

ACTIVIDADES 2022-2023



HORARIO ASAFa ZARAGOZA

- Lunes y Martes de 09 a 14 h y de 17 a 20 horas
- Miércoles y Viernes de 09 a 14 horas
- Jueves de 16 a 20 horas

• ÁREA PSICOLÓGICA ASAFa

- ✓ **Terapia** Individual e intervenciones familiares. **Precio:** 12€/sesión socios. 20€/familiares. **Solicitar cita**
- ✓ **Estudio de evaluación y valoración de las funciones cognitivas.** Se entiende por deterioro cognitivo toda disminución de las facultades mentales (diferentes tipos de memorias, atención, concentración, desorientación temporo-espacial, cálculo, lenguaje...) respecto al funcionamiento previo esperado en relación a la edad cronológica. Todas las pruebas que se administran poseen "copyright". Ello permite adjuntarlas al informe de valoración teniendo más peso a nivel jurídico.
- ✓ Taller para la prevención del deterioro cognitivo y psicología positiva, martes de 11:00 a 13:00 horas. **Precio:** 10 €/mes.
- ✓ Taller informativo y psico-orientador para familiares de afectados (se informará previamente).

• ÁREA DE TRABAJO SOCIAL ASAFa (LUNES-MARTES Y MIERCOLES)

- ✓ Asesoramiento, orientación y acompañamiento social.
- ✓ Valoración y tramitación de ayudas.
- ✓ Prospección laboral.
 - ✓ **Precio:** 15€ Tramitación socios - 25€ Tramitación no socios. **Solicitar cita**
 - ✓ Asesoramiento **NO SOCIO:** 15€

• MINDFULNESS Y MOVIMIENTOS CONSCIENTES PARA FM Y SFC

Es un proceso de entrenamiento atencional que nos hace más conscientes de lo que está ocurriendo dentro de nuestro cuerpo y mente, momento a momento.

Aporta muchos beneficios; mejora de la gestión emocional, incremento de habilidades cognitivas, desarrollo de nuevas capacidades y mejora las relaciones sociales.

- ✓ **Clases: Martes** de 17:00 a 18:15 horas en ASAFa. **Precio:** 20€/mes socios o 6 €/sesión - 30€/mes familiares
- ✓ **Clases online**
- ✓ **Clases individuales.** **Precio:** 25 € sesión

• CLASES FELDENKRAIS

- ✓ Movimientos suaves y lentos, son una alternativa de ejercicio somático, para sentir los beneficios de una movilidad sin dolor, respetando su propio ritmo y moviéndose sin esfuerzo. Estas secuencias de movimiento aportan flexibilidad, equilibrio, coordinación, consciencia, fuerza y movilidad. Los ejercicios están diseñados para restablecer el equilibrio, creando una colaboración más fluida y armoniosa entre diferentes sistemas (muscular y esquelético) con el fin de eliminar la tensión crónica. El alumno puede aprender pautas en sillas para reducir el dolor en casa.

- ✓ **Clases: lunes a las 15:50 h.**
- ✓ **Precio:** 30 €/mes

• FISIOTERAPEUTA EN ASAFa

Es uno de los tratamientos básicos para ayudar a mejorar la calidad de vida de las/los pacientes de Fibromialgia y Síndrome de Fatiga Crónica, al aliviar de una manera considerable los síntomas de la enfermedad.

Precio: 15€/sesión socios – 25€/sesión familiares.

• ATENCIÓN LEGAL

D. Javier León Iglesia

Abogado Col. Nº 5757

Citas previa: 976468846

• SERVICIO DE NUTRICIÓN HUMANA Y DIETÉTICA, LUNES TARDE

Servicio de Nutrición Humana y Dietética encaminado a mejorar algunos de los síntomas de los pacientes con Fibromialgia y Fatiga Crónica a través de una buena alimentación y hábitos.

Precio: socios: 1ª visita: 15 €, posteriores 12 € // Familiares: 1 visita 20 €, posteriores 15 €

• **CONVENIO DE COLABORACIÓN CON CRUZ ROJA**, Plaza de los Sitios, 2 📞 976 22 48 89

CRUZ ROJA aplicará un descuento del **15 %** sobre la tarifa general. Se beneficiarán también de este descuento el cónyuge y los hijos menores de 25 años.

El descuento se aplicará en los reconocimientos médicos expedidos por el Centro de Reconocimientos de Conductores (Carnets de conducir, permisos de Armas, Seguridad Privada y Embarcaciones de Recreo y Deportivos) y **primeras consultas de las especialidades** (a consultar en ASFA).

CRUZ ROJA facilitará otros servicios asistenciales concertados externos:

- Radiodiagnóstico por imagen: Radiología convencional, Ortopantomografía, Escáner, Resonancia Magnética, Mamografía y Densitometría.

• **CONVENIO DE COLABORACIÓN ENTRE ASFA Y AFDA (Asociación De Trastornos Depresivos De Aragón)**

Los socios de ASFA ZARAGOZA podrán acceder a los servicios y talleres que ofrece AFDA, con las mismas condiciones que a sus socios (consultar con ASFA).

• **TALLER OCUPACIONAL “PUNTO CON PUNTO”, compartiendo experiencias..., miércoles de 17 A 19 HORAS**

Actividad lúdica con la que favorecemos aspectos que nos benefician, consiguiendo un mayor bienestar personal. Hoy en día está en alza y cada vez son más las personas que lo practican.

• **TALLER OCUPACIONAL “PUNTO, ARREGLOS Y COSTURA”, trabajando con alegría, jueves a las 17:30 H.**

Si eres una persona creativa y te gusta coser, ven y crea tu mascarilla de manera fácil y divertida.

• **VISITAS GUIADAS**, durante todo el año se programaran visitas guiadas

• **PSICOCINE Y CHARLAS**, Se informara con antelación

• **BIBLIOTECA**

• **BALNEARIO SICILIA EN JARABA , ESPECIAL ASFA 📞 976848011**

Escapada DOS noches: 163 €/persona en habitación doble *30 € Suplemento PC

• **CENTROS DEPORTIVOS Y OTRAS ACTIVIDADES**

• **Sabáh**, Calle Jerónimo Blancas nº 7, 📞 976 236 956

- Cuota anual: Pagó único al inicio del año. 50 € mes, incluye matrícula, una clase de iniciación y masaje relajante gratuito cada mes y 15 % para compras en el Centro.
- Cuota semestral: Pagó único al inicio del semestre. 55 €mes, incluye matrícula, una clase de iniciación y 10 % para compras en el Centro.
- Cuota trimestral: Pagó único al inicio del semestre. 60 € mes, incluye matrícula, una clase de iniciación y 5 % para compras en el Centro.
- Cuota mensual: pago de 65 €/mes con una matrícula de 20 €.

• **Holmes Place Aragonia**, Avda. Juan Carlos I, 44, 📞 976 75 78 75

Inscripción gratuita y regalo de Bienvenida. **ASFA** dispone de un **día gratuito** para conocer instalaciones.

Precio: 65 €/horario completo con acceso ilimitado a todas la actividades.

80 €/pareja. El acompañante **siempre** tiene que entrar con del titular.

Sala Fitness, Aquafit, Aqualatino, Espalda Sana, Pilates y Zumba Gold.

- Talleres: Cuidados posturales, activación de la musculación.

• **Punto Vital**, Plaza San Francisco nº 8, 📞 976 46 71 50

Oferta especial: Aplicando **10 %** de descuento sobre tarifa PVP.

- Unidad de Suelo Pélvico.
- Sala de Actividades: SALA ESPACIO VITAL (Movimiento Vital, Tonificación Vital, Yoga, GAH, Gimnasia Abdominal Hipopresiva)
- Tratamientos Equilibrio cuerpo-mente.
- Tratamientos Ayurvédicos: Tratamientos depurativos, que estimulan los procesos metabólicos y optimizan la electricidad celular ayudando a neutralizar los radicales libres.

• **Safante Fisioterapia Acuática**, Calle José Luis Albareda nº 23, 📞 675 963995

Precio para ASFA: **20 %** de descuento sobre tarifa PVP.

- Actividad grupal de Activación y Mantenimiento (máx. 3 personas)
- Relajación individual acuática
- Relajación grupal acuática (máx. 3)
- Aquagym divertida y adaptada (máx. 4)
- Movilidad articular grupal
- Juegos acuáticos adaptados grupal