



C/Coso 67-75, esc.1ª,1ºC  
976 20 79 41  
info@asafa.es  
https://www.asafa.es/



## ACTIVIDADES 2022-2023

### + HORARIO DE OFICINA

- 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 ASFA

- ✓ **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 ASFA (Lunes-Martes y Miércoles)

- ✓ 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€

### • FISIOTERAPEUTA EN ASFA

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 familiar. **Solicitar cita**

### • 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 € // Familiar: 1ª visita 20 €, posteriores 15 €. **Solicitar cita**

### • ACTIVIDADES PARA EL BIENESTAR EN SALUD:

#### + 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 ASFA. **Precio:** 20€/mes socios o 6 €/sesión - 30€/mes familiares
- ✓ **Clases presenciales y online**

#### + 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 (4 sesiones/mes)

#### + YOGA ADAPTADO

Es una invitación a parar y conectar con nuestra verdadera naturaleza, de quietud, paz y bienestar, a través de la integración de la mente y el cuerpo.

Se realizaren prácticas adaptadas a las necesidades de los asistentes, y sus limitaciones, de una manera paulatina y amable. Para aliviar y suavizar la sintomatología de la Fibromialgia y el Síndrome de la Fatiga Crónica y a la vez, mejorar la conexión con uno mismo y vivir con mayor bienestar y plenitud.

- ✓ **Clases:** miércoles de 18:00 a 19:30 horas en ASFA. **Precio:** 37€/mes socios (4 sesiones/mes) - 45€/mes familiar
- ✓ **Clases presenciales y online**

- **ATENCIÓN LEGAL**

**D. Javier León Iglesia**

Abogado Col. Nº 5757

Citas previa: 976468846

- **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 ASAFA).

**CRUZ ROJA facilitará otros servicios asistenciales concertados externos:**

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

- **CONVENIO DE COLABORACIÓN ENTRE ASAFA Y AFDA (Asociación De Trastornos Depresivos De Aragón)**

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

- **TALLERES OCUPACIONALES, actividades lúdicas con las que se consiguen mayor bienestar personal**

✚ “PUNTO CON PUNTO”, compartiendo experiencias..., miércoles de 17 A 19 h.

✚ “PUNTO, ARREGLOS Y COSTURA”, trabajando con alegría..., jueves a las 17:30 h.

- **VISITAS GUIADAS, durante todo el año se programarán visitas guiadas**

- **PSICOCINE Y CHARLAS, se informará con antelación**

- **BIBLIOTECA**

- **BALNEARIO SICILIA EN JARABA, ESPECIAL ASAFA 📞 976848011**

**CERRADO** en estos momentos.

- **CENTROS DEPORTIVOS Y OTRAS ACTIVIDADES**

✚ **Sabán**, Calle Jerónimo Blancas nº 7, 📞 976 236 956

✚ **Forus Aragonia**, Avda. Juan Carlos I, 44, 📞 976 75 78 75

Inscripción gratuita para socios de **ASAFA**.

**Precio:** 69,90 € - individual

94,90 € - duo.

59,55 €/discapacidad acreditada

✚ **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 ASAFA: **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