



# CUIDA TU PRESENTE, EN ÉL VIVIRÁS EL RESTO TU VIDA

## CONTACTO

### ZARAGOZA

✉ info@asociacionafda.com

☎ 976443754 / 691846596

🌐 www.asociacionafda.com

🏠 C/Santa Lucía 9

### HUESCA

✉ huesca@asociacionafda.com

☎ 644215937

🌐 www.asociacionafda.com

🏠 C/Berenguer 2-4 4ª planta

## ¿CÓMO ASOCIARME?

Para asociarte puedes llamarnos por teléfono, mandarnos un e-mail o un whatsapp. Te daremos una **primera cita informativa y gratuita**, sin compromiso alguno, para poder ayudarte, orientarte y recoger tus datos personales para gestionar tu alta.

**El primer mes el alta son 20€ y a partir del segundo la cuota mensual es de 15 €**. Esta cuota se facturará mediante domiciliación bancaria, siempre a mes vencido.

**Puedes darte de baja en el momento que quieras**, simplemente es necesario comunicarlo en persona o por teléfono.

## REDES SOCIALES

f AFDA Aragón / AFDA Huesca

📷 @afdaaragon

📺 Afda Asociación

## ¿QUÉ ES AFDA?






















AFDA (Asociación de Trastornos Depresivos de Aragón) es una asociación sin ánimo de lucro, declarada de utilidad pública y reconocida e inscrita como centro sanitario. Nuestra finalidad es prestar **apoyo y atención psicoterapéutica** para personas que padecen ansiedad, depresión o cualquier problema o dificultad emocional.

## ¿CÓMO FUNCIONA LA ASOCIACIÓN?

AFDA es un proyecto solidario, de carácter sociosanitario que trabaja bajo los valores de apoyo mutuo, cooperación, participación y accesibilidad. **Somos una entidad autosostenible por nuestro sistema de cuotas y atenciones**. Todos los ingresos que se perciben son destinados íntegramente para mejorar las atenciones, ampliar los servicios según las necesidades y a dar continuidad a los proyectos que están en funcionamiento.

## ¿QUÉ SERVICIOS OFRECE?

Salvo algunos talleres puntuales el resto de los servicios son únicamente para socios y socias, por lo que será necesario darse de alta para acceder. **La mayor parte de las actividades y servicios son gratuitos para las personas asociadas**, pero hay algunos recursos disponibles que tienen un coste extra a la cuota, lo más ajustado posible, para poder seguir cumpliendo el objetivo de que la asociación y los recursos puedan ser sostenibles por sí mismos. La mayoría de **los servicios de AFDA están disponibles tanto de forma online como presencial**.

- Terapia individual con psicólogo@ sanitari@ para personas adultas, niños/as o adolescentes (30€ sesión - 50 min).  
- Terapia de pareja y familia (50€ - 1:20 min).  
- Terapia grupal para personas adultas y adolescentes.  
- Encuentros familiares mensuales. 
- Asesoramiento y seguimiento farmacológico. 
- Servicio de evaluación neuropsicológica (con coste adicional) 
- Consulta de psiquiatra (con coste adicional). 
- Fisioterapia (con coste adicional). 
- Nutrición (con coste adicional)  
- Asesoramiento por parte de trabajadores/as sociales. 
- Seguimiento y apoyo para actividades de la vida diaria. 
- Grupo de voluntariado de AFDA. 
- Actividades y talleres saludables (algunos con coste adicional).  
- Charlas sobre bienestar y promoción de salud.  
- Espacios de ocio: Cine fórum, club de lectura, visitas, huertos urbanos, biblioteca asociativa... 



## ACTIVIDADES PARA EL BIENESTAR

### GRUPOS DE TERAPIA Y APOYO MUTUO

Estos espacios grupales para personas asociadas están **guiados por psicólogos sanitarios** y se ofrecen durante todo el año de manera ininterrumpida.

Las dinámicas de grupos tienen como ventaja el ayudar a **aumentar los niveles de apoyo, conocimiento, crecimiento personal, aceptación, confianza y autonomía**, favoreciendo, asimismo, la amistad entre sus miembros.

En horarios de mañana y tarde, y con opción online y presencial, estos **grupos gratuitos** están segmentados por edad con grupos para adolescentes, jóvenes (18 a 30), jóvenes 2.0 (30 a 45) y generales.

### JUECHARLAS

El tercer jueves de cada mes celebramos nuestras **juecharlas, ponencias impartidas por el equipo terapéutico de AFDA y otros profesionales de la salud** con las que proponemos mejorar la comprensión sobre nuestros procesos anímicos y otros aspectos relacionados con el bienestar.

En ellas hablamos de cuestiones como la farmacoterapia, la prevención del suicidio, la sexualidad o las relaciones saludables.

Gratuitas y abiertas a cualquier persona interesada.

### SABERES COMPARTIDOS

Las actividades Saberes Compartidos están **propuestas de manera voluntaria y solidaria por personas asociadas en AFDA** a través de convocatorias trimestrales.

Gracias a su generosidad, hemos disfrutado de talleres de manualidades creativas, grupos de juegos de mesa o de costura, salidas en patines, partidas de rol... y hemos aprendido lengua de signos o cómo funciona el mercado energético.

**Y no solo puedes participar en estas actividades ¡también puedes proponerlas!**

### TALLERES SALUDABLES

Los talleres saludables son **formaciones eminentemente prácticas impartidas por nuestro equipo terapéutico**, con las que profundizar en aspectos relacionados con nuestro bienestar anímico.

Rumia y preocupación, gestión de emociones, habilidades sociales, autoestima, manejo del sueño, compasión...son algunos de los muchos talleres que ofertamos cada año.

Cada mes lanzamos varios talleres de una duración aproximada de entre 4 y 8 sesiones de 60 minutos, que **tienen un coste bonificado para las personas asociadas** en AFDA de 10€ (4 sesiones) y 20€ (8 sesiones)

### ARTE Y SALUD

En AFDA creemos que el arte y la cultura son grandes aliados de nuestro bienestar. Por eso realizamos actividades, en su mayoría gratuitas para las personas asociadas, como:

- Creativa-mente (artes plásticas, emociones y pensamientos)
- Estimulación cognitiva a través del arte
- Escritura creativa
- Club de lectura
- Visitas culturales
- Sesiones de cocreación con artistas locales

### ESPACIOS DE SOCIALIZACIÓN

En los espacios de socialización os proponemos acompañarnos en la adversidad, ofrecernos apoyo mutuo, disfrutar de la compañía de otras personas asociadas y compartir momentos juntxs.

Ya sea en nuestros **huertos comunitarios**, en la **biblioteca asociativa** o simplemente pasando un rato en la **zona de socixs**, te ofrecemos la posibilidad de encontrar a personas en AFDA con las que moverte hacia aquello que es valioso para tí.

### GRUPOS DE ENTRENAMIENTO DE HABILIDADES

Estos grupos, que realizamos de manera ininterrumpida durante todo el año, ofrecen herramientas para el **mantenimiento del bienestar** a través del entrenamiento de habilidades.

Por ejemplo, en nuestros grupos de **Mindfulness** profundizamos en esta disciplina para descansar de la fijación de la mente al pensamiento discursivo, liberarnos del juicio y rumia mental.

Por su parte, en **Mente en forma**, ejercitamos las funciones cognitivas a través de ejercicios, debates y juegos.

Estos grupos tienen un coste de 10€/mes

### DEPORTE Y BIENESTAR

La actividad deportiva no solo nos activa y mejora nuestra condición física, sino que también tiene grandes beneficios para nuestra salud anímica. Por eso contamos con una sala de deporte en la que podrás realizar actividades como:

- Yoga
- Boxyarte
- Jiu Jitsu
- Pilates
- Espalda sana
- Salsa

### MÁS INFORMACIÓN, HORARIOS E INSCRIPCIONES

