



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

 AFDA Aragón / AFDA Huesca

 @afdaaragon

 Afda Asociación

¿QUÉ ES AFDA?






















AFDA (Asociación de apoyo al tratamiento de ansiedad y depresión en 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 (35€ 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 rehabilitación neuropsicológica (35€ sesión - 50 min) 
- Consulta de psiquiatra (40€ sesión - 30 min). 
- Fisioterapia (35€ sesión - 50 min). 
- Nutrición (35€ sesión - 50 min)  
- 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
- Pilates
- Espalda sana
- Salsa

MÁS INFORMACIÓN, HORARIOS E INSCRIPCIONES

