



Trabajamos con un modelo asociativo y de apoyo mutuo desde 2001.

Las socias y socios pueden acceder a las actividades y servicios de la asociación.

La mayor parte de servicios y actividades son solo para socias/os.

Con sus cuotas, las socias y socios de AFDA ayudan a que el acceso a actividades y servicios sea más asequible.

Formar parte de AFDA también es promover la prevención y promoción de la salud mental con colectivos vulnerabilizados.

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

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 en funcionamiento.

### CÓMO 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 en la asociación.

El primer mes de inscripción son 20€ y **a partir del segundo mes la cuota mensual es de 15€.** La cuota se factura mediante domiciliación bancaria a mes vencido. Puedes finalizar tu vinculación como socio/a en el momento que quieras, comunicándolo a través del correo electrónico [peticiones@asociacionafda.com](mailto:peticiones@asociacionafda.com).

### POR QUÉ ASOCIARTE

Ser socia/o de AFDA te permite **acceder a los servicios y actividades de la asociación.** Muchas actividades son **gratuitas para las personas asociadas** y solo algunas actividades o talleres puntuales tienen un **coste adicional accesible**, destinado a financiar los costes mínimos. Además, asociarte implica formar parte de un **proyecto solidario de apoyo** a personas que están pasando situaciones similares a las tuyas, así como contribuir al desarrollo de programas de **prevención y promoción de la salud mental** con colectivos vulnerabilizados.

## SERVICIOS DE APOYO Y ATENCIÓN PSICOTERAPÉUTICA

### Online y presencial


- Terapia individual con psicólogo@ sanitari@ para personas adultas, niños/as o adolescentes (35€ sesión 50 min)
- Terapia de pareja y familia (50 € sesión 1h 20 min)
- Grupos y talleres (algunos con coste adicional)
- Servicio de rehabilitación neuropsicológica (35 € sesión - 50 min)
- Consulta de psiquiatría (40€ sesión - 30 minutos)
- Nutrición (35 € sesión - 50 min)


### Presencial

- Fisioterapia (35 € sesión - 50 min)
- Actividades y talleres saludables (algunos con coste adicional)
- Encuentros familiares mensuales
- Asesoramiento y seguimiento farmacológico
- Acompañamiento en la vida diaria
- Asesoramiento por parte de trabajadores sociales
- Voluntariado

#### ZARAGOZA


 [info@asociacionafda.com](mailto:info@asociacionafda.com)


 976443754 / 691846596

 C/Santa Lucía 9

#### HUESCA

 [huesca@asociacionafda.com](mailto:huesca@asociacionafda.com)

 644215937

 C/Berenguer 2-4 4ª planta

[www.asociacionafda.com](http://www.asociacionafda.com)

 AFDA Aragón / AFDA Huesca

 Afda Asociación

 @afdaaragon



## 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.

Entendemos la salud como un estado de bienestar físico, mental y social, no solo como la ausencia de afecciones y enfermedades.

La salud es un elemento que todos creamos y en el que podemos aportar e implicarnos.

### 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:

- Actividades y talleres artísticos
- Escritura creativa
- Club de lectura
- Visitas culturales
- Sesiones de cocreación con artistas locales

### GRUPOS PARA EL BIENESTAR

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.

Estas actividades tienen un coste de 10 euros/mes.

### JUECHARLAS

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. Son gratuitas y abiertas a cualquier persona interesada.

### 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
- Espalda sana
- Danza
- Boxeo

Estas actividades tienen un coste de 10 euros/mes.

### ESPACIOS DE SOCIALIZACIÓN Y VOLUNTARIADO

Las actividades Saberes Compartidos están propuestas de manera voluntaria y solidaria por personas asociadas en AFDA a través de convocatorias trimestrales. Y no solo puedes participar en estas actividades ¡también puedes proponerlas!

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

## MÁS INFORMACIÓN, HORARIOS E INSCRIPCIONES



GUARDA NUESTRO CONTACTO EN WHATSAPP PARA ESTAR AL DÍA DE LA PROGRAMACIÓN DE AFDA

