AFINA, Asociación de Fibromialgia, Síndrome de Fatiga Crónica y Síndrome de Sensibilidad Química Múltiple de Navarra, te ofrece un tratamiento multidisciplinar avalado por más de 15 años de experiencia con el objetivo de mejorar tu calidad de vida:

01 MEJORA TU AUTONOMÍA

El dolor y el cansancio te impiden realizar las actividades cotidianas. Hemos diseñado un "Ejercicio físico específico' para mejorar su salud en el sentido amplio. Además te ofrecemos otras actividades físicas adaptadas a tí como el aquagym.

02 ALIMENTACIÓN TERAPÉUTICA

Basado en la alimentación biológica, garantiza la ingesta de alimentos libres de sustancias químicas para mejorar los síntomas asociados.

03 REDUCE LA ANSIEDAD, MEJORA EL DOLOR

Incorporamos las últimas herramientas para reducir el estrés y tomar mayor control sobre el dolor, como el Mindfulness o el coaching.

SIÉNTETE MEJOR

Talleres de intervención psicológica para aprender herramientas y gestionar mejor la enfermedad.

para + información:

c/San Cristóbal, 50 Pamplona
c/Melchor Enrico 2, Tudela
info@afinanavarra.es
T: 948 135 333 / 619 011 042

www.afinanavarra.es

Programa de actividades 2015-16

para personas con Fibromialgia, Síndrome de Fatiga crónica y Sindrome químico múltiple

"Reduce el dolor, mejora tu autonomía"

AFINA

ASOCIACIÓN NAVARRA DE FIBROMIALGIA, SÍNDROME DE FATIGA CRÓNICA Y SENSIBILIDAD QUÍMICA MÚLTIPLE

ACTIVIDADES

Pamplona/Iruña

EJERCICIO FÍSICO ESPECÍFICO

Lugar	Fechas	Horas	Imparte	Precio
· c/Ermitagaña 30-32	1 oct- junio. M y J	*9- 10:30h* 17.30-19h	Eric Armendáriz	14€ mes /11€ socios*

AQUAGYM

Lugar	Fechas	Horas	Imparte	Precio
· Hydra. Media Luna 34	1 oct- mayo. M y J	*10:15- 11h*	Mª José Ritoré	48€ mes /31€ socios*

MINDFULNESS para la reducción de estrés y ansiedad

Lugar	Fechas	Horas	Imparte	Precio
· Afina, c/San Cristóbal 50	A partir de octubre. Lunes (8 semanas duración)	*17- 19.30h*	Georgina Quelart	202€ curso/160€ socios* (incluye los materiales)

COACHING TRANSFORMACIONAL sesiones individuales

Lugar	Fechas	Horas	Imparte	Precio
· Afina, c/San Cristóbal 50	6 oct- junio. Martes	*17-18h* 18:15- 19.15h 19:30- 20:30h	María Martínez	3€ sesión/ 2€ socios*

ALIMENTACIÓN TERAPÉUTICA cesta ecológica de frutas y verduras

Lugar	Fechas	Horas	Distribuye	Precio
· Afina. c/San Cristóbal 50	Todo el año. Miércoles	*9.30- 13:30h*	Cestas Ekoizar	cesta peq.(5-7kg) 11€ c. grande.(8-9kg) 17€

Sakana

EJERCICIO FÍSICO ESPECÍFICO

ALTSASUA	Fechas	Horas	Imparte	Precio
· Gimnasio municipal	1 oct- junio. M y J	*16- 17:30h*	Julenne Mazkiaran	14€ mes /11€ socios*

IRURTZUN	Fechas	Horas	Imparte	Precio
· Kultur etxea	1 oct- junio. M y J	*10:40- 12:10h*	Julenne Mazkiaran	14€ mes /11€ socios*

Zona norte

EJERCICIO FÍSICO ESPECÍFICO (para inscripción: kirolmanc@gmail.com o 948 604 545)

LEKUNBERRI	Fechas	Horas	Imparte	Precio
· Polideportivo	Oct- junio. M y J	*12- 13:30h*	Raquel Maestre	Por cada trimestre:

35€ socio Afina y de las piscinas / 47€ socio Afina y no socio de la piscina/ 75€ no socio Afina, no socio de la piscina

LEITZA	Fechas	Horas	Imparte	Precio
· Polideportivo	1 Oct- junio. L y J	*15- 16:30h*	Anne Eguizabal	14€ mes /11€ socios*

ELIZONDO	Fechas	Horas	Imparte	Precio
· Kultur etxea	1 oct- junio. M y J	*17- 18:30h*	Xuban Eugui	14€ mes /11€ socios*

Zona media y Valdizarbe

EJERCICIO FÍSICO ESPECÍFICO

TAFALLA	Fechas	Horas	Imparte	Precio
· Centro cívico	16 sept- junio. L y Mi	19:30- 21h	Valentín	14€ mes/ 11€ socios*

OLITE: Estamos ultimando la actividad en contacto con el Ayuntamiento y el Centro de Salud. Las personas interesadas pueden contactar con AFINA: 948 13 53 33 / 619 01 10 42

Tierra Estella y Ribera

EJERCICIO FÍSICO ESPECÍFICO

CARCASTILLO	Fechas	Horas	Imparte	Precio
· Centro Cívico	24 Sept- Junio. M y J	*18:30- 20h*	Muskilda Larramendi	14€ mes /11€ socios*

MURILLO EL FRUTO	Fechas	Horas	Imparte	Precio
· Centro Patrroquial	1 oct- junio. M y J	*16:30- 18h*	Muskilda Larramendi	14€ mes /11€ socios*

TUDELA . PERALTA: Estamos ultimando la actividad en estas localidades en contacto con Ayuntamientos y Centros de Salud. Personas interesadas, contacten con AFINA: 948 135 333/ 619 011 042

FALCES: Para más información o inscripción, Asociación de mujeres'Las Arcas' (948 714 835)

ESTELLA: Para más información o inscripción, pueden llamar a Isabel Isarri (948 550 984)

** Los socios tienen un precio reducido ya que se aplica un 35% de subvención*