

En Vitoria a 14 de Junio de 2018

Estimados socios/as:

A continuación exponemos las actividades previstas para después del verano.

Las personas inscritas en las actividades de carácter anual que se detallan a continuación (Ejercicio físico Zuzenak, Trabajo corporal, ejercicio en agua caliente, Pilates, taller de memoria y taller de manualidades) si no han informado a la asociación que desean darse de baja se les mantendrá la plaza y se procederá a descontar el importe de la actividad correspondiente a primeros del mes de inicio de la misma.

*****Las personas inscritas en Zuzenak además deberán formalizar la inscripción en el Centro Almudena Cid, C/ Gabriel Celaya a primeros de Septiembre.**

Si alguna persona desea inscribirse en estas actividades deberá ponerse en contacto con ASAFIMA para ver las plazas disponibles.

ACTIVIDAD NUEVA- HIPOPRESIVOS ZABALGANA

Posibles horarios:

Martes de 17:00 a 17:45 horas o jueves de 18:00 a 18:45 horas

Fecha de inicio prevista Martes 2 de Octubre. Sólo si sale grupo (5 o 6 personas).

Lugar: Avda de los derechos humanos, 22 bajo. Vitoria (Zabalgana)

Cuota: 20 €/mes.

PILATES- LAKUABIZKARRA

Con el método Pilates se trabajará la consecución del movimiento eficiente, el alargamiento axial de la columna, la respiración controlada y fluida, la organización de los segmentos cabeza-cuello-cintura escapular y pelvis-columna, el correcto alineamiento articular.



Jueves 17:30 horas Inicio: 4 de Octubre

Cuota: 20 €/mes (1 día /semana)

Lugar de realización: Centro Fisialia Vitoria C/Barcelona 20

ZUZENAK- EJERCICIO FÍSICO ADAPTADO



Lunes, miércoles y viernes de 16:00 a 17:00H

Lunes, miércoles y viernes de 17:00 a 18:00H

Lunes, miércoles y viernes de 18:00 a 19:00H

Lunes, miércoles y viernes de 19:00 a 20:00H

Fecha de Inicio: 1 de Octubre (Lunes)

Lugar: C/Gabriel Celaya s/n

Cuota: 20 €/ Trimestre

**** IMPORTANTE FORMALIZAR LA INSCRIPCIÓN La 1ª semana de Septiembre en la calle Gabriel Celaya**

- Ejercicio aeróbico progresivo y de bajo impacto articular (bicicleta estática, elíptica...)
- Cargas de trabajo muy suaves.
- Progresión lenta a lo largo de las semanas teniendo en cuenta que tras el ejercicio físico pueden aumentar la fatiga y el dolor (síntomas ya relacionados con la patología).
- Trabajo de corrección e higiene postural.

TRABAJO CORPORAL- Anatomía para el movimiento, Método Feldenkrais

Estiramientos, flexibilización, tonificación, coordinación donde la MÚSICA acompaña gran parte de las secuencias de movimiento.

Se persigue encontrar un reequilibrio muscular para mejorar la postura y las acciones.

Lo que experimentemos va a ayudar en los movimientos cotidianos.

ABDOMINALES Y SUELO PÉLVICO van a estar muy presentes. Espalda, cuello, zona lumbar, caderas, articulaciones, respiración...van a poder sentir la mejoría al activar de una manera inteligente nuestro CENTRO.

Martes de 17:30 a 19:00 h y/o viernes 09:30 a 11:00 h

Fecha de Inicio: 2 de Octubre (martes)

Lugar: Centro TRASPASOS C/Domingo Beltrán 61

Cuota: 20 €/mes

EJERCICIO AGUA CALIENTE GIMNASIO ATLAS- FISIOTERAPEUTA DEL CENTRO FISUN

Cada sesión se estructura en tres tiempos:

1. Calentamiento: realización de distintas marchas y movilizaciones articulares con el objetivo de preparar el cuerpo y cada usuaria para el trabajo específico.
2. Trabajo de objetivos específicos: diferente cada día, en función del grupo; circuitos, juegos de grupo, ejercicios de potenciación, etc.
3. Vuelta a la calma: relajación, a veces en grupo y otras de manera individual.

Miércoles de 11:30 a 12:30 horas Inicio; 3 de Octubre

Cuota: 30 €/mes (1 día /semana)

Lugar de realización: Gimnasio Atlas , C/ Domingo Beltrán 24

TALLER NEUROCOGNITIVO- "Taller Memoria"

Trabajar diferentes aspectos como la atención, la memoria actual, la memoria autobiográfica, la orientación temporo-espacial, el lenguaje..., puede ayudarnos a mejorar nuestra calidad de vida.

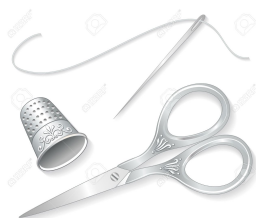


Jueves de 17:00 a 18:30 horas. Inicio 4 de Octubre

Cuota: 10 €/mes

Lugar de realización: Federación Vicente Abreu

TALLER DE MANUALIDADES



Miércoles de 18:00 a 20:00 horas Inicio 3 de Octubre

Lugar de realización: Federación Vicente Abreu

Sin cuota

GRUPOS DE AUTOAYUDA PERSONAS DIAGNOSTICO RECIENTE Y FAMILIARES

El grupo de autoayuda está planteado para ser eminentemente práctico y experiencial para las personas asistentes, partiendo siempre de la experiencia de cada una con el fin de ir facilitando claves que ayuden a una mejor comprensión y un posicionamiento más adecuado ante la enfermedad. Se llamará por teléfono a las personas nuevas.

Dirigido a personas con diagnóstico reciente:

- 20 de Septiembre (jueves): 18:30 a 20:30 horas. Impartido por el Dr. Clemente del Palacio (personas con diagnóstico y familiares)
- 27 de Septiembre, 4 y 11 de Octubre (jueves) de 17:00 a 19:00 horas. Impartido por Gorka Gandarias Blanco . Psicólogo – psicoterapeuta. (son todos los días) sólo diagnósticos

Dirigido a familiares:

- 20 de Septiembre (jueves): 18:30 a 20:30 horas. Impartido por el Dr. Clemente del Palacio (personas con diagnóstico y familiares)
- 18 y 25 de Octubre de 17:00 a 19:00 horas. Impartido por Gorka Gandarias Blanco . Psicólogo – psicoterapeuta. Sólo familiares (los dos días)

GRUPO DE INICIACIÓN AL MINDFULNESS

Actividad psico-educativa que pretende acercar la práctica del Mindfulness a los socios/as de ASAFIMA con el fin de adquirir conocimientos básicos para su práctica.

Programa de 6 semanas/sesiones de 2 horas

- Qué es el Mindfulness?
- Conexión cuerpo - mente
- Movimiento consciente
- Sistemas evolutivos de regulación emocional
- Compasión
- Como desarrollar un estilo de vida "mindfull"

Lugar de realización:

C/libertad, 6- local 5. Vitoria

Impartido por:

Dr. Clemente del Palacio. Médico y Osteópata. Master en Mindfulness por la Universidad de Zaragoza.

Cuota: 30 €

Fechas: Comienza en Octubre/ se ha completado con las personas que estaban en reserva, si alguna persona desea inscribirse puede ponerse en contacto con ASAFIMA para mantenerla en reserva o para los siguientes grupos.

GRUPO ABIERTO DE MINDFULNESS – SÓLO PARA PESONAS QUE YA HAN PRACTICADO

ES NECESARIO
INSCRIBIRSE
EN ASAFIMA



Actividad psico- educativa impartida
por **Clemente del Palacio. Médico y Osteópata**
MASTER EN MINDFULNESS POR LA UNIVERSIDAD DE ZARAGOZA

27 Septiembre, 25 Octubre, 29 Noviembre
20 Diciembre de **2018.**

31 Enero, 28 Febrero, 28 Marzo,
25 Abril, 30 Mayo y 27 Junio de **2019.**

Jueves de 19:00 A 20:30 H. SALA 3 Federación Vicente Abreu

*Taller Gratuito para las personas pertenecientes a la
Federación Vicente Abreu. **Ven y practica!!***

Inscripción en ASAFIMA
CONSULTAR PLAZAS



Pintor Vicente Abreu 7, bajo
01008 Vitoria-Gasteiz
945 064 804
654 555 956
info@asafima.org
www.asafima.org

Os informamos que continuamos llevando a cabo talleres de “Reentrenamiento de la Amígdala con Mindfulness”. Hemos realizado cuatro grupos y ya estamos cerrando el 5º Grupo para septiembre 2018 (para participar es necesario hacer previamente los grupos de diagnóstico reciente y el taller de introducción al Mindfulness)

Son grupos reducidos de 14 personas. A continuación os explicamos brevemente en qué consisten.

- La técnica del reentrenamiento de la amígdala se basa en La hipótesis de que en las personas que padecen Fibromialgia, Síndrome de Fatiga Crónica o Sensibilidad Química múltiple se ha producido un proceso agudo de estrés, una predisposición genética y una infección viral, bacteriana, neurotoxina..etc- que generan un trauma en la amígdala debido a altos niveles de excitación mantenidos en el tiempo que supone un condicionamiento de esta, debido a una entrada continua de catecolaminas al corriente sanguíneo(hormonas del estrés y neurotransmisores). Esto se traduce a una sobreexcitación crónica del sistema simpático a lo que sucede una serie de síntomas tales como un cansancio extremo físico y mental, afectación del sistema inmunológico, síntomas, estrés, ansiedad, hipervigilancia interna.

- El protocolo

El contenido de la intervención, con protocolo validado y aprobado por la unidad de investigación de Atención Primaria y Prevención RED IAAP y el Consejo de Ética Médica de La Comunidad Autónoma de Aragón para realizar estudios de investigación que se están desarrollando, está diseñado específicamente para pacientes de Fibromialgia y Síndrome de Fatiga Crónica.

- Profesional que imparte el taller

Virginia Gasió Royo. Actualmente es miembro del equipo de investigación de la (REDIAPP) en Aragón dirigido por Javier GarcíaCampayo. Realiza el doctorado en Mindfulness y Reentrenamiento de la Amígdala para enfermos de Síndrome de Fatiga Crónica y Fibromialgia. Experta en Mindfulness por la Universidad de California (MSC) y profesora de Mindfulness en el Master de Mindfulness de la Universidad de Zaragoza.

- Técnicas que se utilizan

Meditación, PNL,(programación neurolinguística), respiración y técnicas específicas para tratar de producir cambios en la amígdala cerebral.

Si alguna persona no ha hecho “Reentrenamiento de la Amígdala” y está interesada puede informarse en ASAFIMA.

La práctica de ejercicio es la primera estrategia no farmacológica recogida en las guías clínicas para el tratamiento de la enfermedad.

Desde ASAFIMA queremos garantizar que la práctica del ejercicio sea extensible a toda la población y garantizar la adherencia de las personas al mismo para ello vamos a llevar a cabo un programa de deporte con el IVEF.

Este proyecto pretende implicar a diferentes agentes del mundo del deporte, para que cualquier persona con Fibromialgia que quiera empezar la práctica de ejercicio pueda hacerlo en cualquier gimnasio o centro público o privado que elija por cercanía, con la garantía que van a saber guiarle en la práctica, así mismo pretende formar a los pacientes así como a otros agentes implicados.

Para ello vamos a llevar a cabo diferentes acciones con la colaboración del IVEF (Facultad de Educación Física y Deporte):

- Realización de un estudio sistemático que recoja todos los estudios e investigaciones que existen en el momento actual relacionados con estas patologías y la práctica de ejercicio.
- Elaborar un manual práctico que recoja toda la información recabada en los estudios e investigaciones y que pueda servir de guía para profesionales y pacientes.
- Organizar unas jornadas en el mes de Noviembre en la facultad de Educación física y Deporte para dar a conocer el proyecto y divulgar toda la información recogida, entre los diferentes agentes implicados; profesionales y personas con Fibromialgia.
- Realizar talleres formativos (prácticos) dirigidos a los diferentes agentes implicados y a las personas con FM y SFC para garantizar la buena práctica.

En este momento el proyecto está en la fase de realización de estudio sistemático. Cuando sepamos la fecha de la jornada para el mes de Noviembre os avisaremos para que podáis inscribiros.

INFORMACIÓN DE INTERÉS GENERAL

- Os informamos que hemos incluido una nueva pestaña de divulgación en la página web www.asafima.org donde hemos subido: los videos editados por ASAFIMA y los manuales prácticos, en este apartado seguiremos subiendo información de interés para la divulgación de los Síndromes de Sensibilización Central.

Durante el mes de Agosto el despacho permanecerá cerrado.

Si tenéis cualquier duda poneros en contacto Info@asafima.org /945064804

Qué paséis un buen verano!!