

DELEGACIONES **anasaps**

PAMPLONA • IRUÑA

C/ Río Alzania 20, trasera - 31006 Pamplona

Tel.: 948 248 630

Fax: 948 240 336

e-mail: anasaps@anasaps.org

TUDELA • TUTERA

C/ Hermanos Segura Golmayo 2, 3º Planta - 31500 Tudela

Tel.: 948 847 236

Fax: 948 847 236

e-mail: tudela@anasaps.org

TAFALLA • TAFALLA

C/ Tubal 19 - 31300 Tafalla

Tel.: 948 704 145

Fax: 948 704 145

e-mail: tafalla@anasaps.org

ESTELLA • LIZARRA

Plaza de Santiago 37 - 31200 Estella

Tel.: 948 554 006

Fax: 948 554 006

e-mail: estella@anasaps.org

SANTESTEBAN • DONEZTEBE

C/ Mercaderes 7 - 31740 Santesteban

Tel.: 948 451 443

Fax: 948 451 443

e-mail: dizdira@anasaps.org

ASOCIACIÓN NAVARRA PARA LA SALUD MENTAL

www.anasaps.org

Asociación Navarra para la Salud Mental

anasaps



GRUPOS Y ACTIVIDADES
CURSO 2009 / 2010

GRUPOS Y ACTIVIDADES ANASAPS: Curso 2009 / 2010

GRUPOS Y ACTIVIDADES ANASAPS: Curso 2009 / 2010				INFORMACIÓN	PRECIO SOCIOS	PRECIO NO SOCIOS	
➔ CUOTA DE SOCIO DE ANASAPS				---	48 € / Año	---	
➔ PROGRAMA DE OCIO Y TIEMPO LIBRE: ACTIVIDADES INTERNAS (en locales de ANASAPS)				La cuota del curso permite asistir a todas las actividades internas que se desee desde septiembre de 2009 hasta junio de 2010.	30 € / Curso	60 € / Curso	
PAMPLONA	ESTELLA	TAFALLA	TUDELA				
<ul style="list-style-type: none"> • Ajedrez • Asamblea • Café tertulia - Grupo Joven • Cifras y letras • Costura • Destreza y lógica • Documentales • Espacio abierto 	<ul style="list-style-type: none"> • Exposición • Expresarte • Informática inicia. • Informática avanz. • Manualidades • Paseo • Pintura • Video-Forum 	<ul style="list-style-type: none"> • Arte / Pintura • Charlas y Debates • Destreza y Lógica • Euskera • Exposiciones 	<ul style="list-style-type: none"> • Informática • Inglés • Paseo • Radio 	<ul style="list-style-type: none"> • Cifras y Letras • Cocina • Destreza y Lógica • Hábitos Saludables • Informática • Manualidades • Terci-art 	<ul style="list-style-type: none"> • Música • Porqué de las cosas • Recorrer Tafalla • T. Letras / Lectura • Taller de Memoria • Video-Forum 	<ul style="list-style-type: none"> • Asamblea • Café tertulia • Cine • Cocina • Destreza y lógica • Dibujo y Pintura • Espacio abierto • Informática 	<ul style="list-style-type: none"> • Inglés • Lectura • Manualidades • Música • Paseo • Poesía • Yoga
➔ PROGRAMA DE OCIO Y TIEMPO LIBRE: ACTIVIDADES COMUNITARIAS (en locales externos)				1 Actividad	49 € / 1Act.	95 € / Act.	
PAMPLONA	ESTELLA	TAFALLA	TUDELA	2 Actividades	60 € / 2 Act.		
<ul style="list-style-type: none"> • Bailes • Cocina • Fútbolito • Gimnasia de Mantenimiento 	<ul style="list-style-type: none"> • Inglés • Natación • Pelota a Mano • Talla de madera • Yoga 	<ul style="list-style-type: none"> • Cocina • Natación 	<ul style="list-style-type: none"> • Pelota • Yoga 	<ul style="list-style-type: none"> • Hidro-Relajación • Natación 	<ul style="list-style-type: none"> • Yoga 		<ul style="list-style-type: none"> • Gimnasia • Natación
➔ PROGRAMA DE OCIO Y TIEMPO LIBRE: ACTIVIDADES DE FIN DE SEMANA				La cuota es para todos los fines de semana del curso.		30 € / Curso	60 € / Curso
➔ PROGRAMA DE OCIO Y TIEMPO LIBRE: ACTIVIDADES EXTRAORDINARIAS				---		Los precios se concretarán al anunciar cada actividad.	
➔ PROGRAMA DE OCIO Y TIEMPO LIBRE: TRANSPORTE TUDELA				Hasta 15 Km.	8 € / Mes	16 € / Mes	
				De 15 a 25 Km.	10 € / Mes	20 € / Mes	
				De 25 a 50 Km.	15 € / Mes	30 € / Mes	
➔ PROGRAMA DE ATENCIÓN DIRECTA: GRUPOS				COMIENZO	HORA	FRECUENCIA	La asistencia a todos los grupos del Programa de Atención Directa es gratuita. Sólo se pone como condición ser socio de ANASAPS.
PAMPLONA	Taller de habilidades sociales y autoestima			16 septiembre, miércoles	16:30	semanal	
	Grupo de autoayuda de trastorno bipolar (G.A.M.B.)			16 septiembre, miércoles	18:00	cada 2 semanas	
	Escuela de familiares			1 septiembre, martes	18:30	cada 3 semanas	
	Grupo de autoayuda de familiares			23 septiembre, miércoles	18:00	cada 2 semanas	
	Grupo de autoayuda de familiares de personas con trastorno de personalidad-TLP			29 septiembre, martes	18:00	cada 3 semanas	
	Escuela de familiares de personas con trastorno de personalidad-TLP			(pendiente de confirmar)	---	---	
TUDELA	Talleres monográficos para familiares (cada mes un tema diferente)			15 octubre, jueves	17:00	2 ^{os} jueves de cada mes	
TAFALLA	Escuela de familiares			12 octubre, lunes	17:00	cada 2 semanas	
	Talleres monográficos			5 octubre, lunes	17:00	cada 2 semanas	
ESTELLA	Grupo de autoayuda dirigido de Mendavia			14 octubre, miércoles	09:00	cada 2 semanas	
	Grupo de autoayuda dirigido de Estella			20 octubre, martes	16:00	cada 2 semanas	
DIZDIRA	Talleres monográficos para familiares			14 octubre, miércoles	12:00	2 ^{os} miércoles de cada mes	
➔ PROGRAMA DE SENSIBILIZACIÓN Y DIVULGACIÓN: GRUPOS				COMIENZO	HORA	FRECUENCIA	Gratuito (obligatorio ser socio)
PAMPLONA	Comisión de trabajo de trastornos de la personalidad			5 octubre, lunes	17:00	1 ^{os} lunes de cada mes	