

PROGRAMA SEMANAL DE ACTIVIDADES EN CITA FUNDACIÓN

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO		
07:30 - 08:00	PASEO								
08:00 - 08:30	ASEO, DESAYUNO, ORDENAR LA HABITACIÓN Y TOMAR MEDICACIÓN					DESPERTARSE, DESAYUNO Y MEDITACIÓN			
08:30 - 09:00									
09:15 - 09:30	GRUPO DE SOCIOTERAPIA	TALLER HABILIDADES SOCIALES	GRUPO DE SOCIOTERAPIA	TALLER DE PREVENCIÓN DE RECAÍDAS	GRUPO DE SOCIOTERAPIA				
09:30 - 10:15									
10:30 - 11:00	TALLER: QUERER NO ES PODER	MOVIMIENTO CONSCIENTE Y EXPRESIÓN CREATIVA	PSICOTERAPIA DE GRUPO	MOVIMIENTO CONSCIENTE Y EXPRESIÓN CREATIVA	LABORTERAPIA		EQUITACIÓN EXCURSIÓN POR LA MONTAÑA / LABORTERAPIA		
11:00 - 11:30									
11:30 - 12:00	LABORTERAPIA		LABORTERAPIA		PAE (GRUPO 1)	PAE (GRUPO 2)			
12:00 - 12:30									
12:30 - 13:00		LABORTERAPIA		REUNIÓN INSTITUCIONAL DR FÁBREGAS					
13:00 - 13:30	ASEO PERSONAL		ASEO PERSONAL		ASEO PERSONAL				
13:30 - 14:00	COMIDA Y MEDICACIÓN								
14:00 - 14:30	RECOGER COCINA Y COMEDOR					DESCANSO			
14:30 - 15:00	VISITAS INDIVIDUALES: PSIQUIATRA, PSICÓLOGO, SOCIOTERAPIA								
15:00 - 15:30									
15:30 - 16:00									
16:00 - 16:30			Técnicas cognitivas	TALLER DE CONVIVENCIA	TALLER: EL PODER DEL AHORA	GESTIÓN EMOCIONAL			
16:30 - 17:00	PSICOTERAPIA DE GRUPO	TALLER DE CUENTOS TERAPÉUTICOS				EXPRESIÓN CREATIVA / YOGA MEDITACIÓN	CINEFORUM / CIERRE DE LA SEMANA EN GRUPO		
17:00 - 17:30									
17:30 - 18:00	MERIENDA								
18:00 - 19:00	SPINNING CTR PADDLE CLASES	SPINNING CTR PADDLE CLASES	SPINNING CTR PADDLE CLASES	SPINNING CTR PADDLE CLASES	SPINNING CTR PADDLE CLASES	TAREAS PERSONALES	SPINNING CTR PADDLE CLASES		
18:30 - 19:00									
19:30 - 20:00	YOGA								
20:00 - 21:00	ASEO PERSONAL Y PREPARAR LA CENA					TALLER DE LECTURA			
21:00 - 22:00	CENA Y MEDICACIÓN								
22:00 - 24:00	DESCANSO, LECTURA, TELEVISIÓN								
24:00 - 07:00	SILENCIO								