



PROGRAMA SEMANAL DE ACTIVIDADES EN CITA CLÍNICA

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO	
7:30 - 8:00	DESPERTARSE / ASEO PERSONAL / MEDICACIÓN							
8:00 - 8:45	PILATES	SPINNING	PILATES	SPINNING	PILATES	DESPERTARSE / ASEO PERSONAL / MEDICACIÓN		
9:00 - 9:30	SESIONES INVIDIDUALES / DESAYUNO					DESAYUNO		
9:30 - 10:00								
10:00 - 10:30	ASEO/TRABAJO INDIVIDUAL							
10:30 - 11:00	HABILIDADES PARA LA PREVENCIÓN DE RECAIDAS (Clara Bonet)	Cuentos de Sabiduría (Marta Cutchet)	TALLER PSICODRAMA (Clara Bonet)	PSICOTERAPIA GRUPAL (MARI CARMEN)	GESTIÓN EMOCIONAL (Clara Bonet)	TRABAJO PERSONAL / TIEMPO LIBRE		
11:00 - 11:15								
11:30 - 12:00	SOCIOTERAPIA GRUPAL (Clara Bonet)	AUTOCONOCIMIENTO Y EMOCIONES (Marta Cutchet)	SESIONES INDIVIDUALES	HABILIDADES SOCIALES (Clara Bonet)	QUERER NO ES PODER (Clara Bonet)	TREKKING GRUPAL LARGO (2h30min) TREKKING GRUPAL CORTO (45min)		
12:00 - 12:15								
12:30 - 13:00	PADDLE / TIEMPO LIBRE	PADDLE DIRIGIDO / TIEMPO LIBRE	TALLER INSTITUCIONAL Dr. Fabregas	PADDLE DIRIGIDO / TIEMPO LIBRE	PADDLE / TIEMPO LIBRE	GRUPO DE ACOGIDA		
13:00 - 13:15								
13:15 - 13:30	ASEO PERSONAL / TIEMPO LIBRE	ASEO PERSONAL / TIEMPO LIBRE		ASEO PERSONAL / TIEMPO LIBRE	ASEO PERSONAL / TIEMPO LIBRE	ASEO PERSONAL / TIEMPO LIBRE		
13:30 - 14:30	COMIDA / MEDICACIÓN		COMIDA / MEDICACIÓN	COMIDA / MEDICACIÓN	COMIDA / MEDICACIÓN	COMIDA / MEDICACIÓN	COMIDA / MEDICACIÓN	
14:30 - 15:00	DESCANSO / SESIONES INVIDIDUALES/PREVENION RECAIDAS IND.		PADDLE / PREVENION DE RECAIDAS IND	DESCANSO / SESIONES INVIDIDUALES/PREVENION DE RECAIDAS INDV.	DESCANSO/S. INVIDIDUALES/PREV. DE RECAIDAS INDV.	DESCANSO		
15:00 - 15:30								
15:30 - 16:00	PAE PSIQUIATRIA INDIVIDUAL SOCIOTERAPIA INDIVIDUAL PSICOTERAPIA INDIVIDUAL	DINAMICA DE GRUPO (Xavi Cardona)	SESIONES INDIVIDUALES	SOCIOTERAPIA GRUPAL (Eric Acebes)	GRUPO MÉDICO (Dra. Bertha)		TRABAJO PERSONAL / TIEMPO LIBRE	
16:00 - 16:15								
16:30 - 17:00		PSICODINÁMICA (Santi)	TALLER TABACO (Dr. Fabregas / Enfermeria)	SESIONES INDIVIDUALES				
17:00 - 17:15		PSICOTERAPIA GRUPAL (Mari Carmen)						
17:30 - 17:45	SESIONES INDIVIDUALES / MERIENDA					MERIENDA		
17:45 - 18:00	SESIONES INVIDIDUALES	EQUITACION	SESIONES INVIDIDUALES	EQUITACION	SESIONES INVIDIDUALES	EQUITACION	SESIONES INVIDIDUALES	
18:00 - 18:30								
18:30 - 19:00								DINAMICA DE GRUPO
19:00 - 19:30								DINAMICA DE GRUPO
19:30 - 20:00	YOGA	TIEMPO LIBRE	YOGA	TIEMPO LIBRE	TIEMPO LIBRE	TIEMPO LIBRE		
20:00 - 20:30								
20:30 - 21:30	CENA / MEDICACIÓN					CENA / MEDICACIÓN	CENA / MEDICACIÓN	
21:30 - 22:00	ASEO PERSONAL					ASEO PERSONAL	MEETING	
22:00 - 22:30	MEDITACIÓN INDIVIDUAL NO GUIADA					MEDITACIÓN INDIVIDUAL NO GUIADA		
0:00	HORA DE SILENCIO					HORA DE SILENCIO		