

# 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		PSICOTERAPIA DE GRUPO		LABORTERAPIA	EQUITACIÓN EXCURSIÓN POR LA MONTAÑA / LABORTERAPIA		
11:00 - 11:30		MOVIMIENTO CONSCIENTE Y EXPRESIÓN CREATIVA		MOVIMIENTO CONSCIENTE Y EXPRESIÓN CREATIVA				
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		ASEO PERSONAL		
13:00 - 13:30	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				
16:30 - 17:00	PSICOTERAPIA DE GRUPO	TALLER DE CUENTOS TERAPÉUTICOS		TALLER: EL PODER DEL AHORA	GESTIÓN EMOCIONAL	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							