

PROGRAMA SEMANAL DE ACTIVIDADES EN CITA RURAL

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
07:30 - 07:45	DESPERTARSE						
07:45 - 08:00	MEDICACIÓN						
08:30 - 09:00	DESAYUNO					DESPERTAR - 08:30	
09:00 - 09:30	LIMPIEZA Y ORDEN DE LA HABITACIÓN					DESAYUNO, MEDICACIÓN MEDITACIÓN 09:00 - 10:00	
09:30 - 10:15	GRUPO DE SOCIOTERAPIA	PSICOTERAPIA DE GRUPO	TALLER ARTÍSTICO	PSICOTERAPIA DE GRUPO	GRUPO DE SOCIOTERAPIA		
10:15 - 10:30						EQUITACIÓN EXCURSIÓN GRUPO SOCIO Y PASEO 10:00 - 13:15	SALIDAS AL PUEBLO (autorizadas) 10:00 - 13:15
10:30 - 11:30	HATHA YOGA	PILATES	HATHA YOGA	TALLER DE NARRATIVA TERAPEUTICA	HABILIDADES SOCIALES	LABOR TERAPIA 11:00 - 11:45	LABOR TERAPIA 11:00 - 11:45
	PREVENCIÓN DE RECAÍDAS		INTELIGENCIA EMOCIONAL		YOGA		
11:45 - 12:30	LABOR TERAPIA						
12:30 - 13:15						ASISTENCIA / MEDICACIÓN 13:15 - 13:30	
13:30 - 14:00	COMIDA					COMIDA	
14:00 - 14:15						TIEMPO LIBRE 14:00 - 16:00	
14:15 - 15:00	PSICÓLOGO / SOCIOTERAPIA / PAE SESIONES INDIVIDUALES						
15:00 - 15:15	DESCANSO						
15:15 - 15:30	EQUINOTERAPIA Y VÍNCULO de 15:00 a 16:00	TALLER MÉDICO 14:30 A 15:30	TÉCNICAS COGNITIVAS 15:00 - 16:00	TALLER DE ESCRITURA	FASES	DEPORTE 16:00 - 17:30	GRUPO DE CIERRE 16:00 - 17:30
15:30 - 16:30	TÉCNICAS DE RELAJACIÓN 16:00 a 17:00	QUERER NO ES PODER	REUNIÓN INSTITUCIONAL DR. FÁBREGAS				
16:45 - 17:30	MEETING					EXPRESIÓN CREATIVA 17:30 - 18:45	SPINING ESTIRAMIENTOS 18:00 - 18:45
17:30 - 18:00	MERIENDA						
18:00 - 18:30	SPINNING CTR EQUITACIÓN PADDLE CLASES	SPINNING CTR EQUITACIÓN PADDLE CLASES	SPINNING CTR EQUITACIÓN PADDLE CLASES	SPINNING CTR EQUITACIÓN PADDLE CLASES	SPINNING CTR PADDLE CLASES		
18:30 - 19:15						YOGA 19:00 A 20:00	PADDLE 18:00 - 20:00
19:15 - 20:00	ASEO PERSONAL						
20:00 - 20:30	PERIÓDICO						
20:30 - 21:00						ASISTENCIA / MEDICACIÓN 20:45 - 21:00	
21:00 - 22:00	CENA						
22:00 - 23:00						CIERRE SALA INFORMÁTICA 23:00	CIERRE SALA INFORMÁTICA 23:00
23:00 - 01:00						CIERRE SALA TV 01:00	

LUNES Y JUEVES DE 08:00 A 10:00 - ANALISIS DE TÓXICOS DE ORINA