



**ASOCIACIÓN TOC
GRANADA**



CUADRANTE DE TALLERES

***** A los talleres se puede acudir libremente sin inscripción previa, salvo los que la coordinadora, Kety, os pida inscribiros.**

Podéis apuntaros a esos talleres que requieren inscripción mediante Whatsapp al número de Kety, tlf: 659 94 46 43 o hacerlo a través del Grupo "Talleres".

***** La Asociación, a partir del 1 de septiembre de 2025, impartará gratuitamente los veinte talleres semanales para todos sus socios que hayan sido valorados.**

***** Nuestros socios podrán también disfrutar de nuestro club social 12 horas diarias gratuitamente.**

***** PARA LA PARTICIPACIÓN EN CUALQUIERA DE NUESTROS TALLERES SE RUEGA PUNTUALIDAD!!! UNA VEZ CERRADAS LAS PUERTAS DE LA SALA NO SE PODRÁ ACCEDE AL TALLER.**

EL CUADRANTE LO TIENES BAJO ESTAS LÍNEAS:

TALLERES GRATUITOS DE LA ASOCIACIÓN TOC GRANADA				
LUNES	YOGA: 17,00-18,15 h (traer esterilla)		AUTOESTIMA, MOTIVACIÓN Y HABILIDADES SOCIALES: 18,30-20,00h	
MARTES	AYUDA MUTUA: HABLANDO CON RECUPERADOS DE 17,00 A 18,45 H		TERAPIA DE ACEPTACIÓN Y COMPROMISO (ACT) DE 18,45 A 20,00 H	
MIÉRCOLES	MINDFULNESS Y EQUILIBRIO EMOCIONAL: 16,30 A 18,00 H	PSICOEDUCACIÓN PARA EL TOC: Semanas alternas de cada mes. 18,15-19,15 h.	GESTIÓN DE LAS EMOCIONES: Semanas alternas de cada mes. 18,15-19,15 h	
JUEVES	EQUINOTERAPIA (MONTA O INTERACCIÓN): Jueves alternos (consultar), de 10,00 a 12,00. Información: kety 659 94 46 43		TALLER DE PREVENCIÓN DE RESPUESTA: 17:15 A 18:30.	CREATIVIDAD E IMPROVISACIÓN: jueves, 18,30 a 19,30 h.
VIERNES	TERAPIA CON PERROS: Viernes alternos (consultar). 10.00 -11 00 h.	AYUDA MUTUA: 17,00-18,30	AYUDA FAMILIARES: 1º y 3º viernes de cada mes. 18,30-20,00 h (si es festivo, pasa al siguiente viernes).	NUTRICIÓN: 2º y 4º viernes de cada mes. 18,45-19,45.
SÁBADO	CULTURAL: Cada sábado 10, 00 h. Consultar.		TALLER LITERARIO Y ARTÍSTICO: Sábados alternos 18,30-19,30.	
DOMINGO	SENDERISMO URBANO O DE NATURALEZA: Cada domingo, De 10,00 a 13,30 h. Quedamos en el Mirador y en la Sede.			

Independientemente de estos talleres fijos, la Asociación TOC Granada organiza frecuentemente otros talleres de interés (danzaterapia, manualidades...); jornadas gastronómicas y de convivencia; viajes culturales y de naturaleza, etc. La información al respecto se publicará en nuestras REDES SOCIALES y GRUPOS DE WHATSAAP.