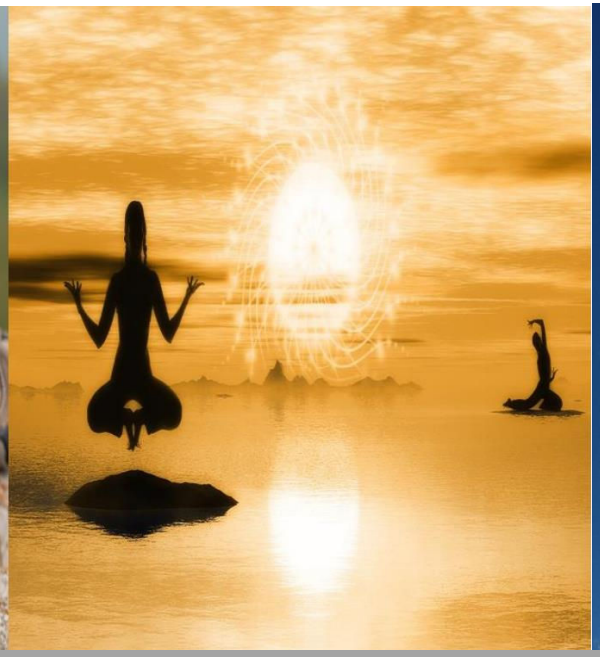

ASOCIACIÓN TOC GRANADA

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:** 17,00 A 18,30 H	**PSICOEDUCACIÓN PARA EL TOC:** Semanas alternas de cada mes. 18,45-19,45 h.	**GESTIÓN DE LAS EMOCIONES:** Semanas alternas de cada mes. 18,45-19,45 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.