

El Horario del Wellness and Advocacy Center

2245 Challenger Way, Ste. 104, Santa Rosa, CA
(707)565-7800

Lunes

9:00-9:30 Televisión de la naturaleza
9:30-10:00 Apoyo entre compañeros
10:00-10:15 Anuncios de Bienestar
10:15-11:00 Conexión y café
11:15-12:00 Apoyo de ansiedad
12:00-12:15 Anuncios de Bienestar
12:15-1:00 Desarrollo de carrera
1:15-2:00 Grupo de amistad
2:15-3:00 SMART Recovery
2:15-3:30 Bingo de bienestar

Jueves

9:00-9:30 Televisión retro
9:30-10:00 Apoyo entre compañeros
10:00-10:15 Anuncios de Bienestar
10:15-11:00 Conexión y café
11:15-12:00 Grupo de vida exitosa
12:00-12:15 Anuncios de Bienestar
12:00-1:00 Escritura aventurera
12:15-1:00 Grupo de Salud y Bienestar
1:15-2:00 Caminando a través de la depresión
2:15-3:45 Grupo de arte
2:15-3:30 Juegos, arte, y mas

Martes

9:00-9:30 Televisión retro
9:00-10:00 Transiciones a la vivienda
9:30-10:00 Apoyo entre compañeros
10:00-10:15 Anuncios de Bienestar
10:15-11:00 Conexión y café
11:15-12:00 Grupo de Avanzando
12:00-12:15 Anuncios de Bienestar
12:15-1:00 Grupo de Asuntos de Atención Plena
12:15-1:00 Visiones y voces
1:15-2:00 Transiciones
2:15-3:00 Apoyo entre compañeros
2:15-3:30 Juegos, arte, y mas

Viernes

9:00-9:30 Televisión de la naturaleza
9:30-10:00 Apoyo entre compañeros
10:00-10:15 Anuncios de Bienestar
10:15-11:00 Conexión y café
11:15-12:00 Explorando emociones
12:00-12:15 Anuncios de Bienestar
12:15-2:00 Karaoke
2:15-3:30 Juegos, arte, y mas

Miércoles

12:00-1:00 Sesiones de música
1:00-1:15 Anuncios de Bienestar
1:15-2:00 Diversión con palabras
2:00- 3:30 Paleta de posibilidades
2:15-3:00 Peldaños
2:15-3:30 Juegos, arte, y mas

El Centro de Bienestar y Defensa estará cerrado del 29 de abril al 2 de mayo por la instalación de pisos nuevos.

Creative Expression Art se lleva a cabo el primer y tercer jueves de cada mes de 2:00 a 3:30 p. m.

ABRIL 2024



WELLNESS · RECOVERY · RESILIENCE



Descripciones de Grupos

Apoyo entre compañeros/Anuncios de Bienestar

Anuncios de la comunidad y tendrá la oportunidad de registrarse mientras nos reunimos en el centro.

Conexion y Cafe

¡Únase a nosotros para tomar un café, hablar y hacer nuevas conexiones con sus compañeros!

Apoyo de Ansiedad

Un grupo para procesar, colaborar y apoyarse mutuamente con herramientas utilizadas para reducir la ansiedad.

Desarrollo de Carrera

Este grupo lo ayudará a obtener apoyo y conocimiento si busca mejorar su currículum o volver a trabajar.

Grupo de Amistad

Un grupo que nos permite a todos ser bienvenidos. Traiga sus experiencias y sus ideas para las relaciones dentro de nuestra comunidad.

SMART Recovery

La "Capacitación en autocontrol y recuperación" ayuda a quienes buscan recuperación a elegir lo que funciona mejor para ellos. Utiliza herramientas basadas en métodos para una variedad de adicciones.

Bingo de Bienestar

¡Únase a nosotros para jugar bingo en la sala principal y tenga la oportunidad de ganar un pequeño premio!

Grupo de Avanzando

Este grupo se enfoca en aprender las herramientas necesarias para seguir adelante sin pensar en su pasado. Los miembros del grupo comparten lo que les ha ayudado a seguir adelante.

Grupo de Asuntos de Atención Plena

Únase a nosotros mientras practicamos la atención plena a través de la meditación, la observación, la descripción y la participación en nuestros pensamientos para que podamos vivir intencionalmente con conciencia en el momento presente.

Visiones y voces

Un grupo de apoyo entre pares para aquellos de nosotros que experimentamos cosas que otros podrían etiquetar como "alucinaciones". Podemos hablar entre nosotros, hacer preguntas y descubrir que no estamos solos en un entorno seguro y de apoyo.

*Por la seguridad emocional de todos, por favor hable con el facilitador previamente.

Transiciones

Todos nos encontramos con muchas transiciones a lo largo de nuestras vidas. Este grupo está aquí para ayudar a las personas a aliviar el estrés y aprender habilidades de afrontamiento para ayudar con estas transiciones.

Apoyo entre Compañeros

¡Este grupo proporciona un lugar seguro y de apoyo para que los miembros compartan sus luchas y éxitos!

Juegos, Arte, y Mas!

¡Ven y disfruta de juegos en nuestra sala principal! Tenemos muchos juegos para elegir. ¡Trae tus ideas para otros juegos que te gustaría jugar. El área de arte siempre está abierta si disfrutas del proceso de creatividad social.

Sesiones de Música

Traiga su instrumento, su voz o simplemente sus oídos y disfrute de la música con varios miembros del personal.

Diversión con Palabras

Ven a divertirte eligiendo una frase, persona, atracciones turísticas, etc. para que otros adivinen. Pon a prueba tus conocimientos y desafíate a ti mismo y a tus compañeros.

Paleta de posibilidades

Juntos exploraremos la creatividad y la expresión utilizando todo tipo de materiales. Por el artista del área de la bahía, Jeff Rubin.

Peldaños

Este grupo brinda una oportunidad para que las personas consideren sus habilidades/cualidades personales y establezcan metas para actualizar su potencial.

Grupo de vida exitosa

Este grupo explora cuestiones relacionadas con una vida exitosa, incluidos los cambios físicos, la atención médica, la nutrición, las redes sociales, las relaciones, las actitudes y los desafíos de salud mental.

Grupo de Salud y Bienestar

Un grupo que habla sobre la salud y el bienestar. Una forma de obtener nuevas ideas sobre el tema.

Caminando a través de la depresión

Un grupo de apoyo para compañeros que han luchado contra la depresión. Podemos encontrar aceptación y experimentar el autodescubrimiento junto a otras personas que han experimentado lo mismo.

Explorando Emociones

Exploremos las emociones mirándolas atentamente como una nube de lluvia pasajera o el sol brillante. Aprenda a expresarlas de maneras que le ayudarán a comprender a los demás, superar desafíos y mejorar sus habilidades de comunicación.

Karaoke

Comparte tu creatividad con la comunidad. Ya sea que cantes, toques un instrumento, leas poesía o realices tu propia comedia; ¡Este es tu momento de divertirse y brillar! ¡Todos son bienvenidos: participantes y oyentes!

Escritura aventurera

Únase a nosotros cada semana mientras descubrimos técnicas y desarrollamos habilidades como escritores.