

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 por la Mañana*
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*
2:15-3:00 *Bingo de Bienestar*

Jueves

9:00-9:30 *Televisión Retro*
9:30-10:00 *Apoyo por la Mañana*
10:00-10:15 *Anuncios de Bienestar*
10:15-11:00 *Conexión y Café*
11:15-12:00 *Vida Exitosa*
12:00-12:15 *Anuncios de Bienestar*
12:15-1:00 *Grupo de Salud y Bienestar*
1:15-2:00 *Caminando a través de la Depresión*
2:15-3:30 *Juegos, Arte, y Mas*

Martes

9:00-9:30 *Televisión Retro*
9:30-10:00 *Apoyo por la Mañana*
10:00-10:15 *Anuncios de Bienestar*
10:15-11:00 *Conexión y Café*
11:15-12:00 *Movimiento hacia Adelante*
12:00-12:15 *Anuncios de Bienestar*
12:15-1:00 *Asuntos de Conciencia*
12:15-1:00 *Voces y Visiones*
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 por la Mañana*
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*
2:15-3:30 *Juegos, Arte, y Mas*

**El Centro de Bienestar y Defensa
estará cerrado el viernes 4 de
octubre para capacitación del
personal.**

OCTUBRE 2024



WELLNESS • RECOVERY • RESILIENCE



Descripciones de Grupos

Apoyo por la Mañana/Anuncios de Bienestar

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

Conexion y Cafe

¡Únase con 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!

Movimiento hacia Adelante

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.

Asuntos de Conciencia

Únase a nosotros mientras practicamos la atención de conciencia 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.

Voces y Visiones

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 que alivien 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! Actividades divertidas semanales rotativas ¡Ven a disfrutar de juegos de mesa y arte en nuestra sala principal y comparte el proceso de creatividad social!

Más: Películas y palomitas de maíz mensuales; ¡Ejercicio de movimiento y ritmo, caminadas por la naturaleza, charadas, lanzamiento de bolsas de frijoles, trivia de YouTube y juegos de Wii en camino!

Sesiones de Música

Traiga su instrumento, su voz o simplemente sus oídos y disfrute de la música con varios miembros y 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 exploramos la creatividad y la expresión utilizando todo tipo de materiales. Con el artista de la área de la bahía, Jeff Rubin.

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 divertirte y brillar! ¡Todos son bienvenidos: participantes y oyentes!