

# 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 *Grupo de Salud y Bienestar*  
1:15-2:00 *Apoyo entre compañeros*  
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 *Desarrollo de Carrera*  
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 *Grupo de Amistad*  
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*

## ***¡FELIZ AÑO NUEVO!***

El Centro de Bienestar y Defensa de los Derechos estará cerrado los siguientes días festivos: Año Nuevo, 1 de enero, y Día de Martin Luther King, 20 de enero.

**ENERO 2025**



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!