



ASOCIACIÓN TOC
GRANADA

CUADRANTE DE TALLERES DESDE SEPTIEMBRE HASTA FINAL DE AÑO

NOS COMPLACE PRESENTAROS, RENOVADO Y EN SEIS PÁGINAS ANEXAS A LA QUE LEÉIS AHORA, LA **NUEVA RELACIÓN DE TALLERES Y ACTIVIDADES** QUE HEMOS PROGRAMADO PARA INICIAR EN SEPTIEMBRE Y QUE PERMANECERÁ VIGENTE HASTA FINAL DE AÑO. **LAS NOVEDADES LAS HEMOS RESALTADO CON FONDO AMARILLO** (QUIROMASAJE Y ACUMPUTURA, MÁS CAMBIO DE DÍA DE EQUINOTERAPIA: DE MIÉRCOLES A JUEVES) **O VERDE** (**CENA DE NAVIDAD; TERAPIA CON PERROS Y DANZATERAPIA; CAMBIO DE HORA YOGA**). Y UNA, **LA MÁS IMPORTANTE, OS LA CONTAMOS AHORA**: TODOS LOS TALLERES QUE SE ANUNCIAN EN OTROS SITIOS, **PASARÁN A CELEBRARSE EN LA NUEVA SEDE**(C/MADRID, 74-A. BAJO1. MONACHIL) EN CUANTO ESTÉ LA MISMA OPERATIVA, **EN NOVIEMBRE**. SE TRATA DEL COMPLEMENTO IDEAL A NUESTRO PRINCIPAL INSTRUMENTO DE INTERVENCIÓN RECUPERADORA: LAS TERAPIAS PSICOLÓGICAS PROFESIONALES, TANTO ORDINARIAS COMO INTENSIVAS, QUE SON NUESTRO MÁS DESTACADO SERVICIO.

Pensamos que algunas novedades os van a sorprender y que es una oferta atractiva: deseamos que así la percibáis. Hemos dividido el cuadrante, según venimos haciendo, entre Talleres que celebraremos todos los meses (SEMANALES: pags. 1 a 4) y los OCASIONALES (pag. 5, que tendrán lugar una o varias veces pero no son periódicos). En los SEMANALES os decimos el día/s de celebración; la hora; el precio; y el lugar. Siempre por ese orden. Además hemos añadido, en los casos en que ha sido necesario, alguna *observación que encontrarás en este formato con letra cursiva y fuente azul cielo*.

***Os pediríamos encarecidamente que **contactéis con Kety**, nuestra coordinadora de talleres, para inscribiros previamente en los que decidáis seleccionar: creednos, este pequeño gesto nos presta una gran ayuda organizativa. Sus datos de contacto son los siguientes: ***MAIL: ketryp64@gmail.com / TELF: 958 958 062- 659 94 46 43**

****Los talleres se contratan por meses y estarán disponibles hasta cerrar el año. Es decir, si contratas septiembre no estás obligado a seguir hasta diciembre, aunque, si lo deseas, podrás hacerlo pagando las correspondientes mensualidades, ya que se te ofrecerá la actividad. Aquellos que se acerquen a conocernos cuentan, excluyendo Equinoterapia, con una semana gratis de Talleres (en caso de decidir continuar abonarían la mensualidad correspondiente).*

TALLERES Y ACTIVIDADES ASOCIACIÓN TOC GRANADA: DE SEPTIEMBRE HASTA FINAL DE 2015

| TALLERES SEMANALES A.T.G | LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES | SÁBADO | DOMINGO |
|---------------------------------|-------|--------|-----------|--------|---|--------|--|
| AYUDA MUTUA | | | | | -1º Y 3º viernes de cada mes - 18,00-20,00 -Gratuito -Sede. | | |
| AYUDA FAMILIARES | | | | | -1º Y 3º viernes de cada mes -20,00-21,30 -Gratuito -Sede. | | |
| QUIROMASAJE (masaje antiestrés) | | | | | -2º Y 4º viernes de cada mes por las tardes -Desde las 17,00 h, se sucederán 5 sesiones (1 usuario por sesión) de 45 minutos hasta las 21,30. -6 € sesión -Sede. | ↔ | *Impartido por una titulada en quiromasaje y psicología. Comienza el 27 de noviembre. |

TALLERES Y ACTIVIDADES ASOCIACIÓN TOC GRANADA: DE SEPTIEMBRE HASTA FINAL DE 2015

| TALLERES SEMANALES A.T.G | LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES | SÁBADO | DOMINGO |
|--|---|--------|--|--|---|--------|---|
| EQUINOTERAPIA: MONTA O DOMA NATURAL | <i>*Posibilidad de ampliarlo a los lunes, aumentando también el precio, lógicamente</i> | ←→ | | -Cada jueves -10,00 horas -36 € mes -Quedamos en la Sede. | | | |
| TERAPIA CON PERROS | | | | | -Cada Viernes -12,00-13,00 -20 @ mes -Quedamos en la Sede. | ←→ | -Comienza el 11 de diciembre, pero se presenta el miércoles 2 en la sede a las 12,00. - Diciembre cuesta 15 €. |
| MINDFULNESS | <i>*Conviene llevar ropa cómoda</i> | ←→ | -Cada miércoles -17,00-19,00 -15 € mes -Sede. | | | | |
| YOGA | -Cada lunes -17,30-19,00 -15 € mes -Sede. | ←→ | | <i>*Conviene llevar ropa cómoda, esterilla para suelo, así como manta para cubrirse en los descansos</i> | | | |

TALLERES Y ACTIVIDADES ASOCIACIÓN TOC GRANADA: DE SEPTIEMBRE HASTA FINAL DE 2015

| TALLERES SEMANALES A.T.G | LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES | SÁBADO | DOMINGO | |
|--------------------------|-------|--|-----------|--|---------|---|--|---|
| DANZATERAPIA | | -Cada martes -18,30-20,00 -15€ mes -Sede. | ←—————→ | | | | | -Desde el 12 de enero. -Conviene llevar botella de agua, esterilla y manta pequeña |
| CULTURAL | | | | | | -Cada sábado -10,00 horas -Gratuito -Quedamos en la Puerta de la Virgen de las Angustias (Granada) | | |
| SENDERISMO | | | | *Ocasionalmente consistirá en una sesión de Mindfulness que se hará andando por parajes tranquilos | ←—————→ | | -Cada domingo que lo permita el tiempo -10,00 horas -Gratuito -Quedamos en la Sede. | |

TALLERES Y ACTIVIDADES ASOCIACIÓN TOC GRANADA: DE SEPTIEMBRE HASTA FINAL DE 2015

| TALLERES SEMANALES A.T.G | LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES | SÁBADO | DOMINGO |
|--------------------------------|-------|--|---|---|---------|--------|---|
| ACUPUNTURA | | -Todos los martes de cada mes por la mañana. -10, 11, 12 y 13 h 4 sesiones: 1 usuario por sesión. -8 € sesión -Sede | | | | | *El taller dará comienzo el martes 17 de noviembre. |
| AUTOESTIMA Y MOTIVACIÓN | | | | -Cada jueves -17,30-19,00 -15 € mes -Sede. | | | |
| HABILIDADES SOCIALES | | | | -Cada jueves -19,30-21,00 -15 € mes -Sede. | | | |
| PSICODRAMA | | | -3º miércoles de cada mes -18,30-21,30 -6 € mes -Sede. | | | | |

TALLERES Y ACTIVIDADES ASOCIACIÓN TOC GRANADA: DE SEPTIEMBRE HASTA FINAL DE 2015

| TALLERES SEMANALES A.T.G | LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES | SÁBADO | DOMINGO |
|---|-------|--------|-----------|--------|---------|--|---|
| BICICLETAS DE ESQUÍ Y TRINEOS (LA JORNADA Y EL PRECIO INCLUYEN COMIDA) | | | | | | -2º sábado de cada mes -10,00 horas -10 € todo incluido -Quedamos en la Sede. | *Se celebrará cuando haya nieve |
| ROMPE CON TU SOLEDAD | | | | | | -1º Y 3º sábado de cada mes -18,00-21,00 -Gratis -Teléfono de la Esperanza. | *Taller concertado con el Teléfono de la Esperanza: 958 26 15 16, en él te puedes informar. |

| TALLERES Y ACTIVIDADES OCASIONALES DE LA A.T.G. | |
|---|--|
| <p>VIAJANDO JUNTOS POR ESPAÑA REALIZADO</p> | <p>Viaje a Cantabria: Salida domingo, 4 de octubre. Duración 1 semana; Información: Inmaculada Labella, de viajes Halcón (958 52 49 60); Programa e Inscripciones: http://www.asociaciontocgranada.com/te-vienes-a-cantabria/</p> |
| <p>VISITIA A LA CUEVA DE LAS VENTANAS (PIÑAR) REALIZADO</p> | <p>Conoce la vida de nuestros vecinos prehistóricos : En las galerías de este Bien de Interés Cultural y Monumento Natural de Andalucía se encuentran restos de su uso por carnívoros en la era cuaternaria, de su ocupación humana en el paleolítico superior y también restos del neolítico: http://www.cuevadelasventanas.es/. Iremos el 20 de septiembre, a las 10 de la mañana. Quedamos en la Casa de la Cultura de Monachil. Los 18 € que cuesta incluyen el billete del tren para subir a la cueva, la entrada de la visita y un completo y variado menú con muchos platos a elegir.</p> |
| <p>TALLER DEMOSTRACIÓN EPR VIRTUAL REALIZADO</p> | <p>Será el miércoles, 23 de septiembre, a las 16,30. En el Hotel los Cerezos y gratuitamente, nos harán una demostración de en qué consiste la exposición virtual para poder hacernos una idea de lo que puede aportar su aplicación al tratamiento de diversos tipos de Toc.</p> |
| <p>JORNADA GASTRONÓMICA CENA DE NAVIDAD</p> | <p>Se celebrará el viernes, día 18 de diciembre, en el Restaurante “Casa David, Mesón Oriental” (C/Murillo, 14. Armilla). La cena será a las 22,30 h, pero quedamos en la sede a las 22,00 para acompañar a quienes no sepan localizar el restaurante. Os contaremos precio y menú. Lleva apetito, matasuegras y pandereta, que es navidad!!!</p> |
| <p>TALLER DE MASAJES ANTIESTRÉS YA ANUNCIADO</p> | <p>Cómo se te ha quedado el cuerpo? Ya, nos pasó igual. Pues mejor se nos va a quedar después de uno de esos masajes: se acabó el estrés! Se os informará.</p> |