



MEMORIA ANUAL

2023



SICISS
CENTRO HOMOLOGADO DE ANDALUCÍA
NICA Nº 43090.
UNIDAD ASISTENCIAL: U.900.1 - PSICOLOGÍA



Declarada de Utilidad Pública

INDICE

- 1. CARTA DE LA PRESIDENTA**
- 2. DATOS DE LA ENTIDAD**
- 3. REUNIONES INTERNAS**
- 4. REUNIONES EXTERNAS**
- 5. GRUPO DE AYUDA MUTUA – GAM**
- 6. HABILIDADES PERSONALES**
- 7. FORMACIÓN**
- 8. HABILIDADES ARTÍSTICAS Y TERAPEÚTICAS**
- 9. HABILIDADES COGNITIVAS**
- 10. EN FEMENINO**
- 11. VOLUNTARIADO**
- 12. ACTIVIDADES ANUALES**
- 13. NUESTROS VIAJES**
- 14. TALLERES SEMANALES**

1 Carta de la presidenta

Desde la Asociación Granabip trabajamos cada día con la ilusión de poner un granito de arena en lo relativo a salud mental.

La salud mental está siendo más visibilizada que desde que se creó Granabip, es cierto que se va avanzando y vamos cada vez más, visibilizando la enfermedad.

Queda mucho por hacer, por ello, estamos afrontando este reto con entusiasmo, para dar esperanzas a tantas y tantas personas que en algún momento del proceso la pierden.

Queremos ser un lugar y unas personas donde se encuentre el apoyo y la empatía que se necesita para afrontar el trastorno, sea el que sea.

Desde hace más de un año realizamos Talleres en los Institutos, desde 1º a 4º de la ESO, los Jóvenes son nuestro futuro y tenemos que cuidar su salud mental, tan importante en los tiempos que vivimos de redes sociales, internet etc.

Trabajamos con la Federación Andaluza de Salud Mental el gran problema que nos acontece en nuestro País, el Suicidio. Prevención, sensibilización, canales de ayuda y recursos.

Igualmente vemos fundamental sensibilizar sobre Salud Mental en general, para normalizar la enfermedad y que sea vista como lo que es, una enfermedad más que hay que tratar.

El estigma de la Salud Mental es todavía muy alto y negativo para las personas que lo padecen teniendo que afrontar cada día esta lacra y las mujeres en particular sumando doble estigma, mujer y salud mental.

Gracias a personas en particular y a instituciones en general, hacemos posible nuestro trabajo y esperamos poder seguir haciéndolo cada vez más y mejor.

Gracias a nuestros socios, amigos/as, por todo el cariño que recibimos, son el motor de GRANABIP.

María del Sol Casas Toledo

Presidenta de Granabip

2 DATOS DE LA ENTIDAD

- Asociación de personas con Trastorno Bipolar, Depresión, Ansiedad y Estrés
- Calle Chile nº 10, bajos, Zaidín, Granada 18007
- Centro Homologado de Andalucía (NICA) N° 43090. Unidad Asistencial U.900.1 Psicología
- CIF: G18894402
- Fecha de constitución: 12/05/2009
- N° de Registro de Asociaciones: 18/1/6939
- Correo electrónico: granabip@gmail.com
- TLF.: 958/81.87.67 / 656/65.65.96
- WEB: www.granabip.org
- Instagram:
- Facebook:
- N° de socios/as: 605

JUNTA DIRECTIVA

La Entidad está adaptada a la Ley Orgánica 1/2022, reguladora del Derecho de Asociación:

<i>María del Sol Casas Toledo</i>	<i>Presidenta</i>	<i>02061528S</i>
<i>Manuel Cabrera Samos</i>	<i>Vicepresidente</i>	<i>23775671L</i>
<i>Esther Peralta García</i>	<i>Tesorera</i>	<i>24206431N</i>
<i>Miguel Ángel Montero López</i>	<i>Secretario</i>	<i>24167676N</i>
<i>Encarnación Bosch Almecija</i>	<i>Vocal</i>	<i>77143183X</i>
<i>Blanca Benítez Zarza</i>	<i>Vocal</i>	<i>24265850E</i>
<i>Amelia Zarza Calvente</i>	<i>Vocal</i>	<i>23604437C</i>
<i>Victoria García Cruz</i>	<i>Vocal</i>	<i>36457929V</i>
<i>Mª del Carmen García Martínez</i>	<i>Vocal</i>	<i>46612655G</i>
<i>Ramón Reche Fernández</i>	<i>Vocal</i>	<i>27242156J</i>
<i>Antonia Valenzuela Serrano</i>	<i>Vocal</i>	<i>24143988Z</i>
<i>Laura María Gujarro Rubio</i>	<i>Vocal</i>	<i>74740818H</i>

PERSONAL TÉCNICO

Magdalena Patón Pedregosa – Psicóloga

Ana Sánchez Reinoso - Psicóloga

Mercedes Garrido Jorge – Integradora Social

Silvia Cabrerizo Sierra – Trabajadora Social

Fines

- Promover la agrupación de pacientes y familiares por el Trastorno Bipolar, Ansiedad, Depresión y Estrés, así como personas afines, simpatizantes, voluntarios/as y colaboradores, de forma altruista, para poder trabajar de manera coordinada en las mejoras de los síntomas de estas patologías y en la defensa de las necesidades y los derechos de las personas afectadas.
- Contribuir al conocimiento, estudio, investigación y asistencia de las patologías denominadas Trastorno Bipolar, Ansiedad, Depresión y Estrés.
- Proporcionar orientación e información y fomentar la autoayuda y el apoyo necesarios a las personas con trastorno mental y familiares/cuidadores/as afectados/as.
- Apoyar a los/as pacientes y sus respectivas familias, de manera psicológica, emocional y socialmente para promocionar la adaptación y calidad de vida del paciente y de su familia.
- Velar para fomentar el interés y el desarrollo de recursos asistenciales y de apoyo e integración social por parte de las diferentes administraciones e instituciones públicas y privadas respecto a todo tipo de trastornos mentales.
- Fomentar la difusión, información y conocimiento social de los trastornos mentales para estimular la solidaridad y contribuir a desmitificar el estigma social de las mismas.
- Impulsar la reivindicación en nombre de los/as pacientes y familiares afectados/as, de sus derechos, imagen y necesidades ante todas las instancias públicas y privadas.

- Establecer y desarrollar contactos con otras asociaciones científicas, dedicadas a la asistencia de los distintos trastornos mentales para difundir, promover y aprovechar los recursos disponibles.
- Cualquier otra acción legal que, de modo directo o indirecto, ayude o redunde en beneficio de las personas con trastorno mental.

<http://www.granabip.org/images/ficheros/Estatutos.pdf>

Objetivos

1. Proporcionar apoyo desde el momento en el que se recibe el diagnóstico, mejorando el afrontamiento y la competencia de las personas afectadas y su familia.
2. Favorecer la capacitación ("empowering") para incrementar la participación de los/as socios/as y sus familias en las decisiones que les afectan.
3. Facilitar la transición entre los ingresos hospitalarios y la reincorporación a la vida cotidiana.
4. Informar y visibilizar a las personas con Trastorno Bipolar, Ansiedad, Depresión, Estrés y otros problemas de salud mental, priorizando su asistencia, desde una reivindicación responsable con la salud mental.
5. Participar en los órganos consultivos y de asesoramiento relacionados con la salud mental.
6. Garantizar a nuestros/as socios/as una serie de servicios asistenciales y de cuidados, fiables, accesibles y de forma continuada.
7. Ofrecer una atención eficaz e integral a las personas con problemas de salud mental y/o trastorno mental, y a su familia, así como un tratamiento que respete sus preferencias y les proteja de abusos y negligencias.

Personas beneficiarias y asociadas

En GranaBIP orientamos nuestra actividad principalmente a personas con cualquier problema de salud mental, principalmente a aquellas que presentan trastorno mental grave y pertenecen a distintos servicios de Salud Mental.

Muchos/as de nuestros/as socios/as participan activamente con y para la asociación. Responsabilizándose de algunos talleres impartidos en horario de tarde y pudiendo llegar a formar parte de la Junta Directiva.

Son requisitos indispensables para ser socio/a de GranaBIP el haber alcanzado la mayoría de edad o ser menor emancipado con capacidad de obrar y no estar sujetas a ninguna condición legal para el ejercicio del derecho.

3 REUNIONES INTERNAS

Asambleas informativas: todos los principios de semana (lunes – martes) se realiza una asamblea donde el personal técnico, practicums y voluntarios/as nos reunimos, junto con la presidenta, para organizar las tareas y funciones de cada una de las personas mencionadas.

Junta Directiva: se realiza una reunión ordinaria de manera mensual. Cuando hay temas novedosos que tratar, pueden llegar a convocarse dos y/o tres reuniones de la Junta Directiva.

Asamblea General Ordinaria: se reúne la Junta Directiva junto con los/as socios/as, para tratar las actividades realizadas hasta la fecha, así como la memoria económica, dando información clara y concisa a aquellos/as miembros/as que la solicite sobre los gastos e ingresos dados hasta la fecha.

4 REUNIONES EXTERNAS

Reuniones con Delegados Provinciales. Le presentamos nuestro proyecto anual, o alguno concreto de pendiente de la Delegación. Creemos deben conocer y saber que hacemos, cuales son nuestras prioridades anuales y que pueden hacer desde la Delegación para facilitar el trabajo que desarrollamos.

Reuniones Equipo de Gobierno. Nos reunimos tanto con Alcalde/sa, concejales/as para dar a conocer y coordinar en su caso, las actividades. Son relaciones muy positivas para poder realizar coordinados/as.

Reuniones Federación Andaluza de Salud Mental. Estamos en contacto casi diariamente para coordinar las actividades que realizamos conjuntamente.

Reuniones con Áreas Sanitarias. Hacemos colaboraciones con el Servicio Sanitario de Salud Mental y otras áreas que son de conexión entre usuarios-salud y Granabip.

Reunión anual con Centro Penitenciario. Donde colaboramos y realizamos una labor importante. En esta colaboración asisten prácticos de psicología, acompañados de nuestra psicóloga.

Reunión Anual Faisem. Cada año asistimos a su centro para hacer una colaboración con los usuarios. En esta colaboración asisten voluntarios y prácticos.

5 TERAPIAS



GRUPOS AYUDA MUTUA

¿QUÉ ES UN GRUPO DE AYUDA MUTUA?

Es una reunión de personas cuyos miembros se reúnen de forma voluntaria y libre, movidos por la necesidad de dar respuesta o encontrar una solución a un problema compartido por todos ellos, de afrontar y superar una misma situación conflictiva, o de lograr cambios

personales y/o sociales. El grupo facilita el crecimiento individual de sus miembros en cuanto a asunción de responsabilidades y nuevos valores, ya que facilita la toma de decisiones, pero nunca decide por el otro o le da respuesta a su problema. Por otro lado, sus miembros aprenden a escuchar, a valorar los problemas de los demás y a ayudarles. Los GAM proporcionan principalmente apoyo emocional.

¿CÓMO FUNCIONA EL GRUPO DE AYUDA MUTUA?

Aunque no es lo habitual, en Granabip el grupo es coordinado por un profesional que actúa únicamente como facilitador, ya que son sus componentes los que se ayudan unos a otros, a través de las interacciones que, entre ellos, y en marco del grupo, se producen. Las sesiones se desarrollan cada miércoles de 19 a 21 de la tarde, en la sede de la asociación. El grupo es de naturaleza mixta, centrado principalmente en la enfermedad crónica, por lo que predominan los afectados por el trastorno bipolar, aunque también participan aquellas personas más allegadas de su entorno y familiares, que también son víctimas indirectas de la problemática.

OBJETIVOS DEL GRUPO DE AYUDA MUTUA

Facilitar un apoyo psicológico a los miembros del grupo (auto valorarse, desahogarse, liberarse, apoyarse mutuamente, ser aceptado, ser comprendido...).

Rehacer y potenciar las relaciones sociales de los afectados (salir del aislamiento, conocer a otras personas, realizar actividades de ocio y tiempo libre...).

Informar sobre los recursos existentes, sobre la problemática en sí, sobre posibles actividades...

Servir (si fuera necesario) de grupo de presión (reivindicación de los derechos, denuncia de las discriminaciones...).

Detectar posibles síntomas de los que a veces no somos conscientes y puedan dar lugar a una nueva descompensación.

NORMAS BÁSICAS DE FUNCIONAMIENTO DEL GRUPO

- El acceso al grupo es totalmente voluntario y libre. Los principios que suelen inspirar al grupo son los de la cooperación y la ayuda mutua.
- El grupo es abierto, es decir, no se puede negar de antemano la asistencia a alguien en concreto.
- El grupo tiene un funcionamiento democrático, fijando las tareas entre todos/as.
- Debe crearse una atmósfera de confianza y respeto a las opiniones de los demás.
- No se permitirá ningún tipo de violencia verbal ni física.
- No se puede asistir bajo el efecto de las drogas.
- Puntualidad.
- Confidencialidad (secreto de grupo).
- No juzgar.

¿QUÉ BENEFICIOS OBTIENEN NUESTROS SOCIOS EN LAS SESIONES?

Dan y reciben ayuda de otros que comparten su situación.

Trabajan con ayuda para superar lo que les paraliza y detiene.

Obtienen herramientas del grupo para conseguir la estabilidad y la tranquilidad. Se responsabilizan de su situación y sus problemas, sin culparse.

Se conocen más cada día, son francos y honestos.

Escuchan las experiencias de los demás y las usan como herramientas para el crecimiento y trabajo personal.



GRUPO DE AYUDA MUTUA (GAM)



El Grupo de Ayuda Mutua consiste en usar el conocimiento y la experiencia personalmente un determinado tema para ayudar y apoyar a otros que están experimentando esos mismos problemas.

Las características principales de los GAM son:

- relaciones entre iguales
- Identidad y comunidad
- Reciprocidad al compartir experiencias personales.
- Acto voluntario y confidencial.
- Adquisición de estrategias de afrontamiento y superación.
- Actividad terapéutica.

El apoyo entre iguales es central para la recuperación, ya que ayuda a compartir experiencias, emociones y pensamientos. Un igual, partiendo de la condición de experto en la enfermedad, puede ayudar a otro a afrontar fases de la enfermedad en la que la experiencia previa es muy importante.

Son grupos abiertos donde las personas que participan hablan de sus experiencias en Salud Mental en un entorno protegido, confidencial y de igual a igual.

6

HABILIDADES PERSONALES



HABILIDADES SOCIALES

Las habilidades sociales son todas aquellas estrategias que ponemos en marcha a la hora de conseguir un fin, ya sea social o personal. La experiencia en la puesta en marcha de estashabilidades sociales refuerza la autonomía de las personas y con ellos su calidad de vida.

En estos talleres se trabaja en grupo el manejo tanto individual como colectivo de estas habilidades, pudiendo generalizar a la vida real lo que se pone en práctica. Se hace en un espacio controlado donde a través de dinámicas grupales nos exponemos a situaciones que pueden ser generadoras de ansiedad o que pueden ser difíciles de afrontar. momento se respeta la decisión de cada participante de participar o no en la dinámica, pero se anima al afrontamiento de sus miedos como forma de superar la situación temida. Se utilizan dinámicas de tipo rol-playing.





CONFLICTOS

INTERPERSONALES

Un conflicto interpersonal es cualquier situación en la que se enfrentan intereses interdependientes de dos o más personas. Puede ser que además de interdependencia de intereses haya también interdependencia emocional, esto es, cuando la relación que vincula a las partes es afectiva: paternofilial, fraternal, sentimental, relación amistosa..., entre otras. Cuanta más interdependencia, más socavarán los conflictos la relación entre las partes y este desgaste de la relación más afectará al bienestar mental y espiritual de cada una de ellas.



ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO

El estrés es frecuente en multitud de situaciones, y todo el mundo lo experimenta en ocasiones. Por ello, la forma en que se responda ante el mismo es de gran relevancia. Las formas en que se puede responder constituyen las distintas estrategias de afrontamiento, que resultan fundamentales a la hora de enfrentar situaciones estresantes. La literatura recoge cómo el empleo de distintas estrategias puede conllevar resultados muy diferentes. Así, se ha comprobado que funcionan como moderadores entre distintas situaciones estresantes y el bienestar de los individuos en términos de salud mental.



GESTIÓN Y CONTROL EMOCIONAL

Se impartieron estos talleres por la integradora social voluntaria María Elisa Ruiz Berbel. Se considera esencial saber reconocer tanto las propias emociones como las ajenas para así poder manejarlas y hacerles frente. Si no somos capaces de identificarlas será mucho más difícil aceptarlas y convivir con ellas. Ocurre lo mismo con las emociones de los demás, ya que podemos invalidarlas y no darles la importancia que para el resto tienen.

Los talleres fueron divididos en los siguientes bloques:

- Psicoeducación emocional: nociones básicas sobre definición de emoción, la valía de las emociones, la ética de las mismas, la clasificación, la fisiología, etc. Además se dedicó parte de este bloque al debate sobre el número de emociones existentes, su duración, etc.
- Identificar emociones: se establecieron las bases de cómo identificar emociones, qué sucede cuando identifico lo que siento y cuando no, etc. Además se establecen los patrones de sensaciones relacionadas con algunas emociones a través de ejercicios prácticos.



- Gestión y control emocional de las emociones básicas: identificación y descripción de las mismas, en qué momentos las sentimos, dinámicas para saber cómo gestionarlas, etc.



AUTOCONCEPTO Y AUTOESTIMA

Estos talleres fueron impartidos por los dos psicólogos de la asociación. La autoestima hace referencia al valor que nos atribuimos a nosotros mismos, así como a nuestras capacidades. Este concepto puede ser tanto positivo como negativo. Así pues debemos tener en cuenta que la autoestima se va desarrollando en base a las experiencias que vamos experimentando a lo largo de nuestra vida. A través de los distintos talleres impartidos en esta modalidad, se utilizó el recurso de la “escalera de la autoestima” mediante la cual se va escalando por diferentes conceptos hasta llegar a alcanzar el crecimiento personal.

Las actividades y contenidos que se desarrollan en los talleres son los siguientes:

- Autoconocimiento, autoconcepto, autoevaluación, autoaceptación y autorespeto. A través de estos conceptos se pretende mejorar la conciencia de uno mismo, descubrir la propia identidad para así poder impulsar el desarrollo de los propios potenciales y las habilidades personales. Se lleva a cabo mediante la detección de los puntos fuertes y débiles de la persona, así como siendo consciente de las propias motivaciones y deseos.
- Proyecto de vida.
- Resolución de problemas.
- Autocuidados y habla autocompasiva.
- Resiliencia

- Establecimiento de un plan de acción para lograr los objetivos personales de cada participante, planificando los movimientos y definiendo la manera de alcanzar las metas que cada persona considera que son importantes.

Todo ello se desarrolla en grupo, estableciendo una dinámica que permita un espacio para reflexionar y organizar nuevos modelos de relación y nuevas capacidades de relación, comunicación y modificación de conductas.



MAS TALLERES

- Dinámicas grupales autoestima
- Organización de Tareas y Objetivos



COHESIÓN GRUPAL

La cohesión del equipo es la fuerza y el alcance de la conexión interpersonal existente entre los miembros de un grupo. Es este vínculo interpersonal lo que hace que los miembros participen fácilmente y permanezcan motivados para lograr los objetivos establecidos.

Cuando un equipo está cohesionado, significa que todos entienden su papel, abarca sus fortalezas y se comprometen con los objetivos del equipo. Los individuos de un equipo cohesionado tienden a enfocarse más en el grupo completo que en sus individualidades y están más motivados para trabajar hacia la meta del equipo.

Para que una terapia grupal funcione, es necesario que los miembros se sientan en un espacio libre, cómodo y cohesionado, por lo que de forma periódica se llevaban a cabo sesiones que promovieran la cohesión grupal y la unión. De esta manera se establece un lugar de confianza desde el que desarrollarse personalmente y trabajar de forma conjunta.

Este trabajo se puso en práctica a través de dinámicas grupales enfocadas en esta temática y fijando unas pautas de convivencia del grupo.

7 FORMACIÓN - CONCERNOS PARA ACTUAR



PSICOEDUCACIÓN DEL TRASTORNO BIPOLAR

En numerosas ocasiones las personas acuden en busca de ayuda con un diagnóstico que simplemente ejerce el valor de etiqueta, sin saber qué les ocurre y se encuentran con la necesidad de conocer más sobre su problemática. Consiste en un abordaje que enseña al paciente y a su familia en qué consiste el trastorno, qué características tiene y qué se puede hacer para mejorarlo. Se considera muchas veces como paso previo o parte de la intervención psicológica. Atiende también a los pensamientos, ideas y creencias irracionales y distorsionadas con respecto al trastorno y plantea el problema de una perspectiva real y manejable.

Se impartieron talleres de psicoeducación del trastorno bipolar y otras patologías, por Luis Gutiérrez Rojas (Psiquiatra), José A. Gutiérrez Rojas (Psicólogo) y nuestra psicóloga Magdalena Patón Pedregosa.

- Taller sesión 1.- Introducción a la Psicoeducación
- Taller sesión 2.- Cuidados en el Trastorno Bipolar
- Taller sesión 3.- Consumos tóxicos y sustancias legales
- Taller sesión 4.- Diagnóstico del Trastorno Bipolar
- Taller sesión 5.- Detección de síntomas maníacos
- Taller sesión 6.- Detección de síntomas depresivos
- Taller sesión 7.- La importancia de la adherencia al tratamiento farmacológico
- Taller sesión 8.- Técnicas de relajación y prevención de estrés
- Taller sesión 9.- Distorsiones cognitivas en el Trastorno Bipolar
- Taller sesión 10.- El estigma en el Trastorno Bipolar
- Taller sesión 11.- Prevención del suicidio
- Taller sesión 12.- Taller resumen, charla abierta, preguntas sobre enfermedad mental en general



- **Módulo de Habilidades sociales Silvia Cabrerizo (Trabajadora Social)** : El objetivo de este módulo es proporcionar herramientas para mantener el contacto social a través de la construcción de vínculos saludables, preservar el autoconcepto y la integridad personal a través del empoderamiento y/o entrenamiento en habilidades sociales. De esta manera, proporcionamos herramientas que pueden emplearse en los diferentes ámbitos de la vida que impliquen el contacto con otras personas.
 - 2 sesiones sobre derechos asertivos y estilos comunicativos: planteamiento de las sesiones, psicoeducación sobre funcionalidad de las habilidades sociales, así como de los derechos asertivos y los estilos comunicativos. Con ello, elaboramos pautas para la identificación de dificultades en estos ámbitos y entrenamos a través de dinámicas rol-play.
- **Módulo de Autoconcepto y autoestima:** El objetivo de este taller consiste en estimular la implicación de los usuarios en hacer cambios en sus conductas problemáticas a través del autoconcepto. Romper la imagen rígida sobre "enfermedad" o "rasgo de personalidad". Todo ello usando como base nuestro autoconcepto.
 - Sesión sobre teoría y evaluación. Silvia Cabrerizo (Trabajadora Social) *¿Que es el autoconcepto? ¿A qué le llamamos autoestima?:* Psicoeducación sobre autoconcepto y autoestima. Metáforas sobre rol activo vs rol pasivo frente al diagnóstico. Dinámica sobre autoimagen y autoconcepto para la toma de conciencia y establecimiento de objetivos a largo plazo sobre cómo queremos ser.

- Sesión del "SUPERYO" *¿Como quiero ser? Me comprometo* Magdalena Patón (Psicóloga clínica) . Psicoeducación sobre activación conductual basada en valores y en análisis funcional de la conducta. Identificamos por qué y para qué mantenemos ciertas conductas indeseables. Nos marcamos objetivos conductuales específicos para responder a los objetivos a largo plazo marcados anteriormente.

- **Módulo sobre cogniciones y gestión emocional.**

- Sesión sobre distorsiones cognitivas y sesgos de pensamiento Silvia Cabrerizo (Trabajadora Social) : Psicoeducación sobre los conceptos distorsión cognitiva y sesgo de pensamiento. Mostramos y discutimos sobre las diferentes distorsiones cognitivas y los tipos de sesgo de pensamiento. Hacemos una puesta en común de las que creemos que son más habituales en nosotras. Proporcionamos pautas para discutir con una misma dichas distorsiones en el momento en que aparezcan.
- Sesión sobre conocimiento e identificación de emociones Silvia Cabrerizo (Trabajadora Social) : Psicoeducación sobre emociones desde un enfoque categorial. Estudiamos a fondo las emociones primarias y complejas y enfatizamos en su funcionalidad y en la importancia de prestarles atención por su función adaptativa.
- Sesión sobre gestión emocional y elaboración de estrategias de afrontamiento Magdalena Patón (Psicóloga clínica): Planteamos la gestión emocional en diferentes pasos y hacemos una puesta en común sobre el control que sentimos sobre nuestras emociones. Elaboramos un plan de gestión para emociones desagradables con estrategias que nos han servido anteriormente y añadiendo otras que cogemos de las compañeras para probarlas en el futuro.

- **Módulo de Atención plena y entrenamiento en técnicas de reducción de la**

activación: Magdalena Patón (Psicóloga clínica)

- Sesión de presentación de las técnicas de reducción de la activación y del significado de atención plena: Presentamos la relajación por respiración, la relajación muscular progresiva y la atención plena como concepto. Analizamos y hacemos énfasis en los beneficios de practicarlas. Discutimos y evaluamos cómo de familiarizados estamos con las técnicas.
- Sesión de entrenamiento in situ de las técnicas enseñadas en la sesión anterior: Recordamos los beneficios de la práctica. Evaluamos el estado emocional inicial con una puesta en común. Realizamos la relajación por respiración, la relajación muscular progresiva y un ejercicio de atención plena empleando una aceituna, pasa o fruto seco a

elegir. Evaluamos el estado emocional resultante con una puesta en común de costes y beneficios.



ADICCIONES

La adicción es el estado patológico caracterizado por una pérdida de control y una necesidad compulsiva de realizar un determinado tipo de actividad que puede ser: el consumo de

sustancias, la ingesta de alimentos, el juego, el

sexo, etc. Los pacientes con trastorno bipolar presentan una probabilidad mayor de llevar a cabo este tipo de conductas que se relacionan con la adicción. Aunque se puede presentar gravedad en los casos en los que la adicción está enfocada en el uso/abuso de internet,

juego o sexo, la mayor parte de conductas adictivas presentes en el trastorno bipolar suele ser el abuso de sustancias psicoactivas, teniendo graves consecuencias en ellos, ya que pueden elevar las tentativas suicidas (más en mujeres que en hombres) o lesiones auto-infligidas (jóvenes).

Cuando una persona se vuelve adicta a una sustancia, aparecen una serie de síntomas que mantienen la dependencia: la tolerancia a los efectos de la droga, la dependencia física y la dependencia psicológica, siendo esta última la más difícil de superar y

considerándose por este motivo a la adicción, una enfermedad.

En nuestros talleres se realiza psicoeducación sobre las conductas adictivas, informando de los posibles riesgos y la doble interacción que supone al tomarlos junto a la medicación prescrita, prevención de riesgos adictivos y se asesora a las familias sobre las conductas adictivas de posibles miembros.

Nuestros psicólogos, junto con algunos miembros del equipo, integradores sociales, han sido los encargados de llevar a cabo las sesiones y bloques de estos talleres.



ASERTIVIDAD

La Asertividad se define como: la habilidad de expresar nuestros deseos de una manera amable, franca, abierta, directa y adecuada, logrando decir lo que queremos sin atentar contra los demás. Negociando con ellos su cumplimiento". Está en el tercer vértice de un triángulo en el que los otros dos son la pasividad y la agresividad. Situados en el vértice de la pasividad evitamos decir o pedir lo que queremos o nos gusta, en la agresividad lo hacemos de forma tan violenta que nos descalificamos nosotros mismos.

Emplear la asertividad es saber pedir, saber negarse, negociar y ser flexible para poder conseguir lo que se quiere, respetando los derechos del otro y expresando nuestros sentimientos de forma clara. El asertividad consiste también en hacer y recibir cumplidos, y en hacer y aceptar quejas.





DEPENDENCIA EMOCIONAL

La dependencia afectiva o sentimental consiste en una serie de comportamientos adictivos que se dan en una relación interpersonal donde existe una asimetría en el rol que asume cada persona. Es un patrón persistente de necesidades emocionales insatisfechas que se intentan cubrir de una forma desadaptativa con otras personas. La persona dependiente necesita a la persona de la que depende. Esta necesidad afectiva extrema provoca mucho dolor. Puede desencadenarse depresión o ansiedad de la ruptura.

La dependencia emocional se produce en personas que han tenido relaciones disfuncionales con personas de autoridad como los padres, personas con baja autoestima, en personas con una crianza o educación inadecuadas (no satisfacción de necesidades emocionales), en personas que han sufrido constante chantaje emocional, etc. Aunque es un problema que nos puede acontecer a cualquiera, a veces las personas con trastorno mental pueden ser más vulnerables por encontrarse en una situación de inestabilidad.

Durante los talleres de dependencia emocional se explicaron los conceptos necesarios sobre el concepto, las claves para detectar una posible dependencia emocional, las consecuencias que puede tener y cómo fortalecer la independencia emocional de cada uno.





TOMA DE DECISIONES Y RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS

Hay ocasiones en las que las personas se enfrentan a situaciones a las que no saben hacer frente, no teniendo los recursos necesarios o no

encontrándolos. A veces no dejan de exponer su problemática, preocupándose pero sin intentar buscar una solución, por lo que es necesario que la persona sea consciente de la necesidad de ocuparse del problema. Llegados a este punto, es necesario poner en prácticas estrategias para la toma de decisiones tangibles y así resolver el problema planteado. Los talleres se enfocaron en ejercicios prácticos para solucionar esta problemática, dividiéndolos en varias fases:

- Orientación al problema.
- Definición y formulación del problema.
- Generación de alternativas de solución.
- Toma de decisiones.
- Ejecución o puesta en práctica de la solución y su verificación.

Posteriormente se llevó esta técnica a casos individuales para que los socios y socias pudieran aplicarlo en su vida personal.

Es por ello, que en nuestros talleres siempre aludimos a la asertividad como una manera básica de comunicación y un elemento estratégico ante críticas y comentarios que nos perjudican.

Además, se han dedicado talleres de manera exclusiva para tratar la asertividad. Desde un enfoque de psicoeducación, a un enfoque práctico. Es sin duda uno de los talleres más demandados y que más repetimos y exigimos.

Han sido elaborados por nuestros psicólogos, trabajadora social e integradora social.



ESTIGMA Y TRASTORNO BIPOLAR

Un estigma sucede cuando alguien te ve de manera negativa por alguna característica distintiva o por un rasgo personal que se considera, o de verdad es, una desventaja (un estereotipo negativo). Lamentablemente, las creencias y las actitudes negativas hacia las personas que tienen alguna alteración en su salud mental son frecuentes.

El estigma puede dar lugar a la discriminación. La discriminación puede ser evidente y directa, por ejemplo, si alguien hace un comentario negativo sobre la enfermedad mental o sobre el tratamiento. O también puede ser no intencional o sutil, como cuando alguien te evita porque asume que podrías ser inestable, violento o peligroso a causa de tu enfermedad mental. Es posible que hasta te juzgues a ti mismo.

Algunos de los efectos nocivos del estigma comprenden:

- Resistencia a buscar ayuda al tratamiento psicológico
- Falta de comprensión por parte de familiares, amigos, compañeros de trabajo u otras

personas.

- Menos oportunidades laborales, o para participar en actividades escolares o sociales, o problemas para encontrar vivienda.
- Hostigamiento, violencia física o acoso.
- Un seguro médico que no cubre adecuadamente el tratamiento de salud mental.
- La creencia de que nunca superarás ciertos desafíos o de que tu situación no mejorará

En nuestros talleres sobre psicoeducación del trastorno bipolar se trata de fondo este tema del estigma. Es de gran importancia recalcar que el estigma es un fenómeno colectivo y que no está en nuestra mano cambiar la proyección o ideas de todas las personas, porque no dejan de ser actitudes individuales. Sin embargo, esto no significa que no se pueda confrontar, recalcar o argumentar sobre el estigma.

Estos talleres han sido realizados, en su mayor medida, por psicólogos de nuestra asociacióne integradores sociales. Siempre se ha visto desde el punto de vista del trastorno bipolar, aunque algunas veces se ha trabajado de manera general aplicable a otros, trastornos.





ESTEREOTIPOS Y PREJUICIOS

Los estereotipos son imágenes mentales que los individuos construimos acerca de los otros, representaciones esquemáticas y simplificadas de un grupo de personas al que se define a partir de ciertas características representativas. Estas características pueden ser ciertas o falsas pero, al consistir en una simplificación extrema de una realidad compleja, los estereotipos siempre son interpretaciones limitadas e incompletas.

Los estereotipos son construcciones sociales que adquirimos y asimilamos, asumiéndolas como válidas; suelen transmitirse socialmente por generaciones y nos llevan a hacer afirmaciones generales, ya sean positivas o negativas.

Los estereotipos suelen generar prejuicios, ya que inducen a emitir un juicio sin tener la suficiente información que lo sustente. Solemos tener prejuicios favorables a los grupos con los que nos identificamos y prejuicios negativos hacia los que percibimos como diferentes.

Los prejuicios van más allá de la simple catalogación de las personas, ya que condicionan nuestra interacción con ellas. Siempre que actuamos guiados por nuestros prejuicios estamos siendo injustos, pues nos basamos en ideas preconcebidas sobre la otra persona, antes incluso de conocerla.

En estos talleres se pretende abrir un espacio de debate en el que cada uno sea consciente de sus prejuicios hacia los demás, y una vez los detecte decida o no seguir actuando en base a ellos. Se hizo referencia a los distintos tipos de prejuicios (el sexo, la religión, la ideología

política, el origen étnico, las ocupaciones, los niveles socioeconómicos, los gustos personales, la apariencia física, etc.), y a las consecuencias que conllevan los mismos, ya que bloquean nuestra capacidad crítica y facilitan que tengamos actitudes prejuiciosas, que pueden desencadenar en prácticas de discriminación e intolerancia.

Por último, esto se unió a los estereotipos y prejuicios en relación a las personas que padecen problemas de salud mental y al estigma o a la exclusión que pueden recibir.



IMAGEN CORPORAL: CÁNONES DE BELLEZA

Los actuales cánones de belleza están influyéndonos en la insatisfacción de nuestra imagen corporal y esto nos lleva a las dietas y a veces a una ingesta muy restrictiva, pudiendo ocasionar en los casos más graves trastornos de conducta alimentaria. Vivimos en una sociedad en la que la imagen es muy importante, y en todos los medios de comunicación y redes sociales se acrecienta esta idea. Este problema es mayor en las mujeres, ya que se tienen cánones muy exigentes que hacen que tengan una presión social mayor. Si unimos

esto a padecer cualquier tipo de trastorno mental, la carga es el doble, por lo que puede hacer que la autoestima de la persona disminuya de forma importante.

Además, hay veces en las que la medicación puede causar ciertos cambios en el organismo que conlleven variaciones en el peso de la persona, lo que puede hacer que nos preocupemos y queramos llevar a cabo prácticas en relación a la comida que no sean saludables.

De esta forma se creyó necesario exponer esta problemática y hablar del peligro de dejarse llevar por las exigencias de estos cánones de belleza. Aunque en principio se cree que es un taller dedicado exclusivamente a mujeres, se procuró buscar información relativa a la problemática del hombre para que se sintieran involucrados en la actividad y vieran que no es solo un problema de las mujeres.

MAS TALLERES

Nuestros talleres son diseñados y organizados con la opinión de nuestros socios. Durante el año vamos haciendo evaluaciones a nuestros usuarios. Cada año incluimos talleres nuevos y con mucha calidad.



HÁBITOS SALUDABLES



GESTIÓN DE LAS CRÍTICAS



DIFERENTES PERSPECTIVAS



ORGANIZACIÓN DE TAREAS Y OBJETIVOS



PLANIFICACIÓN SEMANAL



PERSONAS ALTAMENTE SENSIBLES



HERIDAS DE LA INFANCIA



ZONAS DE CONFORT



TRAUMA Y DISOCIACIÓN



MENOPAUSIA Y ANDROPAUSIA



EL CEREBRO PARA PRINCIPIANTES



TABÚES EN LA SEXUALIDAD



COMUNICACIÓN NO VIOLENTA



DIVERSIDAD AFECTIVO SEXUAL



HABLEMOS DE SEXUALIDAD



ACEPTAR PARA SOLTAR



FOMENTO DE LA AUTONOMIA







8 HABILIDADES ARTÍSTICAS Y TERAPEÚTICAS- RELAJACIÓN



ARTETERAPIA/MUSICOTERAPIA/RISOTERAPIA

Estos talleres fueron impartidos por distintos voluntarios de la asociación, así como prácticos de Psicología. Expresar a través del arte los sentimientos más profundos y materializarlos, es una forma terapéutica de trabajar en nosotros mismos. Es una forma de sentirse parte de una comunidad y romper la barrera de aislamiento. Mediante distintas técnicas de arte como pueden ser la música, la escritura, la danza, la pintura, las

manualidades, la fotografía, etc. se puede mejorar el rendimiento de nuestra mente o el bienestar subjetivo que produce en la persona que lo realiza.

Los objetivos de estos talleres son:

- Generar endorfinas, hormonas que producidas en grandes cantidades por el organismo producen sensación de bienestar.
- Descargar tensiones.
- Expresión emocional de sucesos tanto explícitos, como otros que a veces se encuentran bloqueados.
- Desarrollar y estimular cognitivamente la memoria y los distintos sistemas sensoriales.
- El desarrollo de los diferentes talleres se adapta a las particularidades del grupo en concreto adoptando unos objetivos y metodologías distintas.





TEATRO - CLOWN

Estos talleres fueron impartidos por distintos voluntarios de la asociación, así como prácticos de Psicología. El teatro promueve las habilidades sociales, ayuda a expresar emocionalmente aquello que tenemos más escondido convirtiéndose en un canal de desahogo terapéutico.

Los objetivos de nuestro taller son:

- Mantener un espacio donde canalizar nuestras emociones, pensamientos, dudas y certezas.
- Favorecer la expresión en todas sus áreas: expresión oral, gestual, corporal.
- Generar sentimiento de pertenencia a un colectivo capaz de generar proyectos artísticos para favorecer el desarrollo personal y grupal.
- Facilitar un espacio de esparcimiento, diversión y bienestar donde se dé un intercambiocreativo entre los distintos miembros del taller.
- Desarrollar y mantener habilidades mentales y físicas, así como nuestra capacidad de generar empatía con la expresión emocional de los demás.
- Incluir en el trabajo de manera transversal la perspectiva de género.
- Se trabaja la improvisación teatral, la expresión corporal, el cuerpo que hable, el movimiento, el ritmo, la gesticulación, la expresiónplástica y la expresión oral



IMPRO -TEATRAL



El teatro de improvisación es una forma de hacer teatro en la que los actores crean una historia en el momento, sin un guion preestablecido. Algunas técnicas de improvisación que pueden ayudar a los actores a mejorar sus habilidades incluyen la escucha activa, la aceptación de ideas y la creación de personajes y situaciones creíbles.





PINTURA Y DIBUJO / PINTURA CREATIVA AL ÓLEO



La pintura terapéutica ha ganado popularidad en los últimos años como una forma efectiva de gestionar emociones y **promover el bienestar emocional y mental.**

La capacidad de expresar nuestras emociones a través del arte ha sido reconocida durante siglos, y hoy en día, se utiliza en diferentes enfoques terapéuticos para ayudar a las personas a explorar y procesar sus sentimientos

de una manera no verbal y creativa.

MAS TALLERES



Música, Guitarra y recitar poesía



RISOTERAPIA



TALLER DE ARCILLA



TALLER DE MÁSCARAS



MUSICOTERAPIS



TALLER DE MODELADO



YOGA / MINDFULNESS / RELAJACIÓN

La Terapia de Aceptación y Compromiso intenta hacer consciente a la persona de su situación, de lo que le provoca el malestar y no tratar de evitarlo, sino aceptar su estado y que de aquella manera la intensidad de los síntomas se pueda ver reducida. Estos talleres se impartieron siguiendo una secuenciación a través de la aceptación, la clarificación de valores y la de fusión cognitiva, haciendo que los miembros fueran capaces de separarse de sus pensamientos.

- Aceptación. La mayoría de las personas han tenido unas experiencias de vida muy complicadas, que, junto a otros factores, han sido las desencadenantes de su trastorno. Es por ello que es necesario poner en práctica la aceptación de todas estas vivencias difíciles y no pelearse con ellas y querer eliminarlas. Se convierte en uno de los primeros pasos de la terapia. Por otro lado, está la aceptación de la enfermedad, proceso muy complicado ya que tienen que entender que es algo crónico y contra lo que no pueden luchar, sino que cuanto antes lo acepten, antes podrán comenzar a trabajar en una mejoría. En pacientes con un diagnóstico temprano es lo más complicado, pero a la vez lo más necesario.

- Ejercicios de clarificación de valores. Muchas veces las personas se encuentran perdidas, ya que tienen que adaptarse a una nueva vida y les cuesta ser conscientes

de las cosas que son importantes para ellos. Es por esto que se utilizan diferentes ejercicios dependiendo de la persona para que pueda reconocer o redescubrir las áreas importantes en su vida, y qué es lo que les está impidiendo llegar a ellas.

ACTIVIDADES

- RELAJACIÓN, ATENCIÓN PLENA Y MINDFULNESS
- RELAJACIÓN GUIADA
- YOGA
- MASAJE YOGICO
- RELAJACIÓN AL AIRE LIBRE
- YOGA Y CONCIENCIA CORPORAL
- ENCONTRANDO LA CALMA
- MINDFIT
 - Entrena tu mente
 - Musculamos nuestro cerebro



TÉCNICAS DE RELAJACIÓN

Las técnicas de relajación son un conjunto de estrategias psicológicas que tienen como objetivo reducir el nivel de activación, “calmarnos”. Es habitual que también se utilicen como una herramienta para poder “desconectar” y parar nuestros pensamientos, y para dar un alto en nuestro ritmo de vida. En la actualidad vivimos en una sociedad sobre estimulada, con una carga alta de estresores que hacen que en ocasiones nos sintamos sobrepasados con la situación. Si a ello le sumamos el padecer algún trastorno mental, podemos no saber cómo gestionar estos momentos de ansiedad y que se convierta en algo patológico.

Es por todo esto que creemos de vital importancia impartir talleres mostrando distintas técnicas de respiración y relajación para que los socios puedan decidir cuál se adapta más a sus necesidades o con cuál se sienten más cómodos. Se enseñaron técnicas como respiración diafragmática, relajación progresiva de Jacobson, relajación con imaginación guiada, atención a la respiración, etc.

Se pretende que los socios y socias puedan llevar después a la práctica real estas técnicas para conseguir disminuir su estado de activación, incluso antes de los talleres del grupo de ayuda mutua se dedican 5 minutos a esta técnica.

SENDERISMO



En Granabip también realizamos actividades fuera de nuestra sede como es el caso del Taller de Senderismo, donde varios usuarios colaboran también como voluntarios realizando rutas rurales por la provincia de Granada y alrededores con el fin de conectar con la naturaleza, conocer más a fondo nuestra ciudad, despejarnos y respirar aire libre.



9 HABILIDADES COGNITIVAS



ESTIMULACIÓN COGNITIVA

La estimulación cognitiva engloba todas aquellas actividades que se dirigen a mejorar el funcionamiento cognitivo en general (memoria, lenguaje, atención, concentración, razonamiento, abstracción, operaciones aritméticas, praxias) por medio de programas de estimulación.



En ocasiones, las personas con trastorno mental o cualquier problema que requiera de medicación prescrita, puede tener consecuencias en el desarrollo de las funciones cognitivas, siendo necesario estimular mediante ejercicios prácticos estas áreas.

En nuestros talleres se han utilizado plantillas de actividades y diversos ejercicios que se

complementan entre sí para poder hacer un trabajo global en esta modalidad.

Los encargados de llevar a cabo este taller:

Magdalena Patón Pedregosa nuestra psicóloga, junto con la colaboración de los psicólogos en práctica.

MAS ACTIVIDADES

- JUEGOS DE ESTIMULACIÓN
- MEMORIA Y DETERIORO COGNITIVO
- TALLER DE LECTURA
- IMPROVISACIÓN Y ESCRITURA CREATIVA
- ESTIMULACIÓN COGNITIVA Y REMINISCENCIA



10 EN FEMENINO



IGUALDAD DE GÉNERO y EMPODERAMIENTO DE LA MUJER



Como empoderamiento se conoce el proceso por medio del cual se dota a un individuo, comunidad o grupo social de un conjunto de herramientas para aumentar su fortaleza, mejorar sus capacidades y acrecentar su potencial, todo esto con el objetivo de que pueda mejorar su situación social, política, económica, psicológica o espiritual.

Es fundamental para nosotros tener siempre presente la igualdad y el empoderamiento de la mujer, siendo cada año un taller fundamental y en el que vamos avanzando progresivamente. Recordar y formar en este ámbito es muy positivo para las mujeres que con enfermedad mental tienen una doble discriminación por hecho de ser mujer y tener problemas de salud mental. El personal técnico de la Asociación se ha formado en Salud Mental y Violencia de Género.



VIOLENCIA MACHISTA

• Conocer, visibilizar y denunciar las violencias machistas cotidianas. • Comprender que el machismo es violencia. • Concienciar sobre la desigualdad y la violencia de género implícitas en el modelo hegemónico de masculinidad. • Reflexionar sobre las violencias cotidianas y su normalización.

Cada año tratamos temas sobre Violencia machista. En este taller se plantearon varios objetivos y varias preguntas al respecto.

Se realizó un taller totalmente participativo, en el que todos y todas dieron su respuesta, su opinión subjetiva y sus creencias.





SEXUALIDAD PLENA

Mitos, prejuicios, mandatos, falsos tips, tabúes y la mirada puesta en numerosas cuestiones que dejan de lado el punto esencial: **el derecho al goce**. ¿Qué hay detrás de aquellas situaciones íntimas y sexuales que pueden sucederle a cualquier persona y que tantas veces cuesta sacar a la luz? ¿Cómo influyen las creencias arraigadas y los **estereotipos** a la hora de la intimidad?

“La sexualidad plena es la coherencia entre la sexualidad que queremos vivir y la que tenemos”. Pero, ¿qué significa esto? “No tiene que ver con frecuencias ni cantidad, sino con la calidad, con **cómo la vivimos y la disfrutamos**.”

Es importante que las personas que forman parte de la Asociación





MALTRATO PSICOLÓGICO



11 ACTIVIDADES ANUALES DE LA ASOCIACIÓN



VOLUNTARIADO

En nuestra asociación cada año tenemos voluntariado formado generalmente por en ramas de los social y psicológico. Es un pilar importante en nuestra asociación.

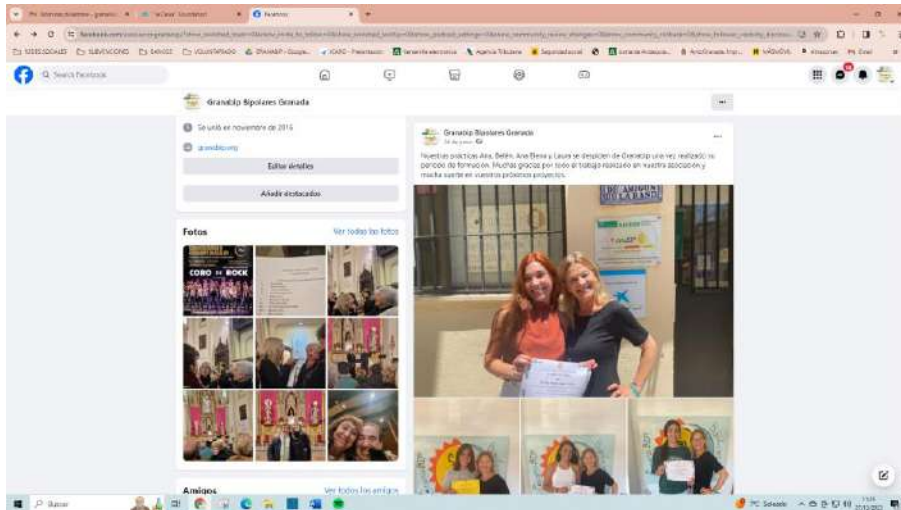
Durante el año se realizan 2 formaciones para voluntariado. La formación es tanto para conocer nuestra asociación, el perfil de los usuarios, los eventos que realizamos y las actividades diarias que tenemos programadas.

Estos voluntarios tienen su contrato de voluntariado y su seguro.

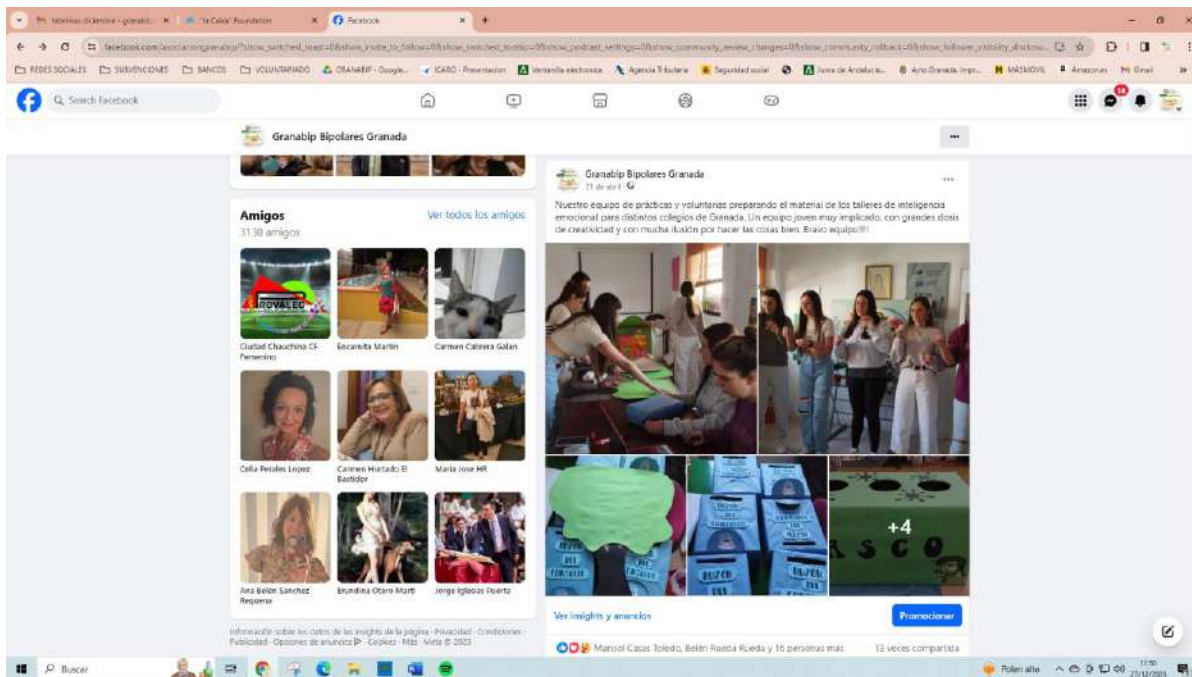
Las actividades generales de los y las voluntarios/as son generalmente, acompañamiento a usuarios, ayuda en organización y participación en eventos, apoyo en talleres etc.



ANUALMENTE PASAN MUCHAS PERSONAS POR LA ASOCIACIÓN QUE NOS AYUDAN Y HACEN UNA LABOR MARAVILLOSA

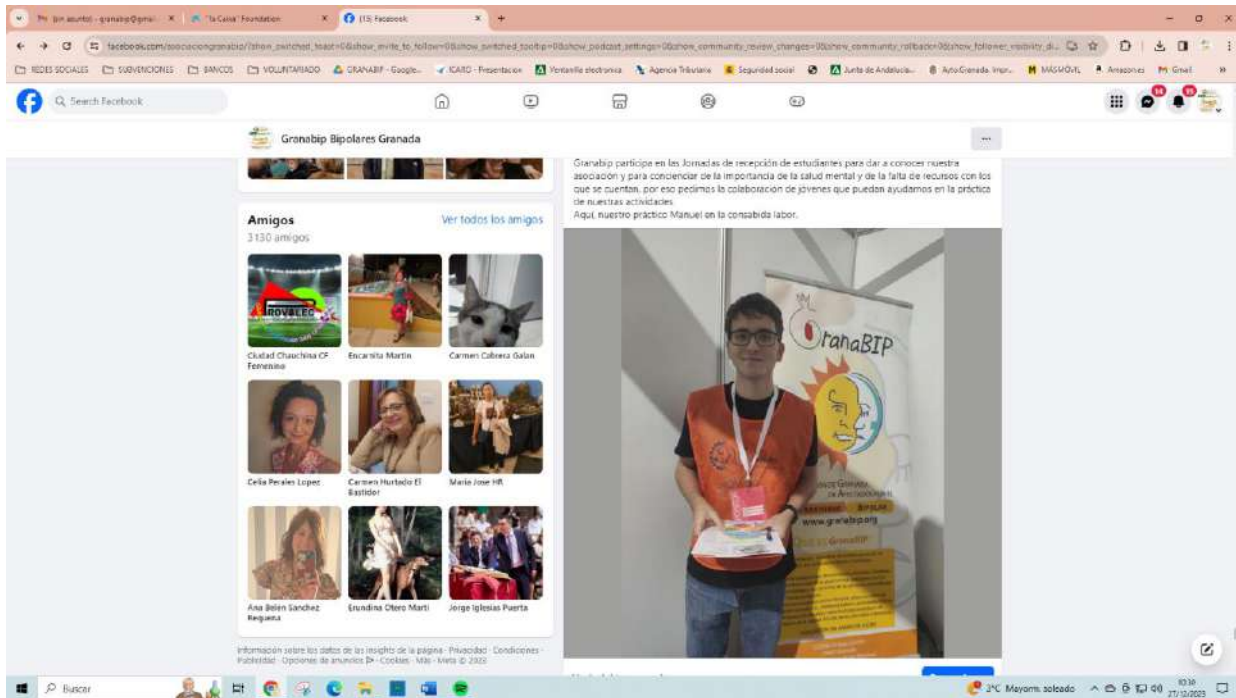


Personas voluntarias preparando los talleres de los Institutos

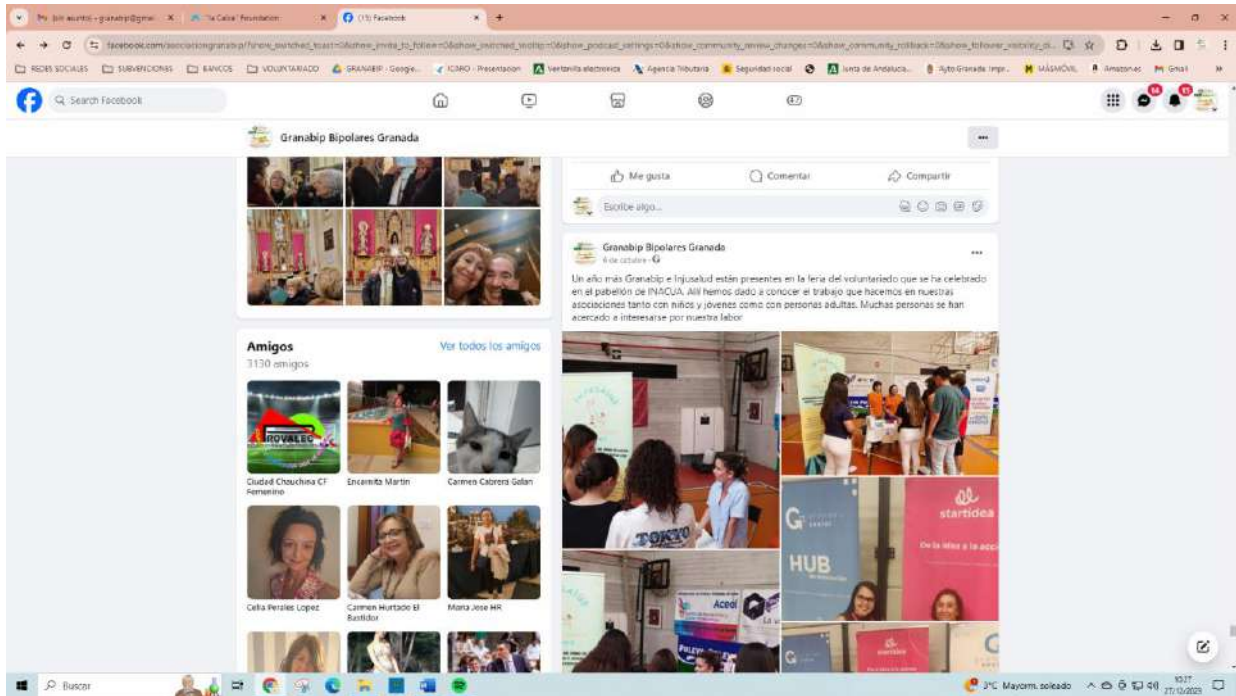


Facebook post from Granabip Bipolares Granada. The post features a large photo of a group of people at an outdoor event. The text of the post reads: "Ayer se celebró la Feria de Asociaciones y Discapacidad en la casa de la Virgen. Fue una mañana de encuentros. Muchas gracias a todos los que os acercasteis a nuestro stand!!". The post also includes a grid of nine smaller photos showing various people and activities from the event. On the left side of the page, there is a section for "Amigos" (Friends) with 3130 friends listed, including profiles like Ciudad Chauchina CF Femenino, Encarnita Martín, Carmen Cabrera Galán, Carla Perales Lopez, Carmen Hurtado El Bascador, María Jose HR, Ana Belén Sanchez Riquenza, Encarnita Otero Martí, and Jorge Iglesias Puerta. The browser's address bar shows the Facebook URL for Granabip Bipolares Granada. The system tray at the bottom indicates the location is Seledo and the date is 27/12/2023.

Facebook post from Granabip Bipolares Granada. The post features a large photo of a group of people indoors, possibly at a meeting or workshop. The text of the post reads: "Nuestro equipo de prácticos con el personal de Granabip y nuestra presidenta. Trabajando codo con codo por la SALUD MENTAL.". The post also includes a grid of nine smaller photos showing various people and activities from the event. On the left side of the page, there is a section for "Amigos" (Friends) with 3130 friends listed, including profiles like Ciudad Chauchina CF Femenino, Encarnita Martín, Carmen Cabrera Galán, Carla Perales Lopez, Carmen Hurtado El Bascador, María Jose HR, Ana Belén Sanchez Riquenza, Encarnita Otero Martí, and Jorge Iglesias Puerta. The browser's address bar shows the Facebook URL for Granabip Bipolares Granada. The system tray at the bottom indicates the location is Seledo and the date is 27/12/2023.



FERIA DEL VOLUNTARIADO – 6 de octubre



Feria de Asociaciones de Personas con Discapacidad

Granabip Bipolares Granada

Amigos
3130 amigos [Ver todos los amigos](#)

Celia Perales Lopez **se siente feliz en Carrera de la Virgen**
7 de enero · Granada

Carrera del trabajo y parada obligada en la Feria de Asociaciones de Personas con Discapacidad. Un placer compartir un rato con las diversas asociaciones. Debemos poner en valor el trabajo que desde ellas se realiza y dar una mayor visibilidad. Gracias a Aiker Granada, Granada Bipolares Granabip, Asociación Parkinson Granada, AGDEM Escudo de Múltiple Granada Agrafem-Ferates Granada Asociación De Enfermedades Raras Y Discapacidad Física y al resto de las asociaciones presentes... Ver más

Information about the data of the insights of the page - [Privacidad](#) - [Condiciones de uso](#) - [Opciones de anuncios](#) - [Cookies](#) - [Más](#) · Mayo © 2023

Granabip Bipolares Granada

Detalles
Agrupación de personas y familiares afectados por Estrés, Ansiedad, Depresión y Trastorno Bipolar.

[Editar presentación](#)

- Perfil Organización no gubernamental (ONG)
- Viven en Granada
- Se unió en noviembre de 2016
- granabip.org

[Editar detalles](#)

[Añadir destacados](#)

Fotos [Ver todas las fotos](#)

Publicación fijada

Granabip Bipolares Granada
7 de diciembre a las 11:12 · G

Concierto Solidario GRANABIP E INJUSALUD
Asociaciones dedicadas a los usuarios de salud mental

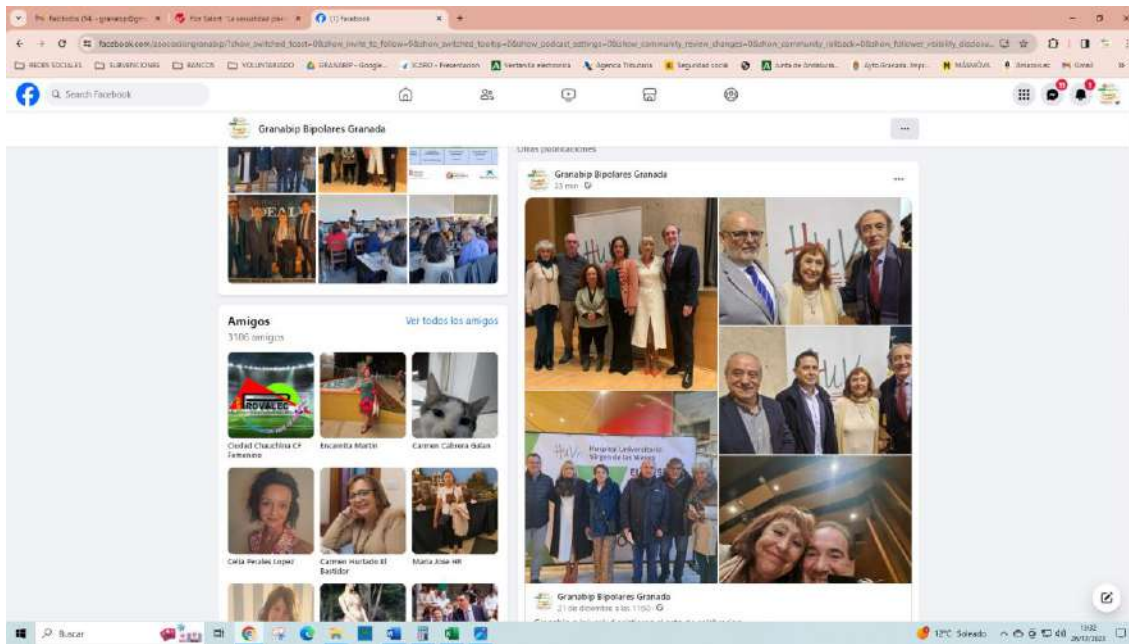
10€

12 ENERO - 19:00H
AUDITORIO CAJA RURAL

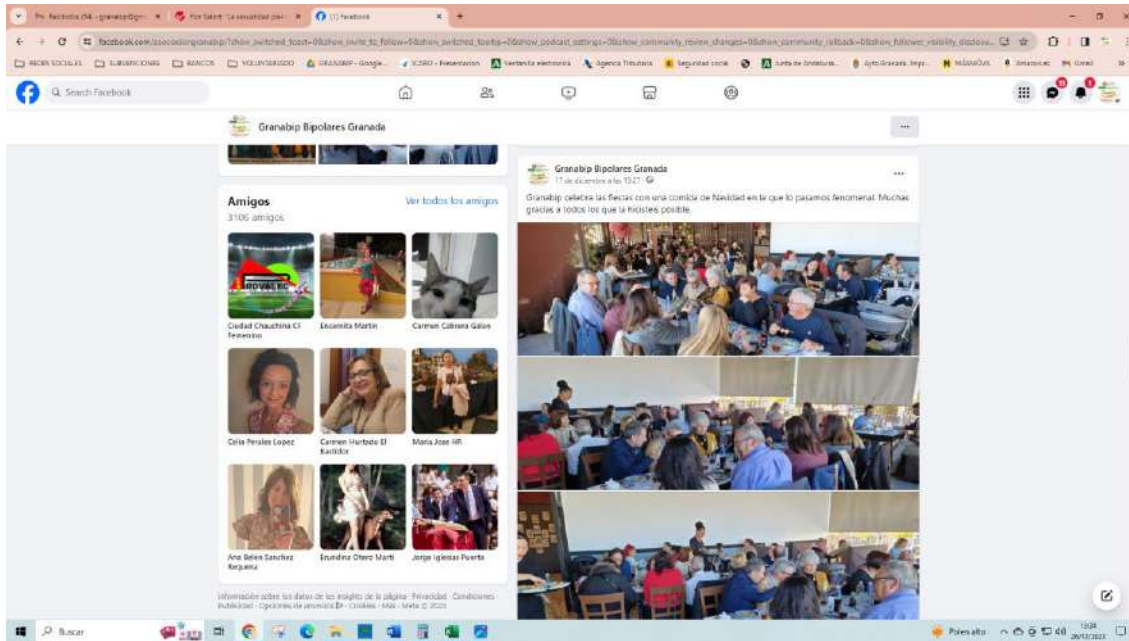
CON LA PARTICIPACIÓN DEL CORO DE ROCK DE GRANADA

Venta de entradas en [www.entradas.com](#)
Reserva aquí [https://www.entradas.com](#)

Esta Navidad regala solidaridad, música y sobre todo mucho rock. ¡Anímate a venir y disfrutar de este gran concierto de rock con el Coro de Rock de Granada!



Granabip e Injusalud asistieron al acto de celebración 70 años de historia de un histórico Hospital Ruiz de Alda como lo conocíamos y Virgen de las Nieves su nombre actual



También disfrutamos con nuestros socios en otros lugares

Granabip Bipolares Granada

Ven a aprender y a disfrutar con los talleres que hemos planeado para esta semana. ¡No te los pierdas!

Talleres el día 19 hasta el 22 de diciembre.

FECHA	TÍTULO	INICIACIÓN	FIN	ESPACIO
19 DE DICIEMBRE	EVALUACIÓN DE RIESGOS	10:00	12:00	GRANABIP
19 DE DICIEMBRE	MÓDULO DE PSICOLOGÍA	14:00	16:00	GRANABIP
22 DE DICIEMBRE	APROXIMACIÓN A LA AUTISMO	10:00	12:00	GRANABIP
22 DE DICIEMBRE	CÓMO SER PADRE	14:00	16:00	GRANABIP
22 DE DICIEMBRE	CÓMO SER MADRE	18:00	20:00	GRANABIP

BENEFICIARIOS

FECHA	TÍTULO	INICIACIÓN	FIN	ESPACIO
19 DE DICIEMBRE	EVALUACIÓN DE LA CALIDAD DE VIDA	10:00	12:00	GRANABIP
19 DE DICIEMBRE	MÓDULO DE PSICOLOGÍA	14:00	16:00	GRANABIP
22 DE DICIEMBRE	APROXIMACIÓN A LA AUTISMO	10:00	12:00	GRANABIP
22 DE DICIEMBRE	CÓMO SER PADRE	14:00	16:00	GRANABIP
22 DE DICIEMBRE	CÓMO SER MADRE	18:00	20:00	GRANABIP

Ver insights y anuncios [Promocionar](#)

Mariel Casas Toledo, Carmen Porraque Hernández y 8 personas más · 2 comentarios

Me gusta · Comentar · Compartir

Erangelina Alvarez Albarana · Donde se dan estos talleres? · 1 me gusta · Responder · Gráfico

Mariel Casas Toledo

GRANABIP pertenece al Consejo de Discapacidad del Ayuntamiento

Granabip Bipolares Granada

Granabip participó activamente en la asamblea del consejo de discapacidad del ayuntamiento de Granada, en donde se trató la mejora de la representación de las asociaciones de discapacidad y problemas de salud mental de Granada y se dio un repaso de aquellos temas que se habían planteado en el 2023.

Ver insights y anuncios [Promocionar](#)

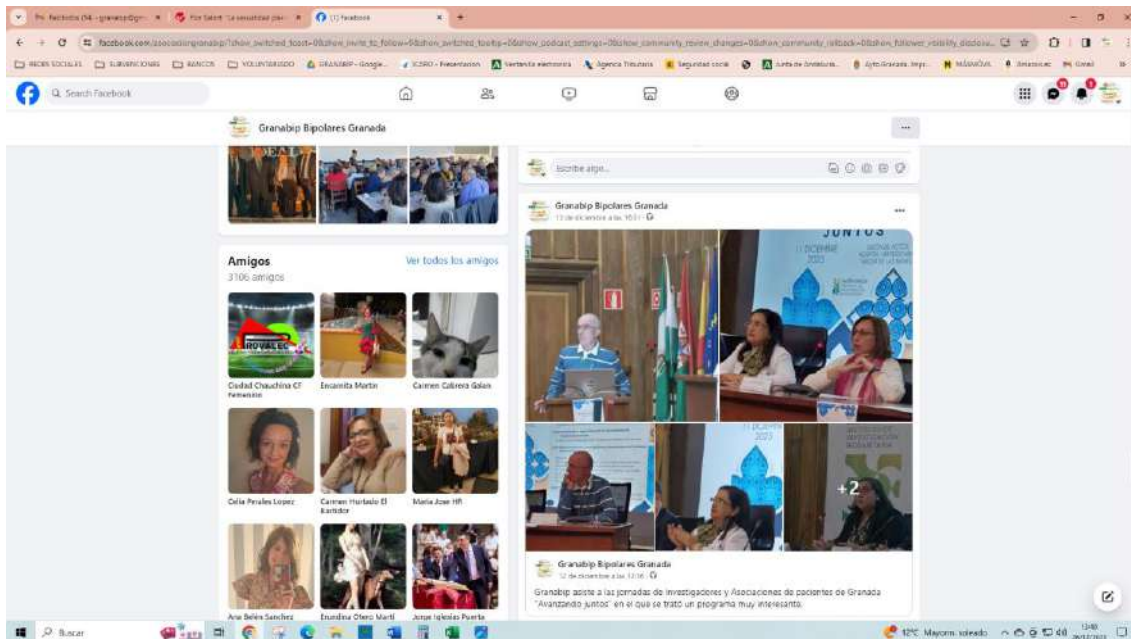
Mariel Casas Toledo, Carmen Porraque Hernández y 7 personas más

Me gusta · Comentar · Compartir

Erangelina Alvarez Albarana · Donde se dan estos talleres? · 1 me gusta · Responder · Gráfico

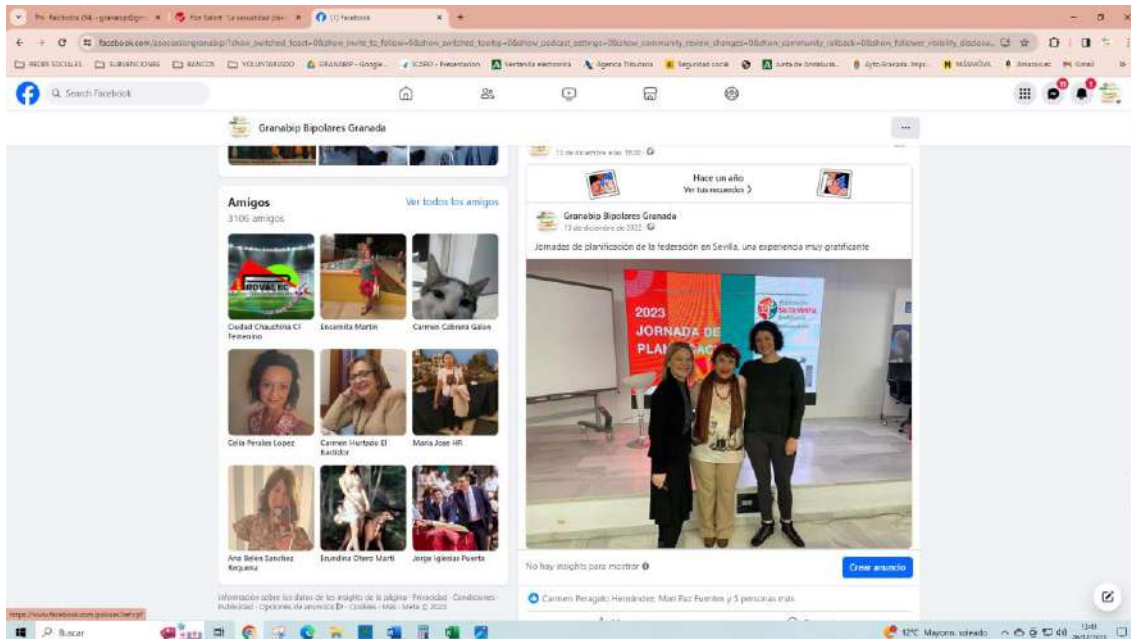
Mariel Casas Toledo

Granabip asiste a las jornadas de Investigadores y Asociaciones de pacientes de Granada "Avanzando juntos" en el que se trató un programa muy interesante.

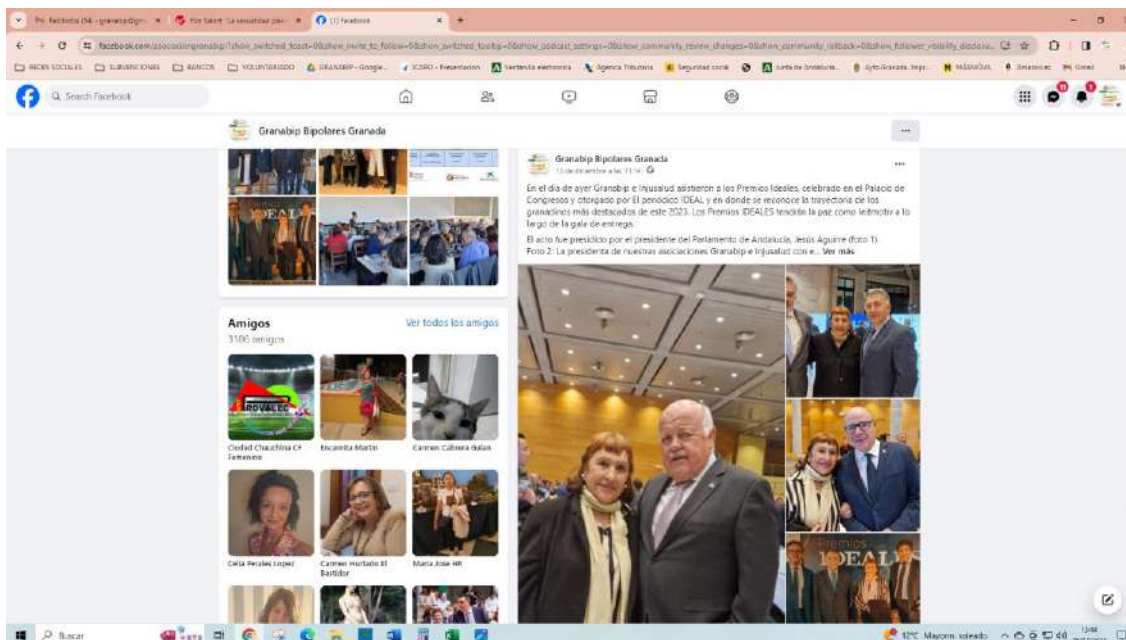


FEDERACIÓN ANDALUZA DE SALUD MENTAL

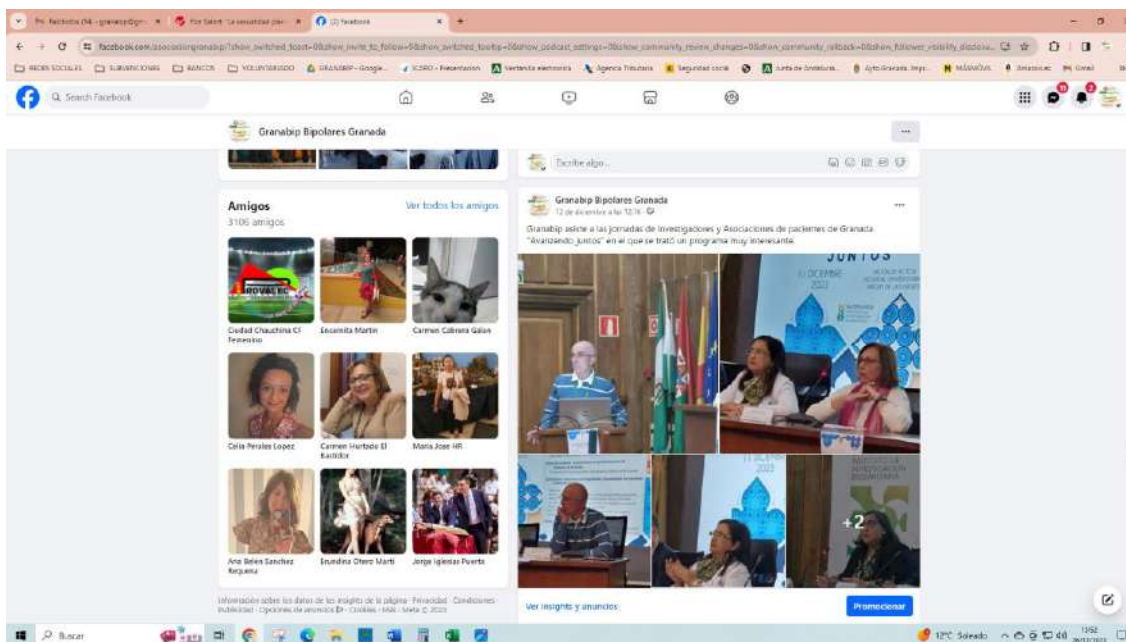
JORNADAS DE PLANIFICACIÓN ANUAL 2023 - SEVILLA



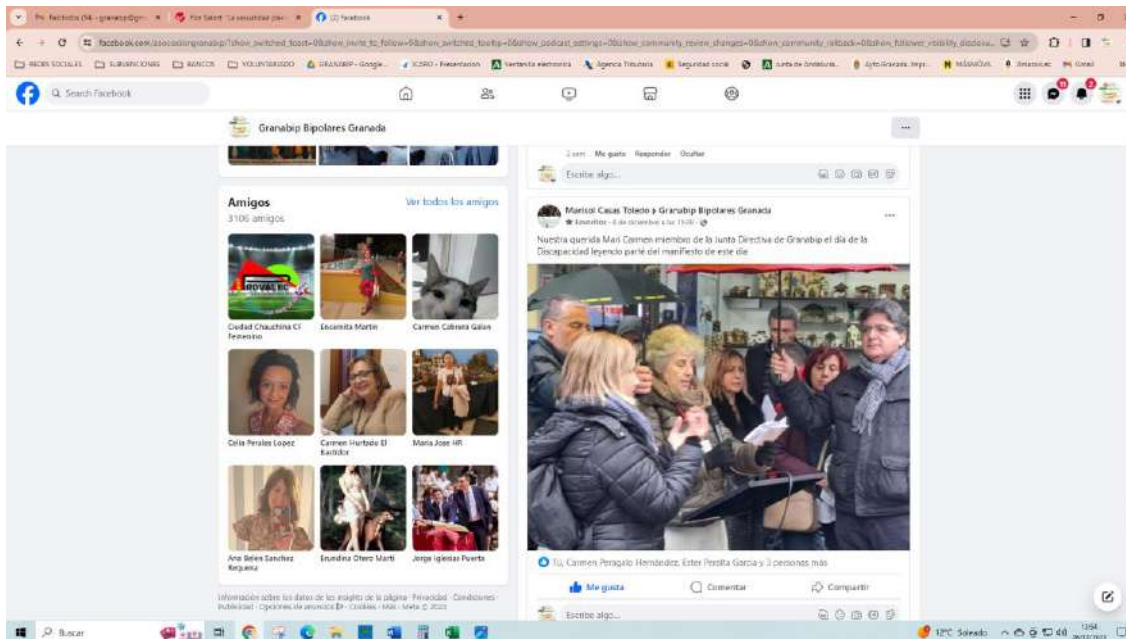
Premios Ideales, celebrado en el Palacio de Congresos y otorgado por El periódico IDEAL



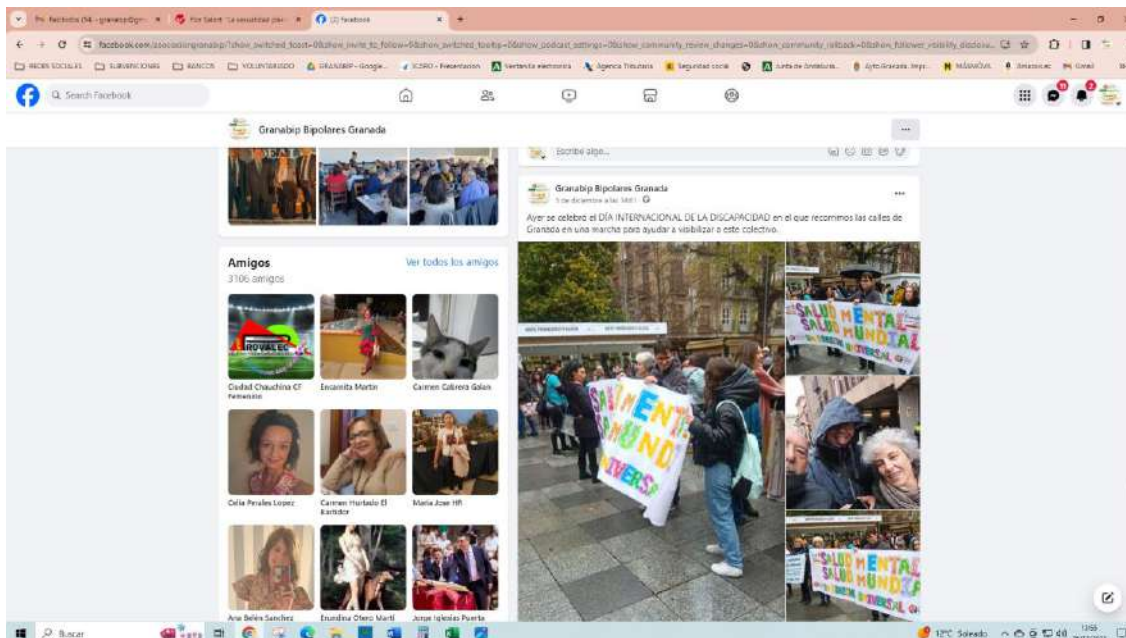
Granabip asiste a las jornadas de Investigadores y Asociaciones de pacientes de Granada "Avanzando juntos" en el que se trató un programa muy interesante.

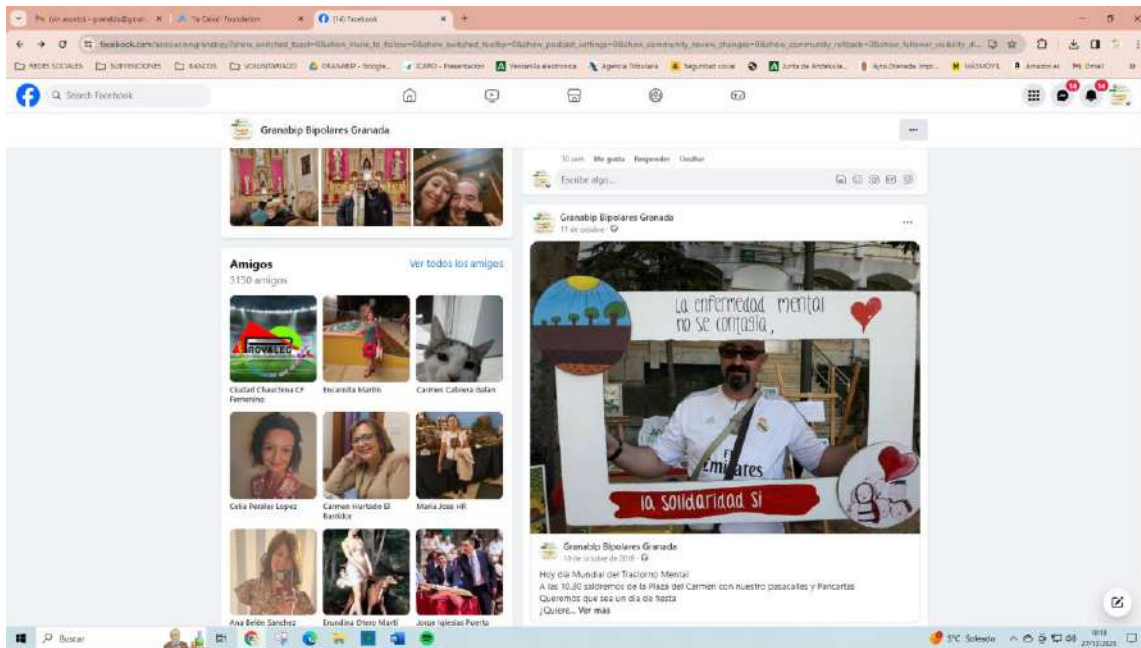


Nuestra querida Mari Carmen miembro de la Junta Directiva de Granabip el día de la Discapacidad leyendo parté del manifiesto de este día

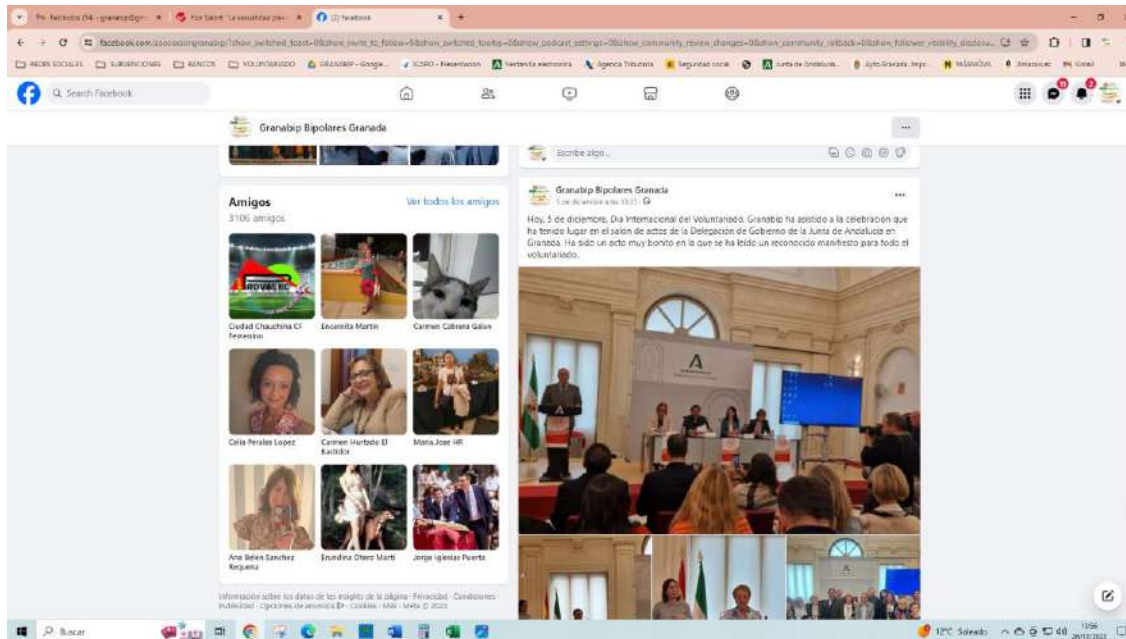


DIA MUNDIAL DE LA SALUD MENTAL – 10 DE OCTUBRE

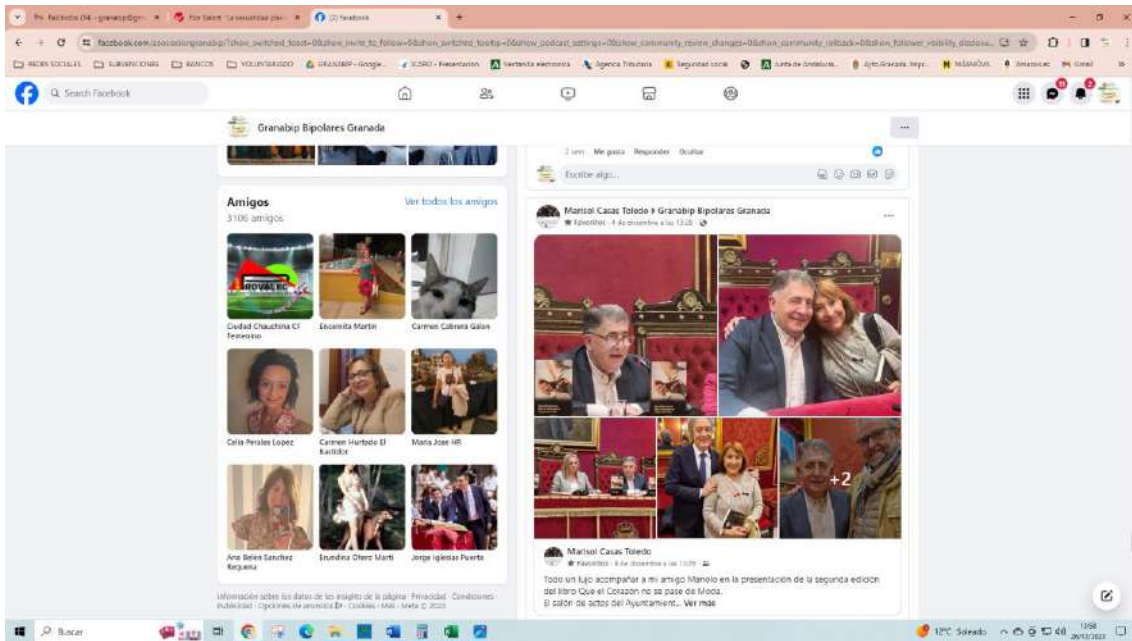




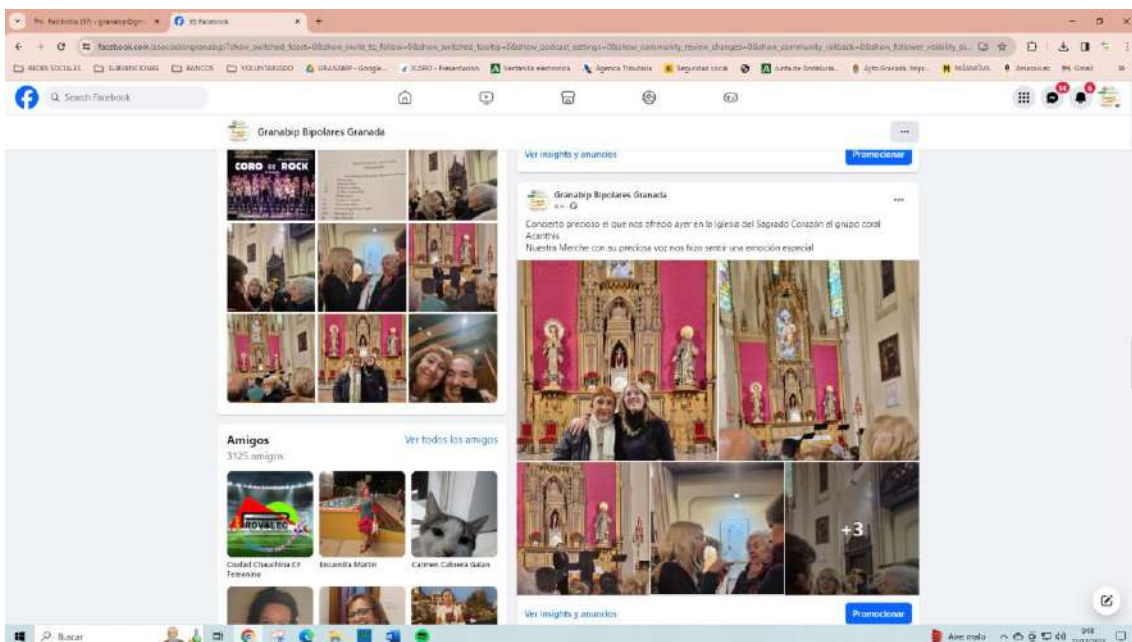
5 de diciembre, Día Internacional del Voluntariado



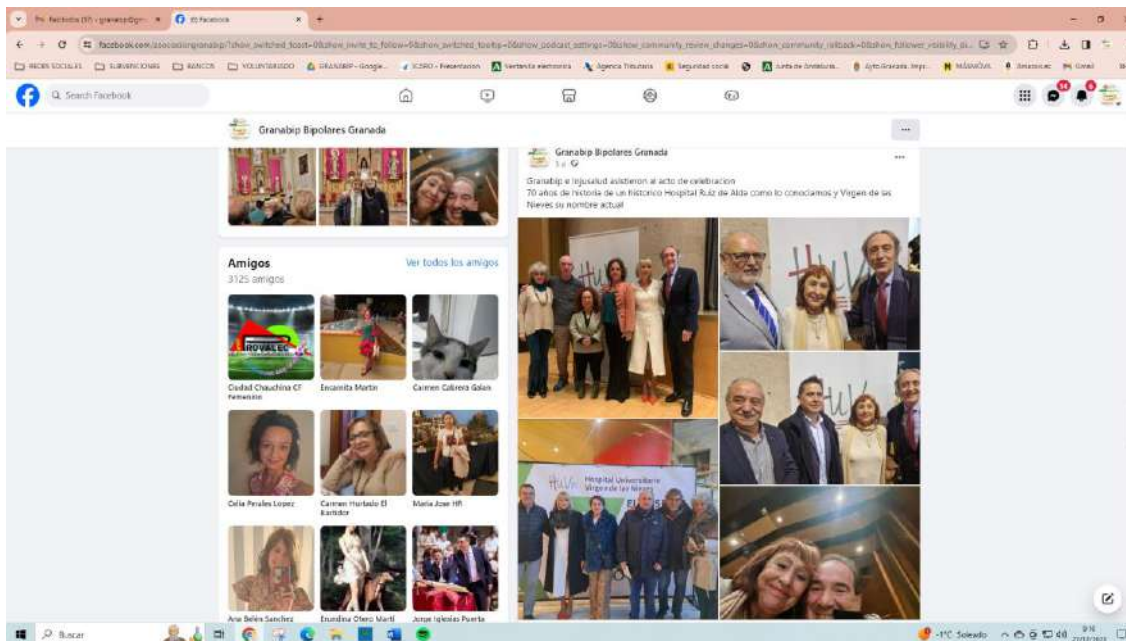
La presidenta de Granabip con Manuel Martín – Defensor del Ciudadano



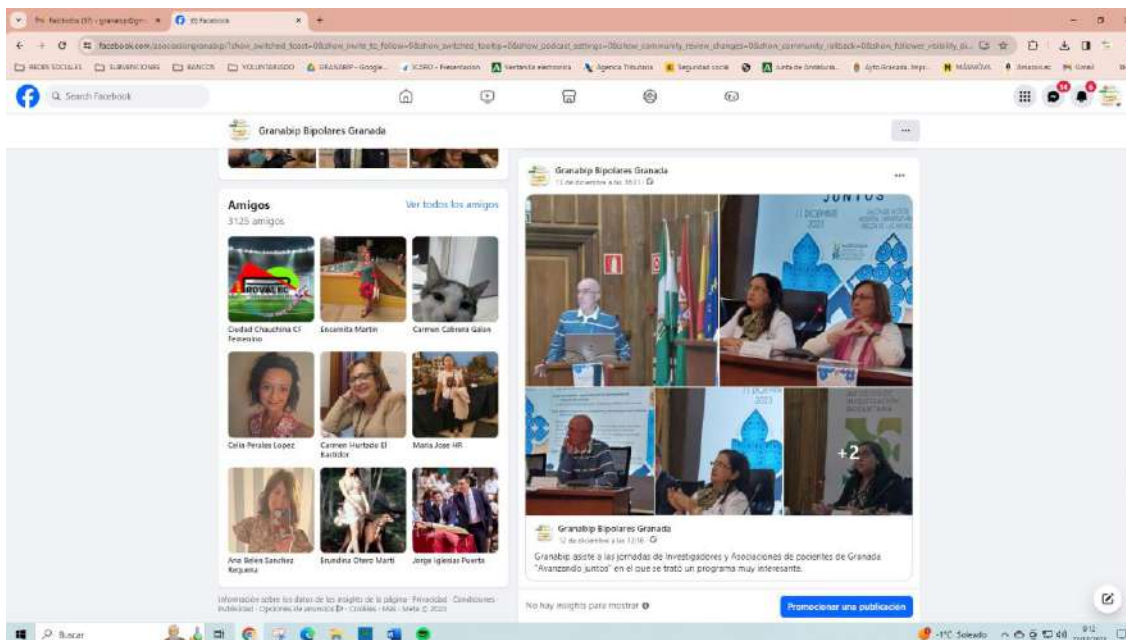
CONCIERTO EN EL MONASTERIO DE LOS JERONIMOS – NUESTRA COMPAÑERA MERCHE ES UNA DE LAS CANTANTES DEL CORO ; Un lujo ;



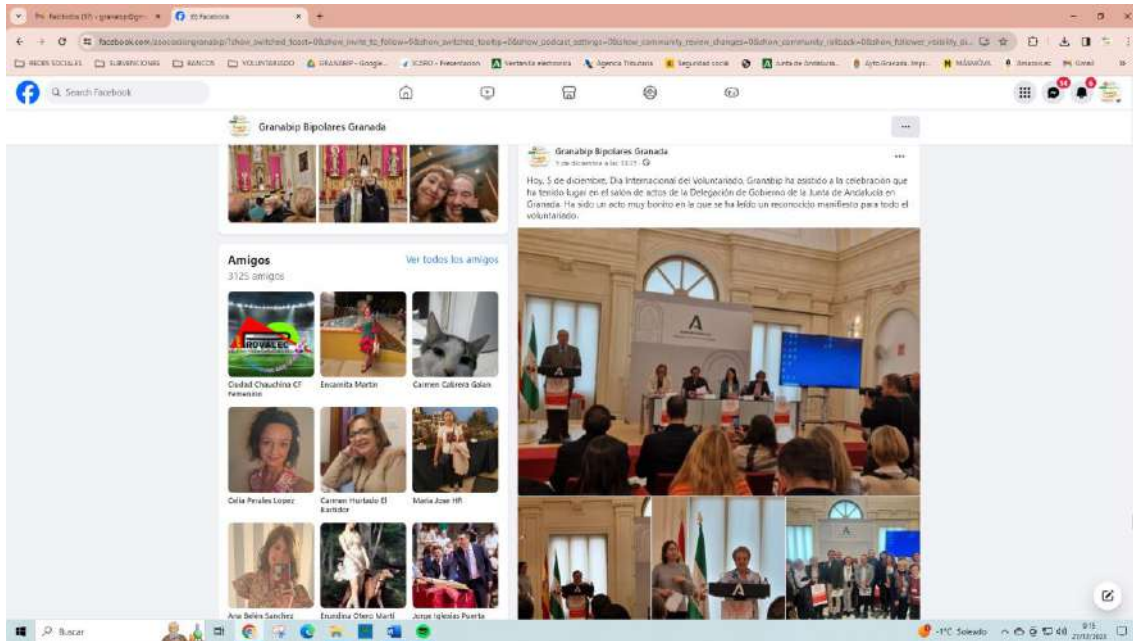
Granabip e Injusalud asistieron al acto de celebración 70 años de historia de un histórico Hospital Ruiz de Alda como lo conocíamos y Virgen de las Nieves su nombre actual



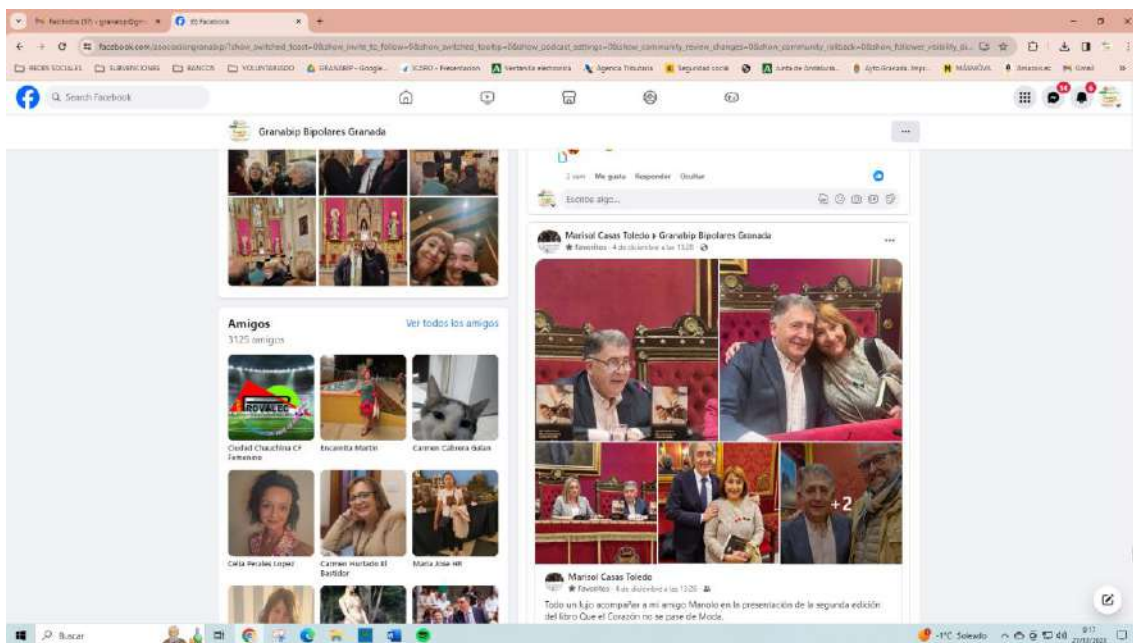
Granabip asiste a las jornadas de Investigadores y Asociaciones de pacientes de Granada "Avanzando juntos" en el que se trató un programa muy interesante.



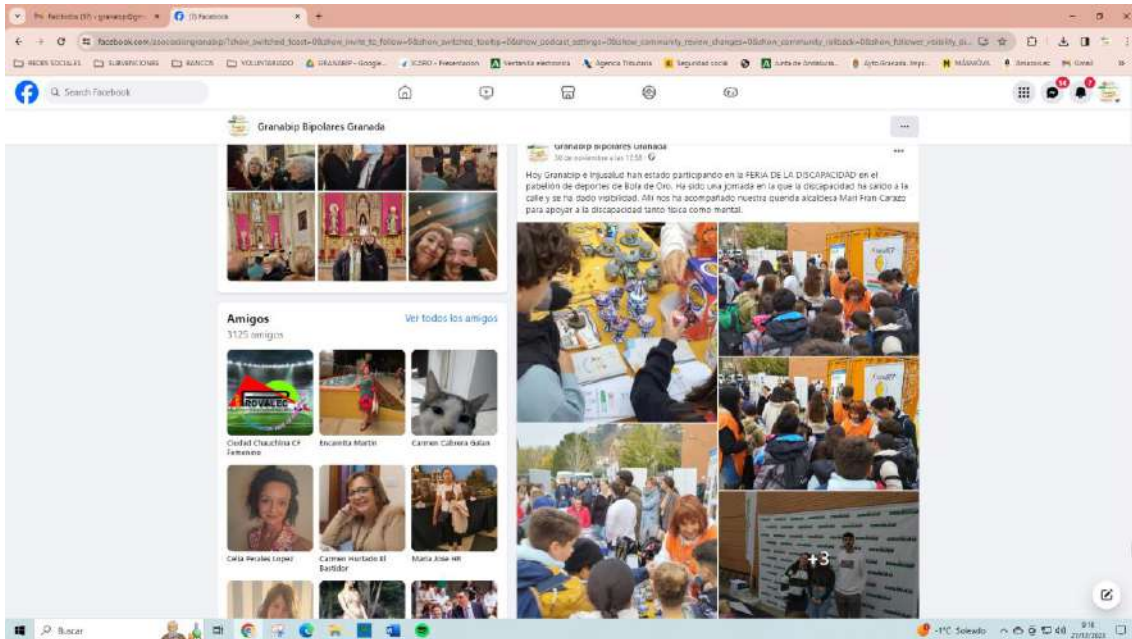
5 de diciembre, Día Internacional del Voluntariado, Granabip ha asistido a la celebración que ha tenido lugar en el salón de actos de la Delegación de Gobierno de la Junta de Andalucía en Granada.



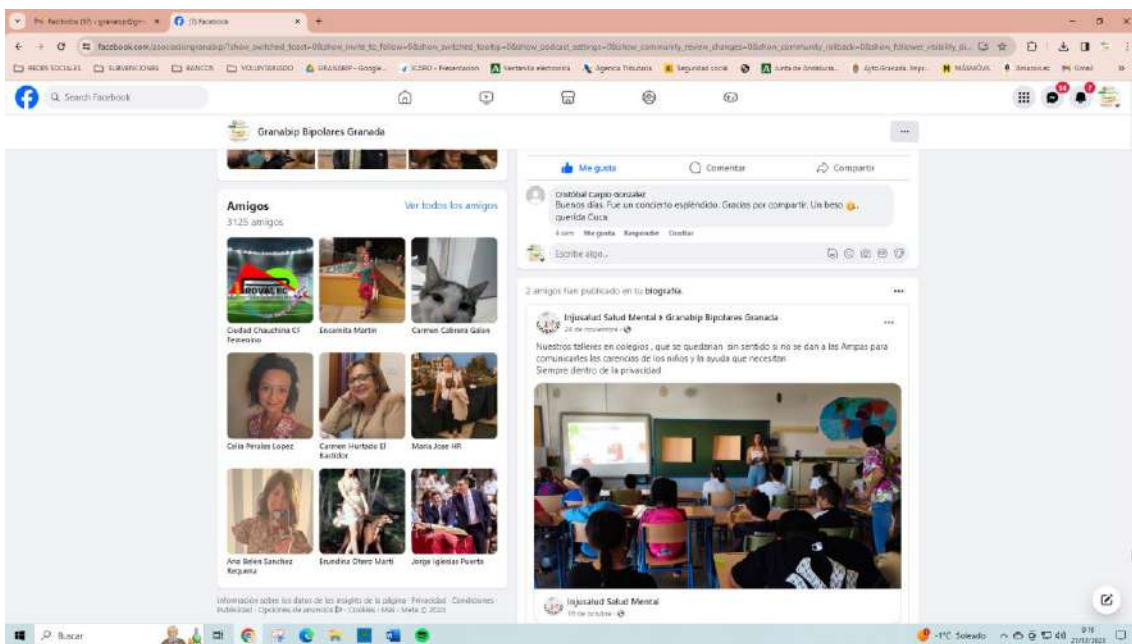
Todo un lujo acompañar a mi amigo Manolo en la presentación de la segunda edición del libro *Que el Corazón no se pase de Moda*.



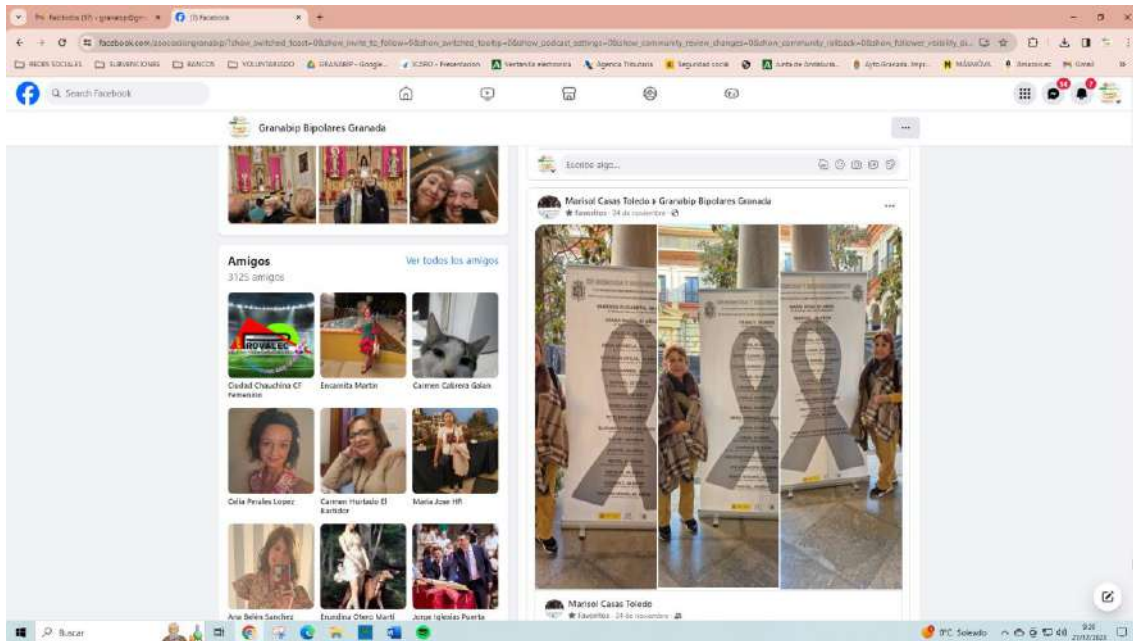
Granabip e Injusalud han estado participando en la FERIA DE LA DISCAPACIDAD en el pabellón de deportes de Bola de Or



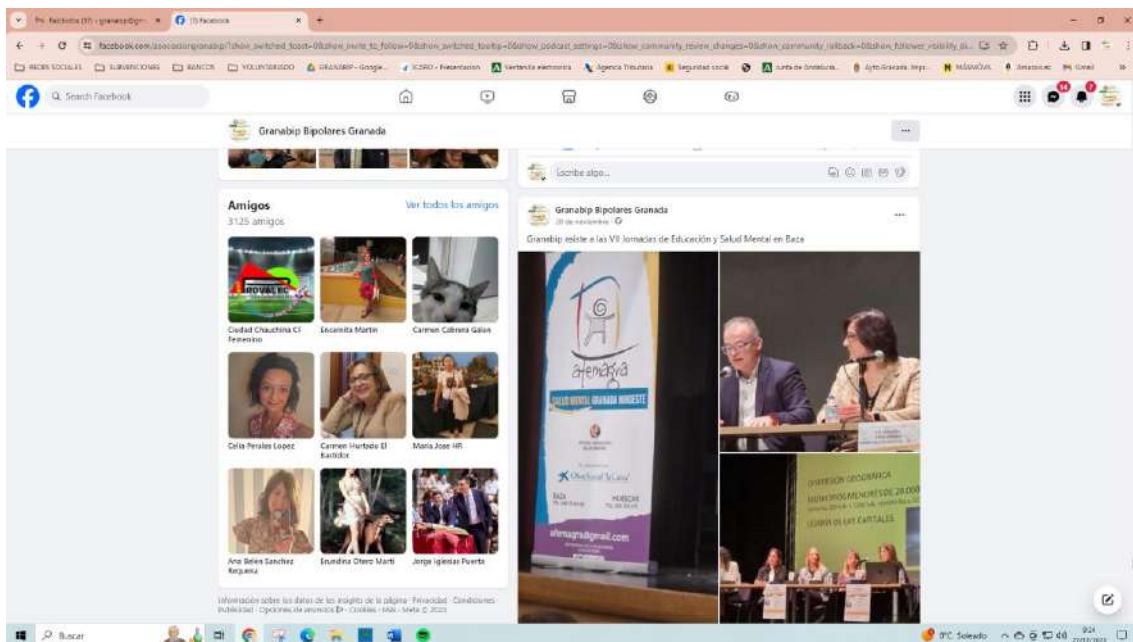
Nuestros talleres en colegios , que se quedarían sin sentido si no se dan a las Ampas para comunicarles las carencias de los niños y la ayuda que necesitan siempre dentro de la privacidad



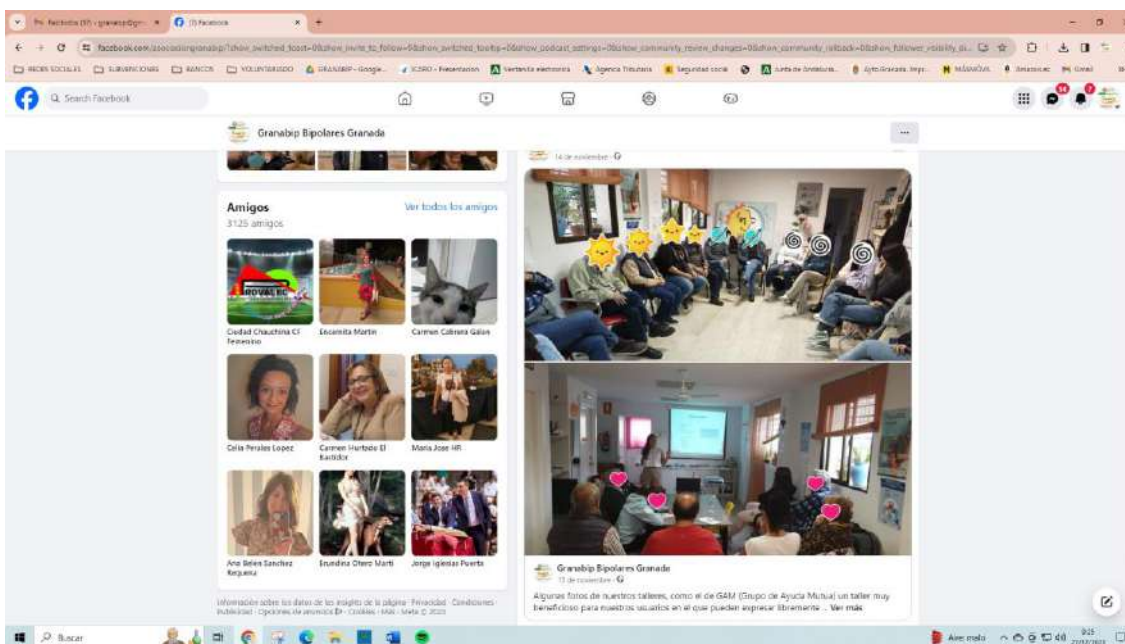
Granabip e Injusalud denuncia la violencia de genero que sufren las mujeres que padecen algun tipo de enfermedad mental



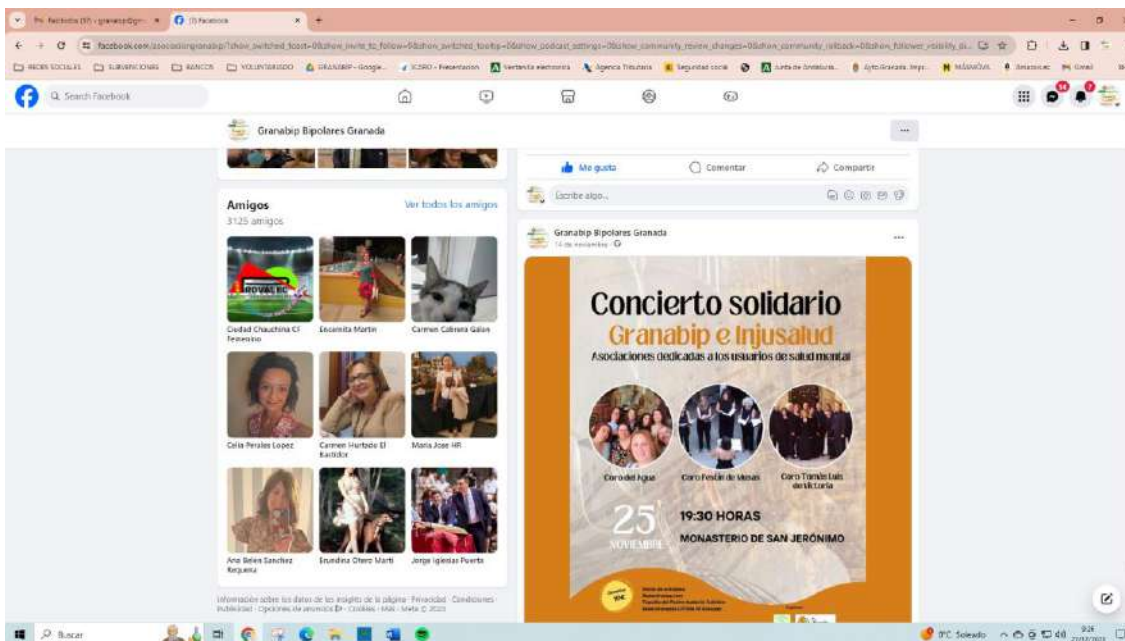
Granabip asiste a las VII Jornadas de Educación y Salud Mental en Baza



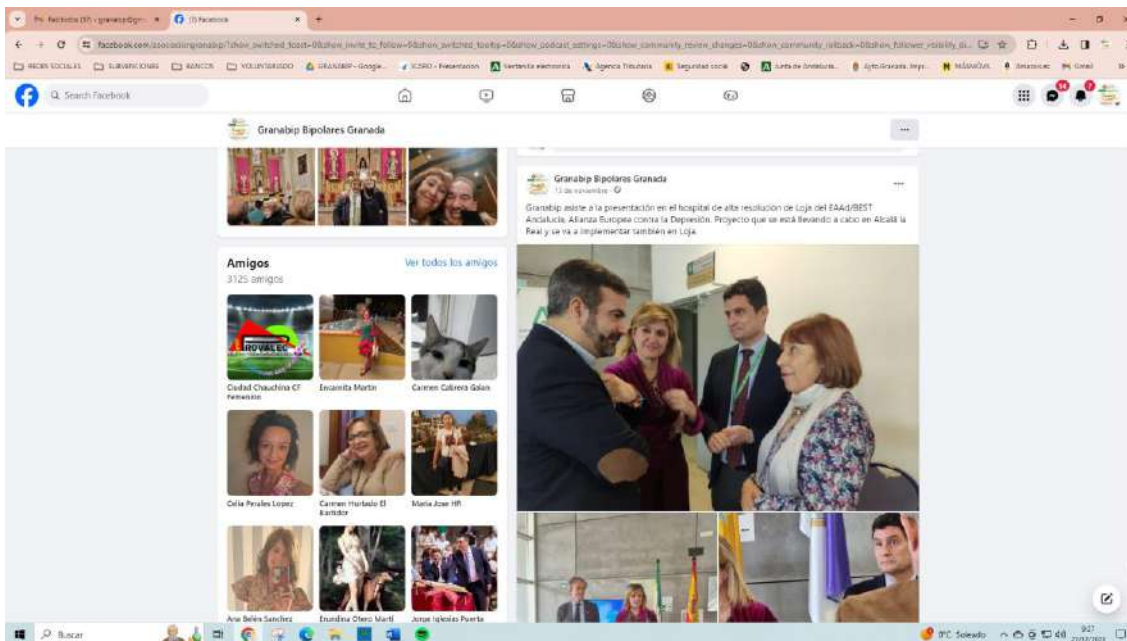
NUESTROS TALLERES



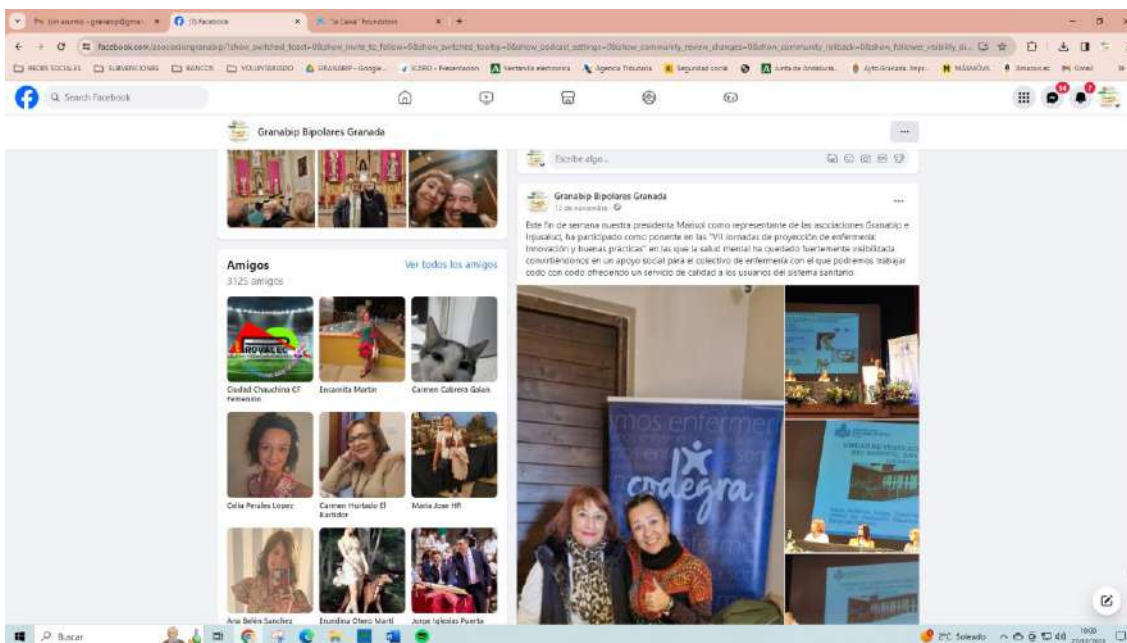
CONCIERTO SOLIDARIO -ORGANIZADO POR GRANABIP



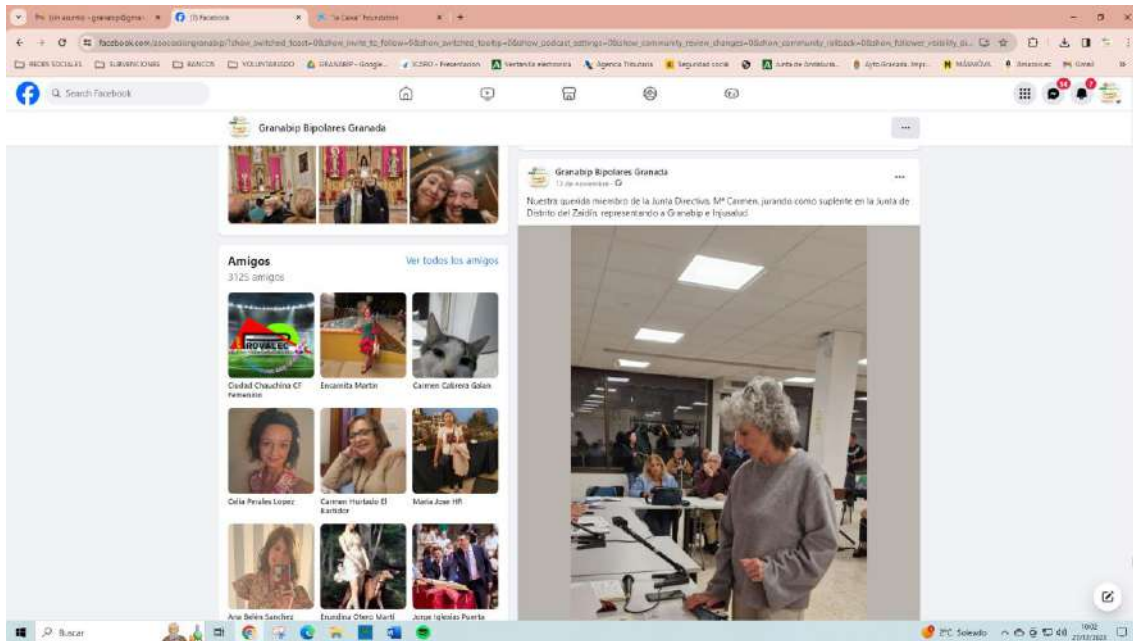
Granabip asiste a la presentación en el hospital de alta resolución de Loja del EAd/BEST Andalucía, Alianza Europea contra la Depresión. Proyecto que se está llevando a cabo en Alcalá la Real y se va a implementar también en Loja.



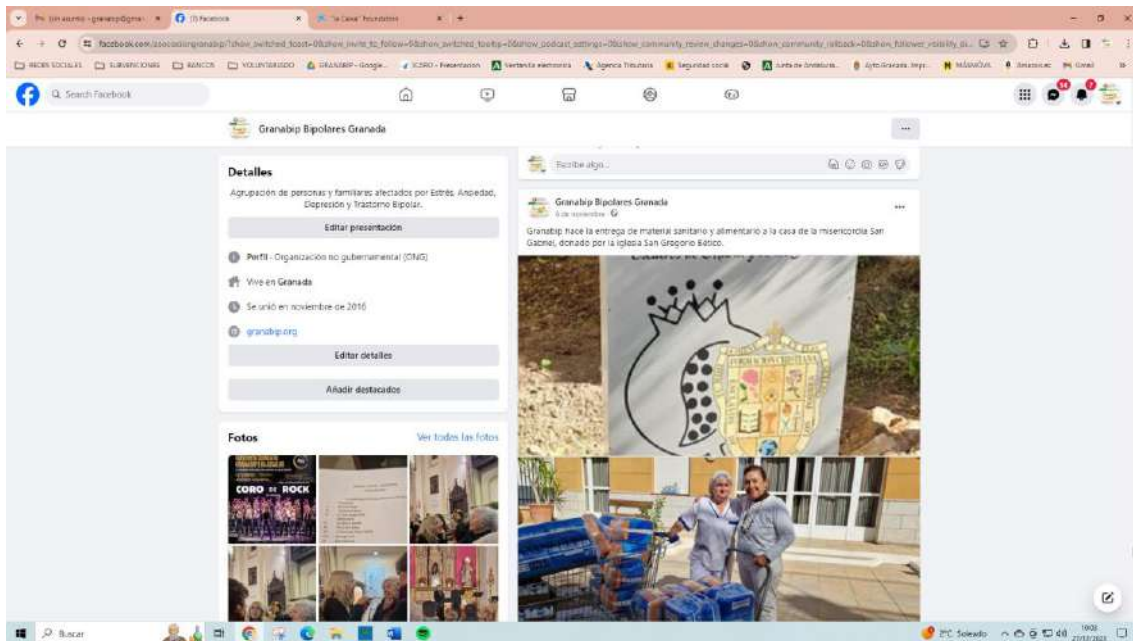
Nuestra presidenta Marisol como representante de las asociaciones Granabip e Injusalud, ha participado como ponente en las "VII Jornadas de proyección de enfermería: Innovación y buenas prácticas"

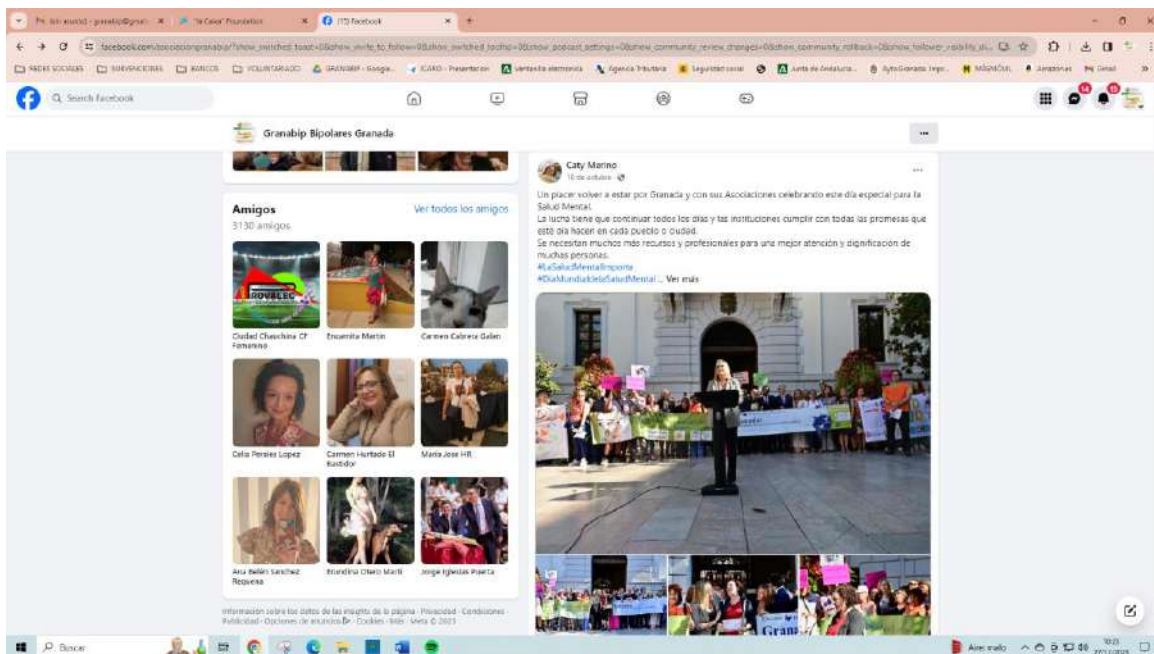


Nuestra querida miembro de la Junta Directiva, M^a Carmen, jurando como suplente en la Junta de Distrito del Zaidín, representando a Granabip e Injusalud



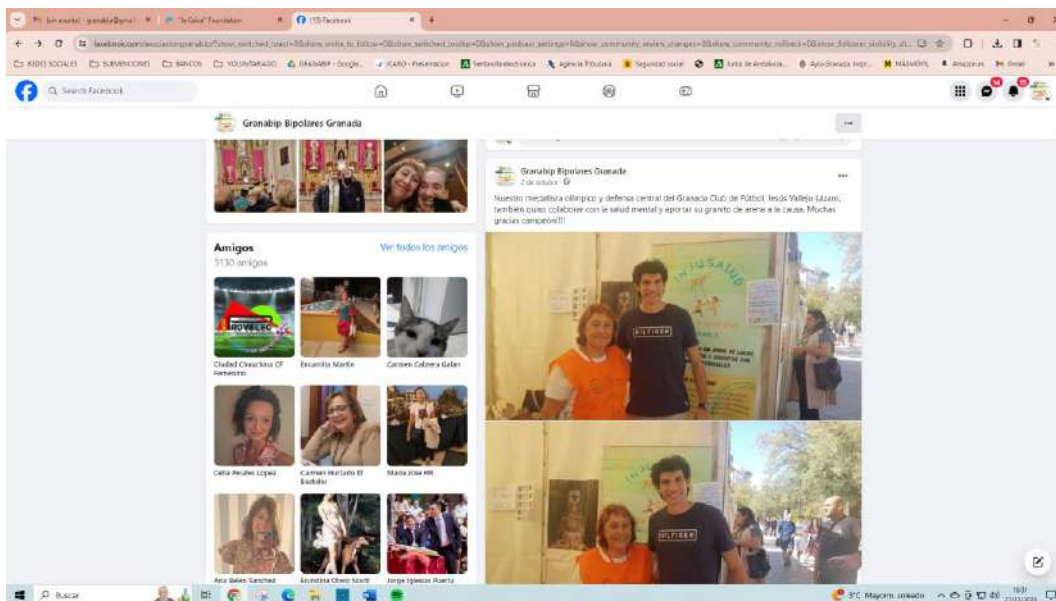
Granabip hace la entrega de material sanitario y alimentario a la casa de la misericordia San Gabriel, donado por la iglesia San Gregorio Bético.





TORTAS DEL DÍA DE LA VIRGEN DE LAS ANGIUSTIAS

Nuestro medallista olímpico y defensa central del Granada Club de Fútbol, Jesús Vallejo Lázaro, también quiso colaborar con la salud mental y aportar su granito de arena a la causa. Muchas gracias campeón!!!!



Granbipolares Granada

Amigos 3130 amigos

Granbipolares Granada
7 de octubre · G

No podria faltar la colaboracion de Rocío Díaz Jiménez, Concejera de Fomento, Amoblacion del Termino y Vivienda con la compra de uno de nuestras molinos tortas de la Virgen. Creemos una conciencia social por la salud y el bienestar mental de niños, jóvenes y adultos. Muchas gracias Rocío!!!

Ver insights y anuncios

1 comentario · 1 vez compartido

Me gusta · Comentar · Compartir

Jose Antonio Peña Ferrer

Granbipolares Granada

Amigos 3130 amigos

Granbipolares Granada
7 de octubre · G

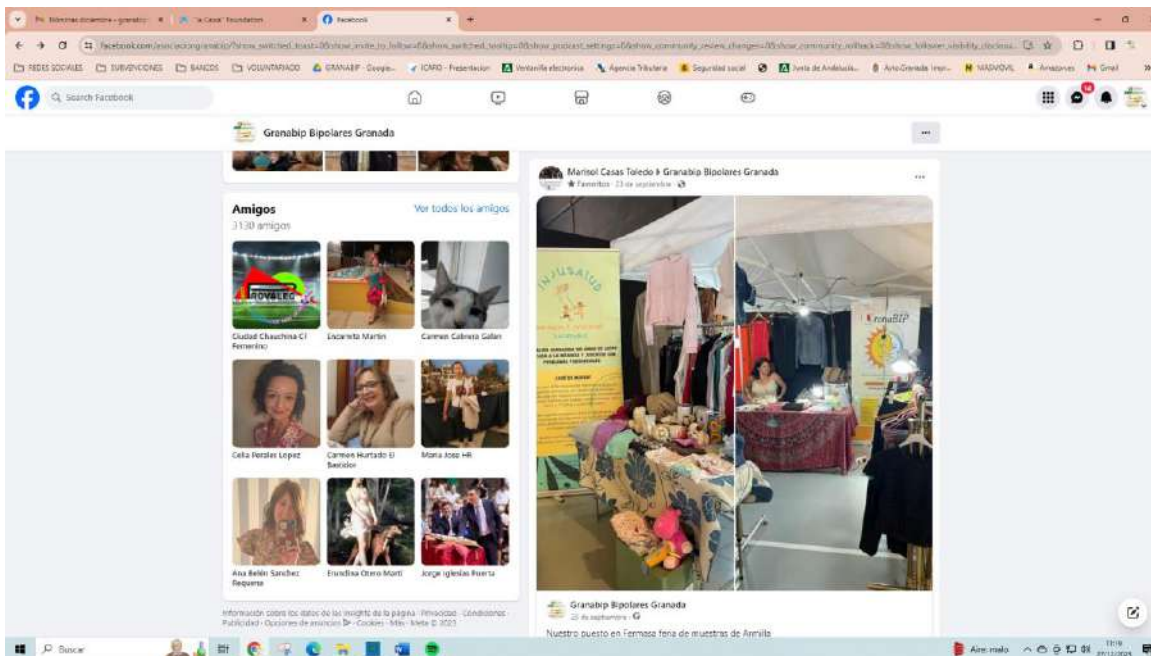
Gracias por ayudarnos a ayudar

Ver insights y anuncios

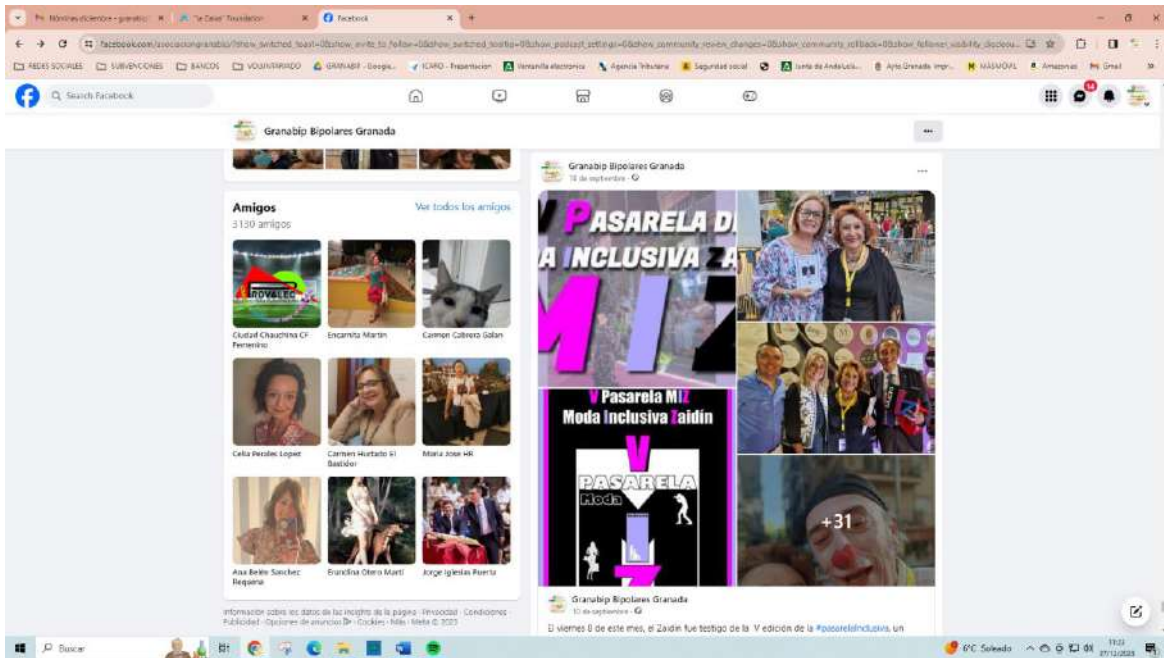
Comentar · Compartir

FERIA DE ARMILLA

Como cada año, participamos en la feria de todos los sectores- Armilla

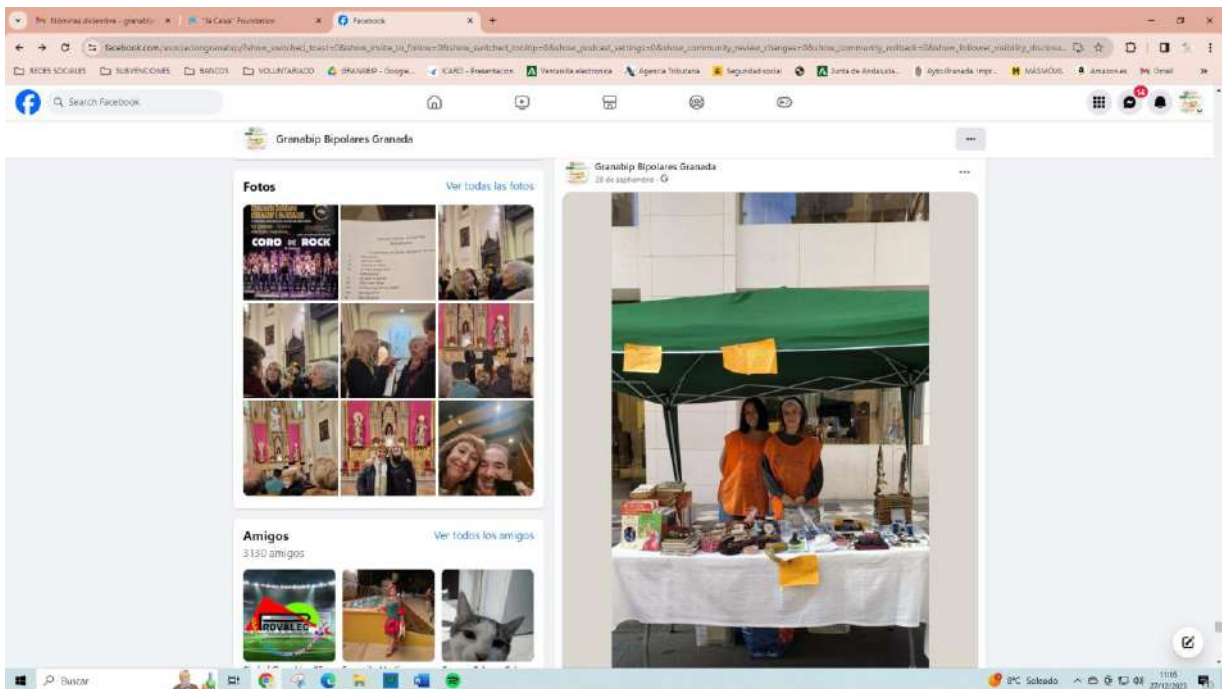


PASARELA INCLUSIVA ZADÍN



DÍA SIN COCHE

Granabip participa en el Día sin coche que cada mes



Granabip Bipolares Granada

Cristóbal Carpio González
Gracias por compartir. Un abrazo fuerte.
17 de abril · G

Granabip Bipolares Granada
El sábado 15/04 Granabip estuvo participando en las jornadas del Día Sin Coche, esta vez celebrado en C/ Patencia. Un día estupendo para seguir al pie del cañón por la salud mental.

Amigos
3130 amigos

Ver todos los amigos

Ciudad Chazhina CF Femenino
Escarilla Martín
Carmen Cabrera Galán
Celia Pesales Lopez
Carmen Hurtado El Bastidor
María José HR
Ana Belén Sánchez Requena
Euzadina Otero Martí
Jorge Iglesias Puerta

Ver insights y anuncios

PUBLICACIÓN TALLERES DE PSICOEDUCACIÓN

Granabip Bipolares Granada

Granabip Bipolares Granada
25 de septiembre · G

TALLERES DE PSICOEDUCACIÓN

DEL 3/10 AL 19/12 2023
TODOS LOS MARTES
17:30-19:30H

IMPARTEN:
LUIS GUTIERREZ ROJAS. PSQUIATRA
JOSÉ GUTIERREZ ROJAS. PSICOLOGO

COLABORADORES:

DR. JESÚS THOMAS CARAZO,
DIRECTOR DE LA UNIDAD DE GESTIÓN COMÚN A SALUD MENTAL
DR. MANUEL REYES NADAL
DIRECTOR GENERAL HOSPITAL UNIVERSITARIO CLÍNICO SAN CARLOS
Mª DOLORES TORRES
COORDINADORA DE LA UNIDAD DE GESTIÓN COMÚN A SALUD MENTAL
UNIVERSITARIA PATRÓN INSTITUCIONAL PSICOLOGÍA

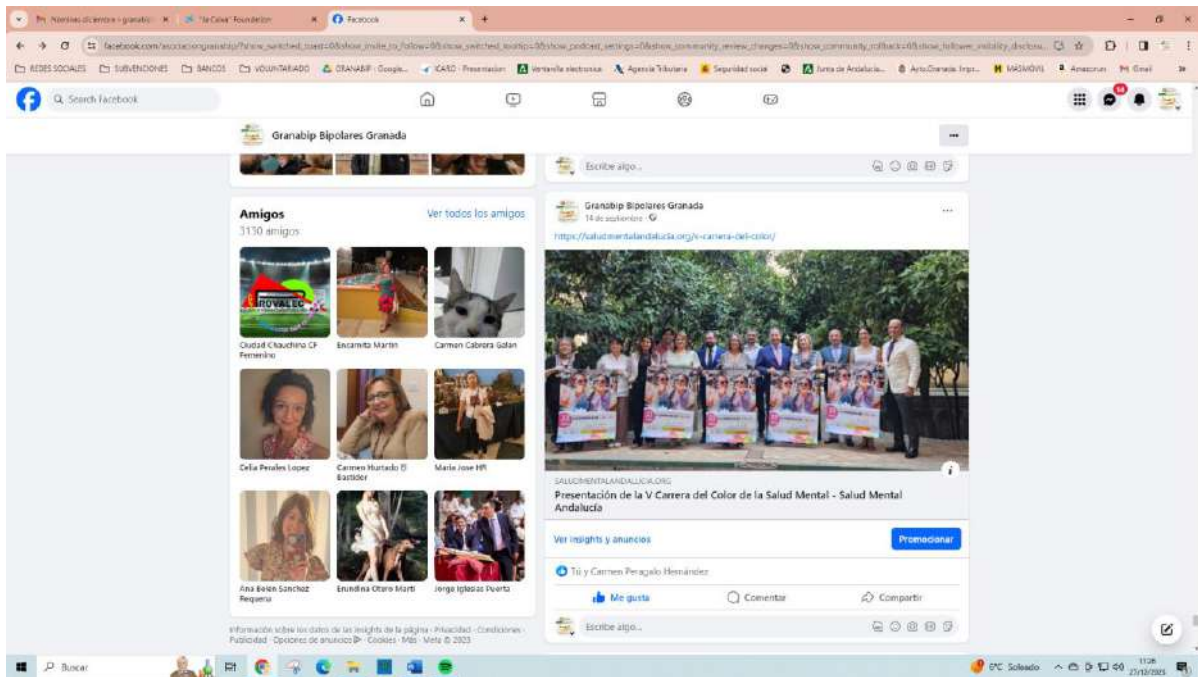
Inscribete
650892690 630435005
granabip@gmail.com
c/c/INE 10 18007 Granada

Amigos
3130 amigos

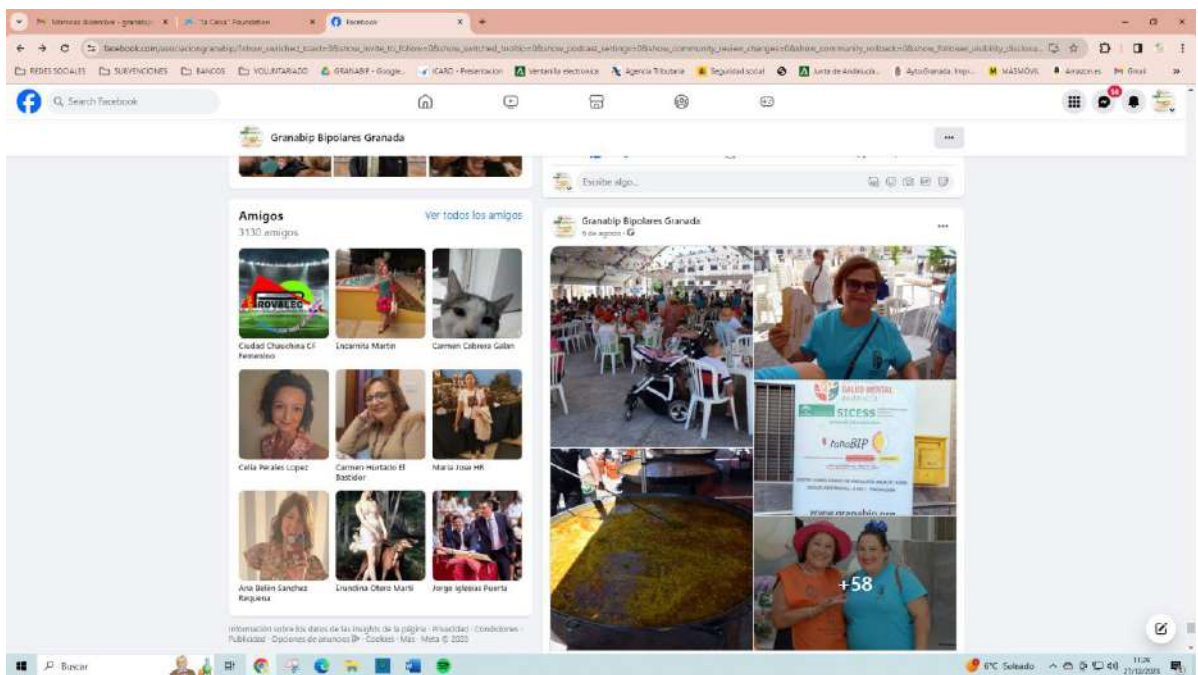
Ver todos los amigos

Ciudad Chazhina CF Femenino
Escarilla Martín
Carmen Cabrera Galán
Celia Pesales Lopez
Carmen Hurtado El Bastidor
María José HR
Ana Belén Sánchez Requena
Euzadina Otero Martí
Jorge Iglesias Puerta

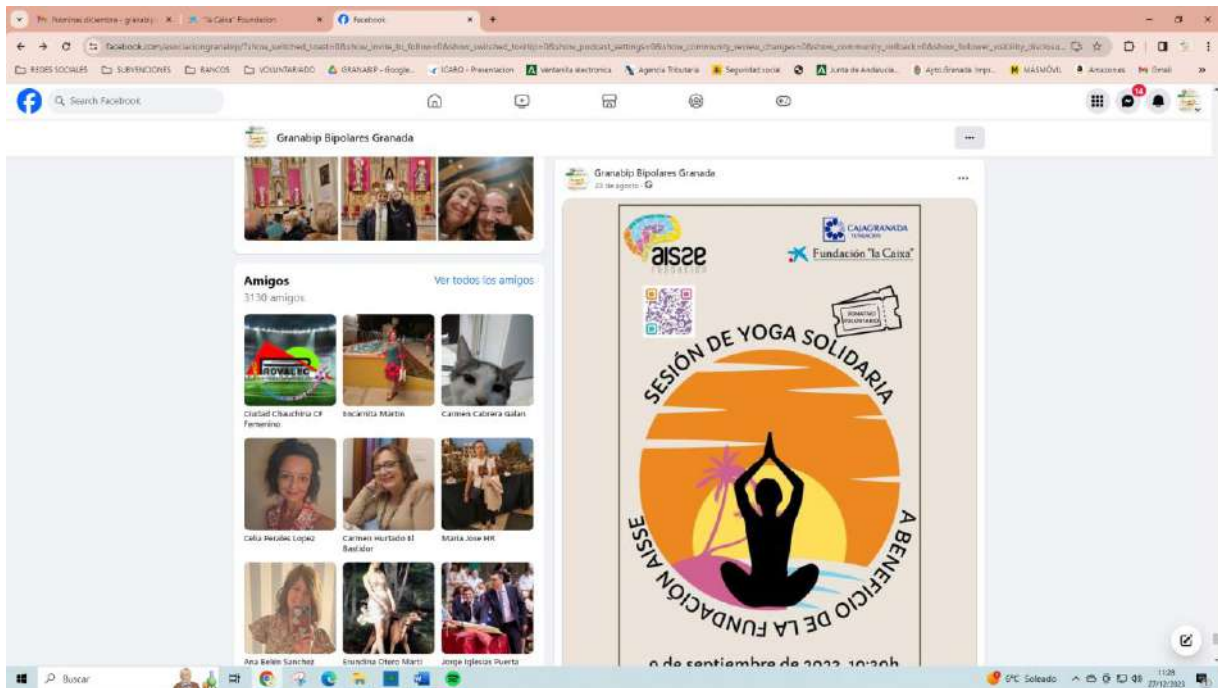
CARRERA DEL COLOR



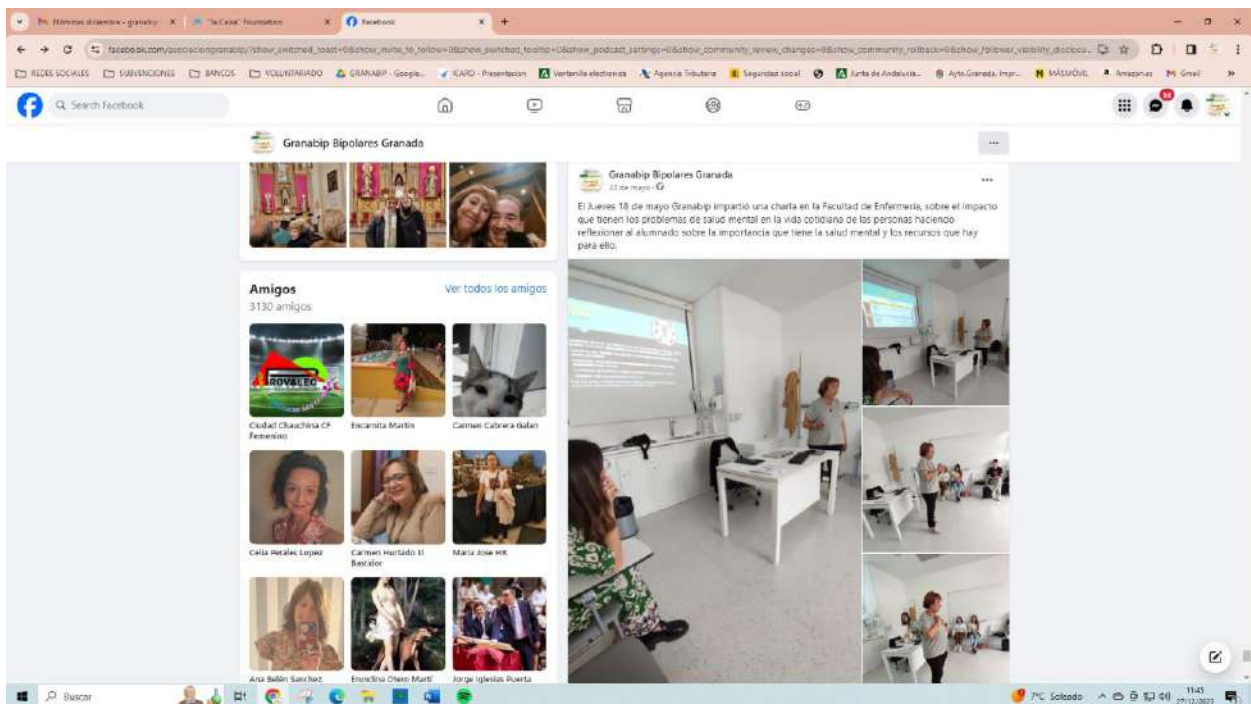
PAELLA SOLIDARIA - Chauchina



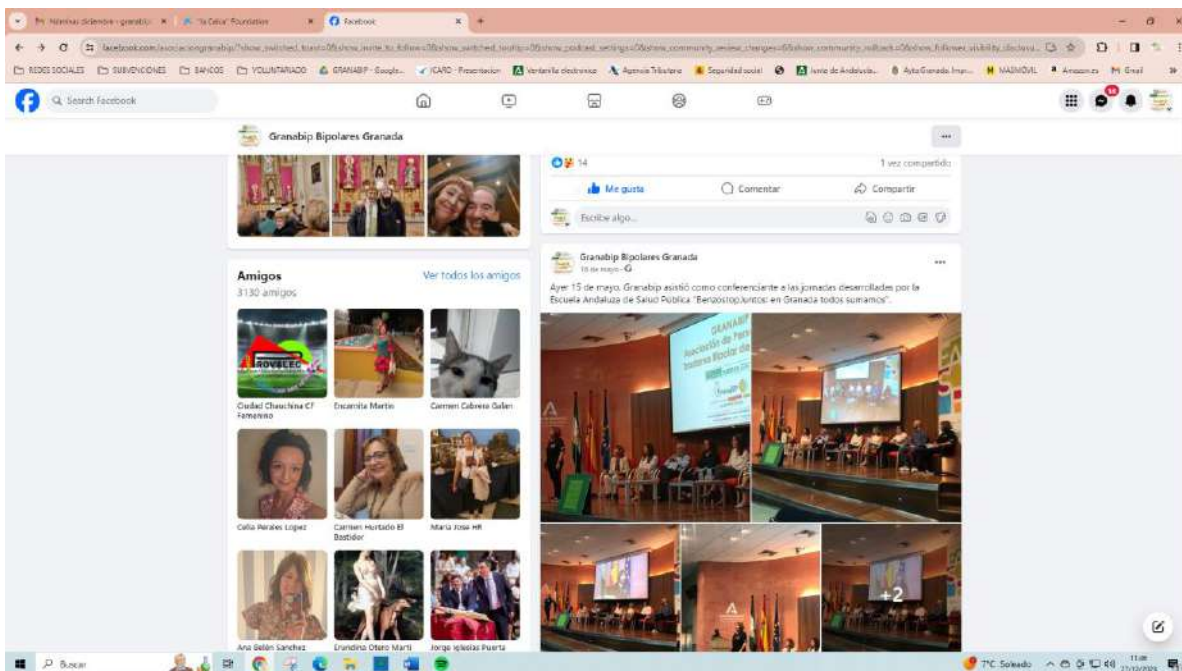
SESIONES DE YOGA



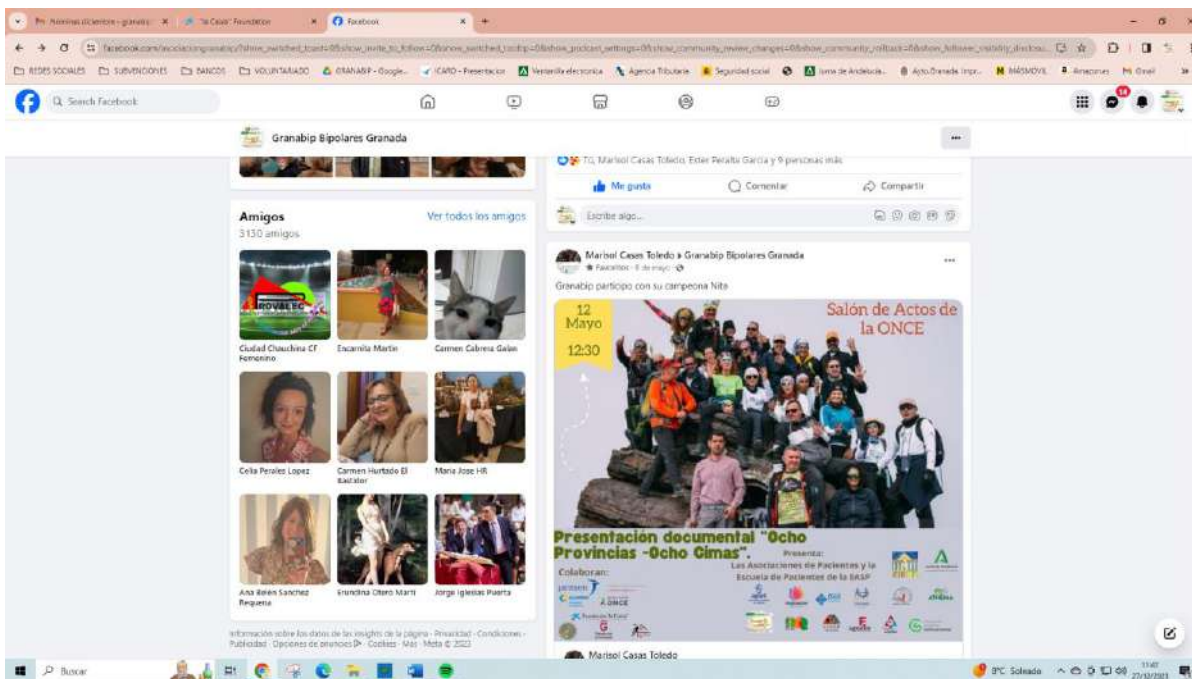
GRANABIP EN LA ESCUELA DE ENFERMERÍA



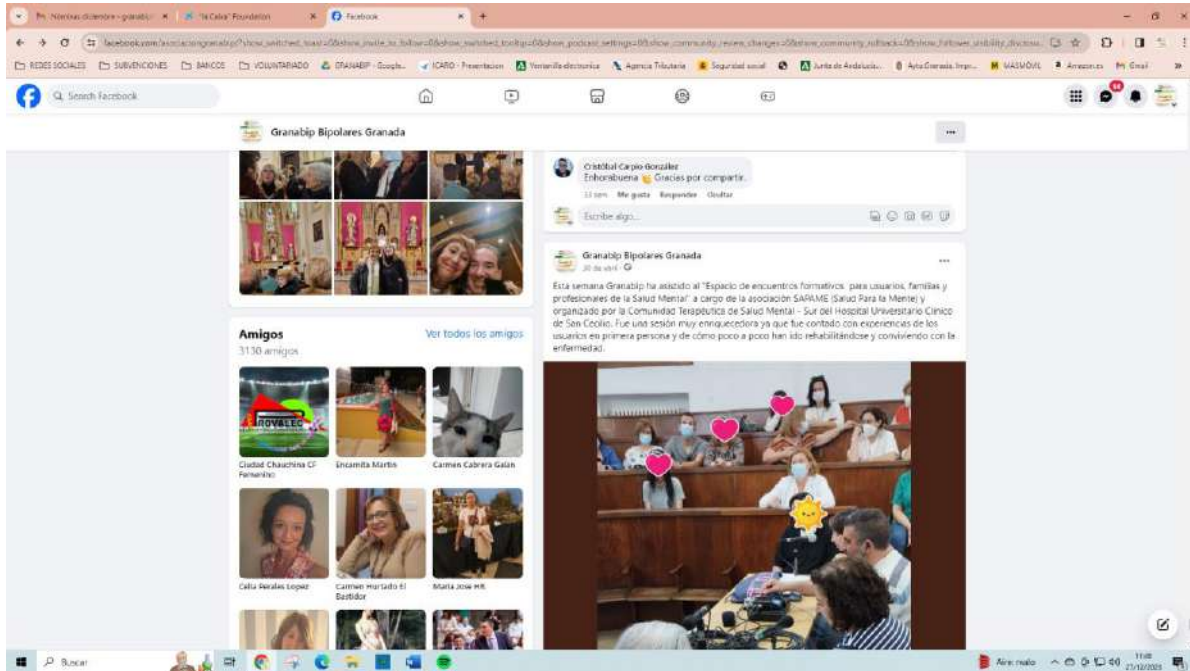
15 de mayo, Granabip asistió como conferenciante a las jornadas desarrolladas por la Escuela Andaluza de Salud Pública "BenzostopJuntos: en Granada todos sumamos".



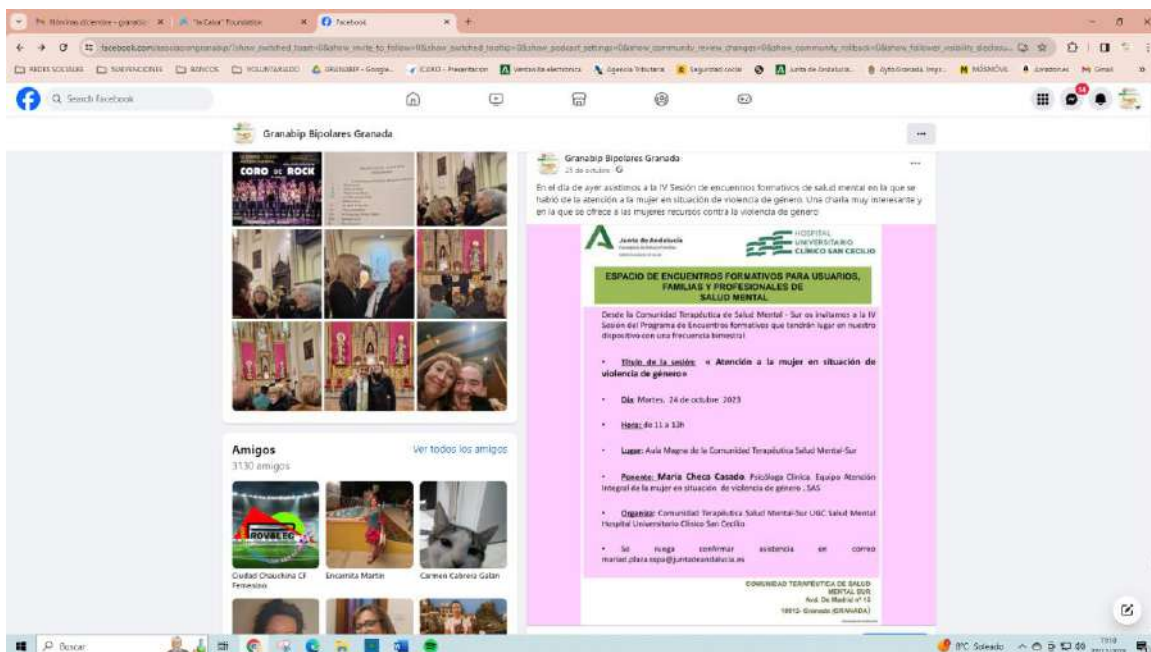
Granabip participo con su campeona Nita



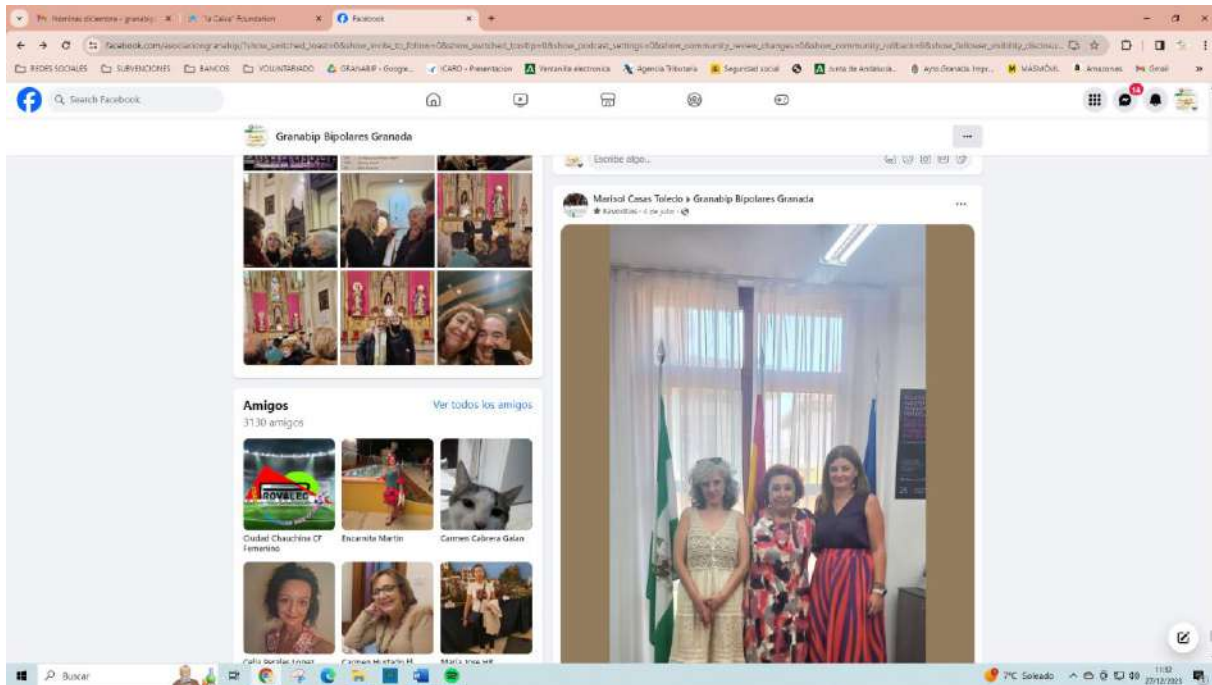
"Espacio de encuentros formativos para usuarios, familias y profesionales de la Salud Mental" a cargo de la asociación SAPAME (Salud Para la Mente) y organizado por la Comunidad Terapéutica de Salud Mental - Sur del Hospital Universitario Clínico de San Cecilio.



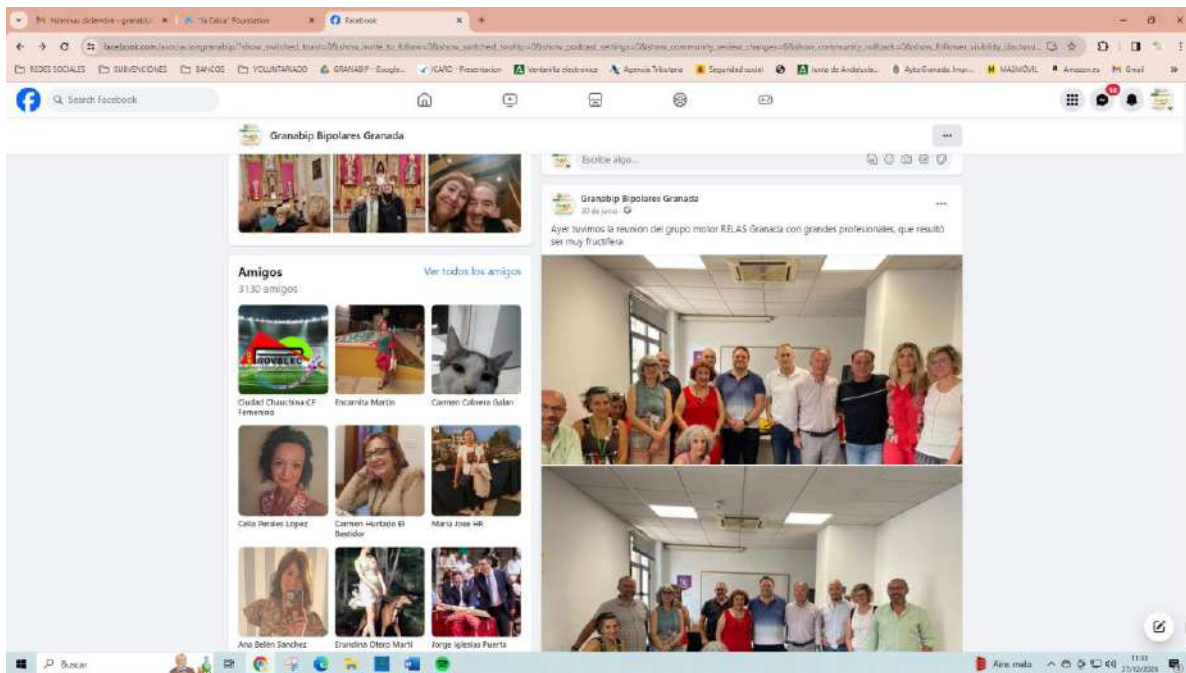
ENCUENTROS FORMATIVOS – COMUNIDAD TERAPEÚTICA DE SALUD MENTAL



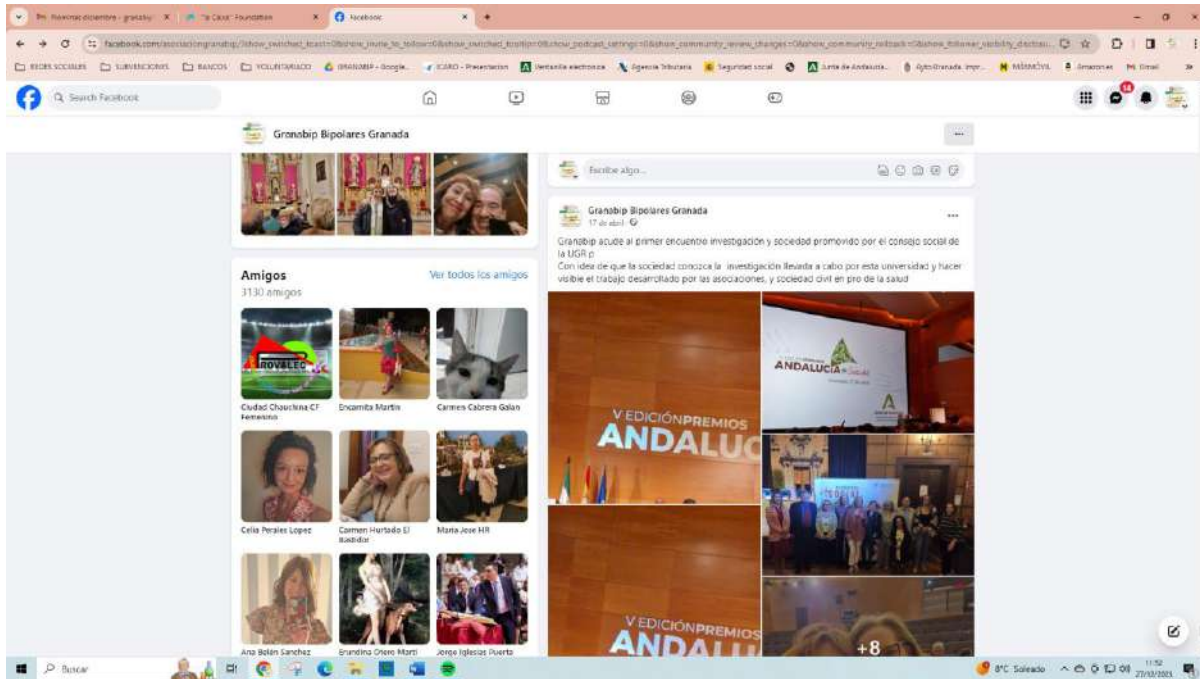
Hoy hemos visitado a la coordinadora del instituto andaluz de la mujer Teresa Illescas



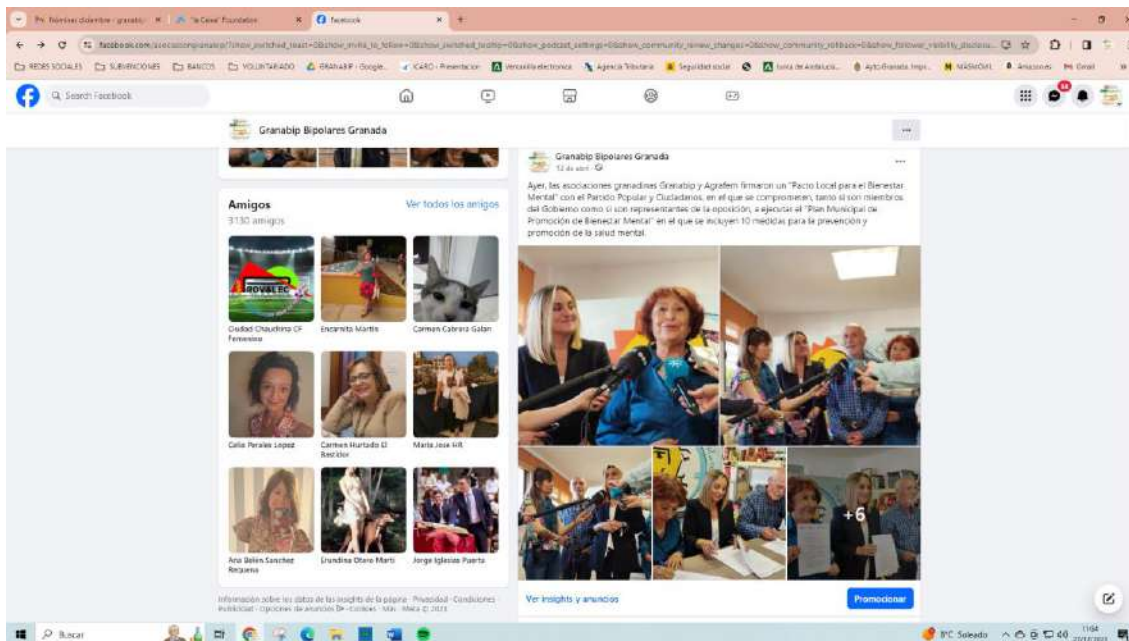
Ayer tuvimos la reunión del grupo motor RELAS Granada con grandes profesionales, que resultó ser muy fructífera



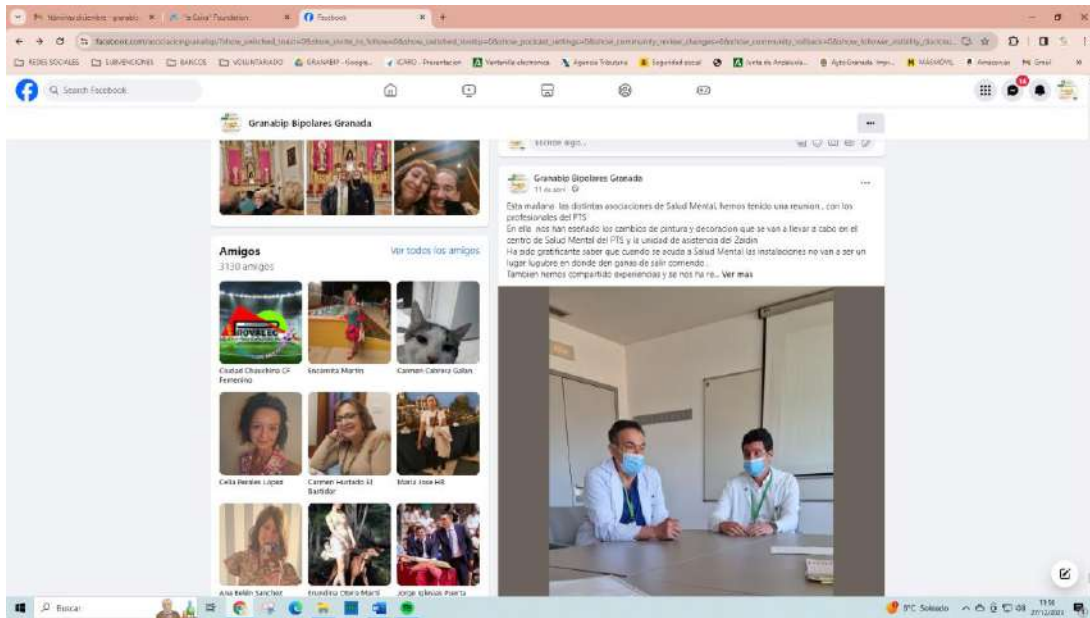
Granabip acude al primer encuentro investigación y sociedad promovido por el consejo social de la UGR



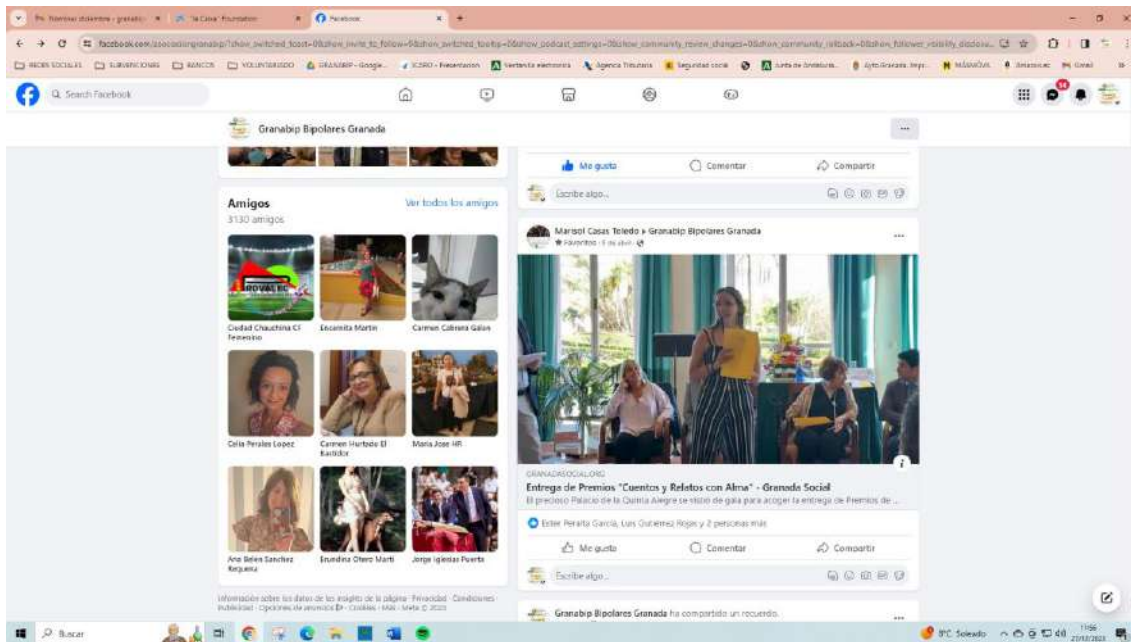
Las asociaciones granadinas Granabip y Agrafem firmaron un "Pacto Local para el Bienestar Mental" con el Partido Popular y Ciudadano



Asociaciones de Salud Mental, hemos tenido una reunion , con los profesionales del PTS



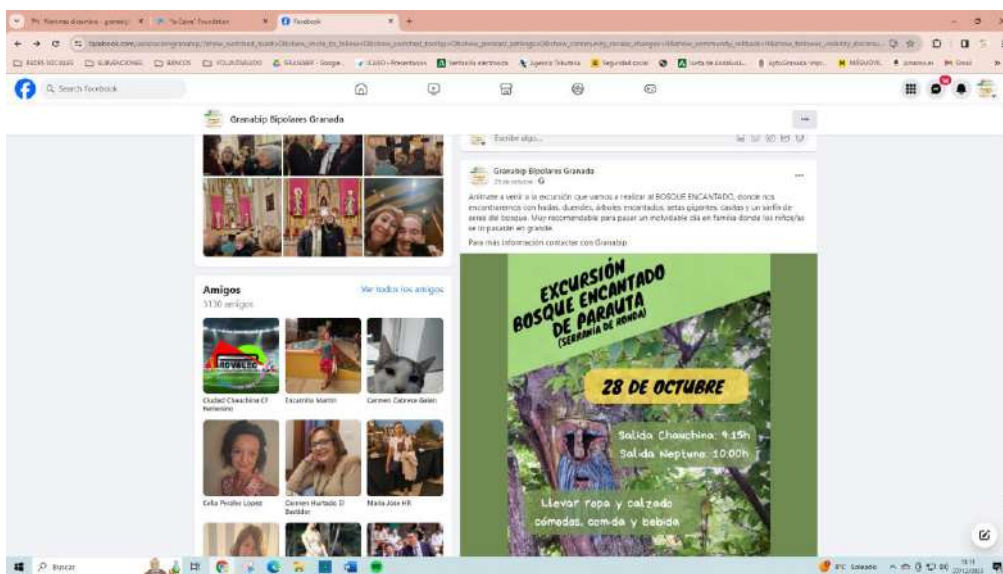
30 de Marzo – Día Mundial del Trastorno Bipolar Organizado por GRANABIP – Palacete de la Quinta



12 NUESTROS VIAJES

Cada año hacemos viajes fuera de la ciudad. Es el momento en el que podemos trabajar la confianza del grupo, la cohesión.

VIAJE AL BOSQUE ENCANTADO – MALAGA





VIAJE A LA HOYA DE LA MORA – SIERRA NEVADA

Granabip Bipolares Granada

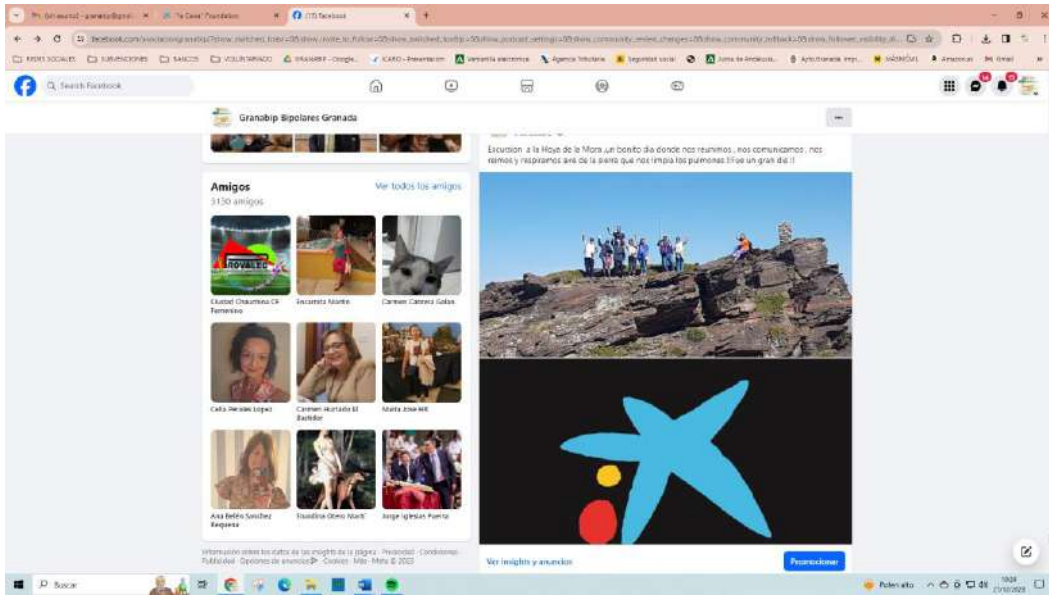
Excursión a LA HOYA DE LA MORA
7 DE OCTUBRE 2023
10H A 17H

SALIDA FRENTE A BUSTUNO

HAY QUE LLEVAR
BOTA Y CALZADO COMODOS, ALMUERZO Y AGUA

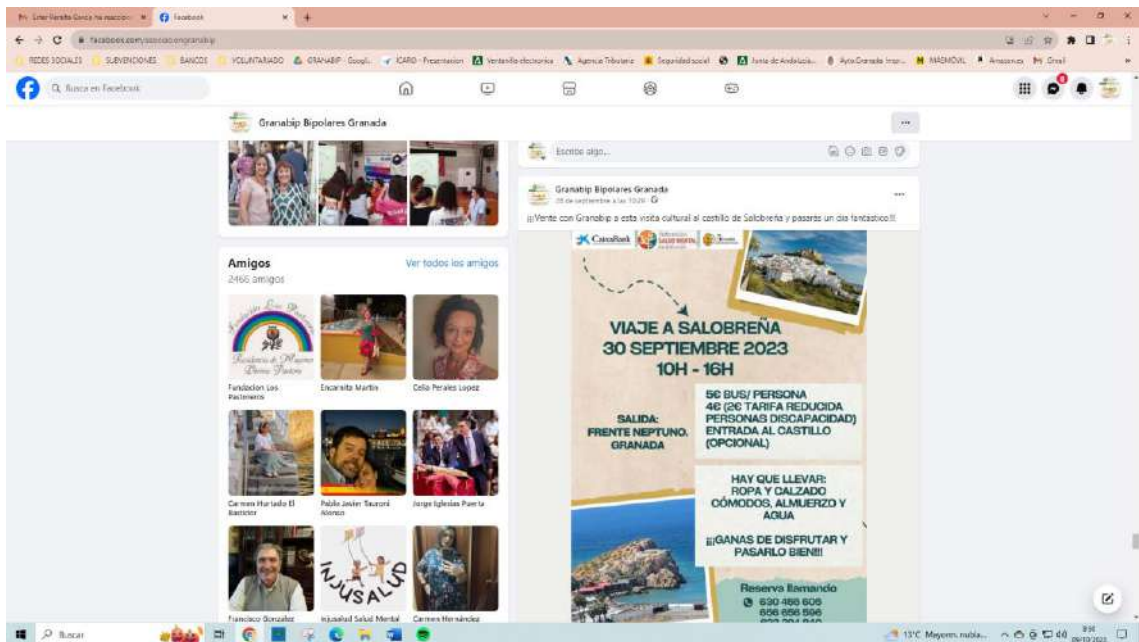
¡¡¡GANAS DE DISFRUTAR Y PASARLO BIEN!!!

RESERVA E INSCRIPCIONES
www.bipolares.com
910 200 000
www.bipolares.com



VIAJE A SALOBREÑA

En los viajes compartimos momentos inolvidables y hacemos que el grupo se relacione y crea lazos más fuertes.





VIAJES

Escapada a Pto. Lobo y Trincheras del Maullo. DIC 23

Granabip Bipolares Granada

Me gusta Comentar Compartir

Escribe algo...

Granabip Bipolares Granada
17 de octubre · 6

Due día más bonito pasamos juntos

Ver insights y anuncios Promociones

11 Me gusta 2 comentarios 2 veces compartida

Me gusta Comentar Compartir

Buscar

SFC Soledad 13:17 27/12/2023



Facebook post from Granabip Bipolares Granada. The post features a large green graphic with the following text:

SENDERO PINOS GENIL

21 de octubre

Salida: 10h Puente Verde
Ruta: 7,5km

Llevar: Ropa y calzado cómodo,
snack para media mañana,
becadillo y agua

The post also includes a photo gallery of friends and a list of names under the 'Amigos' section: Ciudad Chacabisa CP Fernández, Encarnita María, Carmen Cabrera Galán, Carla Perdomo Lopez, Carmen Marulanda El Banzoler, and María José M.

13 ACTIVIDADES SEMANALES Año 2023

Los talleres se difunden el viernes de la semana anterior al comienzo. La difusión es a través del grupo de comunicación de socios. Facebook. En mano en caso de que el usuario no estuviese en el grupo, o no tenga acceso a las redes sociales.

SEMANA DEL 9 AL 13 DE ENERO

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁB- DOM
17:00 18:00	REENCUEN- TRO MARISOL	JUEGOS DE ESTIMULACIÓN PAULA	GAM MAGDALENA	PROPÓSITOS DE AÑO NUEVO ALICIA	IMPROVISACIÓN Y ESCRITURA CREATIVA ROSALIE Y NITA	D E S C A N S O
DESCANSO						
18:00 19:00	REENCUEN- TRO MARISOL	JUEGOS DE ESTIMULACIÓN PAULA	GAM MAGDALENA	PROPÓSITOS DE AÑO NUEVO ALICIA	IMPROVISACIÓN Y ESCRITURA CREATIVA ROSALIE Y NITA	

SEMANA DEL 16 AL 20 DE ENERO

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁB- DOM
17:00 18:00	TALLER CLOWN JOSE	CONFLICTOS INTERPERSONALES PABLO, ALICIA Y ELENA	GAM MAGDALENA	ESTIMULACIÓN COGNITIVA LOLA	PINTURA PAQUI MEDINA	D E S C A N S O
DESCANSO						
18:00 19:00	TALLER CLOWN JOSE	CONFLICTOS INTERPERSONALES PABLO, ALICIA Y ELENA	GAM MAGDALENA	ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO LOLA	PINTURA PAQUI MEDINA	

SEMANA DEL 23 AL 27 DE ENERO

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁB- DOM
17:00 18:00	TALLER CLOWN JOSE	MEMORIA Y DETERIORO COGNITIVO MARIA	GAM ANA	PINTURA CREATIVA AL ÓLEO PAQUI	IMPRO TEATRAL NITA	D E S C A N S O
DESCANSO						
18:00 19:00	TALLER CLOWN JOSE	CUIDA TU JARDÍN PAULA Y ALICIA	GAM ANA	PINTURA CREATIVA AL ÓLEO PAQUI	ÁRBOL DE LAS VIRTUDES MASA	



Semana del 30 de Enero al 03 de Febrero.

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SAB-DOM
17:00 18:00	TALLER CLOWN JOSE	RELAJACIÓN, ATENCIÓN PLENA Y MINDFULNESS. MARIA	GAM MAGDALENA	ESTIMULACIÓN COGNITIVA LOLA	SESGOS COGNITIVOS LOLA SANFILIPPO	D E S C A N S O
DESCANSO						
18:00 19:00	TALLER CLOWN JOSE	RELAJACIÓN, ATENCIÓN PLENA Y MINDFULNESS. MARIA	GAM MAGDALENA	ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO LOLA	SESGOS COGNITIVOS LOLA SANFILIPPO	



Semana del 6 al 10 de FEBRERO

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SAB-
17:00 18:00	TALLER CLOWN JOSE	EMPODERAMIENTO FEMENINO (FIM) ALICIA	GAM ANA	¿CÓMO GESTIONAR PERSONAS TÓXICAS? FRANCISCO	DIBUJO Y PINTURA PAQUI	s e n d e r o
18:00 19:00	TALLER CLOWN JOSE	EMPODERAMIENTO FEMENINO (FIM) ALICIA	GAM ANA	¿CÓMO GESTIONAR PERSONAS TÓXICAS? FRANCISCO	DIBUJO Y PINTURA PAQUI	



Semana del 13 al 17 de FEBRERO

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SAB-
17:00 18:00	TALLER CLOWN JOSE	SESGOS COGNITIVOS: EFECTO HALO LOLA SANFILIPPO	GAM MAGDALENA	ESTIMULACIÓN COGNITIVA LOLA	RELACIONES DE PAREJA ELENA	s e n d e r o
DESCANSO						
18:00 19:00	TALLER CLOWN JOSE	SESGOS COGNITIVOS: EFECTO HALO LOLA SANFILIPPO	GAM MAGDALENA	ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO LOLA	DIBUJO Y PINTURA PAQUI	
DESCANSO						
19:00 20:00		AMOR PROPIO Y AUTOCUIDADOS MARIA	RELAJACIÓN GUIADA MAGDALENA	ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO LOLA	DIBUJO Y PINTURA PAQUI	



Semana del 20 al 24 de FEBRERO

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SAB-	
17:00 18:00	TALLER COACHING VIRGINIA	IGUALDAD DE GÉNERO. PAULA, ALICIA, NURIA, LOLA Y MAGDALENA.	GAM ANA	SESGOS COGNITIVOS LOLA Y ALICIA	DIBUJO Y PINTURA PAQUI	s e n d e r o	
DESCANSO							
18:00 19:00	TALLER COACHING VIRGINIA	IGUALDAD DE GÉNERO. PAULA, ALICIA, NURIA, LOLA Y MAGDALENA.	GAM ANA	SESGOS COGNITIVOS LOLA Y ALICIA	DIBUJO Y PINTURA PAQUI		
DESCANSO							
19:00 20:00		IGUALDAD DE GÉNERO. PAULA, ALICIA, NURIA, LOLA Y MAGDALENA. .	RELAJACIÓN GUIADA ANA	ALIMENTACIÓN CONSCIENTE ALICIA			



Semana del 27 de Febrero al 03 de Marzo.

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁB-
17:00 18:00	FIESTA	FIESTA: DÍA DE ANDALUCÍA	GAM ANA	GESTIÓN EMOCIONAL FEMENINO (FIM) LOLA, ALICIA, PAULA, NURIA Y MAGDALENA	DIBUJO Y PINTURA PAQUI	s e n d e r o
18:00 19:00	FIESTA	FIESTA: DÍA DE ANDALUCÍA	GAM ANA	GESTIÓN EMOCIONAL FEMENINO (FIM) LOLA, ALICIA, PAULA, NURIA Y MAGDALENA	DIBUJO Y PINTURA PAQUI	
19:00 20:00	FIESTA	FIESTA: DÍA DE ANDALUCÍA	RELAJACIÓN GUIADA ANA	ESTIMULACIÓN COGNITIVA LOLA		



Semana del 06 al 10 de Marzo.

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SAB-
17:00 18:00	TALLER CLOWN JOSE	ACTIVIDADES DIA DE LA MUJER TRABAJADORA	ASAMBLEA NO HAY TALLERES	DINÁMICAS SOBRE AUTOESTIMA MARIA	DIBUJO Y PINTURA PAQUI	s e n d e r o
18:00 19:00	TALLER CLOWN JOSE	ACTIVIDADES DIA DE LA MUJER TRABAJADORA	ASAMBLEA NO HAY TALLERES	GESTIÓN DE LAS CRÍTICAS ALICIA	DIBUJO Y PINTURA PAQUI	
19:00 20:00	ORGANIZACIÓN DE TAREAS Y OBJETIVOS. VICTOR	ACTIVIDADES DIA DE LA MUJER TRABAJADORA	ASAMBLEA NO HAY TALLERES		MÚSICA GUITARRA Y RECITAR POESÍA RAFA Y	



Semana del 13 al 17 de Marzo.

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁB-
17:00 18:00	TALLER CLOWN JOSE	DIFERENTES PERSPECTIVAS PAULA Y PABLO	GAM (Grupo de Ayuda Mutua) MAGDALENA	ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO LOLA	DIBUJO Y PINTURA PAQUI	S e n d e r o
18:00 19:00	TALLER CLOWN JOSE	AUTOCUIDADO. PAULA Y MANUELA	GAM (Grupo de Ayuda Mutua) MAGDALENA	ESTIMULACIÓN COGNITIVA LOLA	DIBUJO Y PINTURA PAQUI	
19:00 20:00		ORGANIZACIÓN DE TAREAS Y OBJETIVOS. VICTOR	GAM (Grupo de Ayuda Mutua) MAGDALENA	ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO LOLA		



Semana del 20 al 24 de Marzo.

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
17:00 18:00	TALLER CLOWN JOSE	CONOCIENDO EL TRASTORNO BIPOLAR PRÁCTICAS PSICOLOGÍA Y MAGDALENA	GAM (Grupo de Ayuda Mutua) ANA	ZONA DE CONFORT MARIA	YOGA ENKAR
18:00 19:00	TALLER CLOWN JOSE	CONOCIENDO EL TRASTORNO BIPOLAR PRÁCTICAS PSICOLOGÍA Y MAGDALENA	GAM (Grupo de Ayuda Mutua) ANA	HERIDAS DE LA INFANCIA. ISMA	YOGA ENKAR
19:00 20:00	PLANIFICACIÓN SEMANAL VICTOR	CONOCIENDO EL TRASTORNO BIPOLAR PRÁCTICAS PSICOLOGÍA Y MAGDALENA	GAM (Grupo de Ayuda Mutua) ANA	PERSONAS ALTAMENTE SENSIBLES (PAS) ISMA	YOGA ENKAR



Semana del 27 al 31 de Marzo.

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
17:00 18:00	TALLER CLOWN JOSE	POETAS Y GUITARRA RAFAEL HDEZ, RAFAEL RDG Y DAVID MOYA.	GAM (Grupo de Ayuda Mutua) MAGDALENA	DIA MUNDIAL DEL TRAST. BIPOLAR. Palacio de la Quinta 17:30	SESGOS COGNITIVOS LOLA SANFIL.
18:00 19:00	TALLER CLOWN JOSE	POETAS Y GUITARRA RAFAEL HDEZ, RAFAEL RDG Y DAVID MOYA.	GAM (Grupo de Ayuda Mutua) MAGDALENA	DIA MUNDIAL DEL TRAST. BIPOLAR. Palacio de la Quinta 17:30	
19:00 20:00	YOGA ENKAR	PLANIFICACIÓN SEMANAL VICTOR	RELAJACIÓN MAGDALENA	DIA MUNDIAL DEL TRAST. BIPOLAR. Palacio de la Quinta 17:30	



Semana del 10 al 14 de Abril.

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
17:00 18:00	TALLER DE CLOWN JOSE	CONOCIENDO EL TRASTORNO BIPOLAR PRÁCTICAS DE PSICOLOGÍA	GAM (Grupo de Ayuda Mutua) MAGDALENA	ESTIMULACIÓN COGNITIVA LOLA	
18:00 19:00	TALLER DE CLOWN JOSE	CONOCIENDO EL TRASTORNO BIPOLAR PRÁCTICAS DE PSICOLOGÍA	GAM (Grupo de Ayuda Mutua) MAGDALENA	ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO LOLA	
19:00 20:00	SESGOS COGNITIVOS LOLA	YOGA ENKAR		ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO LOLA	



Semana del 17 al 21 de Abril.

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
17:00 18:00	TALLER DE CLOWN JOSE	SESGOS COGNITIVOS LOLA SanFillipo	GAM (Grupo de Ayuda Mutua) MAGDALENA	ESTIMULACIÓN COGNITIVA LOLA	MASAJE YOGUICO ENKAR
18:00 19:00	TALLER DE CLOWN JOSE	ASERTIVIDAD LORENA	GAM (Grupo de Ayuda Mutua) MAGDALENA	MALTRATO PSICOLÓGICO Y COMO DETECTARLO LOLA	MASAJE YOGUICO ENKAR
19:00 20:00		PLANIFICACIÓN SEMANAL VICTOR	RELAJACIÓN MAGDALENA	MALTRATO PSICOLÓGICO Y COMO DETECTARLO LOLA	



Semana del 24 al 28 de Abril.

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
17:00 18:00	TALLER DE CLOWN JOSE	DIBUJO Y PINTURA PAQUI MEDINA	GAM (Grupo de Ayuda Mutua) ANA	ESTIMULACIÓN COGNITIVA LOLA	RISOTERAPIA LORENA
18:00 19:00	TALLER DE CLOWN JOSE	DIBUJO Y PINTURA PAQUI MEDINA	GAM (Grupo de Ayuda Mutua) ANA	ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO LOLA	
19:00 20:00		DINÁMICAS SOBRE AUTOESTIMA ALICIA y LOLA		YOGA ENKAR	



Semana del 24 al 28 de Abril.

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
17:00 18:00	TALLER DE CLOWN JOSE	DIBUJO Y PINTURA PAQUI MEDINA	GAM (Grupo de Ayuda Mutua) ANA	ESTIMULACIÓN COGNITIVA LOLA	
18:00 19:00	TALLER DE CLOWN JOSE	DIBUJO Y PINTURA PAQUI MEDINA	GAM (Grupo de Ayuda Mutua) ANA	ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO LOLA	
19:00 20:00		ALICIA		YOGA ENKAR	



Semana del 01 al 05 de Mayo.

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
17:00 18:00	FESTIVO: DÍA DEL TRABAJADOR	TALLER DE LECTURA IRENE y RAQUEL	GAM (Grupo de Ayuda Mutua) MAGDALENA	TRAUMA Y DISOCIACIÓN MANUELA	MASAJE YOGUICO ENKAR
18:00 19:00	FESTIVO: DÍA DEL TRABAJADOR	TALLER DE LECTURA IRENE y RAQUEL	GAM (Grupo de Ayuda Mutua) MAGDALENA	TRAUMA Y DISOCIACIÓN MANUELA	MASAJE YOGUICO ENKAR
19:00 20:00	FESTIVO: DIA DEL TRABAJADOR	TALLER DE CLOWN JOSE		TRAUMA Y DISOCIACIÓN MANUELA	



Semana del 08 al 12 de Mayo.

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
17:00 18:00	TALLER DE CLOWN JOSE	DIBUJO Y PINTURA PAQUI	EL CEREBRO PARA PRINCIPIANTES NURIA Y AGEDA	ESTIMULACIÓN COGNITIVA LOLA	GRUPO DE AYUDA MUTUA (GAM) MAGDALENA
18:00 19:00	TALLER DE CLOWN JOSE	MENOPAUSIA Y ANDROPAUSIA PABLO Y ROSA	EL CEREBRO PARA PRINCIPIANTES NURIA Y AGEDA	DERECHOS ASERTIVOS LOLA	GRUPO DE AYUDA MUTUA (GAM) MAGDALENA



Semana del 29 de Mayo al 02 de Junio

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
17:00 18:00	TALLER DE CLOWN JOSE	TALLER DE LECTURA (sala de Inju Salud) IRENE Y RAQUEL	Grupo de Ayuda Mutua (GAM) MAGDALENA	CEREBRO PARA PRINCIPIANTES (2º parte) NURIA Y AGEDA	MENOPAUSIA Y ANDROPAUSIA (3ª parte) ROSA Y PABLO
18:00 19:00	TALLER DE CLOWN JOSE	TALLER DE LECTURA (sala normal) IRENE Y RAQUEL	TABÚES EN LA SEXUALIDAD FERNANDO	ESTIMULACIÓN COGNITIVA LOLA	MENOPAUSIA Y ANDROPAUSIA (3ª parte) ROSA Y PABLO



Semana del 19 al 23 de Junio

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
17:30 18:30	TALLER DE CLOWN JOSE	RISOTERAPIA PAULA	GRUPO DE AYUDA MUTUA (GAM) MAGDALENA	ZONA DE CONFORT AGEDA	TALLER DE ARCILLA CARMEN Y ALICIA
18:30 19:30	TALLER DE CLOWN JOSE	RISOTERAPIA PAULA	GRUPO DE AYUDA MUTUA (GAM) MAGDALENA	ESCRITURA CREATIVA: el verso FERNANDO	TALLER DE ARCILLA CARMEN Y ALICIA



Semana del 26 al 30 de Junio

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
17:30 18:30	TALLER DE CLOWN JOSE	TALLER DE ARCILLA CARMEN Y ALICIA	GRUPO DE AYUDA MUTUA (GAM) MAGDALENA	COMUNICACIÓN NO VIOLENTA LOLA	DIBUJO Y PINTURA PAQUI MEDINA
18:30 19:30	TALLER DE CLOWN JOSE	INTELIGENCIA EMOCIONAL FERNANDO	GRUPO DE AYUDA MUTUA (GAM) MAGDALENA	COMUNICACIÓN NO VIOLENTA LOLA	DIBUJO Y PINTURA PAQUI MEDINA



Semana del 03 al 07 de Julio

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
18-20:30h	TALLER DE MEMORIA SILVIA	DIVERSIDAD AFECTIVO-SEXUAL MARIA	MUSICOTERAPIA MERCHE	DIVERSIDAD AFECTIVO-SEXUAL MARIA	GRUPO DE AYUDA MUTUA (GAM) MAGDALENA



Talleres desde el 10 hasta el 14 de Julio

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
18:30-19:30h	TALLER DE CLOWN JOSE	DIVERSIDAD AFECTIVO SEXUAL MARIA	IGUALDAD DE GÉNERO MARIA	ESTIMULACIÓN COGNITIVA Y REMINISCENCIA LOLA	IMPRO TEATRAL NITA
19:30-20:30h	TALLER DE CLOWN JOSE	DIVERSIDAD AFECTIVO SEXUAL MARIA	TALLER DE MÁSCARAS MARIA	ESTIMULACIÓN COGNITIVA Y REMINISCENCIA LOLA	IMPRO TEATRAL NITA



Obra Social "la Caixa"



Talleres desde el 17 hasta el 21 de Julio

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
18:30-19:30h	TALLER DE CLOWN JOSE	TALLER DE MODELADO MARIA	MERIENDA VERANIEGA 19H ¡OS ESPERAMOS!	VACACIONES SIN OLVIDAR: - Hidratarnos - Pedir ayuda - Actividades agradables - Disfrutar del tiempo libre	VACACIONES SIN OLVIDAR: - Hidratarnos - Pedir ayuda - Actividades agradables - Disfrutar del tiempo libre
19:30-20:30h	TALLER DE CLOWN JOSE	TALLER DE MODELADO MARIA	MERIENDA VERANIEGA 19H ¡OS ESPERAMOS!	VACACIONES SIN OLVIDAR: - Hidratarnos - Pedir ayuda - Actividades agradables - Disfrutar del tiempo libre	VACACIONES SIN OLVIDAR: - Hidratarnos - Pedir ayuda - Actividades agradables - Disfrutar del tiempo libre



Obra Social "la Caixa"



Talleres desde el 11 hasta el 15 de Septiembre

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
17:30-18:30h	TALLER DE CLOWN JOSE	ESTIMULACIÓN COGNITIVA Y REMINISCENCIA. LOLA	MUSICOTERAPIA MERCEDES	JORNADAS DE PREVENCIÓN DEL SUICIDIO Colegio oficial de Médicos de Granada 17H	GRUPO DE APOYO MUTUO (GAM) MAGDALENA
18:30-19:30h	TALLER DE CLOWN JOSE	ESTIMULACIÓN COGNITIVA Y REMINISCENCIA. LOLA	RELAJACIÓN AL AIRE LIBRE MAGDALENA	JORNADAS DE PREVENCIÓN DEL SUICIDIO Colegio oficial de Médicos de Granada 17H	GRUPO DE APOYO MUTUO (GAM) MAGDALENA



Talleres desde el 18 hasta el 22 de Septiembre

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
17:30-18:30h	TALLER DE CLOWN JOSE	HABILIDADES SOCIALES Mª CARMEN	GRUPO DE AYUDA MUTUA (GAM) MAGDALENA	GESTIÓN EMOCIONAL ANA ISABEL	FERMASA
18:30-19:30h	TALLER DE CLOWN JOSE	HABILIDADES SOCIALES Mª CARMEN	GRUPO DE AYUDA MUTUA (GAM) MAGDALENA	GESTIÓN EMOCIONAL ANA ISABEL	FERMASA



Talleres desde el 25 hasta el 29 de Septiembre

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
17:30-18:30h	TALLER DE CLOWN JOSE	HABILIDADES SOCIALES MARI CARMEN	YOGA Y CONCIENCIA CORPORAL FERNANDA	GRUPO DE APOYO MUTUO (GAM) MAGDALENA	RELAJACIÓN AL AIRE LIBRE MAGDALENA
18:30-19:30h	TALLER DE CLOWN JOSE	HABILIDADES SOCIALES MARI CARMEN	YOGA Y CONCIENCIA CORPORAL FERNANDA	GRUPO DE APOYO MUTUO (GAM) MAGDALENA	RELAJACIÓN AL AIRE LIBRE MAGDALENA





Talleres desde el 2 hasta el 6 de Octubre.

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
17:30-18:30H	TALLER DE CLOWN JOSE	TALLER PSICOEDUCACIÓN LUIS GUTIERREZ ROJAS JOSE GUTIERREZ ROJAS	YOGA Y CONCIENCIA CORPORAL FERNANDA	DINÁMICAS DE HABILIDADES BÁSICAS MARI CARMEN	GRUPO DE APOYO MUTUO (GAM) MAGDALENA
18:30-19:30H	TALLER DE CLOWN JOSE	TALLER PSICOEDUCACIÓN LUIS GUTIERREZ ROJAS JOSE GUTIERREZ ROJAS	YOGA Y CONCIENCIA CORPORAL FERNANDA	DINÁMICAS DE HABILIDADES BÁSICAS MARI CARMEN	GRUPO DE APOYO MUTUO (GAM) MAGDALENA



Talleres desde el 9 hasta el 14 de Octubre.

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
17:30-18:30H	TALLER DE CLOWN JOSE	TALLER PSICOEDUCACIÓN LUIS GUTIERREZ ROJAS JOSE GUTIERREZ ROJAS	YOGA Y CONCIENCIA CORPORAL FERNANDA	FESTIVO	LO QUE NO SABÍAS... SOBRE PSICOLOGÍA! ANA
18:30-19:30H	TALLER DE CLOWN JOSE	TALLER PSICOEDUCACIÓN LUIS GUTIERREZ ROJAS JOSE GUTIERREZ ROJAS	YOGA Y CONCIENCIA CORPORAL FERNANDA	FESTIVO	LO QUE NO SABÍAS... SOBRE PSICOLOGÍA! ANA



Talleres desde el 16 hasta el 20 de Octubre.

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
17:30-18:30H	TALLER DE CLOWN 17-18:30h JOSE	TALLER PSICOEDUCACIÓN 17h-19h LUIS GUTIERREZ ROJAS JOSE GUTIERREZ ROJAS	LO QUE NO SABÍAS... SOBRE PSICOLOGÍA! (Parte 2) ANA	HABILIDADES BÁSICAS MARI CARMEN	GRUPO DE AYUDA MUTUA MAGDALENA
18:30-19:30H	LO QUE NO SABÍAS... SOBRE PSICOLOGÍA! (Parte 1) ANA	TALLER PSICOEDUCACIÓN 17h-19h LUIS GUTIERREZ ROJAS JOSE GUTIERREZ ROJAS	YOGA Y CONCIENCIA CORPORAL FERNANDA	ESTIMULACIÓN COGNITIVA LOLA	GRUPO DE AYUDA MUTUA MAGDALENA





Talleres desde el 30 de Octubre hasta el 3 de noviembre.

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
17:30-18:30H	TALLER DE CLOWN 17-18:30h JOSE	TALLER PSICOEDUCACIÓN LUIS GUTIERREZ ROJAS JOSE GUTIERREZ ROJAS	FESTIVO DÍA DE TODOS LOS SANTOS	HABLEMOS DE SEXUALIDAD ELENA	GRUPO DE AYUDA MUTUA MAGDALENA
DESCANSO					
18:30-19:30H	APRENDIENDO A GESTIONAR MIS EMOCIONES (3ª parte) ANA	TALLER PSICOEDUCACIÓN LUIS GUTIERREZ ROJAS JOSE GUTIERREZ ROJAS	FESTIVO DÍA DE TODOS LOS SANTOS	ACEPTAR PARA SOLTAR CARLA	GRUPO DE AYUDA MUTUA MAGDALENA
		FIESTA DE HALLOWEEN 19:30H			



Talleres desde el 6 hasta el 10 de noviembre.

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
17:30-18:30H	TALLER DE CLOWN 17-18:30h JOSE	TALLER PSICOEDUCACIÓN LUIS GUTIERREZ ROJAS JOSE GUTIERREZ ROJAS	ESTIMULACIÓN COGNITIVA LOLA	¿ESTOS SON MIS DERECHOS? (SEXUALES I) (2ª parte) ELENA	GRUPO DE AYUDA MUTUA MAGDALENA
DESCANSO					
18:30-19:30H	ACEPTAR PARA SOLTAR (2ª parte) CARLA	TALLER PSICOEDUCACIÓN LUIS GUTIERREZ ROJAS JOSE GUTIERREZ ROJAS	RELAJACIÓN Y ATENCIÓN PLENA MAGDALENA	¿ESTOS SON MIS DERECHOS? (SEXUALES I) (2ª parte) ELENA	GRUPO DE AYUDA MUTUA MAGDALENA



Talleres desde el 13 hasta el 17 de noviembre.

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
17:30-18:30H	TALLER DE CLOWN 17-18:30h JOSE	TALLER PSICOEDUCACIÓN LUIS GUTIERREZ ROJAS JOSE GUTIERREZ ROJAS	IDENTIDAD Y AUTOCONCEPTO <i>¿Soy bipolar o tengo bipolaridad?</i> DOMINICA	MINDFIT: ENTRENA TU MENTE MERCEDES Y LUCÍA	GRUPO DE AYUDA MUTUA MAGDALENA
DESCANSO					
18:30-19:30H	GRUPO DE AYUDA MUTUA MAGDALENA	TALLER PSICOEDUCACIÓN LUIS GUTIERREZ ROJAS JOSE GUTIERREZ ROJAS	YOGA FERNANDA	SEXUALIDAD SALUDABLE (3ª parte) ELENA	ENCONTRANDO LA CALMA CARELIS





Talleres desde el 20 hasta el 24 de noviembre.

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
17:30-18:30H	TALLER DE CLOWN 17-18:30H JOSE	TALLER PSICOEDUCACIÓN LUIS GUTIERREZ ROJAS JOSE GUTIERREZ ROJAS	IDENTIDAD Y AUTOCONCEPTO <i>¿Soy bipolar o tengo bipolaridad?</i> DOMINICA	MINDFIT: ENTRENA TU MENTE MERCEDES Y LUCÍA	GRUPO DE AYUDA MUTUA MAGDALENA
DESCANSO					
18:30-19:30H	SEXUALIDAD SALUDABLE ELENA	TALLER PSICOEDUCACIÓN LUIS GUTIERREZ ROJAS JOSE GUTIERREZ ROJAS	YOGA FERNANDA	ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO LOLA	GRUPO DE AYUDA MUTUA MAGDALENA



Talleres desde el 27 de Noviembre hasta el 02 de Diciembre.

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
17:30-18:30H	TALLER DE CLOWN 17-18:30H JOSE	TALLER PSICOEDUCACIÓN LUIS GUTIERREZ ROJAS JOSE GUTIERREZ ROJAS	IDENTIDAD Y AUTOCONCEPTO <i>¿Soy bipolar o tengo bipolaridad?</i> DOMINICA	MINDFIT: MUSCULAMOS NUESTRO CEREBRO MERCEDES Y LUCÍA	GRUPO DE AYUDA MUTUA MAGDALENA
DESCANSO					
18:30-19:30H	ATENCIÓN PLENA Y RELAJACIÓN. CARELIS	TALLER PSICOEDUCACIÓN LUIS GUTIERREZ ROJAS JOSE GUTIERREZ ROJAS	YOGA FERNANDA	VÍNCULOS Y AFECTIVIDAD ELENA	GRUPO DE AYUDA MUTUA MAGDALENA



Talleres desde el 4 hasta el 08 de diciembre.

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
17:30-18:30H	TALLER DE CLOWN 17-18:30H JOSE	VIOLENCIA MACHISTA 25N GUADA	FESTIVO POR EL DÍA DE LA CONSTITUCIÓN	FESTIVO PUENTE	FESTIVIDAD POR EL DÍA DE LA INMACULADA CONCEPCIÓN
DESCANSO					
18:30-19:30H	AUTOLIMITACIONES Y ROL DE ENFERMEDAD. DOMINICA	VIOLENCIA MACHISTA 25N GUADA	FESTIVO POR EL DÍA DE LA CONSTITUCIÓN	FESTIVO PUENTE	FESTIVIDAD POR EL DÍA DE LA INMACULADA CONCEPCIÓN





Talleres desde el 11 hasta el 15 de diciembre.

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
17- 18H	VIOLENCIA DE GÉNERO (2 PARTE) GUADA	TALLER DE PSICOEDUCACIÓN LUIS GUTIERREZ ROJAS	A CEREBRAR! MERCEDES	DESEO, ¿POR QUÉ ME HAS ABANDONADO? ELENA	GRUPO DE AYUDA MUTUA MAGDALENA
DESCANSO					
18- 19H	HABLAMOS SOBRE EL MIEDO. LUCIA	TALLER DE PSICOEDUCACIÓN LUIS GUTIERREZ ROJAS	ATENCIÓN PLENA Y RELAJACIÓN CARELIS	DESEO, ¿POR QUÉ ME HAS ABANDONADO? ELENA	GRUPO DE AYUDA MUTUA MAGDALENA



Talleres desde el 18 hasta el 22 de diciembre.

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
17- 18H	TALLER DE CLOWN JOSE	TALLER DE PSICOEDUCACIÓN LUIS GUTIERREZ ROJAS	AUTOCONCEPTO Y AUTOESTIMA DOMINICA	A CEREBRAR! MERCEDES	GRUPO DE AYUDA MUTUA MAGDALENA
DESCANSO					
18- 19H	ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO LOLA	TALLER DE PSICOEDUCACIÓN LUIS GUTIERREZ ROJAS	AUTOCONCEPTO Y AUTOESTIMA DOMINICA	ATENCIÓN PLENA Y RELAJACIÓN CARELIS	GRUPO DE AYUDA MUTUA MAGDALENA



SEMANA DEL 19
AL 23 DE
DICIEMBRE

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁB- DOM
17:00 18:00	TALLER CLOWN JOSE	PREVENCIÓN DE RECAÍDAS ELENA Y ALICIA	GAM MAGDALENA	ESTIMULACIÓN COGNITIVA LOLA	DANZA Y MINDFULNESS ISMAEL	D E S C A N S O
DESCANSO						
18:00 19:00	TALLER CLOWN JOSE	PREVENCIÓN DE RECAÍDAS ELENA Y ALICIA	GAM MAGDALENA	ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO LOLA	DANZA Y MINDFULNESS ISMAEL	



Talleres desde el 25 hasta el 29 de diciembre.

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
17-18H	FESTIVO: DÍA DE NAVIDAD	ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO LOLA	VIOLENCIA MACHISTA (3 PARTE) GUADA	HABILIDADES SOCIALES MARI CARMEN	GRUPO DE AYUDA MUTUA MAGDALENA
DESCANSO					
18-19H	FESTIVO: DÍA DE NAVIDAD	RELAJACIÓN Y ATENCIÓN PLENA MAGDALENA	NAVIDAD E IMPERATIVOS CULTURALES ANDREA	HABILIDADES SOCIALES MARI CARMEN	GRUPO DE AYUDA MUTUA MAGDALENA



