



¡AÑO NUEVO... BOLETÍN A ESTRENAR!

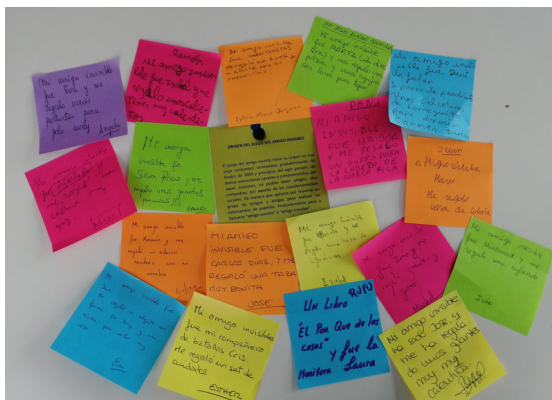
El CAI AFESA comienza esta nueva iniciativa en la que mensualmente haremos un repaso de lo más destacado del mes: excursiones, actividades que nos han gustado especialmente y también tendremos un espacio creativo en el que poder expresarnos y dejar volar nuestra imaginación. En este mes de enero aún hemos tenido tiempo a terminar de celebrar la Navidad con los intercambios de regalos del amigo invisible, hemos visitado el Museo Barjola en Gijón y la exposición "In Itinere" en Oviedo, trabajamos en una poesía en homenaje a Natalia y reflexionamos sobre San Valentín, entre muchas otras cosas.

Sigue leyendo para saber más.

Actividades y excursiones



En enero aún pudimos disfrutar todos juntos de algunas fiestas y celebraciones navideñas. Nos despedimos del 2022 y nos preparamos para realizar una de las actividades estrellas de la navidad: el amigo invisible.



Redactado por el grupo del Club Social:

"El martes 10 de enero, hicimos la entrega de los regalos del amigo invisible, una vez que todos los compañeros finalizasen las vacaciones de Navidad. El jueves 1 de diciembre, se realizó el sorteo, donde participaron aquellos compañeros que quisieron. También se dio la posibilidad de realizar un detalle o manualidad elaborada. Lo que más nos gustó de la actividad fue tener que pensar en aquellas cosas que le podían gustar al amigo invisible. El resultado fueron muchos y diversos regalos, originales y económicos. Además, cada uno de nosotros, escribió una carta personalizada al amigo invisible, destacando sus cualidades y deseándole un buen comienzo del año 2023".



AMIGO INVISIBLE

El 10 de enero, para dar por finalizadas las fiestas de Navidad, volvimos a celebrar una de las actividades que mejores momentos nos aporta. El juego del amigo invisible nos ha unido a las personas que acuden a las actividades y también a las profesionales del CAI AFESA, es perfecto para fomentar un buen clima de convivencia. Un día lleno de abrazos y caras de alegría.



SALIDA A GIJÓN. VISITA AL MUSEO JUAN BARJOLA

El 11 de enero organizamos una visita al Museo Juan Barjola, en Gijón, un gran desconocido a pesar de las interesantes exposiciones que nos puede ofrecer. Aquí os mostramos un ejemplo de nuevos talentos como: Ana Valiño, Enrique Fraga e Iñaki Izquierdo.

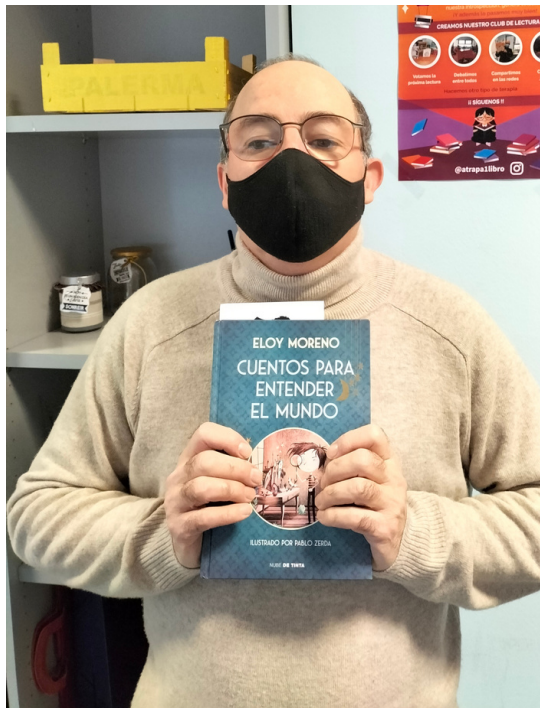
SALIDA A OVIEDO

El miércoles 18 de enero visitamos en Oviedo la exposición "In Itinere" de Toño Velasco en Trascorrales. Un paseo por Oviedo a través de la pintura y el arte, que logró evadirnos del mal tiempo.



BIBLIOTERAPIA

Estas semanas, en Biblioterapia, estamos trabajando con este libro que nos ha traído nuestro compañero Juan. Está compuesto de historias cortas que nos ayudan a reflexionar, poner experiencias en común, encontrar palabras para narrarnos y, además, pasar un buen rato en compañía.



TALLER DE COCINA

Después de las Navidades volvemos al Taller de Cocina con recetas sanas, nutritivas y fáciles, que nos ayudan a volver a los buenos hábitos. Con pocos ingredientes aprendimos a hacer un sándwich rico y saludable: Bocado de atún, huevo y aguacate. Es una receta ideal para comenzar el día, prepárala para desayunar o para llevar a media mañana... ¡Manos a la obra!



RECETA: BOCADILLO DE ATÚN, HUEVO Y AGUACATE



INGREDIENTES:

- 2 huevos
- 1 lata de atún o bonito en aceite de oliva
- 1/2 de aguacate
- 1 yogur natural
- Zumo de medio limón
- Sal y pimienta negra al gusto
- Pan integral

ELABORACIÓN:

- 1- Cocer los huevos durante 12 minutos, pelarlos con cuidado y rallarlos.
- 2- Escurrir el atún o bonito y añadirlo en el bol con los huevos rallados.
- 3- En otro recipiente, machacar el aguacate, y mezclarlo con el yogur, el limón, la sal y la pimienta.
- 4- Verter la salsa sobre el huevo y el atún y mezclar muy bien.
- 5- Tostar el pan y untarlo o rellenar.

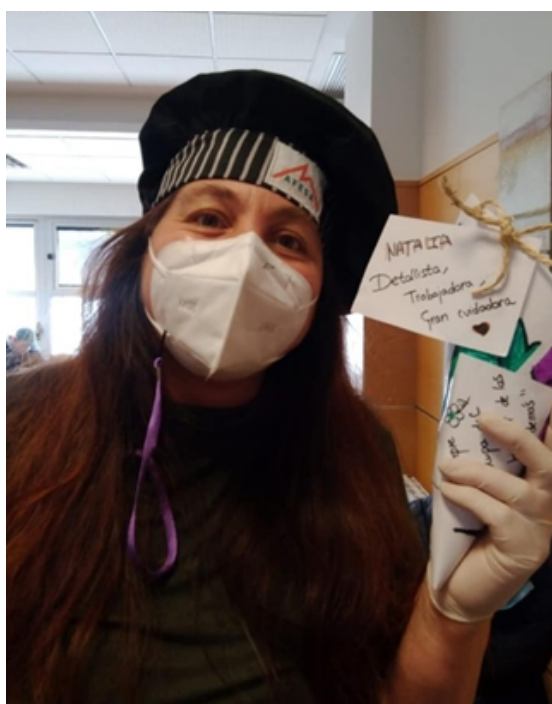


Este mes hemos celebrado dos cumpleaños:

¡Felicidades!

- Iván, una persona atenta, cariñosa e íntegra.
- Raquel, cariñosa y risueña, nos da mucha alegría cada día

Espacio Creativo



POESÍA - HOMENAJE A NATALIA

¡Hasta otro momento!
 ¡Ojalá estuvieras aquí!
 Momentos que nunca olvidaremos,
 especiales, melancólicos y divertidos...
 Nada podrá borrar tu recuerdo.
 Allí donde estés,
 junto a tus seres queridos
 en nuestro corazón estarás.

Acompáñanos, estés donde estés.

Nosotros te llevaremos en el corazón.
 Abriga nuestro día a día,
 Tú, que acaricias el cielo,
 a ti, gracias por cuidarnos.

Grupo Cai AFESA

UN NUEVO ENFOQUE PARA SAN VALENTÍN

En el CAI AFESA trabajamos los denominados talleres temáticos. Este mes nos hemos adelantado al día de San Valentín. Esperemos que os guste nuestra visión y forma de celebrarlo: con mucho amor, hacia uno mismo, primero, y luego para los demás.



La importancia de la amistad como sentimiento de
cordialidad entre varias personas
(María José Avello)

En la antigüedad, la idea que se tenía sobre esta fiesta
era el amor entre un hombre y una mujer. En la
actualidad, celebramos que varios corazones sin importar su
condición pueden latir a la vez. Las flechas de Cupido,
nos demuestran el gran amor de la humanidad
(Silvia Rivas)

Por todo ello el amor y la amistad van unidos en esta fecha ampliando
su sentido. Os invitamos este día a celebrar la unión y la felicidad sin
tener en cuenta lo material.

Aquí os dejamos algunas ideas de regalos emocionales
y sentimentales para disfrutar:

- Preparar un desayuno casero
- Ver una película romántica
- Escribir una carta
- Hacer un regalo con flores naturales
- Regalar un libro

Por Silvia Riva y María José Avello

VIDEO COLLAGE

Desde octubre hemos participado en el Taller Virtual "Pintura y Arte" organizado por el Ayuntamiento de Oviedo.

Estos collage son el resultado creativo de las personas usuarias que han participado en el taller, siempre con la ayuda y supervisión del profesor Omar.

Escanea el código QR para ver el video.



¡Escanéame!



PRÓXIMAMENTE...

ESCUELA DE FAMILIAS - Después del parón navideño, retomamos las reuniones de familiares. Las próximas fechas serán los viernes 3 y 17 de febrero, como siempre de 10:00 a 11:30 h en las instalaciones del CAI.



FIESTA CARNAVAL - Siguiendo con la tradición de años anteriores, realizaremos la fiesta de carnaval la semana del 20 de febrero. Tenemos dos temáticas diferentes y muy atractivas: Flower Hawai y Sombreros de Ascot. Revisa el próximo boletín y habrá sorpresas...

contacta con
**AFESA SALUD
MENTAL ASTURIAS**



C/ Emilio Llana 3-5, 33011
(La Corredoria, Oviedo)
985 11 51 42
gerencia@afesasturias.org

¡No te olvides de seguirnos en redes sociales!



@CAIAFESASALUDMENTALASTURIAS



@AFESASTURIAS



@AFESA__S.M.ASTURIAS



@AFESA__ASTURIAS



@AFESASTURIAS



WWW.AFESASTURIAS.ORG



ASOCIACIÓN DE FAMILIARES Y PERSONAS
CON ENFERMEDAD MENTAL DE ASTURIAS