



ASOCIACIÓN DE FAMILIARES Y PERSONAS
CON ENFERMEDAD MENTAL DE ASTURIAS

CAI AFESA

Octubre 2023

.....



H A L L O W E E N



OCTUBRE, ¿TRUCO O TRATO?

¡Hemos pasado un octubre de miedo (en el buen sentido)! Celebramos el Día Mundial de la Salud Mental, preparamos la fiesta de Halloween y hemos hecho varias salidas aprovechando los últimos coletazos de buen tiempo.

Actividades y excursiones

.....



SALIDA PARQUE PRINCIPADO

Pasamos un estupendo día en Parque Principado. Además, hemos tomado un rico desayuno en nuestro querido IKEA y comprado unas buenas botellas de agua para evitar tanta botella de plástico en todas nuestras salidas intentando así cuidar el medio ambiente y nuestra salud.

EXPOSICIÓN DE PINTURA EN VILLA MAGDALENA

Acudimos a este emblemático edificio de Oviedo para ver la exposición de las obras del concurso de pintura rápida al aire libre organizado por el Ayuntamiento de Oviedo ¡Cuánto artista anda suelto!



HUERTO

Seguimos recogiendo cosecha aprovechando el veranillo de San Miguel de principios de mes, disfrutando de los que nos ofrece la tierrina de nuestra huertina ¡Nos ha encantado!

SALIDA CENTRO DE INTERPRETACION DE BUEÑO

En el pueblo ejemplar de Bueño, nos hemos inmerso en la cultura asturiana de una manera divertida, los hórreos, tesoros medievales heredados, nos han hecho recordar la vida de antaño en nuestros pueblos. Casualmente en nuestra visita nos han acompañado unos simpáticos perros que han hecho de guía hasta llevarnos al Centro de Interpretación.





JORNADA DEL DÍA INTERNACIONAL DE LAS PERSONAS MAYORES

Parte del CAI- AFESA hemos participado en la Jornada del Día Internacional de las Personas Mayores celebrado en el Centro Social El Cortijo. Hemos acudido a una clase de Tai Chi y saludado y hablado con nuestro alcalde Canteli.

SALIDA CFC: HIGIENE BUCAL

Una vez más aprendemos con Sonia y Celia del Centro de Formación al Consumo de Lugones. Por mucho que creamos que sabemos de algún tema, siempre llegan ellas y nos aportan aprendizajes prácticos que repercuten en nuestra calidad de vida.



SALIDA EMBALSE DE TRASONA

Aprovechando aún el buen tiempo nos hemos ido al embalse de Trasona en Corvera, hemos dado un paseo y tomado algo con unas preciosas vistas, ¡Nos lo pasamos genial!

SALIDA CASCO ANTIGUO OVIEDO

Ha tocado adaptarse al tiempo y a las circunstancias. Hemos ido a dar un paseo por las calles de Oviedo, nuestro super guía Iván nos ha enseñado las diferentes zonas importantes del casco antiguo. Al finalizar algunos hemos disfrutado de un buen chocolate caliente ¡Cómo nos ha prestado!



CURSO DE PRIMEROS AUXILIOS

Hemos recibido en el CAI la visita de personal del Instituto Asturiano de Prevención de Riesgos Laborales, que nos ha formado en Primeros Auxilios, indicándonos no sólo qué hacer en situaciones de crisis, sino también qué no hacer. Nos dimos cuenta de que nosotros podemos ser capaces no sólo de prevenir accidentes, sino incluso de salvar vidas.

TALLER DE NUTRICIÓN

Gracias a Germán (educador nutricional del Centro MEN) y de manera totalmente desinteresada, hemos aprendido las nociones básicas para llevar una alimentación saludable y equilibrada, eliminando ciertos mitos. Tanto nos ha gustado a ambas partes que seguro que repetiremos.

SENDERISMO

Seguimos con nuestras rutas senderistas alguna vez aprovechando los últimos días de sol por el Parque de La Acebera que tanto nos gusta, y otros de ruta junto con el centro social del Cortijo, muchas emociones y reencuentros con compañeros/as de otros años y nuevas presentaciones para iniciar una nueva temporada con ilusión ¡Gran jornada!



PRIMEROS PASOS 18/10/23

TALLERES VIRTUALES DE LOS CENTROS SOCIALES DE OVIEDO

Este mes hemos comenzado las actividades virtuales de Danza y Mindfulness los miércoles y Danza Inclusiva y Gimnasia Adaptada los viernes, impartidas por Mario Villar, un gran profesional que ya habíamos tenido el gusto de conocer.



DÍA MUNDIAL DE LA SALUD MENTAL

Celebramos el día 11 de octubre el día de la Salud Mental haciendo diferentes actividades sobre qué entendemos nosotros que es la salud mental y leyendo con todos los compañeros el manifiesto. Ha sido un día muy importante para dar voz a la salud mental.

SALIDA EN BARCO POR LA RÍA DE AVILÉS

¡Qué mejor manera de despedir el buen tiempo que con un maravilloso paseo en barco! Había una vez un barquito chiquitito que si podía navegar... ¡Enhorabuena a todos los participantes por su valentía en esta aventura! Además, desde el CAI-AFESA agradecemos a Pepa del barco Marne su participación e implicación con el CAI ¡Gracias, capitana!



¡VUELTA DE SILVIA!

Muy contenta nuestra Silvi con sus regalos de bienvenida y nosotros muy contentos de tenerla de nuevo entre nosotros ¡Ya se la echaba de menos!



CUMPLEAÑOS



- Cumpleaños de Ángela: La chica más curly del equipo cumplió años este mes. A seguir con esa sonrisa.
- Cumpleaños de Carlos: Este jovencito se nos hace mayor. Cada día más alegre y cariñoso.
- Cumpleaños de Raúl: Otro año más que cumple este gallego simpático. Una pena que su cumple nos haya coincidido con sus vacaciones.

Espacio Creativo



TALLER DE ACEITES ESENCIALES DE EUCOLIPTO

Ha tocado elaborar un taller de aceites esenciales, desde conseguir tarros de cristal y adornarlos, hasta cortar las diferentes hojas de las plantas aromáticas para dejarlas reposar en aceite un buen tiempo, ¡en unas semanas veremos los resultados!

PREPARATIVOS HALLOWEEN

Halloween es una fecha que nos encanta y con ello todos los preparativos previos que conllevan: ¡nos encanta decorarlo todo! Hemos comenzado con calabazas, arañas, fantasmas... ¡En redes sociales y en el próximo número podréis ver el resultado!



COCINA



Seguimos con los talleres de cocina donde se hacen unas recetas riquísimas, desde compotas de manzana, pasando por tostas de tomate y queso y ricos gazpachines y de postre riquísimos brownies ¡Más adelante os dejaremos algunas recetillas dignas de chef! Además, acercándose Halloween también empezamos con recetas jespeluznantes!



**ESCANEA PARA TENER LAS
RECETAS DEL MES DE
OCTUBRE**





PRÓXIMAMENTE...

Os recordamos que en Escuelas de Familias hemos tenido que hacer un ajuste de fechas: las próximas sesiones de noviembre serán el 3 y el 17 de noviembre. Por otro lado, en el próximo boletín os contaremos la “cara B” del viaje IMSERSO... ¿Qué estaremos tramando?



¡No te olvides de seguirnos en redes sociales!



@CAIAFESASALUDMENTALASTURIAS



@AFESA__ASTURIAS



@AFESASturias



@AFESASturias



@AFESA__S.M.ASturias



WWW.AFESASturias.ORG

contacta con
**AFESA SALUD
MENTAL ASTURIAS**



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