



ASOCIACION DE FAMILIARES Y PERSONAS
CON ENFERMEDAD MENTAL DE ASTURIAS

CAI AFESA

Octubre 2024



UN OCTUBRE PARA PASARLO DE MIEDO

Octubre siempre suele ser un mes cargado de muchos eventos, es el mes que celebramos el Día Mundial de la Salud Mental, festejamos un montón de cumpleaños y los dejamos todo listo para Halloween. Y todo esto sin olvidarnos de las actividades habituales del centro y de todas las salidas que preparamos.



Actividades y excursiones

SALIDA CULTURA EXPOSICIÓN JOSÉ VÉLEZ



En este mes de octubre en el CAI AFESA hemos visitado la exposición fotográfica del excelente fotógrafo José Vélez, una exposición situada en la plaza de Trascorrales en Oviedo, imágenes cargadas de historia y nostalgia ¡Nos ha encantado!

SALIDA DÍA MUNDIAL SALUD MENTAL HAMBURGUESA AFESA

En octubre también celebramos el Día Mundial de la Salud Mental y lo hemos disfrutado comiendo la hamburguesa AFESA de A Toda Mesa. Durante este mes de octubre por cada hamburguesa AFESA que se pida, un euro irá destinado a nuestra entidad ¡y está riquísima!



SALIDA CULTURA ARCHIVO HISTÓRICO DE ASTURIAS

Hemos visitado el Archivo Histórico de Asturias, que se encuentra en la antigua cárcel provincial. Nos ha servido para aprender cómo eran las condiciones de los antiguos presos en la cárcel y saber el gran valor histórico y documental que realizan en el archivo recopilando toda la documentación importante de Asturias desde códices del siglo XIII hasta los tiempos actuales.

SALIDA PARQUE PRINCIPADO

Como próximamente tenemos cumpleaños a la vista, nos hemos encargado de hacer unas compritas sorpresa para nuestros compañeros/as pensando en los gustos de cada uno.



SENDERISMO

Este mes hemos hecho diferentes rutas senderistas, desde la Ruta fluvial desde Santullano hasta Mieres, donde hemos parado a hacer una visita en nuestro catering las Ubiñas, dando una sorpresa a la responsable Bea, hasta el Parque de La Acebera disfrutando de los colores otoñales y pasando por diferentes rutillas de Lugones que nuestro compi Lorenzo nos ha enseñado por si os apetece realizarla el fin de semana ¡Os la recomendamos!



Caminata



Distancia	Pasos
9,64 km	15.044
Tiempo en movimiento	Desnivel positivo
2:21:35	15 m
Calorías	Ritmo cardiaco promedio
870 kcal	95 ppm



HUERTO

Seguimos disfrutando de nuestro huertín para cuidarlo como se merece y esta vez plantar coliflores y lombardas, que ganas de ver resultados.

TALLER HABILIDADES SOCIALES

Las habilidades sociales son capacidades y destrezas que nos ayudan a relacionarnos con los demás de una manera adecuada, por eso es importante trabajarlas y ponerlas en práctica. Hemos realizado varios role-playing en donde hemos practicado a decir NO de forma asertiva.



TARDEO Y DECORACIÓN HALLOWEEN

Las tardes en el CAI dan para mucho y entre paseos y partidos de baloncesto y fútbol también decoramos el CAI para Halloween, ¡está quedando terrorífico!



Espacio Creativo

TALLER DE COCINA

Este mes, en el taller de cocina nos hemos ocupado de supervisar nuestra materia prima para hacer inventario y organizar la despensa.

Además, nuestro recetario ha aumentado con: un pastel de hojaldre y manzana aprovechando la cosecha de un compañero y su pomarada, unos excelentes aperitivos de paninis, un arroz con leche de la abuela hecho con cariño y buenos ingredientes, unos riquísimos espaguetis a la boloñesa, patatas a la importancia y nuestra hamburguesa casera ¡qué grandes chefs tenemos!



TALLER DE CREMAS

En el taller creativo este mes hemos realizado unas cremas naturales para el día a día. Aprovechando los aceites esenciales de plantas medicinales como remedios caseros para hidratar, para los golpes...

¡Muchas gracias a nuestra voluntaria más energética, Ana Cristina!

TALLER DIA MUNDIAL DE LA SALUD MENTAL

Para celebrar el Día Mundial de la Salud Mental también hemos hecho un repaso de lo importante que es cuidarla y cómo podemos mejorarla por lo que hemos estado plasmando ideas de una manera muy entretenida entre fotografías y textos.



TALLER DE CALABAZAS

¡Elaborando nuestras propias calabazas! Los trabajos manuales mejoran nuestra destreza, fomentan la creatividad y el ingenio, nos ayudan a reducir el estrés y manejar nuestra capacidad hacia el manejo de la frustración por lo que de cara a Halloween hemos creado varias y ¡han quedado estupendas equipo!



CUMPLEAÑOS



- Vanesa: Muchísimas felicidades y gracias por formar parte del CAI AFESA y compartir este y muchos momentos ¡Feliz día!
- Carlos Díaz: ¡Muchísimas felicidades Carlos!, por seguir así de bien y junto a nosotros mejorando cada día.
- Ángela: Muchísimas felicidades a nuestra compañera Ángela, estamos encantados de celebrar contigo la alegría que tanto te caracteriza ¡Feliz día!
- Eva: Muchísimas felicidades a nuestra compañera Eva, lo hemos celebrado todos juntos en la víspera de Halloween, ¡por muchos años más!



PRÓXIMAMENTE...

HORARIOS ESCUELA DE FAMILIAS

¡Atención, familias! ¡La Escuela de Familias se traslada a los martes!
Las sesiones de noviembre serán los martes 12 y 26 a las 16:00 horas
¡Os esperamos!



¡No te olvides de seguirnos en redes sociales!

@CAIAFESASALUDMENTALASTURIAS



@AFESA__ASTURIAS

@AFESAASTURIAS



@AFESAASTURIAS

@AFESA__S.M.ASTURIAS



WWW.AFESAASTURIAS.ORG

contacta con
**AFESA SALUD
MENTAL ASTURIAS**



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