



NOVIEMBRE, CALENTANDO LA NAVIDAD

Despedimos la oscuridad y las calabazas para dar paso a la purpurina y los árboles de Navidad. Y, entre tanto, un mes como noviembre en el que hemos aprendido mucho de los diferentes talleres que hemos tenido, hemos visitado la RTPA, paseado por los preciosos rincones de Asturias y también hemos hecho un poquitín de ejercicio.

Actividades y excursiones

.....



TALLER ASEXOVI

En el CAI hemos vuelto a recibir a Asexovi para charlar y debatir sobre los límites personales que cada uno tiene a la hora de relacionarse con los demás. Ha sido una charla muy amena donde hemos aprendido muchísimas cosas y nos hemos quedado con ganas de más así que pronto volveremos a ver a nuestra querida Bárbara y compañía.

TALLER CREATIVO

En el taller creativo nos hemos introducido de lleno en un nuevo estilo pictórico: el puntillismo ¡Nos ha dejado asombrados todo lo que se puede hacer con puntos!



VISITA RTPA

Este mes también hemos tenido el privilegio de visitar los estudios de la Radiotelevisión del Principado de Asturias, hemos conocido el antiguo plató del programa El Picu y nos hemos sentido muy importantes en la sala de grabación de las noticias, nos han encantado las luces, los espacios, las vistas y la visita guiada ¡Muchas gracias y hasta la próxima!





SALIDA RUTA DE LOS MOLINOS

En noviembre hemos hecho la Ruta de los Molinos de Villaviciosa, donde hemos podido disfrutar de los molinos, ver setas y donde también hemos cogido bellotas. Además, hemos aprendido gracias a Isabel a cómo sacar un roble de una bellota.

SALIDA "CONOCIENDO AVILÉS" **ASOCIACIÓN REY PELAYO**

Hemos vuelto a Avilés para conocer los rincones más representativos de la ciudad gracias al programa "Conociendo Avilés", organizado por el CAI Rey Pelayo. Un gran trabajo por su parte, que seguro cosechará grandes éxitos ¡Muchas gracias!



SENDERISMO

En senderismo hemos hecho diferentes rutas este mes. Hemos hecho un cachito del Camino de Santiago desde la Corredoria, Cuyences, Villaperez y vuelta a la Corredoria, también hemos ido por La Pereda y Lloreu disfrutando de los paseos y rutas otoñales, del crujido de las hojas y del sonido de los ríos. Y cuando el tiempo no acompaña aprovechamos para recorrer las cercanías de Oviedo siempre disfrutando de un agradable paseo con los compañeros del Centro Social del Cortijo.



HUERTO

Y, otro mes más, seguimos cuidando y disfrutando de nuestro querido huertín.



CHARLA DE NUTRICIÓN

También tuvimos una nueva charla con Germán, nutricionista, en la que nos habló del Plato de Harvard y de la Pirámide Nutricional, resolviendo además un montón de dudas que teníamos. Poco a poco vamos profundizando en este tema, y siendo conscientes de la importancia que tiene la nutrición no sólo en nuestra salud física, sino también en nuestra salud mental.

ACTIVIDADES DEPORTIVAS

Como cada viernes hemos estado disfrutando de una buena clase de actividad deportiva, necesaria para nuestra salud y trabajando diferentes objetivos que poco a poco vamos consiguiendo.



FIN DE SEMANA EN NAVIA

Como sabéis, este año algunos compañeros del CAI se quedaron sin plaza para ir a Lanzarote, ipero no se quedaron sin viaje! Estuvimos en Navia y pudimos hacer una escapada diferente disfrutando de los colores del otoño.



SALIDA A EXPOSICIÓN DE OVIEDO Y MERCADILLOS NAVIDEÑOS

Aprovechando que el tiempo nos dio una tregua, fuimos a Oviedo a visitar la Sala Borrón, que siempre es un acierto, y a pasear por las calles de la ciudad. Hubo quienes aprovecharon para degustar castañas y culminamos la salida con una comida en el McDonald.



Espacio Creativo



TALLER DE NAVIDAD

Y empezamos con los preparativos de Navidad, tic, tac, tic, tac...en unos días veréis las obras de arte que hemos hecho... Por el momento, todo se llena de papeles de colores y purpurina, ¡no nos puede gustar más!

COCINA

En cocina hemos hecho diferentes recetas, como un riquísimo y nutritivo puré de calabacín, aportándonos la energía suficiente para afrontar la jornada, una estupenda tarta de la abuela, compota de manzana y hasta ¡unas casadielles!



ESCANEA PARA TENER LAS RECETAS DEL MES DE NOVIEMBRE



Felicidades a la psicóloga del centro, coincidiendo con el mes de Halloween y una de sus fiestas favoritas... ¡no podía coincidir mejor fecha para cumplir años! ¡Felicidades, Eva!





PRÓXIMAMENTE...

Las dos últimas sesiones de este año en Escuela de Familias serán los días 1 y 15 de diciembre, como siempre de 10:00 a 11:30 en la Sala de Formación del CAI. Además, os recordamos que el día 1 de diciembre tenemos elección del representante de familiares y tutores legales o de hecho de las personas beneficiarias del Centro. Y el jueves 21... ¡nuestra Fiesta de Navidad!



¡No te olvides de seguirnos en redes sociales!



@CAIAFESASALUDMENTALASTURIAS



@AFESA__ASTURIAS



@AFESA Asturias



@AFESA Asturias



@AFESA__S.M.ASTURIAS



WWW.AFESA Asturias.ORG

contacta con
**AFESA SALUD
MENTAL ASTURIAS**



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