



### ARRANCAMOS EL 2024

El primer boletín del 2024 viene cargado de un montón de recuerdos, alguno de ellos aún de Navidad, con nuestras tradiciones salidas, el amigo invisible o nuestra particular nochevieja. Y, por supuesto, todas las actividades de este mes de enero con muchas salidas, paseos y visitas.

# Actividades y excursiones

---



## **CELEBRACIÓN DE NAVIDAD Y AMIGO INVISIBLE**

Hemos celebrado el amigo invisible y nos ha encantado sobre todo ver el trabajo que ha conllevado esta actividad y la empatía que hay que tener para encontrar algún detalle acorde a los gustos del compañero que nos ha tocado. También celebramos el día de navidad disfrutando de villancicos y bailes todos juntos.

## **VISITA NAVIDEÑA OVIEDO**

Hemos disfrutado de una jornada navideña visitando el centro de Oviedo, su mercadillo y belenes, incluso nos hemos subido en el tren. Además, contamos con la gran colaboración de Bran, nuestro monitor voluntario más joven y majo.



## **VISITA NAVIDEÑA POR EL ENTORNO**

Hemos estado dando un paseo por la Monxina, Ventanielles y El Rubín, disfrutando de la decoración navideña. Nos hemos acercado al Centro Social Ventanielles, que han trabajado muy duro con la decoración del Centro.

## **VISITA BELÉN DE VIRGEN DEL ROSARIO**

Aprovechando los últimos coletazos de días navideños, hemos ido de visita a ver el belén de la Residencia Virgen del Rosario, ¡nos ha encantado cada detalle de este belén y lo hemos disfrutado muchísimo!





## **NUESTRA "SAN SILVESTRE"**

Hemos hecho varios ejercicios de calentamiento para entrar en calor y hacer la "San Silvestre" a nuestra manera. Lo hemos pasado super bien, eso sí estamos agotados... pero lo compensaremos más tarde tomando las uvas en nuestra Nochevieja anticipada

## **CELEBRACIÓN NOCHEVIEJA**

Último día del CAI en este 2023 y lo hemos celebrado por todo lo alto con una fiesta de Nochevieja, campanadas, uvas, brindis y baile ¡Por un 2024 celebrando muchas cosas juntos!

## **RUTA POR COLLOTO**

También ha tocado hacer alguna rutilla, esta vez ha sido un paseo desde nuestro centro hasta Colloto, donde repusimos fuerzas en "El Rincon del Viajero" con un delicioso chocolate con churros.



## **RUTA LA PEREDA**

Esta vez, el tiempo no ha sido un impedimento para disfrutar de nuestra naturaleza asturiana. Ruta La Pereda- Loredo bajo la lluvia, ha sido una experiencia única. En mitad del camino hemos buscado refugio en el bar del pueblo, donde hemos disfrutado de un café caliente con una atención familiar por parte de su dueña.



## **PASEO POR EL ENTORNO**

También hemos disfrutado de la naturaleza con nuestros paseos saludables por el entorno.

## **VISITA POLICIA NACIONAL**

Este mes también ha tocado la visita a la jefatura de la Policía Nacional en concreto Participación Ciudadana para informarnos sobre el manejo adecuado de redes sociales y hemos aprendido muchísimas cosas y términos que no conocíamos.

Además, nos han enseñado una pequeña demostración del trabajo que se hace con los guías caninos, algo que nos ha parecido super interesante y nos hemos quedado con ganas de saber mucho más. Muchísimas gracias a Carmen y Juan Carlos por su atención y paciencia, ¡nos ha encantado!



## **VISITA MUSEO BARJOLA**

A nosotros no nos para ni las condiciones climáticas y fuimos a visitar el Museo Barjola en Gijón, una sorpresa muy recomendable.

## **CFC**

Hemos tenido una actividad del CFC de Lugones llamada: "Cómo hemos cambiado", en la que hemos analizado los tipos de publicidad y sus partes y hemos creado un cartel ¡Gracias Celia y Sonia, como siempre un placer!

## **VISITA MUSEO BELLAS ARTES DE ASTURIAS**

Hemos ido al Museo de Bellas de Asturias a ver la exposición de Sorolla. El tiempo no nos ha acompañado, pero si las ganas, ¡nos han encantado todas las obras de este brillante artista.





### **VISITA ASOCIACIÓN YOUROPÍA**

También hemos tenido la visita de Asociación Youropia donde Rebeca nos ha presentado a Aysun que ha venido a hacer voluntariado aquí a Asturias y de paso nos ha enseñado muchísimas cosas de su país. Ha sido un rato súper agradable y nos parece tan gratificante conocer y aprender de otras culturas, muchísimas gracias por la paciencia y esperamos repetir este taller.

### **HUERTO**

Tampoco nos olvidamos de seguir cuidando nuestro huertín para dejarlo a punto para ponernos a plantar más cosillas de temporada.

### **ACTIVIDADES DEPORTIVAS**

En actividades deportivas hemos trabajado en diferentes grupos adaptándonos como siempre a las necesidades de cada uno, hemos acabado agotados, pero, como siempre, hacer deporte al final de la clase ¡nos pone muy felices!



### **ACTIVIDADES AL AIRE LIBRE**

En las actividades al aire libre hemos hecho muchísimas cosas, desde paseos terapéuticos, donde uno de los objetivos de estos paseos consiste en aumentar la sensación de bienestar y alivio en momentos de pequeñas crisis. El cambio de contexto y lugar es fundamental para romper con niveles alto de ansiedad...hasta juegos por la zona como el baloncesto o el ping pong.

### **SENDERISMO**

Retomamos la actividad comunitaria de senderismo, poniéndonos al día de nuestras rutinas, discutiendo nuevas ideas y propuestas, todo ello con una gran pertenencia al grupo. Jornada estupenda en buena compañía.



# Espacio Creativo

---



## **TALLER DE SOROLLA**

Hemos conocido las obras de Sorolla y de sus obras, algunas de las cuales hemos visto en la salida al Museo de Bellas Artes, en conmemoración de los 100 años de la muerte de este gran pintor. A nuestra manera también hemos recreado uno de los cuadros más famosos: "Paseo a orillas del mar".

## **TALLER DECORATIVO DE PIEDRAS**

Ha tocado un taller de decoración de piedras, con varios ejemplos de mandalas y diferentes dibujos hemos intentado plasmar nuestro arte en estas piedrecitas ¡Ha sido un taller muy bueno sobre todo para desarrollar la creatividad y a la vez relajarnos un poquitín!



## **TALLER DÍA DE LA DISCAPACIDAD**

Un relato corto es una manera de sumergirse en la realidad o en la imaginación, dejando a tu mente "crear". Tarde de relatos en el CAI, trabajando el premio de relato corto "Fernández Lema 2024" Luarca-Valdés.



## **TALLER DE COCINA**

Este mes hemos hecho recetas muy variadas y con motivo de navidad hemos hecho mazapanes además de recetas muy ricas como arroz con verduras y varias alternativas saludables que os mostramos en el código QR.

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

# CUMPLEAÑOS



Muchos cumpleaños por estas fechas:

- Cumpleaños Raquel e Iván: celebramos los cumpleaños de Iván y de nuestra compi Raquel, hemos estado encantados y encantadas de dar el cante con vosotros desde primera hora de la mañana ¡Y esperamos que os hayan gustado los regalitos!
- Cumpleaños Rufo: Esa sonrisa cuando los y las compañeras le felicitaron lo dice todo... Amor del bueno.
- Cumpleaños Patri: Un poco retrasado por las vacaciones, le pilló de sorpresa el cumpleaños feliz.
- Cumpleaños Carmen: Aunque constipada, pudo celebrar su cumpleaños con sus compañeros y compañeras.
- Cumpleaños Laura: ¡Pura sonrisa! Siempre de buen humor.
- Cumpleaños Gema: La alegría hecha persona, nadie mejor que ella para impartir musicoterapia y risoterapia.

¡Que cumplas  
muchos más!



## PRÓXIMAMENTE...

Las dos próximas sesiones de la Escuela de Familias del CAI serán los viernes 2 y 16 de febrero, como siempre en horario de 10:00 a 11.30 horas en la Sala de Formación del CAI AFESA.



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