



ASOCIACION DE FAMILIARES Y PERSONAS
CON ENFERMEDAD MENTAL DE ASTURIAS

CAI AFESA

Julio 2024

.....



VERANEANDO EN EL CAI AFESA

Julio se ha pasado volando y es que el tiempo vuela cuando uno se lo pasa bien ¿verdad? El sol y el calor nos han arrastrado hasta la orilla de la playa y también a disfrutar de unos buenos chapuzones en la piscina. También hemos visitado un montón de exposiciones, sin olvidarnos de estimular la mente en nuestro talleres creativos y nuestros cuerpos con actividades físicas y paseos saludables.



Actividades y excursiones



VISITA AL CENTRO NIEMEYER

En el CAI hemos ido al Centro Niemeyer para ver una exposición sobre Goya. Un pintor genial con una vida de película ¡nos ha encantado! Y, después, hemos dado un paseo por la ría de Avilés ¡Día completo!

VISITA MUSEO EXPERIMENTACIÓN PESQUERA

También hemos visitado el Museo del Centro de Experimentación Pesquera, donde hemos aprendido muchas cosas sobre la fauna marina y los métodos de pesca, y al salir nos hemos refrescado en la playa.



VISITA EXPOSICION NIKOLA TESTA

En julio también hemos ido a la exposición de Nikola Tesla organizada por Fundación “La Caixa” en Gijón donde hemos vivido en primera persona los avances que a lo largo de su vida ha hecho y, sobre todo, hemos aprendido mucho de todas las vivencias y experiencias por las que pasó.



VISITA MUSEO DE BELLAS ARTES DE OVIEDO

Siempre es un placer volver al Museo de Bellas Artes y reencontrarnos con las obras de Sorolla o Carreño Miranda. Además, aprovechamos a pasear por el casco antiguo y parque de San Francisco ¡vaya día tan bonito que tuvimos!





BUS TURÍSTICO OVIEDO

¡Qué bien nos lo hemos pasado en el bus turístico de Oviedo! Recorriendo nuestra ciudad en un precioso día. No faltaron las canciones, la animación y muchas risas, una de nuestras visitas obligadas en verano que tanto nos gusta y nos hace disfrutar.

VISITA AL JARDÍN BOTÁNICO

Este mes también hemos ido a visitar el Jardín Botánico Atlántico de Gijón. Acompañados de nuestro guía Omar que nos ha explicado las diferentes zonas en las que se divide este precioso jardín, desde su vegetación autóctona hasta plantas y flores procedentes de diferentes lugares del mundo.



RUTA SENDERISMO LAS CALDAS

En julio no ha tocado la ruta de la Senda Verde hasta la entrada de las Caldas, ha sido un paseo muy agradable rodeados de naturaleza y tenemos que decir que menudo grupo de campeones...13 km hemos hecho... ¡Sois geniales equipo!

VISITA A LA PLAYA DE SAN LORENZO

¡Llegó el tiempo de playa! Y la primera que nos ha tocado visitar en varias ocasiones este mes ha sido la playa de San Lorenzo de Gijón. Además de pasear por ella nos hemos dado un placentero baño.



RUTA SENDERISTA OLLONIEGO

Disfrutamos del paseo al lado del río, de los preciosos pueblos y en plena naturaleza nos ha entusiasmado esta ruta por Olloniego, un día fabuloso.

PISCINA

Julio también es sinónimo de disfrutar de la actividad que más nos gusta: la piscina. Vamos todas las semanas y, como veis, ¡las caras lo dicen todo!



HUERTO

Ni el sol ni la lluvias no para. Seguimos trabajando sin parar en nuestro huertín para conseguir las mejores cosechas.

PASEO SALUDABLE

Seguimos fomentando la actividad deportiva y saliendo a hacer pequeñas rutas semanales aprovechando el buen tiempo y los recursos y gimnasios al aire libre que tenemos por la ciudad.



TARDEO

No nos olvidamos de nuestras tardes donde podemos jugar al Bingo, tomar un refrescante helado, pasear al sol o hacer deporte...lo mejor para finalizar los días.

Espacio Creativo

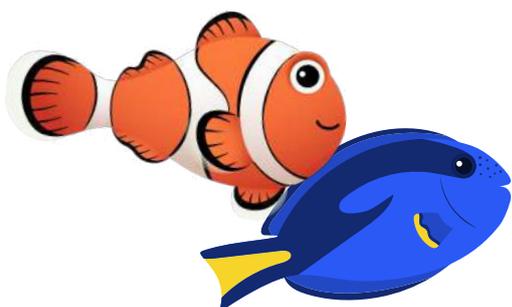
TALLER CREATIVO HUEVOS PINTOS

En nuestro taller creativo hemos estado representando la fiesta de los huevos pintos de Pola pasando unas mañanas muy entretenidas con este trabajo.



TALLER CREATIVO FONDO MARINO

Comenzamos a elaborar nuestro propio acuario, aprovechando que ya conocemos varias especies marinas que habitan en nuestras aguas asturianas



TALLER DE COCINA

El taller de cocina no descansa y, como podéis ver, este mes ha tocado hacer desde unos riquísimos espaguetis a la carbonara, pasando por una paella valenciana para nuestro veranito gastronómico, una fideua y acabando con postres tan apetecibles como un mousse de limón y un batido de plátano. Nuestra cocina de verano es fácil y deliciosa y las fotos ¡lo dicen todo!



CUMPLEAÑOS



- **Cumpleaños Montse:** ¡Muchísimas felicidades, Montse! Gracias por tu cariño y simpatía de cada día.
- **Cumpleaños Álvaro:** Nuestro compi Álvaro esta de cumpleaños, ¡por muchos más momentos con nosotros!
- **Cumpleaños David Cuartas:** ¡Muchísimas felicidades al más futbolero del CAI!



Despedida Pilar: También nos despedimos de nuestra alumna en prácticas Pilar, aquí te recibimos cuando quieras con los brazos bien abiertos ¡Pilar, un placer conocerte!



PRÓXIMAMENTE...

HORARIOS ESCUELA DE FAMILIAS

¡Las sesiones de Escuela de Familias en el mes de agosto han sufrido un pequeño cambio: serán los días 12 (en lugar del 5 que teníamos programado) y 19 de agosto a las 16:00 horas.



¡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