



ASOCIACIÓN DE FAMILIARES Y PERSONAS
CON ENFERMEDAD MENTAL DE ASTURIAS

CAI AFESA

Septiembre 2023

.....



SEPTIEMBRE DE ASTURIAS PATRIA QUERIDA

Asturias si yo pudiera, si yo supiera cantarte. Asturias, verde de montes. Y negra de minerales. Este mes folixa en el CAI AFESA para celebrar el Día de Asturias. Concurso de escanciado, montera picon, juegos, comida y, sobre todo, muchas ganas de pasarlo bien. Sigue leyendo que te contamos todo lo que hemos hecho durante el mes.

Actividades y excursiones

.....



PISCINA

Se acaba el verano y ya es momento de despedirnos de la piscina con un último chapuzón y con muchas ganas de volver el año que viene a disfrutar con los demás compañeros y compañeras de esta divertida actividad.

HUERTO

Seguimos como cada mes con nuestro querido huerto, esta vez poniéndolo a punto y preparándolo para sembrar de nuevo las verduras de esta temporada.



COMIDA EN LA CALLE

Seguimos recorriendo las fiestas asturianas y acercándonos a las tradiciones de la manera más divertida posible. Esta vez ha tocado acompañar a la charanga de los gigantes y cabezudos de las Fiestas de Santa Isabel en Lugones y compartir con los vecinos la particular comida en la calle que, a pesar de que el tiempo no acompañaba.

¡Nos ha encantado!



MUSEO DE LA HISTORIA MILITAR ESPAÑOLA EN EL CUETO DE COLLOTO

Hemos ido al Museo de la Historia Militar Española y visto una colección donada por diferentes reservistas voluntarios de mucho valor histórico que se han recopilado a lo largo de estos 3 años que nos ha hecho sumergirnos y empaparnos de detalles de la Guerra Civil guiados y explicados por nuestro guía experto Paco, nos hemos quedado con ganas de ver más cosas que ¡próximamente visitaremos!



MUSEO MARÍTIMO DE LUANCO

En el Museo Marítimo de Luanco hemos recordado algunos conocimientos básicos sobre animales marinos, invasiones piratas, astilleros y conquistas además de aprovechar el verano y este fantástico tiempo para conocer este precioso pueblo pesquero



CENTRO DE INTERPRETACIÓN DEL POBLADO MINERO DE BUSTIELLO

Nos hemos desplazado al poblado minero de Bustiello, nuestro guía Roberto nos ha contado la historia de este pequeño lugar, sus costumbres y modo de vida, cómo se crearon las ciudades jardín, el desarrollo y explotación de la minería, la función del círculo católico obrero, la capilla de estilo milanés, la función del economato y como la influencia de las clases sociales marcaban un modo de vida a veces desarrollado bajo el control social además hemos dado una vuelta y comido por la localidad de Ujo.





MUSEO DE LA HISTORIA MILITAR

Hemos visto el monasterio y el búnker pertenecientes al Museo Militar del Cueto de la mano de nuestro guía Paco. Ha sido una excursión muy interesante donde hemos podido ver en primera persona las vivencias que ocurrían en estos edificios durante la guerra civil.

XXVIII JORNADAS DEL CÓMIC DE AVILÉS

Nos ha fascinado visitar Avilés para apreciar estas jornadas del Cómic y la creatividad de los artistas y como plasman sobre papel sus extraordinarias historias.



II CERTAMEN INTERNACIONAL DE PINTURA DE NOREÑA

Visitamos Noreña para ver el II Certamen Internacional de Pintura " Villa de Noreña". Además conocimos la capilla y toda la naturaleza que le rodea. Para finalizar, nos hemos despedido de nuestra guía Ana a la que esperamos con ganas verla el verano que viene.

SALIDA POR SAN MATEO



Como motivo de las fiestas de San Mateo hemos aprovechado a subir a ver el mercadillo y el agradable ambiente que se respira estos días por la ciudad, además hemos quedado con nuestros compañeros de la Delegación para dar un paseo y disfrutar de la compañía.



CUMPLEAÑOS



Este mes ha sido el cumpleaños de nuestro compañero Jesús, una de nuestras últimas incorporaciones en el CAI, pero que se ha ganado a todos nosotros y nosotras con su actitud y saber estar ¡Felicidades!

Aunque nuestra usuaria Silvia lleva una temporadita recuperándose de sus problemas de salud, desde el CAI le mandamos nuestras más sinceras felicitaciones cargadas de mucho amor, como ella se merece.

DESPEDIDA CRIS

Este mes hemos despedido a nuestra queridísima compañera Cristina, que tenemos claro que no es un adiós... es un hasta pronto. Desde el CAI le deseamos mucha suerte porque se va a comer el mundo con todo lo que se proponga.



Espacio Creativo



TALLER DE COCINA

Como siempre en nuestro taller de cocina siempre aprovechamos todos los ingredientes para hacer riquísimas recetas, ya sea con manzanas que nos han regalado en el Museo de la Sidra de Nava y han ido directas a estos esponjosos y apetecibles bizcochos o recetas saludables como el dip de champiñones. ¿Os animáis a recrear esta receta en casa?

RECETA: DIP DE CHAMPIÑONES

Ingredientes: 125 gr de champiñones laminados, 1 cabeza de ajo, 60 gr de nueces, el zumo de 1 limón, 1 chorro de AOVE y sal y pimienta al gusto.

Elaboración: Confitamos el ajo (cortamos la parte de arriba de la cabeza y la colocamos sobre el papel de aluminio), añadimos el chorrito de AOVE y lo llevamos al horno durante 45 minutos a 200 gr. Salteamos los champiñones laminados en una sartén con unas gotitas de AOVE. Colocamos todos los ingredientes (champiñones incluidos y los ajos sin piel) en el vaso de la batidora y triturar bien. Comer con picos de pan o regañás.

TALLER DE DIBUJO

Hemos hecho un Taller de Dibujo con cuadrícula, y nos hemos dado cuenta que... ¡somos más artistas de lo que nos creemos!



TALLER PREPARATIVOS DÍA DE ASTURIAS



Con motivo del Día de Asturias, estuvimos varios días preparando la decoración para ese día tan especial e importante en nuestra tierrina. Lo hicimos con mucho esmero y muchas ganas de que llegase esa fecha tan señalada para poder disfrutarlo con todos los compañeros y compañeras.

DÍA DE ASTURIAS

Al ser el 8 de septiembre festivo siempre nos vemos obligados a adelantar la fiesta un día. Hemos disfrutado del concurso de escanciado, de juegos tradicionales además de hacer monteras piconas y varias decoraciones asturianas acompañados de una comida amenizada por música asturiana ¡Lo hemos pasado genial!





PRÓXIMAMENTE...

En Escuela de Familias nos adentramos en el último trimestre del año. A falta de cerrar el resto de fechas, en octubre os esperamos los viernes 13 y 27 de octubre, como siempre en horario de 10:00 a 11:30 horas.



¡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