



VUELTA A LA RUTINA EN SEPTIEMBRE

Arranca un nuevo “curso” y con él ya nos ponemos las pilas para iniciar actividades y talleres con todas las ganas. Septiembre nos ha traído un variado de muchas cosas: buena cocina, la celebración del Día de Asturias, salidas culturales a Gijón, caminatas, recuperamos los hábitos deportivos e incluso algunos compañeros se han ido de viaje ¡Sigue leyendo, te lo contamos!

Actividades y excursiones

.....

TALLER DE COCINA

Durante el mes de septiembre se han propuesto recetas innovadoras y divertidas. Hemos introducido en nuestros enseres de cocina, la olla programable, que nos puede ayudar a salir de un apuro y hacer nuestros postres de manera rápida, y riquísimos, manteniendo de una manera optima las propiedades de los alimentos empleados. Las recetas que se han elaborado fueron:

- Compota de manzana
- Puré de calabaza



FIESTA DÍA DE ASTURIAS

Ambientazo en el CAI con personajes mitológicos y adornos típicos de nuestra tradición. Celebramos el Día de Asturias por todo lo alto, con juegos tradicionales, concurso de escanciado de sidra y finalizamos la jornada con nuestro Quiz y Pasapalabra asturiano ¡Puxa Asturias!



SALIDA CULTURAL A GIJÓN



El 5 de septiembre, a pesar de la lluvia, el grupo disfrutó de una mañana cultural visitando la exposición “Pan y circo” en el Centro de Cultura Antiguo Instituto, situado en el corazón de Gijón.

El jueves 12 de septiembre, aprovechando la gran oferta cultural de la ciudad de Gijón, se fue a visitar el Museo Barjola, en la calle Trinidad. Nos ha encantado, en concreto, la colección Dioramas, Trampantojo de Sasha Asensio, donde la realidad y ficción se unen para ofrecernos estas maravillosas obras simulando fotografías de la naturaleza



TALLER DE SENDERISMO

Retomamos en taller de senderismo. En el mes de septiembre os mostramos las rutas que hicimos:

Ruta circular. Comenzamos en la estación de tren de Oviedo y finalizando en el pueblo de Cuyences; pasando por los monumentos del prerrománico y la pista Finlandesa.



TALLER ACTIVIDADES DEPORTIVAS

¡Y llegó el momento de volver a la rutina! Comenzamos el viernes con actividades deportivas en el Corredoria Arena ¡Noemí, cuenta con nosotros hasta junio del próximo año!



VISITA GUIADA A NOREÑA

Con nuestra ya incondicional amiga Ana, hemos vuelto a Noreña para conocer cada uno de los rincones de esta maravillosa localidad durante toda una mañana.

SALIDA SAN MATEO

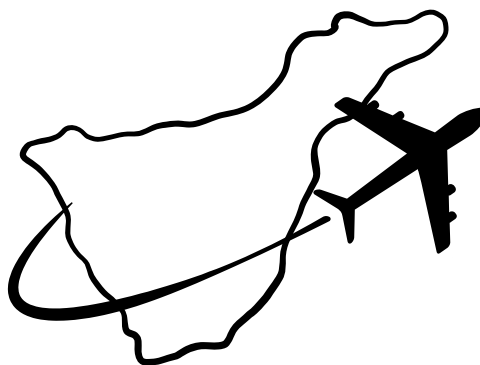
El CAI sube hasta el centro de Oviedo para visitar el mercadillo de San Mateo y disfrutar del ambiente de la ciudad en estas fechas fiesteras, además de ir a conocer la caseta de la Asociación Abrazos Verdes.

Nos ha encantado escucharlos y conocer el origen de esta asociación ya que dan voz y apoyo a familiares con su duelo en el suicidio ¡les mandamos un abrazo enorme!



VIAJE IMSERSO 2024

Algunos compañeros del CAI AFESA han disfrutado de una semana de vacaciones en Tenerife junto con otros socios y socias de otras delegaciones de AFESA Asturias y monitores. Nos consta que se lo han pasado muy bien y que han explotado al máximo todas las opciones de entretenimiento: playa, piscina, excursiones, minigolf, actividades medievales y vikingas incluidas.



Espacio Creativo

TALLER DE ESCRITURA CREATIVA Y PINTURA

Mañana de trabajo con relatos llenos de imaginación y dándole color a nuestro propio lema en salud mental ¡Seguro que os encantará!

En nuestro espacio creativo, damos rienda suelta a nuestra imaginación y conseguimos plasmar en un formato de libro, lo que para nosotros representa la Salud Mental, ayudándonos con fotografías, dibujos, colores, frases...



TALLER DE JABONES

También hemos hecho un taller de jabones de romero con la ayuda de nuestra voluntaria favorita Cristina y nos hemos quedado con ganas de más así que pronto la volveremos a tener por nuestros talleres ¡Muchísimas gracias por todo Cris!



CUMPLEAÑOS

CELEBRAMOS EL CUMPLEAÑOS DE SILVIA



Los compañeros del CAI, definen a Silvia como una persona cariñosa, sexy, formal, tranquila, preocupada por los compañeros y ella misma, un bombón relleno de amor, osito de peluche.





PRÓXIMAMENTE...

HORARIOS ESCUELA DE FAMILIAS

Las próximas sesiones de Escuela de Familias se celebrarán los lunes 14 y 28 de octubre ¡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