

CAI AFESA

Boletín oficial del CAI - AFESA



¡VOLVER A EMPEZAR!

Enero nos trae el regreso a la actividad habitual en el CAI, después de unas Navidades llenas de momentos especiales. Aunque durante las fiestas no paramos y seguimos disfrutando de actividades únicas, ahora retomamos nuestras salidas y talleres con el ritmo de siempre. ¡Comenzamos el año con energía y muchas ganas de disfrutar juntos!

ACTIVIDADES Y EXCURSIONES

➤➤➤ FIESTA DE NAVIDAD Y AMIGO INVISIBLE

Como todo los años, en el CAI AFESA, y antes de la vacaciones de Navidad, celebramos nuestra particular fiesta. Comenzamos con el intercambio de regalos del amigo invisible, un momento lleno de emoción y alegría. Fue un día muy especial que queremos destacar en este boletín.



RUTA BELENISTA POR AVILÉS <<<



Estrenamos el mes de enero con el espíritu navideño aún por todo lo alto así que nos acercamos al Centro de Avilés para participar de su ruta belenista, disfrutando de las creaciones que cada Iglesia tienen montado. Además tuvimos incluso un encuentro sorpresa con nuestro profesor de danza Mario ¡La magia de la Navidad!

➤➤➤ RUTA: CORREDORIA-LUGONES- VIELLA- CAMINO DE LA BELGA- FRESNEDA

Empezamos el año con una ruta de dificultad baja de 12km. A pesar del frío hemos disfrutado del sol y del paseo donde nos encontramos con todo tipo de animales: vacas, caballos, ruidosas ocas, perros...





VIERNES DE KARATE <<<

Los viernes en el CAI AFESA son días dedicados al deporte y al movimiento. Desde hace varias semanas, nos hemos aficionado al karate, ¡y cada vez estamos más cerca de convertirnos en auténticos cinturones negros!

>>> RUTA SENDERISTA EN AVILÉS

Este mes nos hemos dejado ver mucho por la villa de Avilés. En esta ocasión haciendo una ruta senderista hasta la Ermita de la Luz. Tuvimos la suerte de que la lluvia nos dio una tregua para poder disfrutar de un precioso día con vistas bien bonitas y en muy buena compañía.



EXPOSICIÓN MANUEL F. GOCHI <<<

También tuvimos la oportunidad de visitar la exposición de Manuel Fernández Gochi, un artista salmantino con un estilo expresionista y fovista. Disfrutamos enormemente de la experiencia, gracias a las explicaciones y aclaraciones de nuestras compañeras María José, Carmen y Adriana, quienes prepararon la visita de manera impecable.



>>> VISITA AL CFC DE LUGONES

En el CFC de Lugones, Sonia y Celia nos han dado un taller sobre el consumo en época de rebajas, enseñando diferentes pautas para hacer una compra sostenible y eficaz. Conociendo el funcionamiento de recursos como el sistema arbitral de consumo o la hoja de reclamaciones.





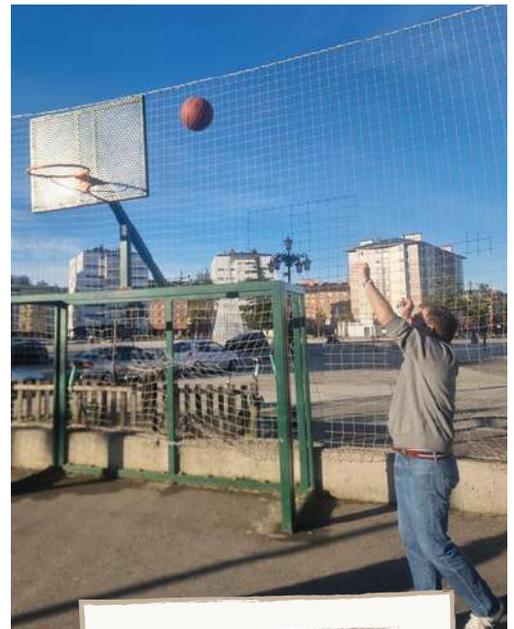
HUERTÍN DEL CAI <<<

Año nuevo, huertín limpio ¡Comenzamos el proceso de limpieza de nuestra huerta! ¿Cómo lo veis?



>>> TARDES DEPORTIVAS

Aunque ya estemos en enero, de vez en cuando nos regala una tarde espléndida, de esas en las que da pena quedarse en un espacio cerrado. Así que, ¿Qué mejor que aprovechar el sol y hacer deporte al aire libre? Aprovechamos estas tardes para jugar al baloncesto y entrar en calor.



ESPACIO CREATIVO

»»» TALLER DECOUPAGE

Nuestra voluntaria Cris, nos ha impartido un taller de decoupage, técnica manual decorativa en la que se emplean papeles impresos o telas para pegar sobre varios soportes. En este caso hemos utilizado macetas y piedras, una idea súper buena para decorar con la temática que se quiera.



TALLER DE COCINA <<<

Durante la Navidad hemos preparado un montón de postres navideños caseros: turrón de chocolate, mazapanes, mousse de turrón... El otro grupo de cocina, estuvo preparando el recetario del 2025. La cocina del CAI retomó el taller con postres dulzones como un pastel de hojaldre y manzana con un toque de canela ¡riquísimo!

»»» PREPARANDO EL CARNAVAL

Estamos comenzando con los preparativos para el Carnaval. ¿Nos guardáis un secreto? Este año la temática será el Circo. ¡Shhh! Pero aquí no habéis leído nada... ¡contamos con vosotros para mantenerlo en secreto!



RECETA

>>> PASTEL DE HOJALDRE Y MANZANA

INGREDIENTES:

- 1 lámina de hojaldre rectangular
- 4 manzanas grandes
- Azúcar
- 300 gramos de mantequilla
- Mermelada de albaricoque



• CORTA LA MANZANA

Una vez lavada la manzana, quita el corazón de la manzana para que no se cuele ninguna pepita. Corta la pulpa en forma de gajos no muy gruesos y precaliente el horno a 180 grados.

• PREPARA EL HOJALDRE

En la bandeja del horno con papel para hornear pon el hojaldre y encima tus trozos de manzana alineados para que cubran la masa. Reparte los 300 gramos de mantequilla de forma uniforme sobre la fruta. Espolvorea el azúcar y tendrás todo listo para cocinar.

• PINTA CON MERMELADA

Pon el hojaldre durante 25 minutos con calor arriba y abajo a 180 grados hasta que se dore. Saca la tarta y déjala enfriar antes de untar las manzanas con la mermelada de albaricoque. La mermelada de albaricoque o melocotón es ideal para pincelar la tarta de manzana porque su sabor marida muy bien.



FELIZ CUMPLEAÑOS



Durante estas últimas semanas hemos celebrado un montón de cumpleaños:

- **Carmen:** los compañeros/as la definen como una compañera muy charlatana, risueña y coqueta.
- **Richar:** Gracias al familiar de Jose, por su implicación y tenernos siempre presente.
- **Laura:** la benjamina del grupo de profesionales, las personas usuarias la definen como una persona muy sonriente, chicharachera, amable y bondadosa.
- **Iván:** el grupo lo identifica como una persona maja, educada, tranquila y amable.
- **Patri:** se caracteriza por ser cariñosa, marchosa, mamá y alegre.



>>> ¡GRACIAS, JENNY!

Despedimos a nuestra compañera, Jenny. ¡Gracias a sus prácticas de Psicología hemos aprendido y compartido buenos y felices momentos! ¡Gracias compi, esperamos verte muy pronto!



ESCUELA DE FAMILIAS - Las próximas fechas de Escuela de Familia tendrán lugar los martes 11 y 25 de febrero en horario de 16:00 a 17:00 horas en las instalaciones del CAI AFESA ¡Os esperamos!

¡No te olvides de seguirnos en redes sociales!



@CAIAFESASALUDMENTALASTURIAS



@AFESASTURIAS



@AFESA__S.M.ASTURIAS



@AFESA__ASTURIAS



@AFESASTURIAS



WWW.AFESASTURIAS.ORG

contacta con
**AFESA SALUD
MENTAL ASTURIAS**



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