



## UN ANTROXU PARA PASARLO DE MIEDO

Este mes el CAI AFESA ha estado muy ocupado preparando todas las festividades que nos ha traído febrero: Carnaval, San Valentín o, incluso, el Día de Andalucía. Todo esto sin faltar a nuestros habituales talleres, salidas, actividades deportivas o el cuidado del huertín.

# Actividades y excursiones

---



## **SENDERISMO**

En senderismo este mes hemos aprovechado para hacer diferentes rutas: la ruta senderista de Villabona con la que hemos disfrutando mucho de la naturaleza; la ruta senderista Ujo-Mieres acabando con un buen cafetín y la ruta de Cuyences. Además, cuando el tiempo no ha acompañado, también hemos hecho rutas por el entorno como por el barrio y la zona del HUCA.

## **CFC**

Una parte del CAI hemos acudido al CFC de Lugones donde hemos realizado un taller sobre el pescado. Hemos aprendido a diferenciar el pescado azul del blanco, cómo saber si es fresco, sus propiedades y cómo podemos consumirlo tanto en conserva, congelado o fresco. Para finalizar hemos preparado unas empanadillas de atún que es una riquísima manera de consumir pescado.



## **VISITA PALACIO DE LA MAGDALENA EXPOSICIÓN VALLE DEL OLMO**

Hemos visitado la exposición de pintura Valle del Olmo en el Palacio de la Magdalena de Oviedo. Una exposición sencilla y para todos los públicos en un edificio histórico de Oviedo, que nos ha invitado a su vez a disfrutar de los alrededores de nuestra apreciada capital asturiana.

## **CHARLA PRIMEROS AUXILIOS**

Este mes de febrero también hemos tenido la visita de Pepe, de Quirón Prevención, para darnos una charla sobre primeros auxilios. Hemos aprendido a reconocer y detectar casos de ictus o infartos. Además de cómo actuar en caso de que tengamos una herida y, para finalizar, también nos ha enseñado a qué hacer en casos de atragantamiento con la maniobra de Heimlich. Ha sido una charla súper productiva que nos ha venido muy bien recordar.



### **PASEO POR AVILÉS**

También hemos recorrido la villa fluvial y urbana de Avilés, viendo su casco histórico y edificios más reconocidos, además de disfrutar de un fabuloso café con sabor a caramelo.



### **VISITA OSPA**

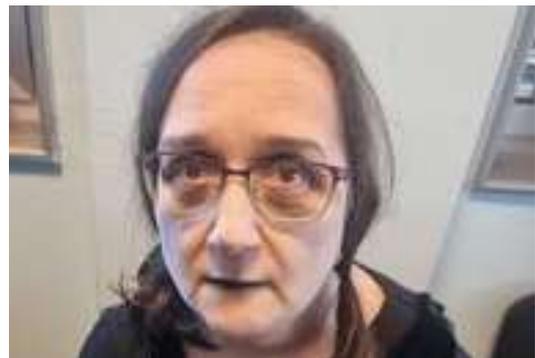
Este mes hemos visitado al Auditorio Príncipe Felipe para ver los ensayos de la Orquesta Sinfónica del Principado de Oviedo, en concreto, el concierto de Giancarlo Guerrero, una experiencia espectacular que hemos disfrutado como nunca ¡Qué ganas del próximo ensayo!

### **CARNAVAL**

Y llegó el día más esperado del mes: ¡Carnaval! Y con ello nuestra celebración con temática de La Familia Addams, nos hemos maquillado, disfrazado y bailado muchísimo y sobre todo hemos disfrutado con nuestros compañeros, ¡Qué disfraces más chulos hemos hecho!



**ESCANEA PARA VER  
EL CARNAVAL DEL CAI**



## **CELEBRACIÓN SAN VALENTÍN**

En el CAI ya veis que no nos perdemos una celebración y con motivo de San Valentín, nos hemos puesto en situación y hablado con nuestros compañeros de temas como el amor, la amistad o la familia con diferentes dinámicas. ¡Ha sido todo un éxito y nos ha ayudado a conocer mejor a nuestros compañeros!



## **MUSEO GEOLOGÍA**

Otro sitio al que hemos vuelto es al Museo de Geología, esta vez con los compañeros que no habían estado ¡Nos ha encantado y hemos aprendido muchísimas cosas! Gracias a Carolina, nuestra alumna de prácticas, por hacernos una "visita guiada" e informarnos de toda la historia que guarda este museo.

## **CURSO SOBRE EL MANEJO DE WHATSAPP**

En el CAI estamos muy tecnológicos y adaptándonos a las nuevas tecnologías con cursos y formaciones, esta vez descubriendo todas las posibilidades de WhatsApp y nuestros teléfonos móviles. Ha sido una jornada interesante para manejar tecnologías necesarias para nuestro día a día.



## **CHARLA PLANIFICACIÓN FAMILIAR**

Este mes nos ha visitado Planificación Familiar de la Ería y hemos aprendido muchísimas cosas. Desde métodos anticonceptivos tanto femeninos como masculinos a información sobre las enfermedades de transmisión sexual y cómo mantener una buena salud sexual.



## **SALIDA OVIEDO**

Este mes también ha tocado pasar un día por Oviedo, aprovechando la visita al Mercado del Fontán y disfrutando de nuestro precioso Casco Histórico.





### **SALIDA MIERES**

Un grupo del CAI hemos hecho la ruta Ujo-Mieres y hemos tenido mucha suerte porque nos ha acompañado el solín. Además, hemos acabado la ruta con un buen chocolate con churros ¡Nos ha encantado el día!



### **ACTIVIDADES DEPORTIVAS**

En actividades deportivas, como cada viernes, siempre nos sobra energía y esta vez ha tocado iniciarse de nuevo en bádminton. Hemos empezado con dinámicas individuales y perfeccionando el control del volante ¡Nos presta mucho volver a retomarlo! También hemos tenido sesiones de relajación ya que lo vemos muy necesario, sobre todo aprender a estirar y respirar... esta vez con un poco de yoga.



### **CLUB SOCIAL**

En el club social de por las tardes aprovechamos el tiempo con diferentes actividades como Zumba, juegos de mesa o cuando hace buen tiempo paseo por el entorno y baloncesto.

### **HUERTO**

Seguimos cuidando nuestro huerto, preparando la tierra, plantando semillas nuevas y trabajándolo con mucha ilusión.

### **PILATES**

Como actividad nueva del mes, hemos integrado todos los martes pilates, organizado por la Asociación SAMO en el Hotel de Asociaciones. Ha sido una actividad súper divertida y muy saludable. Muchísimas gracias a la profesora de pilates Laura por su dedicación y alegría ¡El martes volveremos otra vez!



### **VISITA DE LA CATEDRAL OVIEDO**

Otro grupo hemos tenido la oportunidad de visitar la Catedral de Oviedo, la Cámara Santa, el claustro y el museo donde albergan maravillosas reliquias.

# Espacio Creativo

---



## TALLER DE COCINA

Este mes en el taller de cocina hemos hecho una riquísima tortilla y con motivo de los carnavales, un concurso de frixuelos, unos rellenos de chocolate y otros al más puro estilo tradicional, ¡Cómo disfrutamos en la cocina!



## TALLER DE CARNAVAL

Este mes nos encanta sobre todo por preparar la decoración de carnaval y en eso hemos estado trabajando para dejarlo todo perfecto y acorde a La Familia Addams.



## TALLER DE SAN VALENTÍN

No nos olvidamos de San Valentín y hemos hecho varias cartas para nuestros compañeros explicándoles lo importantes que son para nosotros además de varias decoraciones como corazones y flechas.



## **TALLER DE ANDALUCÍA**

El día 28 de febrero es el Día de Andalucía y por ello estamos organizando unas decoraciones con mucha flor y mucho arte.

# CUMPLEAÑOS



- Cumpleaños Ramón: Risueño y amante de los Pokémon ¡Por muchos más a nuestro lado!
- Cumpleaños Ignacio: Gracioso y siempre sonriente, fiel a las salidas culturales ¡Muchas felicidades!
- Cumpleaños Jose: Amante del huerto, de la danza y siempre ayudándonos en todo ¡Muchas felicidades, Jose!
- Cumpleaños Lorenzo: Muchísimas felicidades a nuestro compañero cordobés ¡por ese arte y alegría!



## PRÓXIMAMENTE...

Para el mes de marzo, las chicas del CAI están preparando cosas muy interesantes para reivindicar el día 8, Día de la Mujer, ya lo veréis en el próximo boletín.

Y en Escuela de Familias, tendremos que cancelar la sesión del día 1, pero nos veremos el viernes 15, como siempre de 10:00 a 11:30 horas.

**¡¡IMPORTANTE!**

## DECLARACIÓN ANUAL DE PNC

Las personas perceptoras de pensiones no contributivas, tanto de invalidez como de jubilación, ya pueden presentar las declaraciones anuales, relativas a los ingresos o rentas computables de las respectiva unidad económica de convivencia, referidos al año 2023, así como las posibles variaciones y previsiones relativas al año 2024.



El plazo de presentación termina el día 31 de marzo de 2024

Para atender cualquier cuestión que podáis necesitar al respecto ya sabéis que estamos a vuestra disposición.

**¡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