



¡MARZO, MES DE LA MUJER!

Se dice que un 8 de marzo de 1857 cientos de trabajadoras del sector textil de una fábrica de Nueva York se manifestaron en busca de la igualdad salarial respecto a sus compañeros hombres y una mejora de sus condiciones laborales. Lamentablemente, 120 mujeres perdieron la vida ese día. Poco tiempo después otras 146 mujeres murieron en un gran incendio en otra fábrica textil, un incendio provocado por los propietarios de la fábrica quienes no estaban de acuerdo con las reclamaciones de sus empleadas. Las telas que fabricaban eran de color violeta. Y muchos años después aún seguimos conmemorando y reivindicando el 8 de marzo como el Día de la Mujer.

Actividades y excursiones



COMIDA GRUPAL EN EL BURGUER KING

Después de disfrutar de una interesante visita guiada a la Iglesia San Julián de los Prados, fuimos todo el grupo del CAI AFESA a compartir el momento de la comida con Ricard, familiar de uno de los integrantes del centro, quien no ha escatimado en ningún aspecto para que todos disfrutáramos de una convivencia divertida.

ENTREGA DEL PREMIO DE RECETAS #TUSIQUESABES

El viernes 24 de febrero, los Centros Sociales de Oviedo, celebraron su Carnaval con un programa muy especial en streaming desde el Centro Social de El Cortijo. Lourdes García, Concejal Delegada de Centros Sociales, hizo entrega del premio.

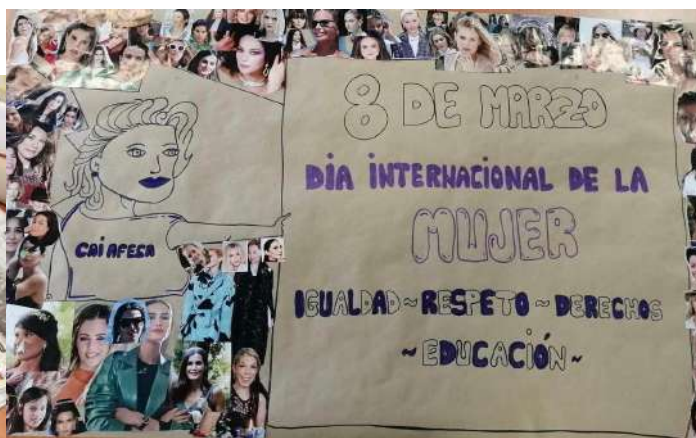


SENDERISMO DE ASFALTO

Senderismo de asfalto, conociendo nuevos rincones ovetenses que nos trasmiten paz y tranquilidad. Os recomendamos un paseo por el parque El Asturcón, en el barrio de la Ería, donde se pueden disfrutar de unas vistas fabulosas de la lareda del Naranco.



8M, DÍA DE LA MUJER



Por las que están, por las que estuvieron, por las que vendrán, por el ahora y por el futuro. La igualdad para todas las personas. El #8M nos une. Tanto desde el CAI AFESA como los que participamos en las manifestación de Oviedo, nos unimos para celebrar el Día de la Mujer. Al ser una fecha señalada, las mujeres participantes del Te Toca A Ti no podían dejar pasar la ocasión de poner su granito de arena. Os dejamos un código QR para que veáis su participación en un vídeo con otras compañeras de AFESA Asturias.



(ESCANEA PARA VER EL VIDEO)



HUERTO

Durante estos meses de invierno estamos aprovechando para limpiar malas hierbas en nuestro huerto. El mantenimiento y retirada de maleza son fundamentales para favorecer el desarrollo de los vegetales, las flores y las plantas, mejorando en este caso la imagen de nuestro huerto. En abril es cuando comenzaremos con la siembra.

VISITA AL CENTRO DE FORMACIÓN AL CONSUMO DE LUGONES

Después de un parón de varios meses, retomamos las actividades en el Centro de Formación de Consumo, tanto en el propio centro con trasladándose al CAI las profesionales para que todas aquellas personas usuarias que no puedan desplazarse hasta el CFC puedan disfrutar de la sesión y ampliar los conocimientos. La actividad programada se llama "Seguridad alimentaria: derecho y deber", donde aprendemos la importancia de la higiene alimentaria y los tipos de dietas saludables y equilibradas.



RECETAS Y COCINA

Escanea el código QR para tener acceso a todas las recetas que hemos ido haciendo a lo largo de este mes: crema de calabacín y queso azul, pan relleno de queso a la sartén, pastel de peras, plátano y queso, pizza de base y calabacín, salteado de pollo y brócoli y torrijas.



(ESCANEA PARA ACCEDER A LAS RECETAS DEL MES)



CUMPLEAÑOS



Este mes hemos celebrado un montón de cumpleaños:

- Cristina: inteligente, humilde, simpática y amorosa.
- Federico: sonriente, chistoso y anti sistema.
- Paula: simpática, aplicada, dicharachera, servicial.
- Adrián: chistoso, inquieto, amable, muy cuco.
- Óscar,: cariñoso, serio y amable.
- Adriana: agitada, descafeinada, alegre... ¡la jefa!
- Marta: buena, inteligente, madura y comprensiva...¡la de los números!
- Gabriel: rapero, deportista, serio de principio pero luego muy sociable.

Espacio Creativo

Este mes hemos dado comienzo a nuestro taller creativo, y lo hemos iniciado con una actividad de "Creación literaria". Así pues, nuestras personas usuarias han realizado una historia a partir de la frase "He roto un espejo" y desde ahí han dado rienda suelta a su imaginación, creando una serie de relatos.



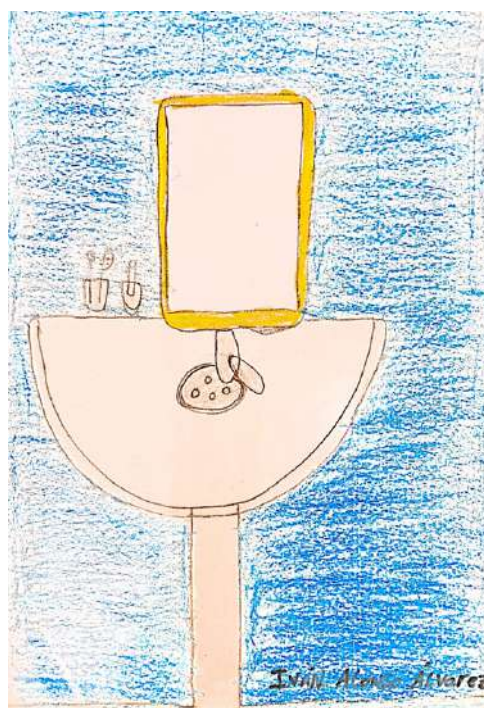
HE ROTO UN ESPEJO...POR ANTÓNIMO HASSAN

Esto era un niño y un viejo. El niño guapo, y el viejo feo. Con el paso del tiempo, todo se deteriora. El viejo se mojaba las manos con jabón y salpicaba el espejo. El niño se cepillaba los dientes antes que el viejo y toda la historia va a través de verse en el espejo. "Dicen, si rompes un espejo" mala suerte y tanto el niño como el viejo rompieron el espejo. Y se le pusieron los ojos como platos, comiendo plátanos al ajillo. El espejillo de cristal con defectos y reflejos... hay muchos espejos en los que te ves de diferentes formas.

Al viejo reflejo del agua y el niño de espejismos. De todos modos somos y seremos distintos, visibles y transparentes. Y a través del espejo... ¡Ojo! Vi un conejo el niño escuchaba a Bad Bunny. Y el viejo a Bugs Bunny. 19 trozos de papas y unos 4 huevos que hay en el espejo espejismo. ¿Pero te ves a través del espejo... si no hay luz, ni claridad, en la oscuridad total? He atravesado el espejo. He tras besando el espejo.

HE ROTO UN ESPEJO...POR IVÁN ALONSO ÁLVAREZ

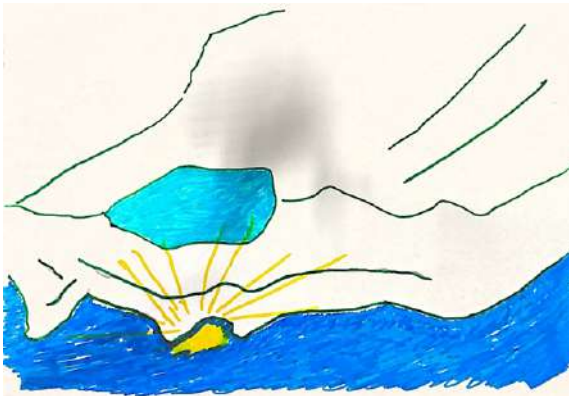
He roto un espejo... Todos los días miramos al espejo, para peinarnos, lavarnos la cara y arreglarnos, lavar las manos. Todos los días nos dedicamos un tiempo para nosotros mismos. Lavarnos la boca o simplemente echarnos una crema solar, asearnos con jabón y agua en la ducha. Y hacer tareas en casa, ayudar todos los días, hacer compras. O realizar un viaje, escuchar música, ver un poco la televisión, dar paseos o salir a tomar algo. Y tomar la medicación todos los días, hacer ejercicio, descansar y dormir.



HE ROTO UN ESPEJO... POR JOSÉ RAMÓN RAMOS GARCÍA

He atravesado un espejo mirando los talleres que estamos haciendo. Salía en la televisión, en la TPA, y la gente lo veía en la TV. También se podía ver en el móvil. Había un cuadro por el que asomarse, y sacarse fotos, cuando estamos trabajando. Leo un libro, un cuento de Jaimito. Hay un dibujo de él, para colorear. El pelo se lo pintó negro, la chaqueta azul, el pantalón rojo y la camisa verde. Le pinto los calcetines azules y los zapatos blancos. Me encanta dibujar, me ayuda a pasar el tiempo. En casa también pinto.

He atravesado el espejo y he llegado a Roma. Hay muchas Iglesias. Me encantan las Iglesias. Lo que más me gusta de las Iglesias son las pinturas. En ellas hay una cruz que nos señalaron las guías para que podamos verlas. No se les puede sacar fotos con flash, porque puede borrar la pintura, y es importante que no desaparezcan.



HE ROTO UN ESPEJO... POR RUFO

Caminaba del uno al otro con fin, mi casa era como un espejismo, caminaba a 5 km de ella y daba la vuelta. Mi casa reflejaba con los cristales del tren a media mañana y a media tarde. De eso que oyes el río y no el agua. Mi casa era como un espejismo. De eso que te acuerdas del bosque, y no del árbol. Mi casa era un espejismo.

Cuando iba muy lejos me gustaba caminar descalzo incluso. Por el lago de agua artificial de los Alfilorios te dabas cuenta de las galletas que tenía el mundo de tu alrededor, desde gigantes, ya muy duros. Además, en las casas de la vaqueira vivían pigmeos y gigantes. Era un espejismo. Había gente de campo. Mi casa era un espejismo de Ingenieros de Industria. Mi hermano era paracaidista además de ingeniero de Industria. Desde los cielos no se qué se verá, no lo sé. Esclavitud a lo mejor se ve. A mi lo que me gustaba era caminar lejos y fumar mis mais , hacer jogging, montain bike...

LOS HOBBIES DE JOSÉ LUIS VARELA

José Luis Varela Gómez, persona usuaria de nuestro centro nos habla sobre sus hobbies. “El baile sin parar es digno de disfrutar” y es que este hobby es el favorito de nuestro compañero Luis. “Esta afición la descubrí en el Hogar del Pensionista de Villablino y del pueblo de Caboalles de Abajo.”

Los momentos de baile en el CAI los disfrutamos en nuestras sesiones de danza inclusiva los miércoles, en las fiestas, eventos y momentos de karaoke. La coreografía más divertida que hemos hecho ha sido la canción de “Madre Tierra” de Chayanne, la cual nos transmite siempre armonía, ánimo, ritmo y efusividad



PRÓXIMAMENTE...

¡Ya se nos ha ido el primer trimestre del año!

ESCUELAS DE FAMILIA - A todas las familias se os harán llegar las fechas del próximo trimestre, pero para abrir boca nos vemos en abril los días 14 y 28, como siempre a las 10.00 horas.



EN EL PRÓXIMO NÚMERO...

Para el próximo mes de abril comenzaremos con una nueva iniciativa por parte de las profesionales. Cada mes, una de nosotras hará una pequeña presentación para que nos podáis conocer mejor ¡Estamos deseando empezar!

contacta con
**AFESA SALUD
MENTAL ASTURIAS**



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

¡No te olvides de seguirnos en redes sociales!



@CAIAFESASALUDMENTALASTURIAS



@AFESA Asturias



@AFESA__S.M.ASTURIAS



@AFESA__ASTURIAS



@AFESA Asturias



WWW.AFESA Asturias.ORG



ASOCIACIÓN DE FAMILIARES Y PERSONAS
CON ENFERMEDAD MENTAL DE ASTURIAS