



ASOCIACION DE FAMILIARES Y PERSONAS
CON ENFERMEDAD MENTAL DE ASTURIAS

CAI AFESA

Marzo 2024

.....



MARZO, SIN PARAR DE CELEBRAR

Podríamos decir que este mes se nos ha quedado corto después de tanta celebración: Día de Andalucía, Día de la Mujer, Día de la Poesía, los 15 años del CAI y un sinfín de cumpleaños. Además, hemos recibido la visita del CAI Rey Pelayo y les hemos hecho de guías por Oviedo. Y todo esto sin frenar nuestras actividades y salidas habituales.

Actividades y excursiones



CHARLA "NUTRICIÓN, DEPORTE Y SALUD MENTAL"

Este mes hemos acudido a una charla organizada por SAMO sobre Nutrición para mejorar nuestros hábitos y crear platos saludables en nuestras rutinas de desayuno, almuerzo, comida y cena; y hemos resuelto dudas sobre nuestra alimentación.

CURSO "MANEJO DEL WHATSAPP"

En el CAI seguimos formándonos en tecnologías y esta vez hemos comenzado un curso nuevo en el Centro Social de Ventanielles, esta vez se trata del manejo y uso correcto del WhatsApp y ¡hemos aprendido muchísimas cosas!



CELEBRACIÓN DÍA DE ANDALUCÍA

También nos hemos puesto flamencos para celebrar el Día de Andalucía, hemos bailado, comido y cantado a ritmo de sevillanas y como no, también nos hemos puesto los complementos acordes al día ¡no se nos escapa ninguna celebración!

SALIDA PARQUE PRINCIPADO

Como este mes el tiempo no nos ha acompañado mucho nos ha tocado un día por Parque Principado aprovechando para realizar unas compras, previo desayuno para coger fuerzas.



RUTA UJO-MIERES

Nos empezamos a preparar para próximas rutas primaverales con un paseo por la rivera del río Caudal, un remanso de paz es esta senda que repetimos habitualmente porque la finalizamos reponiendo fuerzas con un típico chocolate con churros de la zona.



VISITA CATEDRAL

Como el mes anterior, esta vez el grupo que faltaba, hemos hecho otra visita a la Catedral y además hemos visto la Cámara Santa y el museo. Nos ha encantado, sobre todo, cada detalle de los retablos y objetos y el valor histórico que tienen ¡Repetiremos en breves con muchas ganas!

PILATES

Este mes también hemos tenido otra novedad y nos hemos apuntado a pilates organizado por SAMO, nos está encantando porque nos ayuda muchísimo a relajar y trabajar los músculos y mantenernos aún más en forma.



CELEBRACIÓN DEL 8M

Como cada 8 de marzo hemos celebrado el día de la mujer, con un merecido desayuno y teniendo un debate muy interesante así hemos pasado el día las mujeres del CAI... ¡A golpe de tacón!

SALIDA CFC

Hemos tenido otra sesión formativa en el CFC de Lugones. En esta ocasión hemos aprendido sobre cosmética natural y sostenible. Descubriendo qué componentes son los más adecuados y muchas recetillas de tratamientos fáciles y naturales que todos podemos hacer en casa.



CELEBRACIÓN 15 AÑOS DEL CAI AFESA

Este mes hemos celebrado los 15 años del CAI Afesa por todo lo alto. Hemos bailado, cantado y hasta hemos hecho un mural con nuestras manos donde al final nos han salido frases muy emotivas. También hemos estado recordando anécdotas, sobre todo los compañeros que llevan aquí desde el día que abrió el centro. Ha sido un día precioso.

ACTIVIDAD CONOCIENDO OVIEDO CON EL CAI REY PELAYO

Nos han chivado que unos estupendos guías del CAI AFESA han realizado la actividad cultural "Conociendo Oviedo" junto con la Asociación Rey Pelayo de Avilés. Nos ha encantado compartir esta experiencia, conocer gente y recorrer las calles de Oviedo a través de su historia. Gracias equipo CAI por vuestro trabajo, la nota final supera el 10.



DANZA VIRTUAL CON MARIO VILLAR

Como cada miércoles y viernes hemos disfrutado de mucho baile y esta vez nos ha visitado de manera presencial nuestro profesor Mario Villar, la clase ha sido genial ya que por fin lo pudimos conocer en persona y abrazarnos.



ACTIVIDADES DEPORTIVAS

En actividades deportivas esta vez ha impartido la clase Alba, nuestra alumna de prácticas del Máster de Intervención Socioeducativa. Hemos trabajado diferentes juegos de memoria a la par que la actividad física y también hemos trabajado la coordinación y el equilibrio. Además, para terminar, hemos estrenado el balón que compramos con muchas ganas.

SENDERISMO

Este mes en senderismo hemos hecho diferentes rutas, la primera de ellas, la ruta las Selgadas-Soto de Rey, ruta circular, poco transitada y perfecta para disfrutar de un soleado día. También hemos hecho la senda del Nora y, para despedirnos de senderismo antes de Semana Santa, hemos hecho la Ruta del Agua. Una ruta donde hemos visto las zonas más emblemáticas de Oviedo, sitios en los que antiguamente se gestionaba el agua para los habitantes. Nos ha fascinado la visita y agradecemos a Daniel, nuestro guía, por ser super simpático y por todo lo que nos ha contado.



HUERTO

Seguimos cuidando nuestro huerto, este mes recogiendo... ¡unas preciosas lechugas!



TARDEO

En nuestras tardes hemos tenido tiempo a hacer un montón de actividades con juegos de mesa, manualidades, baloncesto, paseos saludables...



Espacio Creativo



TALLER DE COCINA

En el taller de cocina de marzo hemos hecho diferentes recetas. Para celebrar el Día de Andalucía aprovechamos y elaboramos unas riquísimas migas. Además también hemos hecho una pizza casera elaborando nosotros mismos la masa y para dar un toque dulce también hemos hecho una sabrosa y fácil tarta de queso. Y para los aún más dulces un arroz con leche y acercándonos a la Semana Santa... unas buenísimas torrijas y un bollo mantecado de Pascua.

TALLER DÍA DE LA MUJER

En el CAI también estamos preparando diferentes actividades para celebrar el Día de la Mujer, en este caso, hemos hecho una pancarta y varias decoraciones que llevaremos en dicho día en homenaje a todas las mujeres trabajadoras, emprendedoras y luchadoras.



TALLER CAI REY PELAYO

Este mes tuvimos la visita del CAI Rey Pelayo de Avilés y fue una jornada de convivencia genial. Realizamos unos divertidos Nazarenos y después compartimos charla y experiencias acompañadas con café y dulces. ¡Muchas gracias por venir, ha sido una mañana fabulosa!

TALLER DÍA DE LA POESÍA

También hemos celebrado el día de la poesía, aprendiendo cómo hacer diferentes rimas y los tipos que existen. Hemos improvisado una pequeña poesía referente a la primavera y a nuestro CAI, al principio nos ha costado, pero al final las rimas han ido saliendo y nos ha encantado.



CUMPLEAÑOS



Ya os hemos contado que este mes el CAI AFESA ha cumplido 15 años, pero los cumpleaños no se han quedado solo ahí... ¡mira qué de cumpleaños hemos celebrado en marzo!

- **Federico:** Felicidades a nuestro artista argentino favorito, cuya creatividad ¡nos tiene fascinados
- **Adriana:** A la mujer que más adora el café y a la que más adoramos nosotros, ¡Felicidades, Adriana!
- **Paula:** Felicidades a la compi más risueña que tenemos en el CAI, por su alegría y paciencia ¡Te adoramos Pau!
- **Adrián:** Felicidades al más presumido del CAI ¡Por muchos años más junto a nosotros Adrián!
- **Natalia:** Felicidades a la compañera más positiva y alegre que puede existir, por tus historias y sonrisas, ¡Felicidades, Nati!
- **Marta:** Y cerramos el mes de celebraciones con una adorable foto de familia con nuestra directora ¡Muchísimas felicidades, Marta!



PRÓXIMAMENTE...

¡NOVEDADES EN LA ESCUELA DE FAMILIAS!

Durante el próximo trimestre cambiamos de horario a los lunes por la tarde. En los próximos días recibiréis una circular con las fechas y el nuevo horario de abril, mayo y junio.



¡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