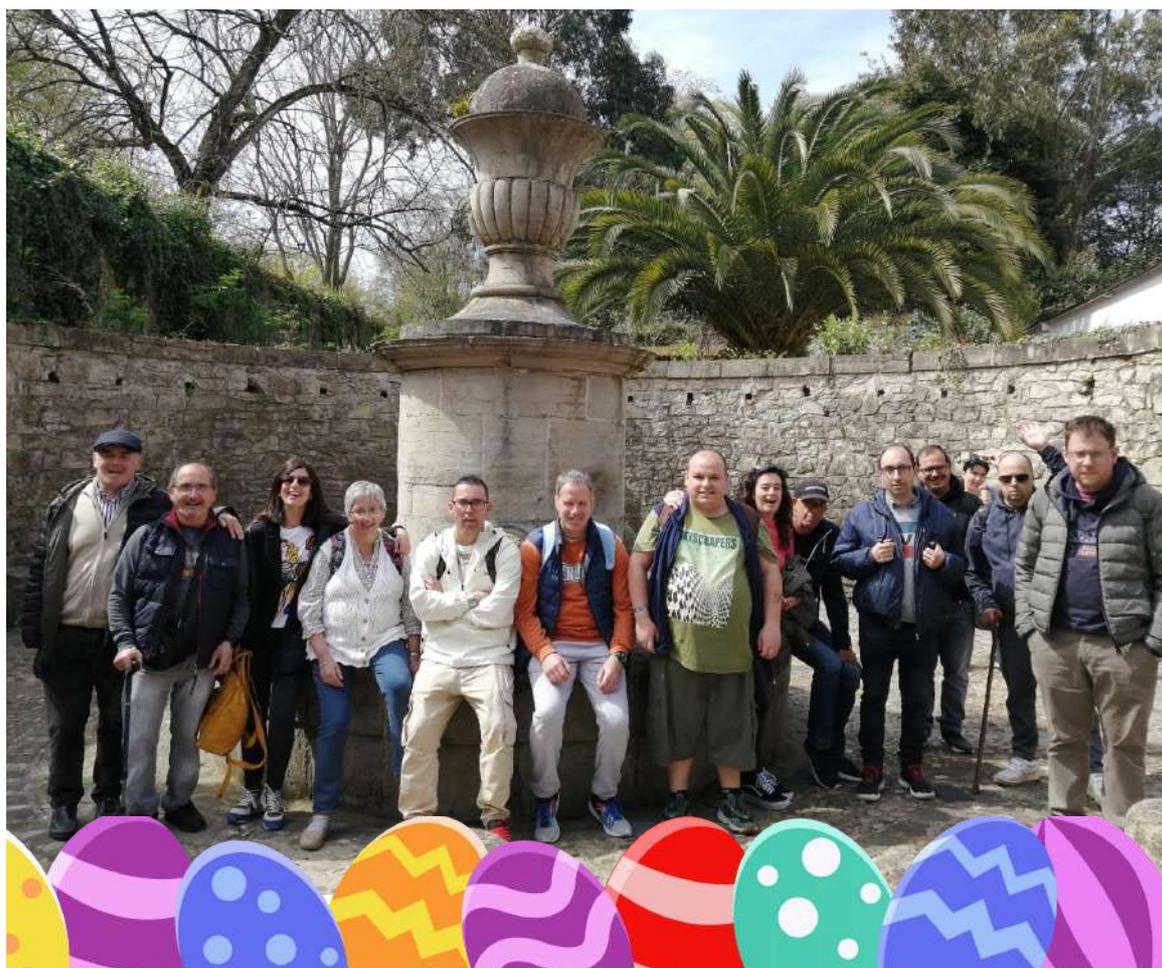




ASOCIACION DE FAMILIARES Y PERSONAS
CON ENFERMEDAD MENTAL DE ASTURIAS

CAI AFESA

Abril 2023



¡MENUDO MES DE ABRIL!

¡Cuidado, que este mes el boletín viene bien cargado! Y es que no hemos parado: visitas a exposiciones, la fiesta del Bollo de Avilés, actos por el Día del Libro, nuevas recetas, salidas, visitas muy enriquecedoras... ¡y hasta una carrera solidaria! Además, en este número estrenamos nueva sección de entrevistas. Sigue leyendo para no perderte nada.

Actividades y excursiones

EXPOSICIÓN DE SALVADOR DALÍ EN EL CENTRO NIEMEYER



La exposición del Centro Niemeyer basada en las obras del genio Salvador Dalí destaca por sus tres ejes centrales:

Azul: paraíso

Rosa: purgatorio

Negro: infierno

Finalizamos con una cita ilustre de este pintor: "Quiero que mis acuarelas para Dante sean como ligeras huellas de la humedad de un queso divino; de ahí su aspecto abigarrado de alas de mariposa".

DOCUMENTAL: "LA ESPAÑA VACIADA"

En el telecentro del Centro Juvenil de La Corredoria asistimos al visionado de un corto sobre la España Vacuada. Nuestro agradecimiento siempre a Puri, por su disposición e implicación con todos nosotros/as y nuestro centro.

¿PUDO EVITARSE LA TRAGEDIA DEL TITANIC?

El Instituto Asturiano de Prevención de Riesgos Laborales tiene disponible una exposición guiada muy interesante, llamada "¿Pudo evitarse la tragedia del Titanic?", a la cual hemos asistido este mes. Se trata de una serie de paneles en los que se nos explicó aquellas características tanto a nivel de construcción, como de funcionamiento como de personal o logística, que fallaron en el Titanic, ampliando las hipótesis del accidente.



Un accidente que pudo deberse no sólo a un iceberg, sino a múltiples fallos que pudieron ocurrir, y que si se hubieran previsto, la tragedia no hubiese sido tan grande. Por poner un ejemplo, si el vigía hubiese dispuesto de los prismáticos ¿hubiese visto el iceberg con tiempo suficiente para esquivar el bloque de hielo?; ¿si el telégrafo no hubiese estado colapsado, hubiese llegado la advertencia del resto de barcos a tiempo? Y así un largo etcétera.

FIESTA DEL BOLLO EN AVILÉS



¡La fiesta del Bollo de Avilés, es el colofón ideal a las fiestas de Semana Santa.

Una fiesta típica de pascua donde compartir es el objetivo principal en su sentido más amplio: comida, charlas y tertulias, cafés, paseos con bailes y charangas...

ACTIVIDADES DEL CENTRO DE FORMACIÓN AL CONSUMO

¡Este mes hemos realizado la actividad CONSERVA DE PESCADO, en la que hemos aprendido las excelentes propiedades del pescado en cuanto a valor nutritivo y propiedades organolépticas como el aroma, sabor o textura, las cuales dependen en gran medida de la frescura del producto. El pescado es un género extremadamente delicado que desde el mismo momento de su captura comienza a deteriorarse sin remedio. Mantener las condiciones necesarias en cuanto a conservación y manipulación garantizará que el producto llegue íntegro a la mesa y pueda degustarse de forma correcta aprovechando además sus formidables cualidades nutritivas. Esta actividad trató sobre la correcta manipulación y conservación de este producto, desde su captura hasta el consumo final en nuestros hogares. También aprovechamos para realizar una conserva casera. Para ello hemos hecho un recorrido por los recursos del mar, el supermercado y hemos trabajado la etiqueta.



RETOMAMOS EL GRUPO DE SENDERISMO

Tras el parón de los últimos meses, hemos conseguido con la recogida de firmas del barrio, retomar el grupo de senderismo de la Corredoria, donde se realizan rutas senderistas de dificultad baja o media los miércoles; cuyo punto de encuentro es el Centro Social de el Cortijo.

HUERTO



Durante este mes de abril continuamos con la siembra de acelgas, berenjenas, fresón, berzas y unas cuantas lechugas. También, cercamos el huerto con varillas y cuerda, para que quede más organizado. Los carteles han sido cortesía del padre de una de nuestras monitoras, al cual estamos muy agradecidos, ya que así podemos saber con facilidad que tenemos plantado en cada sitio ¡Gracias Pin!

COCINA

El bollo de pascua de Avilés es un dulce típico avilesino, al cual hemos adaptado para poder hacerlo en nuestro centro. El resultado ha sido maravilloso, así que disfrutemos de nuestro postre.

Los Nuggets de pollo con espinacas es una alternativa a los típicos Nuggets, ya que no nos daremos cuenta de que estamos comiendo las espinacas, ¡qué rico!



**ESCANEA PARA TENER LAS
RECETAS DEL MES DE ABRIL**



CARRERA RUTA POR LA SEGURIDAD



Carrera Ruta por la Seguridad organizada por el Instituto Asturiano de Prevención de Riesgos Laborales. El 23 de abril se organizó por esta entidad una carrera solidaria, cuyos fondos recaudados fueron íntegramente para AFESA. Desde el CAI se difundió la actividad, y se facilitó la inscripción telemática de todas las personas que así lo decidieron.



SALIDA A IKEA Y EXPOSICIÓN DE LOS HUEVOS PINTOS

Aprovechando el buen tiempo y las ganas de mantenernos activos, decidimos dar un paseo hasta IKEA, tomar el aperitivo allí y luego ir Parque Principado donde se hacía entrega de los premios de los “Huevos Pintos”.

VISITA/CHARLA INFORMATIVA CON EL SECRETARIADO GITANO

Con motivo del Día Internacional del Pueblo Gitano recibimos la visita del Secretariado Gitano, desmontando mitos sobre su etnia. Nos hemos reído un montón y hemos aprendido mucho sobre su historia.



ACTO DIA DEL LIBRO EN LOS JARDINES DEL CORTIJO



En colaboración con la Biblioteca Municipal de la Corredoria, hemos hecho un pequeño acto con motivo del Día del Libro, donde hemos realizado una lectura corrida del emblemático libro “Lazarrillo de Tormes”.



CUMPLEAÑOS



ENTREVISTA

Este mes estrenamos una nueva sección de entrevistas, donde podremos conocer más a fondo a las personas que forman parte de nuestro día a día y otro tipo de perfiles muy interesantes. La primera en enfrentarse a nuestras preguntas ha sido Puri, coordinadora del Centro Juvenil de La Corredoria. A continuación os dejamos nuestra conversación con ella.

PURI: " TODO LO QUE TIENE QUE VER CON LO SOCIAL ME GUSTA MUCHO "



ADRIÁN: Buenos días Puri, te vamos a hacer una entrevista, ¿Qué te parece? ¿Qué es lo que más te gusta de tu trabajo?

PURI: Uy, pues mira: lo que más me gusta de mi trabajo es esto, poder colaborar con las asociaciones del barrio, conocer gente y trabajar de cara al público. Y lo que menos me gusta, si me lo vais a preguntar es todo el papeleo.

ADRIÁN: Pero habrá mas cosas buenas en tu trabajo...

PURI: Hay más cosas buenas en este trabajo. La ayuda social que hacemos, todo lo que tiene ver con lo social me gusta mucho. Por ejemplo, cuando hacíamos el grupo de senderismo, el juntarnos con gente que no conocíamos. Esas inercias que se forman entre distintas asociaciones, entre distinta gente del barrio, hacer que la gente conozca el barrio. Además, este barrio es muy tranquilo y tiene mucha actividad social, y eso es lo que más me gusta.

ADRIÁN: Muy bien, muchas gracias.

DANIEL: Buenos días Puri, mi pregunta es: ¿Qué hay que hacer para entrar a trabajar en un sitio como este, es decir, qué requisitos se necesitan?

PURI: Buenos días Dani, pues mira, lo que hay que hacer es mandar un currículum vitae a la empresa Azvase, que es la que lleva todos los trabajadores de los centros sociales de Oviedo, y parte de la ayuda a domicilio. Mandar tu currículum, pero claro, tu formación tiene que estar acorde. Yo por ejemplo tuve que estudiar entre otras cosas, community manager, posicionamiento SEO, nuevas tecnologías para poder trabajar en el telecentro, aparte de trabajo social...

ESTHER: Entonces, digamos que el ayuntamiento quien subcontrata a...

PURI: Efectivamente, nosotros, aunque seamos profesionales que trabajamos en los centros del ayuntamiento, este trabajo se externaliza, sale a concurso y la empresa que tiene todo lo que requiere ese puesto, se presenta y la que gane el concurso, es la que se lleva este servicio. Azvase, lleva durante, no sé, 20 años del servicio de trabajadores de Centros sociales y ayuda a domicilio del Ayuntamiento de Oviedo.

DANIEL: ¡Muchas gracias Puri!

PURI: Muchas de nada.

ISABEL: Buenos días Puri, mi pregunta es, ¿llevas muchos años en este trabajo? Y, ¿en qué otros trabajos estuviste?

PURI: Buenos días Isa, pues llevo 5 años, de hecho, yo trabajar no trabajaba en nada que tuviera que ver con esto. Yo trabajaba en bares, siempre tuve negocios de hostelerías.

ISABEL: ¡Yo también!

PURI: Yo siempre digo que los bares son unos centros sociales y, además, muy necesarios.

ISABEL: También con mucha psicología...

PURI: Eso, es, efectivamente, es una forma de hacer barrio, de conocer mucha gente. Yo hacía muchas actividades en los bares: hacía clases de baile; en carnaval, puesto yo también lo organizaba, hacía como vosotros con los gorros de este año... hacíamos un grupo en el barrio y, entre todos, buscábamos una temática, decorábamos el bar y nos disfrazábamos todos de lo mismo. Vengo de la hostelería y llevo 5 años en este trabajo.

ISABEL: Gracias

PURI: De nada.

JUAN: ¿Te gustaría ir a la piscina un lunes?

PURI: ¿Con vosotros? Yo soy acuática y además friolera, pero si organizáis una actividad en la piscina, yo me apunto y voy con vosotros. De hecho, aprendí a nadar el año pasado. El año pasado dije: "Tengo que aprender a nadar" y me apunté a un curso de natación y aprendí a nadar el año pasado. Soy un poco temerosa pero no tengo miedo a nada. Hace años navegaba en altamar y me tiraba al agua y flotaba, pero dije: "no puede ser, que no sé nadar, cualquier día me voy a ahogar", por eso hice el curso. Lo que pasa, que para poder ir yo un lunes, vais a tener que hacer un escrito al Ayuntamiento. Oye, yo quiero haceros una pregunta, ¿Qué hay que hacer para trabajar en AFESA? ¿Echar el currículum, no?

CARLOS: ¿Qué aspectos te gustaría cambiar en tu puesto de trabajo para estar más contenta?

PURI: ¡Uf, muchos! Estoy muy contenta en mi puesto de trabajo, pero cambiaría primero la burocracia que hay que hacer para cualquier gestión. Lo que había que hacer es facilitar las cosas y que nos dejaran a los trabajadores de cada centro, que somos los que sabemos las cosas, tomar decisiones.

CORTE: ¿Cómo sería tu trabajo idílico?

PURI: Yo creo que tendría ser... No tendría que ser un trabajo cerrado, eso de trabajar de nueve a dos y de 4 a tal, no me gusta mucho. A mí si me dijeran elegir el horario, trabajaría mucho mejor, sería más efectiva en el puesto de trabajo. Luego, en mi tiempo libre me gusta hacer películas, cortos, videoclips... El próximo fin de semana vamos a grabar un videoclip a una playa, cuando lo acabe ya os lo enseñaré. Me gustan mucho las películas, tengo muchas sociales que si queréis un día podemos ponerla en el CAI. Tengo varios cortometrajes, pero hay uno muy especial de 59 segundo que tiene un montón de premios ya.

ADRIÁN: ¿Y que lo tienes en Instagram o Facebook?

PURI: Lo que pasa, que hacer un cortometraje, cuesta dinero. Lo que quieres es que tenga mucha difusión y vaya a festivales. Para ello, esos cortometrajes tienen que estar ocultos, ya que un festival quiere proyectar el corto en exclusiva y que vayas a los festivales a verlos, no en redes sociales. Entonces tienen que permanecer como dos o tres años en oculto.

Pero eso no quita que tú puedas hacer proyecciones por tu cuenta, como por ejemplo, en el CAI.

ADRIÁN: ¿Y para eso hay subvenciones?

PURI: Hay subvenciones, lo que pasa, que volvemos a la burocracia, que hay tanto papeleo que yo no pido ninguna. El equipo cuesta mucho dinero, pero con un teléfono móvil se pueden hacer películas. Si queréis hacer una yo os ayudo, solo hay que pensar un guion.

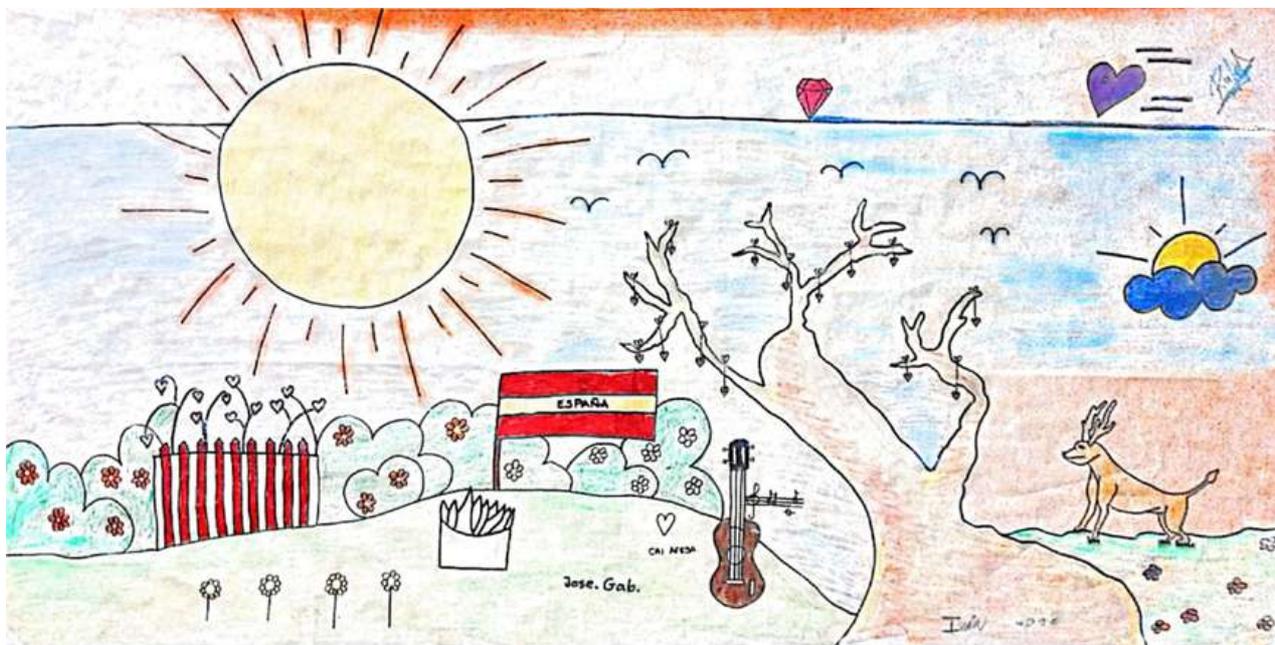
ESTHER: ¿Qué puntos fuertes destacarías de tu personalidad, que te ayudan a afrontar tu día a día en el trabajo?

PURI: Mi punto fuerte es el optimismo, saco lo positivo de absolutamente de todo. Para ver algo negativo me cuesta, a veces tengo lo negativo delante y no lo veo, y eso me hace seguir adelante y positivizar mucho sobre las cosas que estoy haciendo. Otro que es bueno, pero que a veces tiene su parte mala, que empatizo con un caracol. Y la hiperactividad, me encanta hacer cosas, siempre estoy haciendo cosas, mi cabeza siempre está maquinando cosas, no paro, me encanta estudiar también. Compaginé mis estudios nocturnos con el trabajo, estudié a distancia por la UNED, luego cuando ya tuve más personal en el bar, tuve más libertad para acudir a las clases. Estudié muchas cosas y diversas.

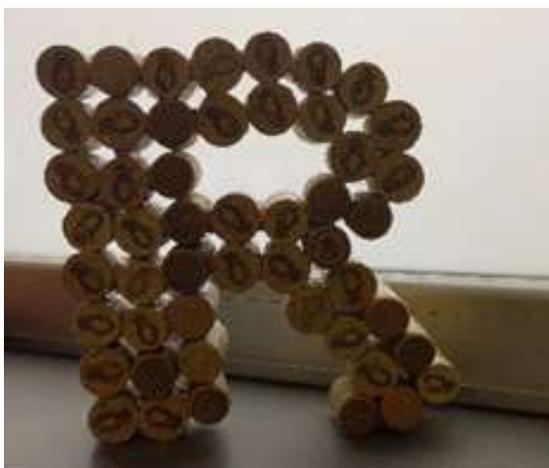
ESTHER: Muchas gracias por tu tiempo Puri. Te estamos muy agradecidos de la disponibilidad y cercanía que siempre muestras con nosotros.

Espacio Creativo

DIBUJO CONJUNTO



En nuestro Taller Creativo hemos puesto a prueba nuestra creatividad e imaginación, trabajando en un dibujo conjunto. En orden, cada persona va plasmando aquello que le apetece, respondiendo a sus gustos, emociones, inquietudes, etc. intentando hacer una creación colaborativa, basada en el respeto y la cooperación. Detrás de este dibujo se esconden las sensaciones e ideas de las personas que participan, fluyendo una serie de actitudes que repercuten en la autoestima de cada uno. Seguimos probando nuevos materiales y experiencias.



LETRAS CON CORCHO

Este mes en nuestro espacio creativo, hemos utilizado un nuevo material, los corchos.

Estas letras con corcho se han podido llevar a cabo gracias a la colaboración de un familiar que nos ha proporcionado este material, las personas usuarias han creado una figura con la inicial de su nombre



PRÓXIMAMENTE...

EN EL PRÓXIMO NÚMERO...

En el próximo mes de mayo la protagonista de nuestro bloque de entrevistas va a ser Cristina García Calzón. No te la pierdas, que va a ser muy divertida.



También tenemos previsto para el próximo mes una sorpresa con el premio que nos tocó en los Centros Sociales con nuestra súper receta.

contacta con
AFESA SALUD
MENTAL ASTURIAS



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



ASOCIACION DE FAMILIARES Y PERSONAS
CON ENFERMEDAD MENTAL DE ASTURIAS

¡No te olvides de seguirnos en redes sociales!



@CAIAFESASALUDMENTALASTURIAS



@AFESASTURIAS



@AFESA__S.M.ASTURIAS



@AFESA__ASTURIAS



@AFESASTURIAS



WWW.AFESASTURIAS.ORG