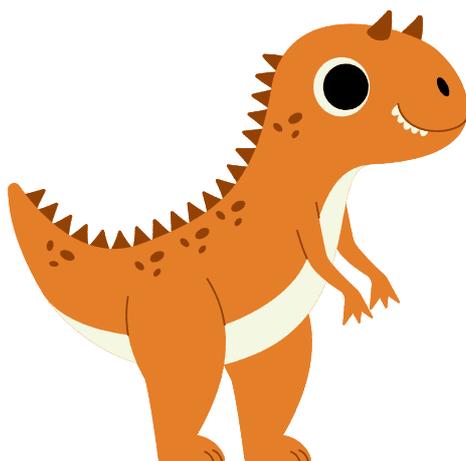




# CAI AFESA

Mayo 2023

---



## UN MAYO DE LO MÁS COMPLETO

Aquí os dejamos un repaso que sirve de recuerdo de todo lo que el CAI -AFESA ha hecho este mes de mayo. Como veréis, ¡no hemos parado! Mención especial para nuestra visita al MUJA que será uno de los grandes protagonistas del boletín.

# Actividades y excursiones

---



## **VISITA AL ENSAYO DE LA OSPA**

Disfrutando en el Auditorio-Palacio de Congresos Príncipe Felipe de la OSPA Orquesta Sinfónica del Principado de Asturias dirigida por el joven director portugués, Nuno Coelho.

## **SENDERISMO**

En nuestra ruta senderista hemos realizado un tramo del Camino de Santiago dirección a Avilés. Los paisajes de nuestro entorno cada día nos sorprenden más por su belleza, ha sido un día totalmente aprovechable, ¡Enhorabuena equipo!



## **SALIDA SALA BORRÓN OVIEDO**



También hemos visitado la exposición del autor Gonzalo Mon Valdés en la Sala Borrón de Oviedo. Este artista impresiona sus fotografías tanto en papel, cristal, metal o tela, en su itinerante exposición llamada: "El nombre de todos sus ahogados".

Continuamos con un paseo por la capital donde aprovechamos a hacernos una foto con una de sus esculturas emblemática.

## **CÓMO AHORRAR EN LAS COMPRAS CFC**

Durante las últimas décadas se ha producido un cambio significativo en los hábitos de compra de las personas consumidoras. Debido a la reciente subida de precios, se nos hace imprescindible ahondar en temas de ahorro, conociendo las técnicas y estrategias que utilizan las empresas para hacernos comprar más o gastar más. El término reduflacción nos ha sorprendido. También hemos aprendido sobre las “artimañas” utilizadas y estudiadas en las técnicas de venta.

## **VISITA AL PALACIO DE VALDECARZANA EN AVILÉS**

Nos desplazamos hasta Avilés para disfrutar de esta maravillosa exposición de arte postal sita en el Palacio de Valdecarzana. También hemos recorrido sus calles disfrutando de su emblemático casco antiguo.



## **VISIONADO DEL CORTO SOBRE PERSONAS SIN HOGAR**

Durante el mes abril, hemos estado trabajando la temática de Personas sin hogar en el Telecentro del Centro Juvenil de la Corredoria. Para finalizar el trabajo hemos contado con la colaboración de Puri, Coordinadora de dicho centro, que nos ha mostrado el corto de elaboración propia que nos hablaba del derecho de las personas a tener un hogar.



## **SALIDA MIERES - EXPO "FUEYES NUEVES"**

Hemos realizado una salida a Mieres, aprovechando la “Folixa na Primavera”. Con motivo de la fiesta, visitamos la exposición al aire libre con réplicas de cuadros de diversos artistas asturianos. Posteriormente acudimos a la Casa de la Cultura para ver una exposición fotográfica, y acabamos en el conocido Parque de los Patos para comer al aire libre disfrutando del mural de Lidiacao. Para esta salida, hemos contado con la colaboración desinteresada de Lucía Dueñas, que nos acompañó y explicó todo el recorrido artístico por Mieres.



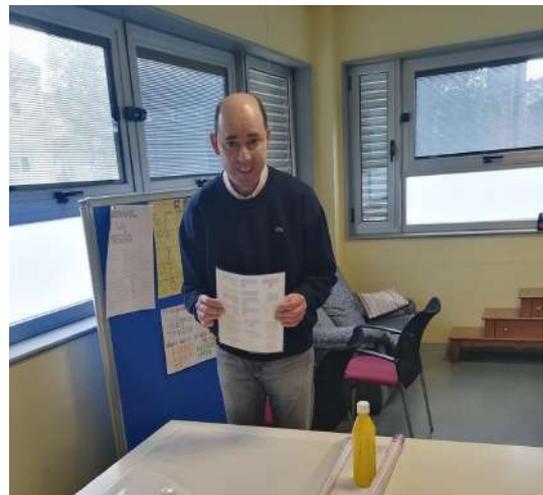
## **FERIA DE LA ASCENSIÓN DE OVIEDO**



Como años anteriores y ante petición popular, hemos repetido la salida. Aunque el tiempo no nos acompañó ni lo más mínimo, paseamos por los puestos artesanales, que nos han dado experiencias únicas, como ver cómo se trabaja el azabache o cómo se hacen madreñas. Como coincidía con el Día de las Abejas, el stand de la miel fue todo un éxito, en el que hemos aprendido mucho sobre este arte.

## **MANUEL DÍAZ**

Nuestro compañero Manuel acude al CAI dos días a la semana y aprovecha mucho el tiempo para realizar actividades de reciclaje, colabora plastificando juegos que aprovecharemos en verano, cuidando el orden y la limpieza del centro. ¡Muchas gracias Manuel, por tu colaboración siempre tan dispuesto!



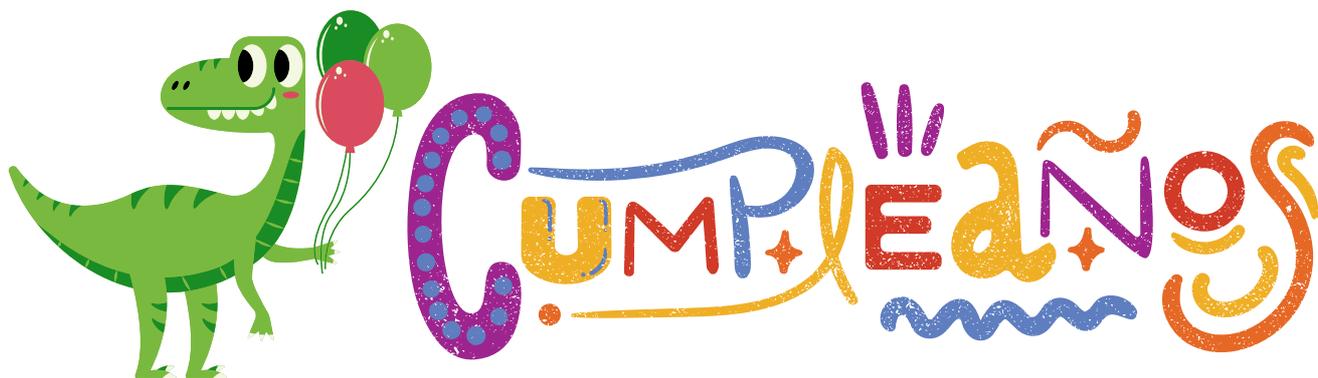
## **HUERTO**

Post elaborado por Jesús, Adrián, Manuel y Carlos:

“Día agradable y caluroso en el huerto del CAI, hemos plantado Aloe Vera, tomates cherry y tomates comunes, estamos muy orgullosos de nuestra siembra. El chocolate ha sido nuestro aliado para evitar un bajón de azúcar.”

## COCINA

Esta semana os deleitamos con unas recetas de lo más variadas: pimientos rellenos de atún, pizza de berenjena y brownie de chocolate. Como siempre recetas fáciles y saludables que podéis descargar a través del código QR.





Este mes hemos visitado el Museo del Jurásico de Asturias. Ha sido posible gracias al premio recibido en el concurso de cocina "Tú sí que sabes" (Centros Sociales Oviedo) donde el CAI - AFESA resultó ganador con su receta. Con este premio, Viajes Minotours nos facilitó realizar esta visita con el alquiler de un autobús y fuimos muy bien recibidos tanto en el museo como en la cafetería anexa al mismo, ya que nos cedieron el sitio para hacer la comida y disfrutar de una rato de sobremesa comentando la jornada y la visita.



Os dejamos con algunas fotos para el recuerdo:













# ENTREVISTA

---

Este mes continuamos con las entrevistas de las profesionales para darse un poco a conocer y mostrar de una forma divertida y contestando estas 10 preguntas hechas por las personas usuarias, las cuales nos harán conocerlas un poco más.

¡Este mes comenzamos con Cristina!

## CRISTINA: "AFESA EN UNA PALABRA ES HUMANIDAD"

¿Qué significan las siglas de AFESA?

CRISTINA: Asociación de Familiares y Personas con Enfermedad Mental de Asturias.

|

¿Sientes cariño por las personas usuarias y compañeras?

Recibo mucho cariño y sobre todo me aportan mucho aprendizaje diario.

Cuando vas a dormir, ¿te sientes satisfecha con el trabajo que has realizado?

Sí, muy satisfecha y muy afortunada de trabajar en este centro.

¿Cuál fue la primera sensación al entrar en el centro?

Una mezcla de ternura y miedo.

Define AFESA con una palabra.

Humanidad.

¿Qué es lo que más valoras del centro?

El compañerismo del equipo y el agradecimiento y cariño por parte de las personas usuarias.

¿De qué dulce te darías un atracón si no engordase?

Hojaldre con chocolate.

¿Te gusta cocinar?

Mucho, sobre todo postres.

¿Cuál es tu comida favorita?

Mi comida favorita es la italiana: pasta, lasaña, pizza...

¿Cuál es tu primer recuerdo en el CAI?

Uno de los recuerdos mas importantes es en mi periodo de prácticas aquí, ya que me fui llorando de pena sin saber qué volvería algún día, y ese día llegó, al fin.



# Espacio Creativo

---

## POEMAS DE SILVIA RIVAS

### MIMOSA

Voy a hacer una diadema  
Toda de flores  
Para que adornes tu pelo  
Con mil colores  
Tejeré una bufanda  
Con hilo grueso  
Para proteger tu cuello  
Del crudo invierno  
Voy a coserte una capa  
De blanco armiño  
Para que abras tu cuerpo  
Cuando haga frío

### PRIMAVERA

Alegría, primavera  
Florecer como rosas  
Muchas veces mimosas  
Tulipanes rojos  
Están en tus ojos.  
La luz se pone soleada  
Camino con esperanza  
Con el señor  
Vivo con ardor  
Todo florece  
Verdad amanece



## TALLER DE DECORACIÓN DE BOTELLAS DE CRISTAL

En nuestro Taller Creativo hemos experimentado con otros materiales y texturas, utilizando como base las botellas de cristal, que hemos reutilizado para darles un uso decorativo. Después de pegar una capa de papel cada persona ha desarrollado su parte más creativa, dando rienda suelta a su imaginación, con diferentes materiales y estilos.

## CONCURSO INTACHABLES

La Red de Bibliotecas Públicas Municipales de Oviedo, con motivo de la celebración del Día Internacional del Libro, invitó a la población a "jugar" con algunos textos de obras clásicas, animándonos a crear nuestro propio relato que nada tiene que ver con el original.

Se trataba de aprovechar el texto original tal cual estaba, sin cambiar el orden de las palabras ni cortarlas. Simplemente, había que ir tachando las palabras, colocando los signos de puntuación que considerábamos necesarios para construir un microrrelato original.

Número de carnet de socio: 382154  
Myriel era hijo de un consejero del Parlamento de Axi, casado, muy joven, con apenas veinte años. Era de buena presencia, aunque de pequeña estatura, elegante, inteligente, encantador. Nada más comenzar la revolución, Myriel emigró a Italia. Su mujer murió allí de una enfermedad. No tenían hijos, los trágicos sucesos del 93, hicieron germinar en su alma ideas de retiro y soledad? A la vuelta a Italia era sacerdote. En 1804 el señor Myriel, era el cura de Brignolles y vivía en un profundo retiro. Poco después de la coronación de Napoleón, lo llevó a París



## PRÓXIMAMENTE...

En el mes de junio nos tomamos un descanso de Escuela de Familias. En julio volveremos con las pilas cargadas y os daremos las próximas fechas. Y del 6 al 13 de junio, una pequeña parte del CAI participa en las Vacaciones IMSERSO 2023... ¡a la vuelta os contaremos!



**¡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