

CAI AFESA

Boletín oficial del CAI - AFESA



UN MAYO MOVIDO PREPARANDO TODO LO QUE VIENE

Este mes visitamos la galería Color3arte para seguir descubriendo el talento asturiano y participamos en la Semana de la Administración Abierta. También seguimos trabajando en nuestra huertina, y nuestro equipo de karate afina su exhibición con mucha disciplina. Además, disfrutamos de senderismo, talleres digitales, charlas sobre salud e incluso intervenimos en La Ventana Radio para seguir derribando estigmas.

ACTIVIDADES Y EXCURSIONES

>>> ACTIVIDAD CON EL CAI DOWN

Este mes también pudimos pasar una mañana muy enriquecedora y productiva en el CAI Down Principado de Asturias. Nos hemos sentido muy agradecidos por su acogida ¡esperamos vernos de nuevo muy pronto para seguir compartiendo experiencias!

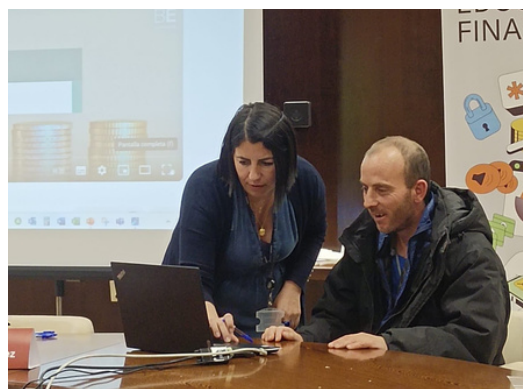


VISITANDO LA GALERIA COLOR3ARTE <<<

La galería ha sido todo un descubrimiento en Oviedo. Laura nos ha explicado cada obra, todas creadas por artistas asturianos. Entre ellas, nos encontramos con los cómics de Zapico, a quien tuvimos el placer de conocer personalmente en otra ocasión en Avilés ¡Gracias, Laura, por hacer de guía y compartir tanto conocimiento con nosotros!

>>> VISITA BANCO DE ESPAÑA

Hemos estado presentes en la oficina del Banco de España en Oviedo participando en la Semana de la Administración Abierta. Una iniciativa que tiene como objetivo acercar las administraciones públicas a la ciudadanía, promoviendo una mayor transparencia y participación.



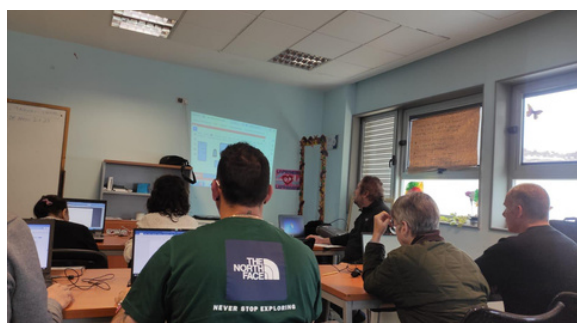


ACTIVIDADES DEPORTIVAS <<<

En el CAI hemos comenzado con mucha ilusión la preparación para la exhibición de karate que haremos próximamente... ya os iremos contando, pero ¡estáis todos invitados! Lo estamos dando todo en cada entrenamiento.

>>> HUERTO

Poco a poco vamos poniendo la huertina del CAI en funcionamiento: plantamos pimientos del Padrón, calabaza, calabacín, limpiamos bien el huerto, preparamos un nuevo bancal para las lechugas y los futuros pepinos.



TARDEO <<<

En los tardeos del CAI nos da tiempo a todo... ¡menos a aburrirnos! Los jueves seguimos con los talleres de competencias digitales en el que nuestro profesor César nos enseña los componentes básicos del ordenador.

>>> SENDERISMO

Ruta La Corredoria - Área Recreativa Monteareo. Dificultad media. Distancia 12 km. Una ruta con multitud de combinaciones que os recomendamos.



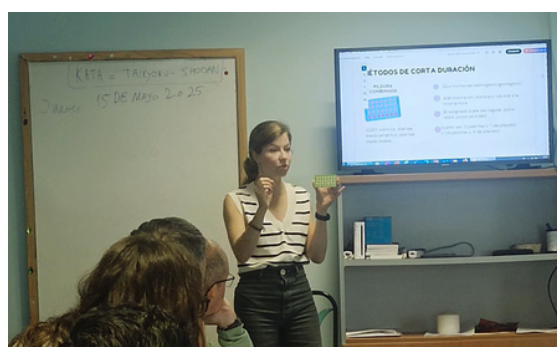


LA VENTANA RADIO <<<

Participamos en La Venta Radio, donde tuvimos la oportunidad de hablar sobre salud mental en primera persona. En la entrevista conversamos sobre los retos diarios a los que se enfrentan las personas con problemas de salud mental y sobre cómo es el trabajo diario en el CAI.

>>> PLANIFICACIÓN FAMILIAR

El Servicio de Planificación Familiar de nuestra ciudad nos ha ofrecido una charla sobre tema tan importantes como la anticoncepción y la ETS unido a su prevención y tratamiento.



ASOCIACIÓN ESPAÑOLA CONTRA EL CÁNCER <<<

Tuvimos el placer de contar con María, técnica de promoción de la salud y psicóloga de la Asociación Española Contra el Cáncer, quien nos ha hablado sobre los mitos más comunes que existen en torno al cáncer.

>>> CENTRO FORMACIÓN CONSUMO

Junto a Celia y Sonia, en el Centro de Formación al Consumo de Lugones, elaboramos una receta cumpliendo con los principios de una alimentación saludable y sostenible.



➤➤➤ GRAN RECOGIDA DE PRIMAVERA

La recua del CAI AFESA participa una vez más en la gran Recogida de Primavera organizada por el Banco de Alimentos.



ESPACIO CREATIVO

➤➤➤ TALLER CREATIVO

¡Comenzamos a preparar las decoraciones de nuestras actividades y celebraciones que próximamente veréis!

Preparando nuestro festival musical, creando flores primaverales y recreando nuestros espacios con murales.



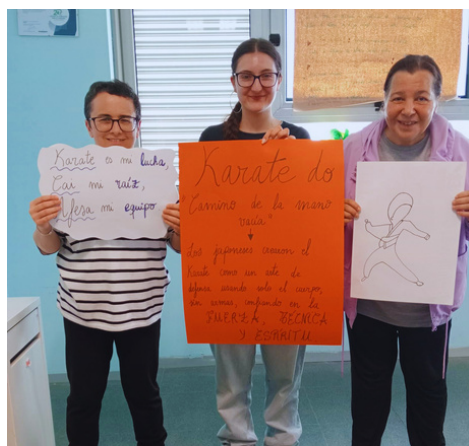


TALLER DÍA DE LA MADRE <<<

El apagón no pudo con nuestras ganas de trabajar. Nos pusimos a crear con imaginación marcapáginas coloridos y divertidos para el Día de la Madre, la familia o los/as amigos/as. ¡Esperamos que os gusten mucho!

>>> TALLER DE CARTELES

También trabajamos fuera del recinto deportivo nuestra exhibición de karate para animar como es debido a todos los compañeros que participen. Estamos más que preparados para el gran día.



TALLER FESTIVAL DE VERANO <<<

En nuestro taller creativo ya comenzamos a preparar las decoraciones de las próximas actividades y celebraciones que pintan muy pero que muy bien.

>>> COCINA

Durante todo el mes hemos hecho recetas tan deliciosas como saludables. Como ejemplo sirva estos batidos proteicos, multi vitamínicos y detox para los primeros días de calor. También elaboramos un original helado de limón, perfecto para sorprender estos días ¡Ya estamos preparados/as para servirlos en el mejor chiringuito del verano... el del CAI AFESA!





>>> MÁS COCINA

En la cocina del Cortijo también hemos disfrutado de unas semanas llena de sabor y creatividad. Preparamos unas tradicionales sopas de ajo, ideales para replicar en casa o una ensalada fresca de pasta, opciones rápidas y deliciosas para nuestras cenas veraniegas.

FELIZ CUMPLEAÑOS



- **Maria José:** Celebramos el cumpleaños de nuestra compañera María José, ¡qué felices estamos de celebrar esos 56 años contigo!
- **Juan:** Y también de nuestro compañero más chistoso, amable y emotivo. Siempre dispuesto ayudar con sus discursos que no tienen fin.



ESCUELA DE FAMILIAS - Importante **CAMBIO DE FECHAS** por motivo de la festividad del Martes de Campo. Las próximas fechas de Escuela de Familia tendrán lugar los martes 3 y 17 de junio en horario de 16:00 a 17:00 horas en las instalaciones del CAI AFESA ¡Os esperamos!

¡No te olvides de seguirnos en redes sociales!



@CAIAFESASALUDMENTALASTURIAS



@AFESA Asturias



@AFESA__S.M.ASTURIAS



@AFESA__ASTURIAS



@AFESA Asturias



WWW.AFESA Asturias.ORG

contacta con
**AFESA SALUD
MENTAL ASTURIAS**



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