

CAI AFESA

Boletín oficial del CAI - AFESA



¡UN ABRIL ENTRE LETRAS, DULCES Y AVENTURAS!

Este mes en el CAI AFESA hemos vivido abril con toda nuestra intensidad y alegría. Celebramos la Semana Santa con buñuelos de viento y frixuelos caseros, disfrutamos del Día del Libro compartiendo lecturas y reflexiones, y seguimos sumando experiencias con nuestras rutas senderistas, talleres y actividades culturales.

ACTIVIDADES Y EXCURSIONES

>>> EXPOSICIÓN MARUJA MALLO

Visitamos, en Avilés, la exposición de Maruja Mallo, una artista de la generación del 27. La pintora surrealista ha dado voz a la figura de la mujer transmitiendo un mensaje poderoso sobre el empoderamiento femenino.



CÓMIC Y CINE EN AVILÉS <<<

También en Avilés asistimos a una exposición que entremezcla el cómic con el cine, dimos un paseo por sus calles medievales empedradas finalizando en el conocido Café Lord Byron. Además en el museo avilesino hemos recordado la historia de la siderurgia y su importancia en la modernización de la ciudad.

>>> COMIDA EN LA CALLE

¡Y otra visita más a Avilés este mes! Pero en esta ocasión para disfrutar de la comida en la calle. Finalmente, el tiempo nos dio una tregua y pudimos pasar una jornada súper divertida entre desfiles, gaitas y tambores ¡Esperando ya la del año que viene!





MAÑANA DE CHICAS <<<

Mañana de chicas: paseo, compras y cafecito en el centro comercial. Nos ha encantado nuestra charla entre mujeres. Cuando estamos juntas, no hay quien nos pare ¡Qué gustazo de día!

>>> OSPA

Pasamos una jornada increíble viendo la OSPA y después un paseo por las calles de Oviedo para disfrutar del buen día que tuvimos.



¡VISITAMOS A ISA! <<<

Este mes fuimos a visitar a nuestra compañera Isa, que se está recuperando de una caída. Un gusto verte tan bien, Isa ¡tenemos ganas de que vuelvas pronto!

>>> HUERTO

Y, un mes más, seguimos trabajando en nuestra huertina con mucha ilusión.





DANZA CON MARIO <<<

Mañana súper divertida con nuestro profesor de danza Mario Villar, esta vez con dinámicas muy entretenidas para sacar nuestro lado más artístico, ¡Muchísimas gracias Mario, esperamos la próxima con muchas ganas!

>>> TALLER DE GIMNASIA

Cuando no tenemos yoga tampoco perdemos el tiempo y hacemos otras cosas, como por ejemplo un viernes de entrenamiento de karate con mucha fuerza.



CHARLA CON MILENTA <<<

Azu, del Coleutivu Milenta Mujeres y Moces, nos hizo un hueco en su agenda para venir a explicarnos la labor y fines de la asociación ¡Muchas gracias, aprendimos un montón!

>>> TALLER ASEXOVI

En las sesiones con AsexOvi, reflexionamos sobre igualdad, discriminación y el buen trato en las relaciones afectivas y sexuales, a través de dinámicas participativas. También abordamos la soledad y las relaciones interpersonales. ¡Gracias a Ángela, Celia y Diego por su implicación y cercanía!



>>> SENDERISMO

Durante este mes de abril, nuestros senderistas del CAI disfrutaron de varias rutas: completamos los 14 km entre Corredoria y Campa Torres en un día soleado, recorrimos el centro de Gijón pese al mal tiempo y exploramos la tranquila y preciosa ruta circular Areo–Monteana. ¡Nada nos detiene!



PARTICIPACIÓN CIUDADANA <<<

Visitamos la Junta General del Principado de Asturias, conociendo su historia y su impresionante edificio. También participamos en la concentración en defensa de la Atención Primaria, mostrando nuestro compromiso con una sanidad pública. Quienes no pudieron asistir, se sumaron desde el centro bajo el lema “Lo primero es la primaria”.

>>> TARDEO

Durante los tardeos de abril en el CAI, disfrutamos de una sesión muy especial de tango gracias a Carlos y Christine, familiares de Fede. También aprovechamos los días soleados para echar unas canastas al aire libre. Además, continuamos avanzando en el taller de Competencias Digitales, trabajando la alfabetización digital con la ayuda de César. ¡Gracias por hacerlo posible! **¡En el QR podéis ver nuestra clase de tango! ----->**



ESPACIO CREATIVO

>>> DÍA DEL LIBRO

Taller literario celebrando el Día del Libro, el CAI se llena de flores y libros para demostrar nuestro cariño y conocimiento sobre los gustos de nuestro compañero/a. La actividad ha finalizado con premios, ¡felicidades a todos los que habéis participado!



ESTILO UNDERGROUND <<<

En nuestro taller creativo estamos dejando volar nuestra imaginación a través de un estilo *underground* para decorar uno de nuestros biombos. La originalidad y el trabajo en equipo son las claves para un gran resultado artístico



>>> HUEVOS DE PASCUA

Hemos preparado huevos de Pascua, flores y cuadros de Botticelli para nuestros padrinos, madrinas y ahijados/as, ¡que estarán muy felices de recibir estos detalles hechos con nuestras manos!





>>> COCINA

Este mes en el taller de cocina del CAI hemos disfrutado preparando deliciosas recetas: frixuelos gigantes, un brunch con fondue de chocolate y unos buñuelos de viento que volaron del plato. Además, hicimos inventario de alimentos, elaboramos una lista de la compra y aprendimos a planificar recetas ajustándonos a un presupuesto de 50 euros. ¡Un equipo de chefs en toda regla!

FELIZ CUMPLEAÑOS



- **Esther:** Muchísimas felicidades a nuestra compañera Esther, gracias por tu paciencia y motivación, ¡por muchos años más a tu lado!
- **Daniel:** Felicidades a nuestro compañero Daniel, ¡A por otra vuelta al sol!
- **Manuel Bouzas:** Muchísimas felicidades Manuel, estamos encantados de tenerte con nosotros, ¡disfrútalos mucho!



>>> DESPEDIDA ALEJANDRA

Hemos despedido de nuestra alumna de prácticas del Máster de Intervención Socioeducativa, Alejandra. Ha sido un placer tenerte con nosotros, ¡vuelve pronto, Ale!

ESCUELA DE FAMILIAS - Las próximas fechas de Escuela de Familia tendrán lugar los martes 13 y 27 de mayo 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



@AFESASTURIAS



@AFESA__S.M.ASTURIAS



@AFESA__ASTURIAS



@AFESASTURIAS



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