

CAI AFESA

Boletín oficial del CAI - AFESA



¡ÉRASE UNA VEZ EL MES DE ABRIL!

Deporte y hábitos saludables han marcado el ritmo de este mes, con mucho senderismo y paseos al aire libre que nos conectan con la llegada de la primavera... aunque el tiempo, a veces, no haya acompañado demasiado. Aun así, en el CAI hemos llenado los espacios de flores, de buen rollo y también de páginas, sumándonos a la celebración del Día del Libro. Os lo contamos.

ACTIVIDADES Y EXCURSIONES



>>> YOGA

Pequeña sesión de estiramientos y relajación, tomando consciencia de nuestro cuerpo. Primero activando todas nuestras partes y, posteriormente, llevándolo, poco a poco, a la relajación y descanso.

>>> SESIÓN ESCUELA TALLER

Pasamos una mañana súper divertida gracias al grupo de dinamización de las escuelas taller de La Corredoria. Lo pasamos pipas entre bailes, coreografías y juegos.



>>> CHARLA NUTRICIÓN

Charla nutritiva sobre hábitos y bienestar en el Palacio de los Deportes de Oviedo, en colaboración con la Central Lechera Asturiana y hemos repasado aspectos clave para organizar mejor nuestra cesta de la compra y elegir los alimentos necesarios para elaborar un plato Harvard equilibrado.





>>> SALIDA CULTURAL

Visita al barrio del Cristo para conocer La Tierra Pop Up, un espacio de artesanía donde Ysabel nos han enseñado unas preciosas creaciones y las técnicas usadas por cada artista. Además, hemos podido participar haciendo alguna cosilla.

>>> SENDERISMO

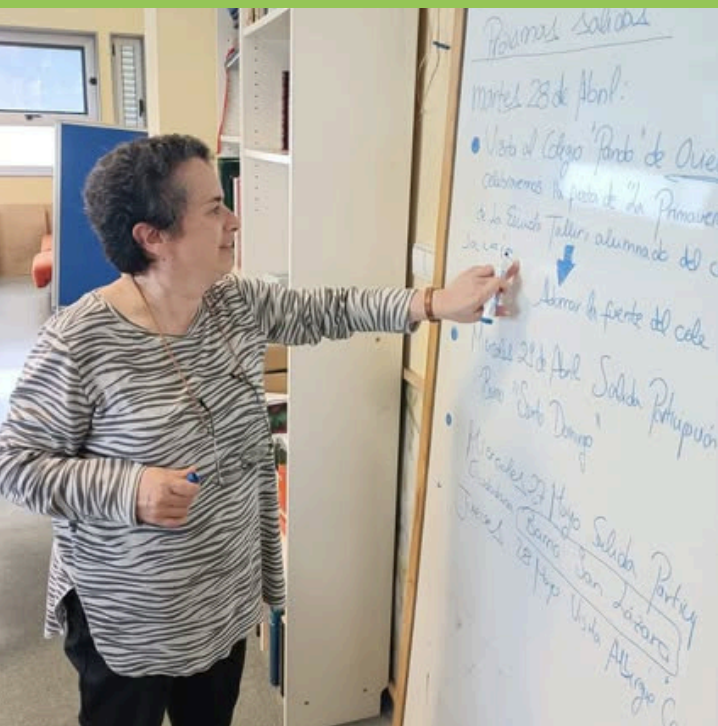
Durante este mes hemos disfrutado de unas rutas de senderismo de dificultad baja, pensadas para disfrutar del entorno. Una de ellas nos llevó desde la Facultad de Derecho hasta el barrio de Olivares y San Claudio, en una jornada pasada por agua que nos permitió descubrir la zona rural de la ciudad. Con mejor tiempo disfrutamos de una ruta más completa, de 10 kilómetros, recorriendo La Corredoria, Lugones, el Pico Paisano y la Pista Finlandesa. Además, realizamos una agradable ruta urbana entre La Corredoria, Lugones y Viella, un paseo tranquilo de unos 5 kilómetros.



>>> PASEO SALUDABLE

Aprovechamos los primeros rayos de sol de la primavera para salir a caminar y disfrutar de la naturaleza, paseos que a veces incluyen alguna visita a localidades cercanas. Este mes contamos con la ayuda de una alumna en prácticas de la Facultad de Formación del Profesorado y Educación de Formación del Profesorado y Educación de la Universidad de Oviedo.





➤➤➤ PARTICIPACIÓN CIUDADANA

Hemos analizado los recursos existentes para las personas sin hogar, así como las necesidades actuales derivadas de las crisis económicas, los consumos y la salud mental y física. Además, hemos preparado una serie de preguntas de interés que esperamos poder resolver durante la próxima visita al albergue Cano Mata.

➤➤➤ DINÁMICAS

Una de las dinámicas que realizamos este mes fue la llamada "Move together" en la que todos hemos creado una coreografía de baile con los movimientos favoritos de cada uno y ha quedado genial ¡Ha sido un momento de mucha diversión y cohesión grupal!

ESPACIO CREATIVO



➤➤➤ DECORACIÓN FLORAL

Nos despedimos de la Semana Santa y demás festividades y, entre risas y charlas, el Taller Creativo se pone manos a la obra para dar un toque fresco y primaveral a nuestra sala.

>>> DECORACIÓN ESCUELA TALLER

En taller creativo colaboramos con los compañeros de La Escuela Taller para preparar una decoración primaveral que muy pronto veréis... ¡Gracias por contar con nosotros!

>>> DÍA DEL LIBRO

El 23 de abril celebramos el Día del Libro y lo hicimos de diferentes formas. En el Taller Creativo elaboramos marcapáginas para usar en nuestras lecturas favoritas y también durante la mañana de San Xurde.



>>> COCINA

En el taller de cocina del CAI este mes nos hemos atrevido con propuestas de lo más variadas, desde una refrescante tarta de limón y queso, con capas de galleta y crema que dieron como resultado un postre sabroso y muy apetecible, hasta una suave mousse de chocolate que nos puso a prueba (especialmente a la hora de montar las claras a punto de nuevo, ¡reto superado con nota!) También hemos explorado alternativas saludables y creativas, como las tostadas con base de boniato, que nos hicieron replantearnos el concepto tradicional del pan, o los batidos de frutas naturales, perfectos para hidratarnos en los días más calurosos.

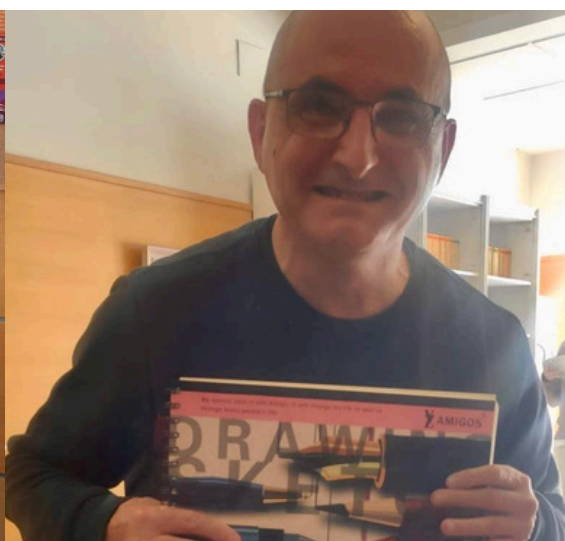
Tampoco faltaron las recetas dulces con un toque especial, como las galletas de quinoa y chocolate o las delicias de manzana y canela. Además, preparamos una compota de manzana, sencilla pero llena de sabor. Y, como siempre, también hubo espacio para la improvisación con propuestas tan originales como unos tacos con base de guisantes, mozzarella, jamón y huevo que resultaron todo un acierto.



FELIZ CUMPLEAÑOS



- **Alberto:** Gracias por tu responsabilidad y saber estar un año más. Felicidades y ¡a disfrutarlo!
- **Daniel Suárez:** Felicidades a nuestro compañero más creativo, ¡Feliz en tu día Daniel!
- **Manuel Bouzas:** Muchísimas felicidades a nuestro compi más lector, disfruta de tu día.
- **Sherezade:** Y también celebramos el cumple de la chica más joven del CAI ¡Muy feliz cumple, Shere!



ESCUELA DE FAMILIAS - IMPORTANTE: Este mes solo habrá una fecha para la Escuela de Familias, será el martes 5 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 Llaneza 3-5, 33011
(La Corredoria, Oviedo)
985 11 51 42
gerencia@afesasturias.org