

CAI AFESA

Boletín oficial del CAI - AFESA



¡ESTRENAMOS 2026!

Enero es un mes cargado de buenos propósitos y en el CAI AFESA cumplimos con todos: hacer más ejercicio, comer más saludable, recuperar hábitos y mejorar rutinas... Proyectando en este primer mes de 2026 todo lo que queremos que se refleje a lo largo de los meses restantes. Sigue leyendo, te lo contamos...

ACTIVIDADES Y EXCURSIONES



>>> ¡HOLA, 2026!

Cerramos el 2025 con nuestro particular cotillón... música, risas, brindis y nuestros mejores deseos para el 2026 ¡Qué lejos parece que queda ese día en el que despedimos el 2025!

>>> SENDERISMO

Dos rutas han caído este mes:

- CAI - Parque de Invierno - Rodada - Bosque Fulminato. Dificultad: Baja. Distancia: 7 Km. Una ruta con vistas impresionantes de la ciudad de Oviedo, que pudimos disfrutar con mejor día imposible.
- Ruta Corredoria - La Fresneda. Disfrutamos de una mañana soleada en muy buena compañía.

>>> TALLER BIBLIOTECA

La biblioteca se ha convertido en uno de nuestros planes estrella ¿Quién dice que ir a la biblioteca tiene que ser algo solitario? Lecturas compartidas, un poco de ortografía y gramática para mantener la mente en forma. Cada cual elige que actividad hacer disfrutando en silencio de la compañía de los demás.



»»» DINÁMICAS GRUPALES

La cohesión del grupo es fundamental para desarrollar y fomentar las habilidades sociales básicas, esas que nos ayudan a vivir mejor. El conocimiento del grupo y de uno mismo, la confianza y la cooperación son habilidades que trabajamos a través de diferentes dinámicas, como la del jardinero, una actividad que fomenta un entorno de confianza y que, además, nos anima a ser asertivos y a no tener miedo a chocar o a hacernos daño cuando hay alguien que nos guíe.



»»» PILATES

Este mes hemos disfrutado de nuestra clase de pilates semanal, gracias a nuestra profesora Laura por su implicación.



>>> PASEOS SALUDABLES

No hay mejor manera de empezar nuestros jueves que con un paseo saludable, disfrutando de la naturaleza y de todos los rincones con encanto que nos vamos encontrando.

>>> LUDOTERAPIA

Los juegos de mesa no son solo para pasar un rato entretenido sino que también nos sirven para trabajar el compañerismo, la motivación, la atención, memoria, fluidez verbal, cálculo... Y todo esto lo trabajamos los lunes en nuestro taller de ludoterapia.



>>> TALLER PLANIFICACIÓN FAMILIAR

El CAI sigue formándose en materia de salud sexual y reproductiva. Nuestras compañeras matrona de Planificación de la Ería nos recuerda la importancia de los métodos de anticoncepción y prevención de la ETS. Información muy valiosa que hemos compartido y recordado a través de esta interesante sesión. Muchas gracias Cristina y Patricia por vuestra colaboración.



»»» CHARLA APRAMP

La realidad de las mujeres víctimas de la violencia ligada al sistema prostitucional. APRAMP lleva 30 años acompañando a mujeres que sufren trata y explotación sexual, poniendo siempre en el centro la defensa de los derechos humanos y la perspectiva de género.

ESPACIO CREATIVO

»»» CHARLA IES CERDEÑO

Profesionales de nuestro CAI AFESA y testimonios en primera persona se trasladaron a las aulas para formar en salud mental y concienciar sobre la sensibilización y la detección temprana. También hemos aprovechado la ocasión para dar nuestra visión sobre el trabajo que se hace en un Centro de Apoyo a la Integración.

»»» PROYECTO LLUME

En nuestro espacio creativo también hemos trabajado con nuestra compañera Elena de AFESA en el Proyecto "Llume". Elena nos ha traído los relatos que las personas privadas de libertad han escrito para desearnos unas felices fiestas y contarnos sus experiencias. Ha sido un rato muy emotivo y emocionante y nos ha dejado con muchas ganas de comenzar a escribirles y contarles también nuestras experiencias en el CAI.

>>> COCINA

Durante este mes y después de tanta fiesta, hemos retomado nuestras clases de cocina y recetas con muchas ganas. La primera de ellas fue la elaboración de una **tortilla de patata con cebolla**, un clásico de los que nunca falla y que resultó todo un éxito.

También dedicamos un día al hojaldre. En nuestro taller de cocina nos pusimos manos a la masa para preparar **trenzas saldas de hojaldre**, crujientes por fuera, jugosas por dentro y tan vistosas como sabrosas.

Otro de los grandes éxitos del mes fue nuestra apuesta por una opción algo más saludable, pero sin renunciar al sabor. Hablamos de nuestros **bizcochos saludables**, que preparamos en dos versiones: uno de avena y arándanos, esponjoso y lleno de energía y otro con crema de cacao, que demuestra que lo saludable también puede ser irresistible y disfrutable.



FELIZ CUMPLEAÑOS



Los cumpleaños siempre nos sirve como la excusa perfecta para parar y celebrar todos juntos un año más. Durante este mes hemos tenido la suerte de festejar dos cumpleaños... ¡el de Rufo e Iván!

»»» CUMPLEAÑOS RUFO

Celebramos el cumpleaños de nuestro querido Rufo, una persona muy especial para el grupo ¡Por muchos más años cumpliendo años a nuestro lado y celebrándolos juntos!

»»» CUMPLEAÑOS IVÁN

También festejamos el cumpleaños de nuestro compañero Iván, y lo hicimos por todo lo alto, con un bizcocho casero preparado con mucho mimo ¡Felicidades!

ESCUELA DE FAMILIAS - Las próximas fechas de Escuela de Familia tendrán lugar los martes 10 y 24 de febrero 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 Llana 3-5, 33011
(La Corredoria, Oviedo)
985 11 51 42
gerencia@afesasturias.org