

CAI AFESA

Boletín oficial del CAI - AFESA



¡QUÉ LA VIDA ES UN CARNAVAL!

Este mes de Carnaval hemos viajado directamente a los 80s, sin necesidad de teletransporte ni Delorean que se precie. Solo nos hicieron falta muchas ganas de pasarlo bien, horas de ensayo y mucho talento para convertirnos en las grandes estrellas de esta década. Y esto es solo el principio... sigue leyendo y descubre cómo nos fue el mes de febrero.

ACTIVIDADES Y EXCURSIONES



>>> PILATES

Nuestra clase de pilates es, sin duda, uno de los momentos favoritos de la semana. Cada vez son más los compañeros que se animan a participar, como Daniel, que asegura que le viene genial.



>>> PASEO SALUDABLE

Después de un buen paseo matinal, no hay nada mejor que reponer fuerzas disfrutando de un descanso en una terraza, al sol y en buena compañía. Y cuando el tiempo no acompaña, tampoco nos detenemos. Paraguas en mano y seguimos adelante.

>>> SENDERISMO

En una de nuestras salidas, recorrimos el trayecto entre La Corredoria y La Fresneda, disfrutando de una mañana soleada y de la buena compañía. En otra ocasión, nos animamos con la ruta entre Lugones y Colloto. Aunque el tiempo no acompañó demasiado, no faltaron las risas ni el buen ambiente que siempre nos acompaña en estos paseos. Y adaptándonos también al frío de estos días, realizamos una ruta más tranquila acercándonos hasta IKEA y el Parque Principado. Un paseo que nos permitió disfrutar del calorcito del centro comercial.



>>> **ACTIVIDADES DEPORTIVAS**

Los viernes son sinónimo de actividad deportiva en el CAI. Realizamos trabajos de fuerza, repeticiones controladas y ejercicios enfocados en mejorar la técnica, en sesiones dinámicas dirigidas por nuestros propios compañeros y compañeras, que ya se han convertido en verdaderos expertos. Además, con motivo del Día Escolar de la No Violencia y la Paz, que se celebra cada 30 de enero en conmemoración de la muerte de Mahatma Gandhi, quisimos realizar una sesión especial basada en juegos cooperativos.



>>> **CHARLA ABRAZOS VERDES**

Hemos tenido la oportunidad de conocer de primera mano la labor de Abrazos Verdes, una asociación formada por personas supervivientes en duelo por suicidio. Durante la charla, Alba compartió su experiencia y nos habló de la importancia de crear espacios seguros donde poder hablar sin tabúes, desde el respeto, la comprensión y el acompañamiento mutuo.



>>> BIBLIOTERAPIA

Los lunes aprovechamos para ir a la biblioteca y realizar actividades más personalizadas, trabajando a nuestro propio ritmo. Es un momento tranquilo que favorece la concentración y el aprendizaje. En estas sesiones cada persona se concentra en sus propias tareas.

>>> ACTÍVATE

Con motivo del Día Escolar de la No Violencia y la Paz, el grupo de chicas del CAI ha preparado algunos materiales didácticos para explicar a sus compañeros y compañeras.



>>> PARTICIPACIÓN CIUDADANA

En el Taller de Participación Ciudadana nos calzamos los playeros (y casi las botas de agua) para recorrer el barrio de Ventanielles. Descubrimos sus rincones, conocimos sus historias y nos quedamos boquiabiertos con el nuevo Palacio de los Deportes, uno de los grandes atractivos del barrio. Cerramos la jornada con un merecido cafetín, que sabe aún mejor después de disfrutar de un día tan bien aprovechado.



>>> CFC LUGONES

Hemos visitado el CFC de Lugones, donde Sonia y Celia nos prepararon un taller de habilidades sociales centrado en la resolución de conflictos. Nos explicaron, de manera clara y sencilla, los pasos para afrontar diferentes situaciones de la vida diaria, y luego pusimos todo en práctica a través de diferentes dinámicas.

>>> DINÁMICAS

Comprobado una vez más lo bien que nos sentimos cuando nos ayudamos y colaboramos entre nosotros. En el juego de la silla versión cooperación, el objetivo no era competir, sino que nadie se quedara de pie sin asiento.



>>> YOGA

El yoga nos ayuda a conectar con nuestro cuerpo, mente y respiración. Llegando a hacer cosas que jamás pensábamos que podríamos llegar a hacer.



>>> SALIDA CULTURAL

Visitamos el Museo de Bellas Artes de Oviedo, donde disfrutamos de una exposición de Juguetes Antiguos, guiados por las explicaciones de nuestro compañero Ramón. Además, cuando el tiempo nos dio un respiro, aprovechamos para dar un paseo por el casco antiguo.



>>> HABILIDADES SOCIALES

En el taller de habilidades sociales, hemos trabajado tanto la responsabilidad individual como la colectiva. Para ello, utilizamos el role-playing, que nos permitió ponernos en situación de manera práctica. La experiencia fue todo un éxito.



>>> CURSO PATOLOGÍA DUAL

En el CAI, nuestro equipo técnico está siempre en constante aprendizaje para ofrecer el mejor apoyo a las personas que acompañamos. Este mes, hemos viajado a Madrid para participar en la formación sobre Patología Dual organizada por la Confederación Salud Mental España.

ESPACIO CREATIVO



>>> TALLERES

En los talleres creativos del CAI trabajamos habilidades, compartimos ideas y disfrutamos de momentos relajados. Este mes hemos finalizado la decoración de nuestras cartas para el proyecto Llume, preparado sorpresas muy divertidas con motivo de San Valentín, y llevando a cabo todos los preparativos de Carnaval, incluyendo un photocall muy colorido ¡Trabajazo!

>>> COCINA

En el taller de cocina del CAI nos divertimos mientras preparamos recetas tan sanas, como deliciosas. Desde torrijas y bizcochos de avena hasta mermeladas caseras, fideuá, ensaladas templadas o pimientos rellenos. También nos animamos con postres como frixuelos, bombones o batidos y tortitas que desaparecen en un abrir y cerrar de ojos. Demostrando que comer sano puede ser fácil, divertido y muy rico.



FELIZ CUMPLEAÑOS



Este mes hemos tenido muchas razones para celebrar en el CAI. Felicidades a nuestro veterano **Ignacio**, ya cerquita de la prejubilación, y a **Ramón**, ¡esperamos seguir cantando cumpleaños feliz a su lado muchos años más! También celebramos los 60 años de **José**, un gran compañero al que le deseamos un día muy especial. Y no nos olvidamos de despedir con cariño a **Noa**, que finaliza sus prácticas con nosotras ¡Gracias por tu implicación y todo el cariño compartido, te deseamos lo mejor en esta nueva etapa!



ESCUELA DE FAMILIAS - Las próximas fechas de Escuela de Familia tendrán lugar los martes 10 y 24 de marzo 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