

CAI AFESA

Boletín oficial del CAI - AFESA



JUNIO AL SOL ¡ARRANCA EL VERANO EN EL CAI!

Junio ha sido un mes completísimo en el CAI. Hemos recorrido varios barrios, visitado recursos comunitarios y reflexionado sobre temas importantes como el medio ambiente, la salud o la educación sexual. También hemos movido el cuerpo con paseos, senderismo, yoga, danza y hasta hockey. La huertina sigue creciendo, la cocina no ha parado y el taller creativo ha dado mucho de sí. Te lo contamos.

ACTIVIDADES Y EXCURSIONES



LA NUEVA ESPAÑA se hizo eco de nuestro trabajo en el Taller de Participación Ciudadana. Una actividad que, como sabéis, nos permite conocer un poco mejor los lugares que habitamos y los servicios comunitarios de los que disponen los vecinos de la zona.



>>> PARTICIPACIÓN CIUDADANA

Este mes hemos recorrido los barrios de San Lázaro y La Florida para conocer su historia, sus servicios y sus proyectos de futuro. En nuestro Taller de Participación Ciudadana investigamos sobre las zonas, preparamos exposiciones y luego compartimos nuestro conocimiento con el grupo. En las salidas de este mes además aprovechamos para visitar el albergue Cano Mata Vigil, donde María y Patricia nos explicaron la realidad de las personas sin hogar.

Los miembros de CAI-AFESA hacen comunidad: así es el taller de Participación Ciudadana que organiza la asociación de salud mental

"El objetivo de estas actividades es que salgan del centro, que se relacionen con el entorno y conozcan lo que tienen alrededor. Al final a todos nos pasa que vamos por la calle y no sabemos lo que tenemos al lado", explican las profesionales de la asociación





➤➤➤ MARTES DE CAMPO

Antes del festivo de Martes de Campo nos reunimos como ya es tradición para jugar a juegos tradicionales y brindar con sidrina dulce.

➤➤➤ DÍA MUNDIAL SIN TABACO

También celebramos el Día Mundial Sin Tabaco de forma muy creativa: fabricamos botiquines de ánimo y de la risa, y reflexionamos juntos sobre los efectos nocivos del tabaco.



➤➤➤ HUERTINA CAI

Retomamos el trabajo en nuestra huertina estrenando fensoria, viendo asomar los primeros tomates cherry y celebrando la reincorporación de Adrián al grupo. Poco a poco vamos sumando más plantas y también nos ponemos con el bricolaje... ¡pronto enseñamos el resultado! Este mes incorporamos berenjenas, melón y perejil, y gracias a una compañera también tenemos lavanda.

➤➤➤ PASEO SALUDABLE

Nos desplazamos hasta Ujo para hacer la senda fluvial hasta Mieres. ¡Un paseo súper agradable a la vera del río! Al día siguiente, aprovechamos para entrenar en el gimnasio al aire libre de La Corredoria.





>>> YOGA

En la sesión de yoga, las chicas se regalaron un espacio para cuidarse mutuamente a través de masajes. Un momento precioso de conexión, relajación y muchas risas.

>>> DANZA DEL VIENTRE

En nuestro "Te Toca a Ti" del CAI trabajamos la autoestima, la expresión corporal y la confianza en nosotras mismas moviéndonos al ritmo de la danza oriental ¡Qué bien lo pasamos!



>>> BANCO DE ALIMENTOS

El CAI AFESA participó en la Gran Recogida de Alimentos de Primavera de la Fundación Banco de Alimentos de Asturias, presente en 380 supermercados de Asturias. El objetivo: alcanzar 120.000 kg de alimentos para ayudar a quienes más lo necesitan. Cada gesto cuenta.

>>> ASEXOVI

Durante el mes de junio trabajamos, junto a Ángela de Asexovi, todo lo relacionado con la educación sexual. Esta primera sesión, "Todo lo que siempre quise saber sobre el sexo", se creó un espacio de confianza para compartir inquietudes y dudas. Y, en la segunda sesión, hablamos sobre las emociones y la soledad no deseada: qué sentimos nosotros y qué sienten los demás.





>>> HOCKEY

¡Y descubrimos un nuevo deporte! Morrilla, entrenador de hockey, nos explicó en una clase teórica todo lo que teníamos que saber para luego ponerlo en práctica con el stick. Mil gracias a Miguel Morilla por su tiempo, dedicación y paciencia.

>>> BIBLIOTECA

Los lunes nos acercamos a la biblioteca del barrio, donde trabajamos de manera más personalizada y disfrutamos de un entorno diferente. Una buena forma de aprovechar los recursos que nos ofrece nuestro barrio.



>>> SENDERISMO

Cuando el calor nos lo permite nos damos a nuestras queridas rutas. En esta ocasión ha tocado la ruta circular que pasa por La Corredoria – Pollana – Llugarin – Antigua Cantera – CAI. Dificultad media, y unos 10 km ¡Una mañana estupenda al aire libre!

>>> COMIDA “FIN DE CURSO”

Despedimos la temporada y celebramos el inicio del verano con la comilona de todos los años. Disfrutando de un ambiente más distendido, del menú de nuestro restaurante favorito del barrio y con mucho que celebrar después de un año de duro trabajo. ¡Una recompensa más que merecida!



ESPACIO CREATIVO

En el taller creativo nos pusimos al día sobre el impacto negativo del tabaco en nuestro cuerpo y los beneficios de dejar de fumar.

También celebramos el Día Mundial del Medio Ambiente, el 5 de junio, haciendo hincapié en lo importante que es cuidarlo. Repasamos las 3 erres (reducir, reutilizar, reciclar) y la clasificación de los residuos.

Aunque las altas temperaturas nos impidieron ir al huerto, aprovechamos para hacer tareas de bricolaje para adornar la Huertina.



>>> COCINA

En el CAI preparamos una tarta de queso fresquita y, animados por el reto de nuestros compañeros del Cortijo, nos sumamos con una tarta de quesitos bañada en caramelo. También elaboramos un postre de chocolate fresquito para entrar en el verano con buen sabor, dinamizado esta vez por Ramón, todo un experto en nuestra cocina. Le siguieron unas hamburguesas saludables aderezadas con verduras salteadas y, para cerrar el mes, unos magníficos batidos antioxidantes de frutas con un toque de nata.

En la Cocina del Cortijo nos dividimos en dos equipos: el equipo Calabacín preparó una deliciosa tortilla de calabacín al horno, perfecta para una cena, y el equipo Limón se decantó por una cremosa mousse de limón ideal para el postre. Para terminar, preparamos una tarta de piña: fácil, fresquita y exquisita, perfecta para compartir en buena compañía. ¡Enhorabuena a todos los equipos!



- **Luis:** ¡Muchísimas felicidades, Luisín! Al bailongo del grupo, que siga la fiesta y que sigamos celebrando muchos años más a tu lado.



ESCUELA DE FAMILIAS - En julio la Escuela de Familias se celebrará los martes 7 y 21 de julio 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