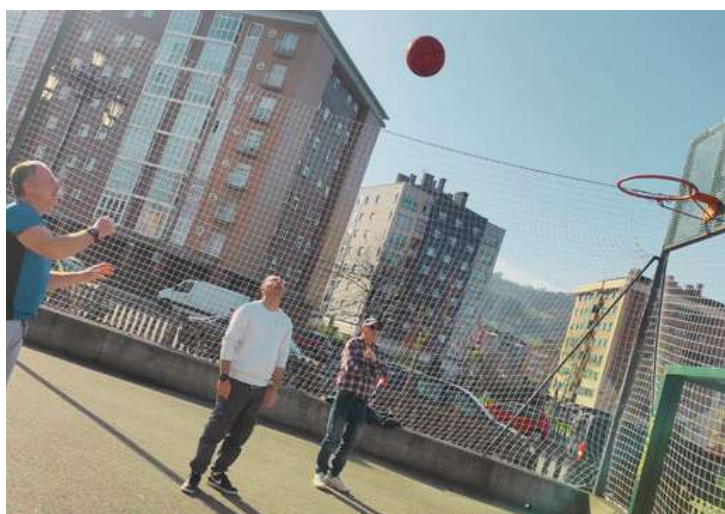


# CAI AFESA

*Boletín oficial del CAI - AFESA*



## **¡M DE MARZO, MUJERES Y MUUUCHA COCINA!**

Desde rutas de senderismo y paseos saludables hasta talleres de cocina, yoga y ludoterapia, cada actividad que hacemos en el CAI está pensada para fomentar nuestro bienestar. También celebramos juntos un montón de cumpleaños. Os lo contamos.

# ACTIVIDADES Y EXCURSIONES



## »»» YOGA

El grupo de yoga avanza incorporando nuevas posturas, como las torsiones, que mejoran la movilidad de la columna, alivian molestias en espalda y hombros y favorecen el bienestar general.

## »»» PARTICIPACIÓN CIUDADANA

Participación ciudadana por el barrio de Pumarín. Nuestros principales ponentes del día nos llevaron por las calles del barrio, ubicándonos en Tocote, paseando por las universidades y centros deportivos... ¡Muy buen trabajo, equipo!



## »»» PASEO SALUDABLE

Caminar es una herramienta sencilla y eficaz para reducir la ansiedad, ya que favorece la regulación emocional y disminuye el estrés. Por eso, en el CAI AFESA se realizan paseos semanales como parte del cuidado del bienestar.





## »»» TARDEOS

Los tardeso al sol, algunos con un buen libro, otros disfrutando de un buen partido de baloncesto... cada uno como más le presta.

## »»» SENDERISMO

El grupo ha seguido disfrutando de las salidas al aire libre con nuevas rutas de senderismo. Por un lado, se recorrió el trayecto entre La Corredoria y el Bosque de La Zoreda, una ruta de 6 km y dificultad baja, ideal para descubrir nuevos parajes en un entorno natural muy agradable. Además, también se disfrutó de la Senda Verde de La Camocha (Roces), de unos 9 km y también de baja dificultad. Ambas experiencias dejaron muy buen sabor de boca... y ya hay ganas de repetirlas en verano con un buen picnic.



## »»» DINÁMICAS GRUPALES

Los juegos de mesa ofrecen múltiples beneficios al estimular la agilidad mental, la memoria y la concentración. Además, fomentan habilidades sociales como la comunicación, el respeto de las normas y el trabajo en equipo, y también nos ayudan a gestionar la frustración y la paciencia. Por ello, el taller de ludoterapia es uno de nuestros favoritos.





## >>> LUDOTERAPIA

En ludoterapia compartimos momentos muy agradables de juego y charla.

# ESPACIO CREATIVO



## >>> MURAL 8M

Comenzamos el mes con los preparativos de un mural para el 8M, un día que es muy importante para nuestro centro en el que todos participamos de una manera u otra.





## »»» TALLER 8M

En nuestro taller creativo este año celebramos el 8M y la reivindicación de los derechos de las mujeres poniendo el foco en un tema muy actual: las desigualdades y problemáticas que existen en el entorno digital.

Hemos reflexionado sobre los peligros que puede conllevar internet para todas las personas, pero especialmente para las mujeres. Por ello, frente a la violencia digital apostamos por seguir reivindicando más protección, respeto e igualdad.

## »»» DECORACIÓN DE MARCOS

Ya sabéis que en nuestros talleres creativos siempre trabajamos de manera personalizada. Esta vez aprovechamos el Día del Padre y también otras festividades próximas para tener un detalle con nuestros seres queridos y agradecerles todo el apoyo que nos brindan.



## »»» COCINA

El taller de cocina sigue siendo uno de los espacios más participativos y disfrutados del CAI. A través de recetas sencillas y creativas, no solo aprendemos a cocinar, sino también a cuidar nuestra alimentación, trabajar en equipo y compartir momentos agradables. Entre fogones, risas y nuevos aprendizajes, demostramos que comer saludable puede ser fácil, divertido... y muy rico ¡Atentos y atentas que se vienen un montón de ideas de recetas riquísimas!



## >>> BATIDO SALUDABLE

Preparamos un batido saludable de kiwis traídos directamente del pueblo y unas tortitas de avena con yogurt que desaparecieron súper rápido. Entre risas, y tips de cocina, aprendimos que comer sano también puede ser divertido, fácil y muy rico.

## >>> MOSCOVITAS

Los maestros confiteros del CAI se han puesto manos a la obra para elaborar... ¡moscovitas y bombones!



## >>> POLLO CON VERDURAS

¿Quién dijo que el microondas solo sirve para recalentar? En nuestro Taller de Cocina hemos hecho una cena rica, nutritiva y saludable en un periquete. Un plato de pollo tierno, huevo y verduras salteadas. Rápido, fácil y sin ensuciar media cocina.



## >>> MUFFINS

horneamos unos muffins irresistibles con banana, arándanos y mantequilla de cacahuete.



## >>> ARROZ CON LECHE

Elaboramos la receta tradicional de la abuela: un arroz con leche. Ingredientes principales: tiempo, mimo, cariño y confianza en un buen trabajo. Finalizamos decorando de una manera original con cortezas de naranja y limón.



## >>> PIZZA SALUDABLE

¿Quién dijo que comer pizza y cuidarse no podían ir de la mano? En nuestro taller de cocina preparamos una pizza saludable con base de patata

## >>> TORTILLA DE PATATA

También recurrimos a un plato clásico y que nunca falla en nuestra mesa... un acierto seguro: ¡tortilla de patata!

# FELIZ CUMPLEAÑOS



En el CAI seguimos celebrando la vida en compañía, compartiendo momentos especiales como los cumpleaños de Marta, Rosa, Federico, Adrián, Daniel Ángel y Adriana. Días llenos de cariño, risas y de los mejores deseos.



ESCUELA DE FAMILIAS - Las próximas fechas de Escuela de Familia tendrán lugar los martes 7 y 21 de abril 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](http://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](mailto:gerencia@afesasturias.org)