

# CAI AFESA

*Boletín oficial del CAI - AFESA*



## ¡EN MAYO NOS CUIDAMOS!

En el CAI seguimos construyendo un día a día que va mucho más allá de las actividades y rutinas. Creamos un espacio conjunto donde aprendemos a conocer los lugares que habitamos, a valorar el trabajo de las personas que nos rodean y a confiar en nuestros compañeros y compañeras. Te lo contamos.

# ACTIVIDADES Y EXCURSIONES



## >>> PARTICIPACIÓN CIUDADANA

En el taller de Participación Ciudadana nos convertimos en auténticos exploradores urbanos... Descubrimos el barrio de Santo Domingo de Oviedo, desvelando sus secretos mejor guardados, destacando, sobre todo, el Campillín.

## >>> TALLER HABILIDADES SOCIALES

En nuestro Taller de Habilidades Sociales hemos trabajado la reciprocidad en los procesos de ayuda. Las personas que nos acompañan y cuidan en el día a día son muy importantes para nosotros/as, así que hemos diseñado estrategias para poner en práctica el agradecimiento y mantenimiento del vínculo de una forma saludable. Valorando con gestos bonitos todo que nos aportan en nuestra vida diaria.

## >>> BIBLIOTECA

Los lunes vamos a la biblioteca para trabajar la concentración, el vocabulario y la ortografía en un entorno tranquilo, mientras prevenimos el deterioro cognitivo.





## ➤➤➤ YOGA

Los jueves hacemos yoga, momento en el que conocemos y reconocemos nuestro cuerpo y nuestra capacidad de superación y concentración ¡Los chicos también practican yoga los jueves y son unos auténticos cracks!

## ➤➤➤ DINÁMICAS

En el taller de dinámicas nos hemos realizado un masaje conjunto. Con esta dinámica trabajamos la comunicación no verbal, la confianza, la cohesión grupal y la relajación.



## ➤➤➤ SALIDA ESCUELA TALLER

Tuvimos un día espléndido celebrando, con seres mitológicos, la magia de la fuente de Pando. Nos hemos sumergido en un montón de deseos encapsulados en pompas de jabón. La ilusión de los niños del Colegio de Pando también ha sido fundamental para disfrutar de esta maravillosa actividad que nos ha proporcionado la Escuela Taller de Oviedo.

## ➤➤➤ CHARLAS PRIMEROS AUXILIOS

Gracias Pepe por recordarnos la importancia de comer despacio y masticando ¡Preparados para cualquier incidencia en el comedor!





## »»» CHARLA CONECTA

Charla de adicciones dirigida por Juan y Noelia de Conecta Oviedo, en la que hablamos sobre hábitos saludables y cómo podemos mejorarlos ¡ Súper interesante, esperamos que vuelvan pronto!

## »»» PUERTAS ABIERTAS CRUZ ROJA

Asistimos a la Jornada de puertas abiertas de Cruz Roja. Nos prestó mucho ver algunas caras conocidas de AsexOvi ¡ Muchas gracias por las charlas!



## »»» HUERTO

Tenemos buenas noticias y es que la huertina del CAI AFESA ya está en macha. Este año contamos con más bancales y lo que nos sobran son las ganas de trabajar en nuestro huerto. Os seguiremos informando.

## »»» TARDEO

Por fin podemos empezar a disfrutar de nuestros tardeos al sol.





## ➤➤➤ SENDERISMO

Destacamos dos rutas que hemos hecho en mayo:

- Ruta de senderismo circular: La Corredoria - Parque Principado- Colloto- La Corredoria. 10 km. Dificultad: baja
- Ruta circular urbana. Recorrido La Corredoria- La Monxina-El Rancho-Ventanielles- La Corredoria. Dificultad: baja. Distancia: 9 km.

# ESPACIO CREATIVO

## ➤➤➤ TALLER DIA DE LA MADRE

En el taller creativo preparamos un detallin para el Día de la Madre o para esa persona tan especial que nos cuida y apoya. Quedaron chulísimos.

## ➤➤➤ VIAJE IMSERSO 2026

Este mes algunos compañeros se han ido de viaje a Galicia con el resto de personas de otros programas y delegaciones de la entidad. Una semana de descanso descubriendo la magia de la Comunidad vecina ¡Se lo pasaron genial!



## >>> DIA MUNDIAL SIN TABACO

En el taller creativo comenzamos a trabajar sobre el Día Mundial Sin Tabaco, momento muy importante para concienciarnos sobre los peligros que conlleva su consumo y cómo poder evitarlo o reducirlo.

## >>> TALLER VIAJANDO POR LA MÚSICA

Ya estamos ensayando nuestro próximo festival... ¡atentos a lo que se viene! ¿Qué será?

## >>> COCINA

Durante este mes, los dos grupos de cocina hemos trabajado distintas recetas, combinando ese punto de tradición con la creatividad. Hemos elaborado nuestro arroz con leche, con opción adaptada para personas diabéticas, con un resultado muy positivo. Dani ha dirigido un taller de cocina en el que se preparó una trenza de hojaldre de queso y dulce, ideal para meriendas o cenas.

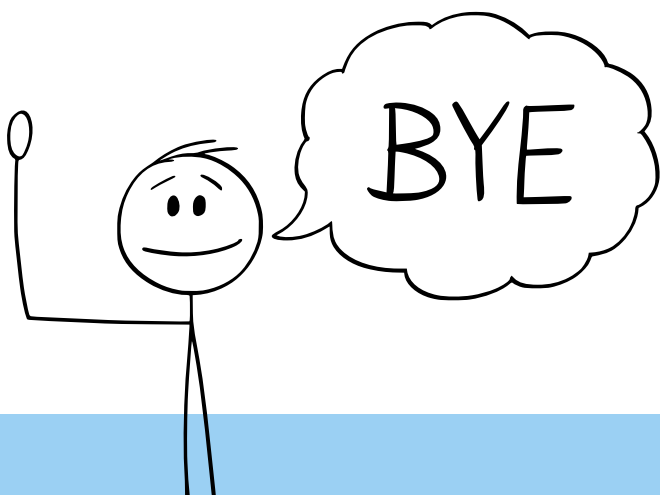
También hemos probado postres fresquitos para el verano con decoraciones personalizadas, y no ha faltado la tortilla de patata, nuestra receta estrella, siempre una opción sencilla y muy agradecida.





# FELIZ CUMPLEAÑOS

- **Juan:** Este mes nos ha tocado felicitar a Juan ¡Muchísimas felicidades! Esperamos que lo disfrutaras mucho.



Despedimos a Laura, personal de prácticas del Grado de Psicología con una divertida dinámica grupal en el taller de Masculinidades. También despedimos a Lucía de sus prácticas de la Facultad de Formación del Profesorado. Que todo vaya genial.

ESCUELA DE FAMILIAS - IMPORTANTE: Este mes hubo cambio de fechas, así que atención: la Escuela de Familias, serán los martes 2 y 16 de junio 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 Llana 3-5, 33011  
(La Corredoria, Oviedo)  
985 11 51 42  
gerencia@afesasturias.org