OCTUBRE DE 2026 Nº45

CAI AFESA

Boletín oficial del CAI - AFESA









¡AQUELARRE COMUNITARIO PARA PASARLO DE MIEDO!

Ni los zombis ni el frío que se asoma por momentos pueden con las ganas de este grupo. Un equipo que lo mismo te prepara casadielles o unos huevos de araña, que se pone a investigar los antiguos oficios de la mar ¿Quieres saber más? Abre, que te lo contamos.

ACTIVIDADES Y EXCURSIONES



>>> SALIDA A PARQUE PRINCIPADO

Aprovechamos los útimos días con temperaturas veraniesgas para dar un buen paseo al sol hasta llegar a nuestros centros comerciales más cercanos.







>>> SENDERISMO

Este mes de octubre hemos tenido un poco de todo. Disfrutamos de un día de sol para realizar la ruta senderista La Corredoria - Lugones, una caminata accesible y de dificultad baja que nos permitió disfrutar del aire libre y del buen tiempo. Sin embargo, no siempre podemos contar con el sol, cuando la lluvia hace acto de presencia, toca adaptarse. Así un día de senderismo pasado por agua se transformó en un jornada de juegos y risas resguardados en el Centro Social de Colloto. También mantuvimos el pulso a la actividad urbana recorriendo nuestras calles y haciendo parada en el Centro Social El Cortijo, la excusa ideal para ponernos al día sobre los próximos talleres y toda la actualidad del centro.



>>> HUERTO

Que no nos escuchen decirlo muy alto pero... ¡somos los reyes de los huertos de La Corredoria! Añadimos a nuestra huertina brezas rizosas y vamos, poco a poco, haciendo hueco para las verduras de otoño. Aunque, si os somos sinceras, la estrella del mes se la lleva nuestra primerísima cosecha de melones.

>>> PASEOS SALUDABLES

Seguimos fieles a nuestros paseos saludables por el entorno, disfrutando de Asturias y de la enorme suerte de vivir en una tierra como la nuestra. Sumar pasos al aire libre y respirar aire fresco para despejarnos un poco de las cuestiones del día a día y recargar pilas.





>>> TALLER PARTICIPACIÓN CIUDADANA

Este mes nos sumerginos de lleno en un trabajo de investigación sobre nuestras villas marineras, y no podíamos haber elegido mejor punto de partida que Luanco, adentrándonos en sus tradiciones y escuchando su emotiva Salve Marinera. En nuestro taller de Participación Ciudadana aprendimos muchísimo sobre los oficios tradicionales de la mar hasta el arte de los carpinteros de la ribera.

>>> MOVIMIENTO EN EL CAI

¡Viernes de cuidar el cuerpo y la mente! Con una buena clase de estiramientos y activación para ponernos a punto, con un taller de estiramientos y tonificación para soltar tensiones.



>>> DÍA MUNDIAL DE LA SALUD MENTAL

Nos unimos a la conmemoración del Día Mundial de la Salud Mental bajo el lema de este año: “Haz match con tu salud mental”. Entre todos elaboramos un mural colectivo en el que compartimos esas cosas que nos aportan bienestar y nos ayudan a sentirnos bien. Pero no nos quedamos solo ahí. Recordamos que la salud mental no es solo una cuestión individual, sino también un compromiso colectivo para reivindicar cambios reales, recursos y apoyos para todos.



>>> ERRADICACIÓN DE LA POBREZA

El 17 de octubre celebramos junto a SAMO Oviedo y EAPN Asturias el Día Internacional para la Erradicación de la Pobreza. Porque como sociedad tenemos la responsabilidad de combatir los discursos de odio que atentan contra la dignidad humana y promover la convivencia y el reconocimiento de derechos.





>>> MÚSICA Y DEPORTE

Los viernes combinan ritmo y movimiento. Por un lado, con el taller Viajando por la Música, donde el grupo ya está proponiendo ideas increíbles, y por el otro, con nuestra cita deportiva en nuestro polideportivo de confianza.

ESPACIO CREATIVO

>>> PREPARANDO HALLOWEEN

Ojos de sapo, patas de rana,
¡en el CAI la decoración no se acaba!
Con pinturas, tijeras y mucha imaginación,
¡estamos preparando Halloween con un montón de ilusión!









>>> ADRIANA “LAROUSSE”

Aquí con Adriana "Larousse", dándole un buen repaso a las provincias españolas. Actividades como esta son mucho más que un juego de memoria: repasar lo que sabemos y ejercitar la mente en el día a día nos ayuda a mantenernos ágiles, recordar cosinas y ganar confianza.

>>> COCINA

Este mes hemos tenido un menú de lo más variado y delicioso. Nos pusimos tradicionales y de temporada con una receta bien asturiana: unas mini casadielles exprés, súper rápidas y fáciles. Viajamos con el sentido del gusto preparando unas fajitas mexicanas bien originales y saludables. También hubo hueco para los caprichos dulces: una tarta de queso increíble e incluso rompimos la rutina con un inesperado (¡y riquísimo!) martes de tortitas. Y, para cerrar con el toque más divertido, nos metimos de lleno en el ambiente festivo preparando una merienda de miedo con huevos de araña y momias de salchicha.









Congratulations

>>> PERSONAL DE PRÁCTICAS

¿Os suena una cara que sale por aquí? Es Aarón, que estuvo haciendo sus prácticas en el CAI-AFESA y que ahora ha sido reconocido como uno de los mejores expedientes de su promoción ¡Enhorabuena, Aarón!

FELIZ CUMPLEAÑOS



¡Muchísimas felicidades a Carlos Díaz y Raúl! Esperamos que hayáis disfrutado un montón de vuestro día y que celebremos juntos muchos más.



ESCUELA DE FAMILIAS - En noviembre la Escuela de Familias se celebrará los martes 10 y 24 de noviembre 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 Llaneza 3-5, 33011
(La Corredoria, Oviedo)
985 11 51 42
gerencia@afesasturias.org