

# CAI AFESA

*Boletín oficial del CAI - AFESA*



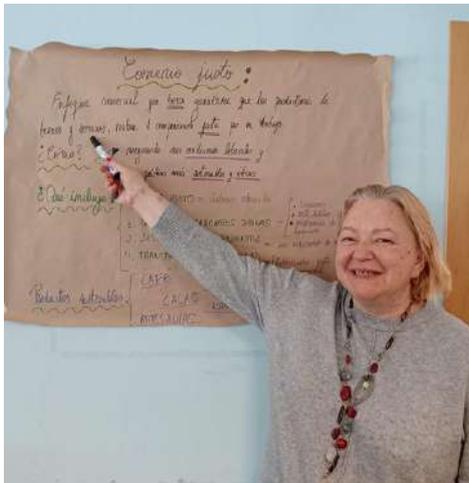
**¡FEBRERO CON ❤️!**

Febrero es el mes del amor, por eso en el CAI AFESA hemos puesto especial cariño en cada actividad que hemos realizado, disfrutando de nuevas experiencias y trabajando juntos para hacer de cada día algo especial. ¡Porque uno de nuestros mejores ingredientes es la ilusión!

# ACTIVIDADES Y EXCURSIONES

## »»» MOVIMIENTO ESTÁTICO

Iniciamos el trimestre con un nuevo taller: Movimiento Estático. Comenzamos a trabajar la coordinación de brazos y piernas con las pelotas y también realizamos ejercicios de suelo pélvico.



## PARTICIPACIÓN COMUNITARIA <<<

En nuestro Taller de Participación Comunitaria hemos descubierto lo importante que somos como ciudadanos aportando nuestro granito de arena con propuestas e ideas para mejorar nuestros barrios y ciudad. Además, planificamos una guía para dirigir próximamente un tour turístico y cultural sobre Oviedo.

## »»» TALLER LITERARIO

Hemos escrito una carta de amor a nosotros mismos para plasmar lo importante que es quererse a uno mismo. Además, el mar que ha servido de inspiración a tantos escritores, pintores, músicos... lo ha hecho también con nosotros ¡Estamos preparando algo muy marítimo!





## **PASEO SALUDABLE** <<<

Este mes hemos aprovechado los momentos de solín para dar nuestros paseos saludables aunque cuando no ha cuadrado y la lluvia ha hecho su aparición...¡tampoco nos ha parado!

## >>> **YOGA**

Desde hace algún tiempo todos los jueves nos desplazamos unos metros hacia un espacio donde trabajamos con calma nuestro cuerpo, mente y alma.



## **EL HUERTÍN DEL CAI** <<<

Con la primavera ya acechando a la vuelta de la esquina estamos preparando la tierra para trabajarla durante las próximas semanas ¡Vamos poniéndolo todo guapo!

## >>> **TARDEO**

En los tardeos del CAI AFESA celebramos también San Valentín. En este caso con dinámicas para trabajar relaciones no solo de parejas sino entre compañeros para gestionar y solucionar conflictos.





## RADIO KRAS <<<

Este mes tuvimos también la gran suerte de acoger a Sofi y Jairo de Radio Kras ¡Menuda mañana más productiva! Radio Kras es una emisora maravillosa con 40 años de historia y desde el CAI AFESA les deseamos muchos más.

## >>> SENDERISMO

Un día de este mes modificamos nuestra ruta de senderismo para compartir la mañana con los compañeros del CAI ASPACE. Dimos una vuelta por el Centro Comercial Los Prados y nos tomamos un pincho en el McDonald's.



Otro día, nuestra ruta tuvo un agradable encuentro con nuestro compañero Ricardo en el centro residencial de Oviedo. Esperamos una pronta recuperación y que vuelvas con nosotros muy pronto.

Ruta circular Corredoria - Llamaquique - Latores - Senda Fuso la Reina. 14 km, dificultad media ¡Reto más que superado! Otra jornada primaveral disfrutando del paisaje y los primeros síntomas de la primavera con la flores de San José.



Ruta Llamaquique -Parque Purificación Tomás - Ules- Centro Asturiano. Nivel de dificultad: moderado, 10 km. Aviso para futuros senderistas: hay cuestas un poco pronunciadas.

# ESPACIO CREATIVO

## >>> TALLER DANI

Nuestro compañero Dani nos ha dado un taller de dibujo. Durante el proceso Dani ha visto el trabajo que conlleva la preparación de un taller: la planificación, los materiales, el tiempo y la adaptación a las necesidades del grupo. Ha sido una motivación muy grande para él y al final ha hecho un pequeño resumen de las mejoras y cambios que puede hacer además de lo que sí le ha funcionado.



## EL CIRCO DEL CAI <<<

Empezamos a perfilar la decoración de nuestra próxima fiesta de Carnaval ambientada en el circo, con multitud de personajes, qué ganas de celebrarlo pero también de disfrutar del proceso.

## >>> SAN VALENTÍN

En la semana de San Valentín, en el taller creativo hemos hecho unas tarjetas decorativas para dedicárselas y agradecer a nuestros seres queridos. Además aprovechamos el día de San Valentín para felicitar la labor que hacen los monitores de nuestro equipo.



# COCINA

El taller de cocina en el CAI no solo implica cocinar, sino también planificar cada paso: elegir la receta, preparar ingredientes, gestionar tiempos y hacer la compra. Es una actividad clave para trabajar habilidades de la vida diaria.

A lo largo de las sesiones, hemos preparado platos variados y nutritivos, como arroz 5 delicias, spaghetti al pesto, frixuelos tradicionales de carnaval, berenjenas rellenas y recetas de cocina mexicana con un toque especial. Además, en la cocina del Cortijo hemos innovado con unas empanadillas rellenas de queso, bacon y cebolla pochada.

¡Felicidades a todo el equipo por su esfuerzo e ilusión en cada plato!



# FELIZ CUMPLEAÑOS



¡Celebramos los cumpleaños de febrero!

- **Ramón:** los/as compañeros/as lo definen como un gran futbolero, alegre, risueños, que hace sonreír siempre a los demás.
- **Jose:** lo identifican como una persona marchosa, cariñoso y dicharachero.
- **Ignacio:** asignado como el veterano del grupo, callado y futbolero del Oviedo.
- **Lorenzo:** ¡Nuestro andaluz favorito! Simpático y todoterreno, deportista.



ESCUELA DE FAMILIAS - Las próximas fechas de Escuela de Familia tendrán lugar los martes 11 y 25 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**



**@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](mailto:gerencia@afesasturias.org)