

CAI AFESA

Boletín oficial del CAI - AFESA



¡MARZO CON M DE MUJER Y DE MÁSCARAS, CARNAVAL Y CIRCO! 🎪

A este mes de marzo le hemos puesto nosotros el color, celebrando el carnaval, reconociéndonos como mujeres valientes y poderosas este 8M, atreviéndonos con paseos saludables que ni la lluvia pudo detener, cocinando todo tipo de recetas y aprendiendo algo nuevo cada día.

ACTIVIDADES Y EXCURSIONES

>>> 8M - DÍA DE LA MUJER

Marzo es el mes de las mujeres, el 8M es un día para pararnos y recordar nuestro valor, fuerza, valentía y determinación. Cada pequeño gesto de apoyo, cuenta. Porque juntas somos... ¡imparables!



<<< PREPARATIVOS 8M

Analizando los diferentes contextos para identificar conductas de abuso, hemos trabajado sobre diferentes iniciativas para conmemorar el 8 de marzo. En el CAI AFESA y en nuestras vidas estamos rodeados/as de mujeres maravillosa. Por ello, hemos preparado unas bonitas pancartas con flores para dedicárselo a nuestras mujeres más especiales.

>>> FORMACIÓN EQUIPO MULTIDISCIPLINAR EN EL CAI

Este mes también hemos trabajado sobre la intervención y estrategias con mujeres víctimas junto a Sandra, técnica de la Fundación Mujeres, una ONG que promueve la igualdad de género a través de proyectos en los ámbitos social, político, económico y cultural.





VISITA L'ARCU LA VIEYA <<<

Visitamos L'Arcu La Vieya en Oviedo, un espacio autogestionado que fomenta el consumo responsable y el apoyo a productores locales. Si buscas productos ecológicos, de cercanía y con un impacto positivo, te animamos a visitarlos en la C/ Postigo Alto.

>>> **VISITA COMPAÑERO OVIDA**

Visitamos a nuestro compañero Ricardo, esperamos poder volver a verle muy pronto y nos alegramos un montón de su recuperación.



EL HUERTÍN DEL CAI <<<

Tenemos mucho trabajo por hacer en el huertín del CAI pero, poco a poco y entre todos, esto va tomando forma. Este mes hemos limpiado el huerto y vamos supervisando las lechugas que plantamos.

>>> **PASEOS SALUDABLES**

Este mes hemos tenido algún viernes soleado y lo hemos aprovechado muy bien con un buen paseo.





DANZA CON MARIO <<<

Otro viernes lleno de risas, juegos, bailes y teatro improvisado. Nos encanta disfrutar de estas jornadas con nuestro instructor de danza Mario, sobre todo cuando lo podemos disfrutar de manera presencial.

>>> TARDEO

Nos gusta terminar los días haciendo un poco de deporte, divirtiéndonos echando unas canastas y, ojito, que tenemos entre nosotros a auténticos Gasol o Jordan.



DÍA DEL PADRE <<<

Con motivo del Día del Padre aprovechamos para preparar un detallín para agradecer a padres, madres y cuidadores por su dedicación. Nunca está de más recordarles lo mucho que valoramos sus cuidados.

>>> TALLER ASEXOVI

Retomamos los talleres con AsexOvi, gracias Ángela por una sesión tan enriquecedora sobre el estima y el autoconocimiento.



>>> SENDERISMO

¿Por dónde hemos andado este mes? Para empezar dicen que una imagen vale más que mil palabras.... y para prueba esta fotografía de uno de nuestros días de ruta que acabó con muy buen sabor de boca.



El 6 de marzo salimos del CAI con el objetivo de ver el mural que adorna el túnel de la nueva pasarela peatonal de la Fresneda y Lugones. Pero acabamos en una ruta circular, que pasa por Naon y cruzando por el Centro Comercial Parque Principado.



Otro día, nuestra alumna en prácticas Alejandra organizó una ruta enseñándonos un trocito de su localidad: Trubia.



Y, en otra salida, Iván fue nuestro jefe de ruta. Nos ha enseñado el barrio de Costa Verde: la fuente del Pando, parte de la pista Finlandesa y de regreso al centro bajando por el pueblo de Cuyences ¡Gracias Iván por tus explicaciones, nos gustó mucho tu propuesta!

ESPACIO CREATIVO

>>> FIESTA DE CARNAVAL

Este año, nuestra temática nos transporta al mundo del circo: payasos, mimos, malabaristas, arlequines, animales... nuestro CAI se ha llenado de alegría y de muchas risas. Cada rincón está decorado con colores vibrantes, globos y mucha fantasía, creando un ambiente espectacular. Ha sido un día de lo más especial con todo tipo de juegos y una comida de "reyes".



TALLER DE INSTRUMENTOS <<<

Disfrutamos de una increíble sesión en vivo con instrumentos de los cinco continentes, guiados por Pablo Canalis. Músico multiinstrumentista y autodidacta, nos llevó en un viaje sonoro a través de sus grabaciones y su talento en diversos géneros musicales. ¡Una experiencia única!

>>> TALLER CREATIVO

En nuestro taller creativo nos gusta crear, estamos preparando el rinconin prestósu. Nuestro propio espacio alternativo de intercambio y convivencia que muy pronto conoceréis. También damos paso a la decoración primaveral y sacando ideas con este equipazo de artistas. Muchas gracias a nuestras alumnas de prácticas que tienen ideas geniales.





>>> COCINA

Este mes en cocina hemos disfrutado de deliciosas recetas: para un día lluvioso, nada mejor que chocolate con churros; con la llegada de la Semana Santa, preparamos tradicionales torrijas; además, hicimos un riquísimo tiramisú para los más golosos y tortillas con huevos de oca para quienes prefieren opciones más saludables. ¡Gran trabajo, equipo cocina!

FELIZ CUMPLEAÑOS



¡Marzo viene cargado de un montón de cumpleaños!

- **Fede:** ¡Muchísimas felicidades a Federico, vamos a por muchos años más a tu lado!
- **Paula:** Celebramos el cumpleaños de nuestra compañera Pauli, por seguir con esa alegría que nos das cada día muchos años más.
- **Adrián:** Estrena una nueva década y esperamos que lo haga con muy buen pie.
- **Adriana:** También hemos celebrado el cumpleaños de nuestra queridísima Adriana tan risueña y alegre como siempre.
- **Marta:** Muy feliz cumpleaños a nuestra Marta, muchísimas gracias por tu paciencia y sonrisa cada día ¡Muchas felicidades!



>>> DESPEDIDA DE LORENZO

Este mes también nos despedimos de nuestro compañero Lorenzo, muchas gracias por todos los momentos vividos y ¡mucho suerte en tus nuevos comienzos!

ESCUELA DE FAMILIAS - Las próximas fechas de Escuela de Familia tendrán lugar los martes 8 y 29 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



@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