



¡UN JULIO MUY TURÍSTICO!

El verano nos anima a salir, visitar y redescubrir diferentes rincones de nuestra querida Asturias: rutas por el prerrománico de Oviedo y Colloto, bus turístico por la capital, excursión al Parque de Invierno, paseo fluvial por la villa de Avilés... y sin faltar a nuestra cita con la piscina ¡Sigue leyendo, ya verás qué planazos!

Actividades y excursiones



SENDERISMO

Seguimos aprovechando el buen tiempo que nos acompaña durante estos meses de verano, y aunque alguna tormenta nos haya sorprendido, nuestros ánimos no decaen. Otro mes más, hacemos ruta por los impresionantes monumentos prerrománicos de Oviedo y Colloto.

SALIDA A IKEA

Como bien sabéis estando ubicados en La Corredoria estamos muy cerquita de Ikea. Podemos ir andando sin problemas y así realizar alguna que otra compra para nuestro CAI. Movernos por centros comerciales nos sientan muy bien de vez en cuando.



BUS TURÍSTICO

Aprovechando esta iniciativa del Ayuntamiento de Oviedo, hemos realizado una excursión por Oviedo y sus Monumentos. La actividad es un recorrido por la ciudad con una duración de 90 minutos, en el que te puedes bajar y subir durante el itinerario. ¡Cómo hemos disfrutado de nuestra ciudad y de sus monumentos!

CHARLA DE BUEN TRATO CON ASEXOVI

Esta charla fue impartida por Cruz Roja que siempre nos dejan huella. En concreto esta se basó en como relacionarse adecuadamente desde el plano emocional y el buen trato de las relaciones sexuales. Nos surgieron muchas dudas y planteamientos en cuanto a las relaciones afectivas.

EXCURSIÓN LA CASONA- PARQUE DE INVIERNO

Hemos disfrutado de este parque tan bonito y soleado de Oviedo, y hemos aprovechado para ir al Bar La Casona, un lugar muy apetecible para el verano, con una terraza grande y hórreo incluido. Después del paseo hemos aprovechado para comer al aire libre, que nos encanta.



SALIDA MERCADO DEL FONTÁN Y EXPOSICIÓN UMAMI

Acudimos al mercadillo de Oviedo aprovechando la salida a la Galería Arancha Osorio, con la exposición UMAMI de varios artistas. Se vio la obra artística de Paula Blanco, Dela y Javier Casanueva, que ofrecían varios materiales artísticos llenos de contrastes, diferentes texturas, con explosión de colores y oscuridad, en un mismo espacio.

PASEO FLUVIAL POR LA VILLA DE AVILÉS

Un grupo ha hecho una ruta más larga y otro grupo la más corta. Luego hemos disfrutado de las emblemáticas callejuelas de esta ciudad y hemos comido en el Parque Ferrera rodeados de esos maravillosos árboles que nos llenan de vida.



HUERTO

Y seguimos recogiendo el fruto de nuestro arduo trabajo. Los tomates crecen poco a poco, y ¡las lechugas ya las hemos probado! Los pimientos del padrón muy ricos también, a la espera que crezcan un poco más, pero con paciencia todo llega.



PISCINA

Mientras el tiempo aguante, seguimos de piscina en piscina, unas veces al Cortijo, otras a la Cebera y otras a la Monxina. Lo importante es relajarse y refrescarse en compañía de nuestros compañeros/as.

SALIDA PARQUE PRINCIPADO

Como hay veces que el tiempo no acompañaba, hemos decidido pasar una mañana en Parque Principado y aprovechar los últimos días de rebajas con nuestros compañeros, hemos visto muchas cosas y algunos hemos aprovechado a renovar alguna cosilla que nos hacía falta para nuestras actividades de piscina y senderismo.



SALIDA AL MERCADILLO DE LUGONES

Hemos hecho una visita al Mercadillo de Lugones ya que hacía mucho tiempo que no paseábamos por sus calles y plazas, disfrutando del ambiente tan veraniego que hace y tomando algo por una de sus terrazas



SALIDA NOREÑA

Este mes también hemos ido a visitar Noreña con nuestros compañeros de la Finca Miraflores, Saray y nuestra guía Ana y hemos visto el Palacio del Rebolin, la Torre del Reloj y la exposición de fotografías ganadoras de Asturias "Miraes", lo hemos pasado super bien y nos hemos quedado con ganas de volver a visitar y conocer más rincones.



CUMPLEAÑOS



- Cuartas: alegre, inquieto y dicharachero.
- Ricardo: le gusta la moda y la música, nuestro modelo Desigual.
- Montse: participativa, alegre y creando siempre buen ambiente en el grupo.



Espacio Creativo

.....

DECORACIÓN DE BOTELLAS

Mirad qué bien hemos aprovechado el Taller de Decoración de Botellas. Hemos utilizado distintos materiales y texturas ¡Han quedado genial!

Las rutas del CAI AFESA

.....

RUTA PARQUE DE LA ACEBERA

Longitud: 3,9 Km

Altitud máxima: 175 m

Dificultad: Baja

Tiempo (ida): 1h 20 minutos

Tipo de senda: Peatonal

El inicio de la senda se puede empezar desde diferentes puntos, uno de ellos es desde la Corredoria pasando por las depuradoras de agua de Villa Pérez, esta senda discurre hasta adentrarse en la finca Santa Barbara y sigue el camino hasta llegar a la población rural de El Carbayu.



RUTA MONTE NARANCO - PISTA FINLANDESA

Longitud: 14,68 Km

Altitud máxima: 646 m

Dificultad: Moderada

Tiempo (ida): 1h 29 minutos

Tipo de senda: Circular

Esta ruta también tiene varios inicios, en este caso hemos comenzado desde la plaza de La Losa donde nos ha dejado el tren y hemos subido a ver los monumentos prerrománicos, para después bajar hacia la pista Filandesa y dirección estación de Renfe de la Corredoria.

RUTA PUENTE DEL NORA

Longitud: 5,41 Km

Altitud máxima: 166 m

Dificultad: Fácil

Tiempo (ida): 1h 45 minutos

Tipo de senda: Circular

La Senda del Nora tiene varias opciones de rutas y senderos que se van desviando a diferentes lugares, en este caso hemos ido hasta Lugones para cogerla desde allí y volver por dentro de la Ruta, ha sido una ruta circular por lo que hemos salido en el puente del Nora en la Corredoria justo en el sendero paralelo a Parque Principado.

RUTA DEL RINCONÍN

Longitud: 5,37 Km

Altitud máxima: 38 m

Dificultad: Fácil

Tiempo (ida): 2h

Tipo de senda: Solo ida

Esta ruta es un pequeño paseo urbano por la costa, que va desde las proximidades de la playa de San Lorenzo de Gijón hasta la casa de Rosario Acuña.

La ruta puede hacerse más larga puesto que el camino continúa hasta la playa de la Ñora, en nuestro caso la hemos adaptado para que cualquier usuario pudiera hacerla y hemos empezado en la Estación de Tren de Gijón dirección playa de San Lorenzo para ir caminando al lado de las playas hasta la playa del Cervigón y así poder dar un paseo por la playa y disfrutar del almuerzo con los compañeros

RUTA PARQUE DE INVIERNO- FUSO DE LA REINA

Longitud: 11,46 Km

Altitud máxima: 238 m

Dificultad: Fácil

Tiempo (ida): 2h 52minutos

Tipo de senda: Solo ida

En este caso hemos empezado el recorrido en el aparcamiento Público del Parque de Invierno que pasa por el antiguo trazado del ferrocarril vasco-asturiano, cogemos la senda dirección Fuso de la Reina y nos adaptamos a las necesidades de cada persona por lo que esta vez no hacemos la ruta entera ya que requiere de más tiempo.

Disfrutamos de una ruta sin dificultad con vegetación autóctona, túneles y antiguas estaciones ferroviarias, además de poder ver el Río Nalón.

RUTA DEL MOFUSU

Longitud: 10,4 Km

Altitud máxima: 828 m

Dificultad: Fácil

Tiempo (ida): 3h 54minutos

Tipo de senda: Circular

Comenzamos la Ruta del Mofusu en la estación de tren de Pola de Lena, bajando al lado del río y siguiendo hasta la ermita de La Flor, ermita del S.XV que nos adentra en el bosque del Mofusu. Como siempre adaptándonos a los usuarios es un recorrido ancho y bien accesible hasta llegar a cabaña Vaqueros.



PRÓXIMAMENTE...

En el mes de agosto tenemos planeadas ya muchas salidas y excursiones, además de las tradicionales que repetimos cada verano ¡Ya os contaremos! Y en Escuela de Familias nos veremos los días 11 y 25 de agosto, como siempre de 10:00 a 11:30.



¡No te olvides de seguirnos en redes sociales!



@CAIAFESASALUDMENTALASTURIAS



@AFESA__ASTURIAS



@AFESASTURIAS



@AFESASTURIAS



@AFESA__S.M.ASTURIAS



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