

CAI AFESA

Boletín oficial del CAI - AFESA



JULIO DE RUTAS, CHAPUZONES Y SALIDAS PARA TODOS LOS GUSTOS

Julio, como no podía ser de otra manera, ha sido un mes lleno de actividades al aire libre, rutas, piscina... y aunque el calor aprieta en algunos momentos y en otros nos acompaña la lluvia, nuestras ganas de disfrutar no cambian. En este boletín te contamos lo más destacado de estas semanas para que compartas con nosotros un verano activo y lleno de grandes experiencias.

ACTIVIDADES Y EXCURSIONES

>>> EXHIBICIÓN DE KARATE

Finalizamos nuestra actividad en el polideportivo Corredoria Arena por todo lo alto, disfrutando de la exhibición de nuestros compañeros de karate. ¡Enhorabuena por vuestro esfuerzo y progresos!



PILATES <<<

Cerramos el curso con las sesiones de pilates de la mano de Laura, de Samo Oviedo. ¡Gracias por tu cercanía y disposición durante todo el año! Te deseamos un muy buen verano y... ¡Nos vemos en septiembre!

>>> SENDERISMO

Aunque alguna tormenta quiso acompañarnos en nuestras jornadas de senderismo, eso no nos frenó. Este mes hemos hecho:

- Ruta Florida – San Claudio (10 km)
- Ruta circular Posada de Llanera – Santo Firme – Villabona (11 km)
- Ruta cultural a la Campa Torres
- Paseo por el Parque de La Acebera





PISCINA <<<

Este mes tocó ponerse a remojo, disfrutamos de las esperadas jornadas acuáticas del CAI con buen humor, buenos largos y la mejor compañía. Frente al calor... ¡buenos son los chapuzones!

>>> SALIDAS CULTURALES

Dividimos caminos: un grupo rumbo a Gijón y otro hacia Avilés. Aunque el tiempo no nos acompañó del todo, eso no impidió que disfrutáramos de las ciudades, visitando museos y compartiendo buenos momentos ¡Planazos de verano en el CAI!



SALIDA POBLADO MINERO BUSTIELLO <<<

Descubrimos cómo era la vida minera en aquella época, marcada por la jerarquía social, el control empresarial, las desigualdades educativas y el peso de la religión en la vida cotidiana.



>>> VISITA A VERANES

Tampoco faltó una visita histórica al pueblo de Veranos, una villa romana con mucha historia en los alrededores de Gijón ¡Una gran descubrimiento para ampliar conocimientos!





BUS TURÍSTICO <<<

¡Turistas en la ciudad! Un día de bus turístico recorriendo los rincones más emblemáticos de nuestra localidad porque siempre hay algo que descubrir.

>>> SALIDA A NOREÑA

El grupo 2 disfrutó una mañana en el municipio de Noreña. Un lugar precioso para pasar una mañana de verano, y como siempre, en muy buena compañía. Además, nuestro compañero Dani ha sido un anfitrión de 10 ¡Gracias!



SALIDA A PIEDRAS BLANCAS <<<

Salida de día entero a Castrillón, tocó visitar Avilés, el mercadillo de Piedras Blancas y la playa de Salinas... ¡con helado incluido! ¡Cómo nos gusta el verano en el CAI AFESA!

>>> VISITA CEMENTERIO LA CARRIONA

Hemos visitado el cementerio de La Carriona, un lugar que no solo guarda memoria, sino que también cuenta parte de la historia de nuestra tierra. Allí descansan figuras que han dejado una huella profunda en la cultura, el deporte y la vida social de Avilés.



>>> LUDOTERAPIA

Nueva afición desbloqueada: practicando nuestro Sudoku gigante ¡nos gusta un montón!



ASEXOVI <<<

Trabajamos sobre una nueva temática, en esta ocasión, Ángela de AsexOvi nos habla sobre menopausia y climaterio, una charla dirigida a todas las chicas del CAI.

>>> HUERTO

Tampoco nos olvidamos de nuestro huerto durante el mes de julio y cada vez vemos más avances ¡Menudo huerto!



ESPACIO CREATIVO



>>> TALLER CREATIVO FARÁNDULA

Preparando la decoración para nuestro próximo espectáculo... ¿Qué será?



TALLER CREATIVO VISITAS <<<

En el CAI hemos ido preparando nuestras próximas salidas como guías turísticas.

>>> TALLER COLLAGES

Cualquier excusa es buena para dar rienda suelta a nuestra creatividad. Esta vez, nos hemos inspirado en los grandes cantantes de la farándula española para crear cuadros decorativos para ambientar.



FONDO MARINO <<<

Llega el verano y con él nuestras ganas de darle una vuelta a nuestro taller creativo y decorar con fondos marinos.

>>> COCINA

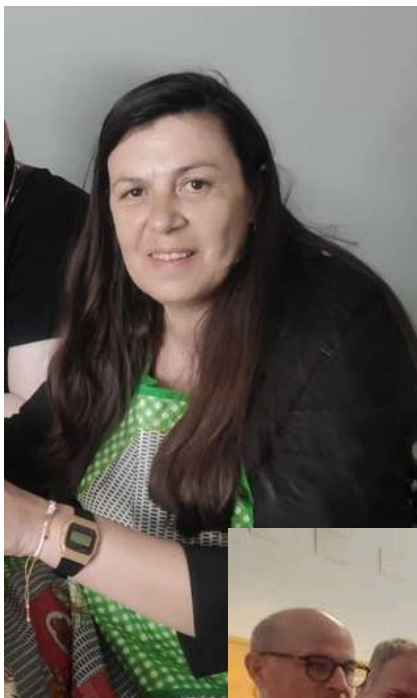
Finalizamos el taller cocina del CAI con unas riquísimas ensaladas de verano, fresquitas y muy completas ¡Perfectas para esta temporada!



FELIZ CUMPLEAÑOS



- **Sara:** quiso adelantar la celebración de su cumple para festejar con nosotros un día tan especial ¡Felicidades, Sara!
- **Montse:** ¡Felicidades Montse! Nos prestó un montón poder compartir contigo tu día
- **Cuartas:** y... ¡el torbellino del grupo cumplió años! Feliz cumpleaños, David.



ESCUELA DE FAMILIAS - Las próximas fechas de Escuela de Familia tendrán lugar los martes 5 y 19 de agosto 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