

# CAI AFESA

*Boletín oficial del CAI - AFESA*



## AGOSTO DE FOLIXEROS Y PASEOS

Gijón, Oviedo, Avilés o la Feria Internacional de Muestras de Asturias... han sido algunos de nuestros planes y destinos en un mes lleno de experiencias y buenos momentos compartidos. Porque el verano está precisamente para eso; para descubrir, disfrutar y seguir participando en la vida de nuestra comunidad.

# ACTIVIDADES Y EXCURSIONES



## >>> HUERTO

Este mes hemos visitado un montón nuestro huertín, que sigue creciendo y dando sus frutos (¡melones y berenjenas!). Disfrutamos un montón del huerto y en alguna ocasión también aprovechamos para tomarnos un pincho al aire libre.

## >>> SALIDA TALLER PUEBLINOS

En nuestro taller de Pueblos y Villas hemos visitado el barrio de Llaranes, reviviendo la historia de la siderurgia y descubriendo cómo era el estilo de vida de los obreros y sus familias. Durante la visita recorrimos las antiguas escuelas, la plaza mayor, la iglesia y otros rincones de gran interés histórico ¡Enhorabuena a los guías y expositores por el magnífico trabajo realizado durante la actividad!



## >>> TALLER FOLIXEROS

Los viernes son para bailar y cantar ¡Qué bien lo pasamos en nuestra verbenas improvisadas del taller de Folixeros!

## ➤➤➤ MUSEO DE BELLAS ARTES

Algunos de nuestros chicos y chicas han disfrutado de una jornada cultural en el Museo de Bellas Artes de Asturias. Descubriendo y admirando la obra de numerosos pintores españoles.



## ➤➤➤ MERCADILLO GRAO

Descubriendo los mercadillos de Asturias, hicimos parada en el de Grao, donde compartimos una divertida mañana entre los puestos.



## ➤➤➤ VISITA IGLESIA SAN JULIÁN DE LOS PRADOS

Realizamos una visita guiada a la Iglesia de San Julián de los Prados, conocida como Santullano, una de las joyas más importantes y antiguas del prerrománico asturiano. Construida durante el reinado de Alfonso II, esta visita nos permitió conocer de cerca su historia, arquitectura y el importante legado cultural que conserva.



## ➤➤➤ PASEO POR OVIEDO

Y entre visita y visita nunca está de más recorrer las calles de nuestra ciudad, disfrutando de Oviedo también en agosto.



## >>> PISCINA

La piscina es uno de los planes que más triunfan durante el verano y que más nos prestan. Las horas pasan de otra forma estando a remojo.



## >>> PASEO POR GIJÓN

Agosto es prácticamente sinónimo de Gijón así que tocó visita por la ciudad para disfrutar del mar y, por supuesto, de la buena compañía.



## >>> SALIDA A GRAO

Otro de los grupos también se dejó caer por la villa de Grado, dando un agradable paseo por su casco antiguo y disfrutando de su tradicional mercadillo.



## >>> SALIDA A PARQUE PRINCIPADO

Durante el verano nos encanta visitar Parque Principado aprovechar los últimos productos de las rebajas y disfrutar de un cafetín en Ikea, especialmente en esos días lluviosos que poco a poco nos van adentrando en la nueva temporada...



## >>> FERIA DE MUESTRAS

Uno de los días más esperados del verano en el CAI es la visita a la Feria de Muestras de Gijón y, como siempre, disfrutando un montón de la compañía.



## >>> SALIDA A AVILÉS

¡Comenzamos las fiestas de San Agustín, dando un paseo por Avilés y disfrutando del ambiente festivo de la ciudad!



## >>> SENDERISMO

Tres rutas a destacar durante el mes de agosto: la ruta fluvial de Soto del Rey a Olloniego, de 10 kilómetros, y dos rutas urbanas: una por Oviedo y La Florida, y otra por Avilés.

# ESPACIO CREATIVO

## >>> TALLER PULSERAS Y MANDALAS

Este verano hemos disfrutado de las actividades organizadas por el Centro Social El Cortijo. Hemos compartido muy buenos momentos participando en diferentes talleres, como la elaboración de pulseras, una actividad con la que pusimos en práctica nuestra destreza manual.

Y el último día, para despedir las actividades de verano, cocinamos unos deliciosos sándwiches vegetales, disfrutamos de un picnic al sol y nos relajamos pintando mandalas acompañados de música y, sobre todo, de muy buena compañía.

¡Gracias al Centro Social El Cortijo por contar con nosotros y nosotras un verano más!



## >>> COCINA

Durante estas semanas hemos preparado todo tipo de platos y postres: una original mousse de galleta y chocolate, un cremoso arroz con leche, una macedonia bien fresquita para combatir el calor y, por supuesto, una exquisita tortilla de patata.

Recetas sencillas, ricas y elaboradas en equipo, que nos han permitido disfrutar de la cocina, aprender y, cómo no, ¡degustar nuestras propias creaciones! ¡Enhorabuena a todo el equipo de cocina por su implicación y por estos deliciosos días de verano!



ESCUELA DE FAMILIAS - En septiembre la Escuela de Familias se celebrará los martes 1, 15 y 29 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](mailto:gerencia@afesasturias.org)