

CAI AFESA

Boletín oficial del CAI - AFESA



JULIO, MODO VERANO ACTIVADO

En julio cerramos algunas de las actividades regulares del curso. Pero también toca dar la bienvenida a otras, como la piscina, que nos acompañará buena parte del verano. Y, por supuesto, a las salidas y planes que trae consigo el verano astur.

ACTIVIDADES Y EXCURSIONES



>>> PARTICIPACIÓN CIUDADANA

Despedimos nuestro querido Taller de Participación Ciudadana conociendo el barrio de la Monxina. Muchas gracias a todo el equipo por su maravilloso esfuerzo durante estos meses, y todo nuestro reconocimiento por la implicación.

>>> DESPEDIDA PILATES

Finalizamos la temporada de pilates ¡Muchas gracias a Laura a la que deseamos un feliz verano y nos volvemos a ver en octubre!



>>> ACTIVIDADES DEPORTIVAS

El Taller de Actividades Deportivas también ha llegado a su fin este curso con una sesión al aire libre, volveremos ya en septiembre.





>>> HUERTINA DEL CAI

A pesar de las altas temperaturas que hemos ido sufriendo estas semanas, la huertina no solo resiste sino que sigue floreciendo y creciendo.

>>> VIAJANDO POR LA MÚSICA

Los viernes el cuerpo lo sabe y nosotros también y es que no hay mejor día para viajar por la música que los viernes.



COMENZAMOS HORARIO DE VERANO



>>> SALIDAS DEL GRUPO I

El Grupo I comenzó las actividades de verano con una salida de compras y desayuno en el Parque Principado para aprovechar las rebajas y realizar algunas compras necesarias, rematando la mañana con un agradable desayuno en Ikea.



Además, ha quedado oficialmente inaugurada la temporada de piscina; ni siquiera los días un poco más nublados nos han quitado la ilusión de darnos un buen baño.



Por último, hemos elaborado unas bonitas bolsas personalizadas en una actividad del Centro Social de La Corredoria... ¡nos hemos puesto las botas haciendo cruasanes rellenos de chocolate! También hemos descubierto los secretos de la cosmética natural creando jabones de aceite de almendras, glicerina y arroz en polvo, y nos refrescamos preparando riquísimos batidos de frutas naturales.



➤➤➤ SALIDAS DEL GRUPO II

El Grupo II combinó cultura y paseo en sus salidas. Visitaron la exposición fotográfica «Oviedo y Transilvania Hermanadas», de Iulián Gabriel Neagu, en el Centro Social de Buenavista, un recorrido visual por paisajes, montañas y arquitectura que muestra las sorprendentes similitudes entre Asturias y la región rumana a pesar de la distancia. Además, también completaron un agradable paseo por el centro de Oviedo, realizando una parada obligatoria para contemplar el estanque del parque San Francisco.



➤➤➤ SALIDAS DEL GRUPO III

El Grupo III ha completado un mes de lo más activo. Por un lado, se trasladaron a Gijón para visitar el Museo del Ferrocarril de Asturias, donde conocieron de cerca la historia del ferrocarril antes de disfrutar de un rato en la playa. También se desplazaron a Avilés para vivir una jornada de lo más literaria: visitaron la exposición «La ciencia de Mortadelo y Filemón», un homenaje al dibujante Francisco Ibáñez con 39 de sus portadas, y disfrutaron del ambiente del festival Celsius 232.



Por otro lado, completaron una ruta hasta Lugones con vuelta por Paredes, El Cueto y parada en el huerto del CAI; descubrieron la historia local caminando hasta el antiguo Cuartel de Caballería de Nuestra Señora del Rosario (siglo XIX), en la ladera norte del monte Naranco; y buscaron los senderos más sombreados del parque de La Acebera para combatir el calor estival con paseos, juegos y muchas risas.

ESPACIO CREATIVO

¡Este mes estamos de estreno con el nuevo taller de Folixeros, que ha empezado con gran ritmo y la mejor compañía! Además, en el taller de Viajando por la música el verano ya se deja sentir con los grandes éxitos estivales.



>>> PUEBLINOS Y VILLAS

Continuamos investigando rincones de Asturias. Estudiamos el barrio de Llaranes y su apasionante historia ligada a la siderurgia y al desarrollo obrero de Avilés, dejando todo listo para visitarlo y realizar allí una exposición in situ. Por otro lado, investigamos sobre Villapérez de la mano de nuestro compañero José, quien nos enseñó su ubicación, historia, costumbres y las curiosidades de su lavadero.



>>> TARDEO

Durante las tardes realizamos la compra de los picnics para nuestras excursiones y recetas de cocina. Hacer la compra es también nuestra responsabilidad.



>>> TE TOCA A TI

Hace algo más de un año, nuestras chicas del CAI AFESA comenzaron un proyecto súper interesante dentro de su grupo "Te Toca a Ti". Buscaban referentes, espejos en los que mirarse, mujeres que inspiran... así llegaron a la escritora y periodista María Fernanda Ampuero. Leyeron su obra "Visceral" y, con sus páginas, llegaron los debates y las reflexiones. El resultado: un mural de retratos de la autora y de las frases de sus obras que más les había hecho pensar. Este año, María Fernanda visitó el Celsius 232 en Avilés y pudimos entregarle, en mano, nuestro trabajo.

FELIZ
CUMPLEAÑOS



- **Montse:** Mes muy especial para nuestra compañera y que sean muchos más ¡Felicidades!
- **David Cuartas:** ¡Feliz cumple al chico más alegre del CAI y de todo San Claudio! ¡Gracias, David, por regalarnos tantos buenos momentos!



>>> COCINA

En el taller de Cocina, nuestros masterchefs han demostrado ser un equipo de auténticos profesionales de los fogones y la repostería. Por un lado, elaboraron una exquisita compota de manzana, una receta fresca, económica y muy fácil de preparar para los días calurosos. Mientras tanto, otro grupo aprovechó la jornada para realizar el inventario del taller.

También recrearon con gran éxito una receta delicatessen de Eva Arguiñano y prepararon una original copa fría de melón con yogur y almendras (una idea deliciosa, antioxidante y nutritiva aportada por nuestro compañero Daniel S.) Para rematar, sacaron su lado más pastelero horneando unos deliciosos cruasanes rellenos de chocolate.



ESCUELA DE FAMILIAS - En julio la Escuela de Familias se celebrará los martes 4 y 18 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