SEPTIEMBRE DE 2026 Nº44

CAI AFESA

Boletín oficial del CAI - AFESA









QUIEN ESTUVIERA EN EL CAI AFESA EN TODAS LAS OCASIONES...

Y si hay una ocasión que no podíamos dejar pasar este mes, era la celebración del Día de Asturias. Pero septiembre también nos ha dejado tiempo para seguir disfrutando de nuestros talleres, salidas, paseos, rutas y actividades. Os las contamos.

ACTIVIDADES Y EXCURSIONES



>>> TARDEO Y PISCINA

Los lunes dedicamos un tiempo a organizar la compra de la semana y preparar los ingredientes para nuestro taller semanal de cocina.

También aprovechamos los últimos días de piscina y, después de disfrutar de ella, tuvimos tiempo para un poco de tardeo y paseos por el entorno.

>>> PASEOS SALUDABLES

Hemos retomado nuestros paseos saludables por el entorno, disfrutando de nuestra senda del río Nora. Y alguno todavía tuvo energía de sobra para terminar la jornada haciendo ejercicios de musculación en el gimnasio al aire libre.





>>> HUERTO

Después de días de trabajo, dedicación y esfuerzo en el huerto, llegó la recompensa: una bonita cosecha recogida con mucha ilusión. Y seguimoscon las tareas de recoger, regar y cuidar, aunque el calor no dé tregua.

GRUPO I

El Grupo I realizó una salida al Centro Comercial Los Prados. En un día especialmente caluroso, nos mantuvimos a la sombra mientras buscábamos materiales y opciones a precios asequibles para las actividades de esta nueva temporada.

También disfrutamos de una mañana por Parque Principado, donde no podía faltar una visita a las diferentes habitaciones y espacios de IKEA.





GRUPO II

El Grupo II salió a pasear por el entorno de Oviedo, caminando y disfrutando del aire libre y de los últimos días de ambiente veraniego
Este mes también realizamos un paseo mañanero por Gijón, con baño de pies incluido, y seguimos disfrutando del verano a pesar de estar ya en septiembre.

Además, nos acercamos hasta Oviedo para disfrutar de las fiestas de San Mateo, recorriendo sus calles y disfrutando del ambiente. El trayecto también nos dejó alguna sorpresa... ¡nos encontramos con unos conocidos en el tren!





GRUPO III

El Grupo III visitó Pola de Siero para conocer la localidad y disfrutar de su ambiente. También realizamos diferentes rutas de senderismo. Una de ellas nos llevó hasta Colloto, con una parada en el Parque del Hórreo, un espacio que destaca por sus características botánicas. Otra hasta la Pista Finlandesa y el Naranco; además, realizamos la ruta Las Campas-San Claudio, un recorrido ameno rodeado de naturaleza y tranquilidad. En esta ocasión, la mención especial fue para nuestro compañero David, que hizo de guía.



También volvimos a Avilés para disfrutar de su ambiente y recorrer su famoso mercado medieval. Aprovechamos la salida para acercarnos al Centro Niemeyer, donde pudimos disfrutar de diferentes exposiciones; y, en otra de la salidas recorrimos Avilés, paseando por su casco histórico, el Centro Niemeyer y la ría, disfrutando de sus aires marineros.









>>> PUEBLINOS Y VILLAS

Cerramos el mes de septiembre con una nueva salida de nuestro taller Pueblinos y Villas. Visitamos Noreña a través de una visita guiada que completamos con nuestro propio trabajo de campo e investigación para conocer más de cerca la historia, el patrimonio y los rincones del lugar.

En Colloto también realizamos otra exposición. Durante la presentación del lugar hablamos de Pepín Rodríguez, de la iglesia parroquial y la capilla, del histórico puente romano y de los hórreos y las paneras, aprendiendo también sobre sus diferencias y similitudes.

>>> CELEBRACIÓN DEL DÍA DE ASTURIAS

Nos adelantamos a la festividad del Día de Asturias para celebrarlo todos juntos. Entre juegos, cánticos y muchas risas, disfrutamos de una jornada muy especial.



ESPACIO CREATIVO

>>> BIENVENIDXS A LOS 90S

Nuestro CAI se transformó por una mañana en una auténtica noche de fiesta de los años 90. Música, recuerdos, risas, looks imposibles y mucho buen rollo para disfrutar juntos de una época que marcó a toda una generación. Desde los temazos que todos conocemos hasta los pequeños detalles que nos hicieron viajar atrás en el tiempo… ¡lo dimos todo! Gracias a todos los que participasteis y llenasteis la fiesta de energía y alegría.



>>> PREPARAMOS EL DÍA DE ASTURIAS Y NUESTROS TALLERES DE PUEBLINOS

Para disfrutar de días como la celebración del Día de Asturias o de las salidas hay mucha preparación que no siempre se ve. Preparar material, investigar, aprender... todo eso hacemos en nuestros talleres.





>>> COCINA

Durante estas semanas, el taller de cocina del CAI nos ha dejado un buen puñado de recetas. Hemos preparado arroz cremoso, paella, berenjenas rellenas, Bountys caseros y mousse de limón, poniendo en práctica distintas técnicas y dando a cada elaboración nuestro toque personal. Entre pruebas, ensayos y valoraciones seguimos mejorando nuestras habilidades culinarias y descubriendo que cocinar también es una buena forma de compartir y disfrutar juntos.











ESCUELA DE FAMILIAS - En septiembre la Escuela de Familias se celebrará los martes 13 y 27 de octubre 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

@AFESASTURIAS

@AFESA_S.M.ASTURIAS

@AFESA_ASTURIAS

@AFESASTURIAS

WWW.AFESASTURIAS.ORG

Contacta con AFESA SALUD MENTAL ASTURIAS



C/ Emilio Llaneza 3-5, 33011
(La Corredoria, Oviedo)
985 11 51 42
gerencia@afesasturias.org