



El dia 19 de juny varem celebrar la Festa d'Estiu!!!



... ens varem divertir  
Molt!!!

... i els més  
petitons corrent  
pel pati!!!



QUE PASSEU UN BON ESTIU !!!!!!!!!!!

# Què ha passat en el CAE Oràlia?

## SANT JORDI: CONCERT EEE MARE DE DÉU DE MONTSERRAT

- abril

Aquest any el concert va coincidir amb la **Diada de Sant Jordi**. No hi ha millor manera de celebrar aquest dia tan maco que amb ells. No sé com s'ho fan però cada concert ho fan millor i sempre ens sorprenen.

Núria



## PASSEJADA PEL PARC DE LA CIUTADELLA- maig

La sortida de primavera al parc de la Ciutadella va ser un glop d'aigua fresca per la colla que passeja. Davant el llac vàrem seure, ens vàrem posar a xerrar i entre riota i riota, una taronjada vàrem beure i un "bocata" amb pa amb tomàquet.

Anna Royo

## RECITAL DE PIANO *Fundació Résonnance* - maig

Un cop més la Fundació Résonnance de la mà de la magnífica concertista de piano **Pilar Guarné** ens ha obsequiat un espai d'emoció i música que hem pogut gaudir tots plegats. Al finalitzar el concert tots els nois i noies del centre han pogut provar les seves habilitats musicals fent un duet amb la Pilar. De nou ha estat una experiència inoblidable. Gràcies Pilar!

Anna Noguera



## VISITA AL COSMO CAIXA - maig

Hem anat al bosc inundat del Amazona, és espectacular. Hem passejat per sota les arrels d'un arbre monumental, hem vist els peixos gegants que viuen en aquelles aigües, una monitora molt agradable ens ha portat unes safates amb el menjar dels peixos perquè ho veiéssim be. Hem vist l'ocell trompeter, l'anaconda i els capibares. Tots hem gaudit molt de la sortida.

Anna Royo

## UNA ALTRA PASSEJADA PEL PARC DE LA CIUTADELLA - juny

Varem sortir a gaudir de l'arribada de la primavera, el sol, les plantes, els colors... Varem visitar el Parc de la Ciutadella, un lloc amb un encant especial i quan arriba el bon temps ens agrada gaudir-ho. Caminem fins l'hivernacle, realment impressionant veure aquelles fulles tropicals tant grans. És un plaer gaudir tots junts de l'encant de Barcelona!

Raquel.



## Diversió al Parc d'Atraccions del TIBIDABO - juny

Un any més hem tornat a fer la sortida anual al Parc del Tibidabo, aprofitant Les jornades sense barreres per persones amb discapacitat, i quina gran experiència!! El dia va estar ple de emocions fortes, rialles i diversió. Sobretot, agrair l'ajut dels voluntaris de la creu roja que ens van ajudar a pujar a totes les atraccions i a la nostra monitora Marina que ens va voler acompanyar en aquest preciós dia!!

Àlex





**Passejada pel PORT OLÍMPIC** – Hem gaudit del mar de la nostra ciutat, del vaixells i dels turistes que passen pel port.

Ens ha fet molt bon dia i gràcies a les infraestructures adaptades ens hem pogut apropar a l'aigua i veure com es banyaven alguns valents.

Anna Royo



**Comiat de la Núria Rodríguez.**– A finals del Mes d'abril ens va deixar la Núria, fisioterapeuta.

Tots plegats li desitgem molta sort i que la seva nova etapa professional estigui plena d'èxits.

Núria, et trobarem a faltar, que et vagi tot molt be i no ens oblidis!



**Per ordre alfabètic:**

Montse Clot  
Cristhian Correa  
Mònica Gavalrà  
David Mirada  
Raúl Ortiz  
Juanma Requena  
Belén Zacutti



\*Amb el Cristhian ho celebrarem al setembre, ja està de vacances!

# Casal d'estiu 2014



**CIRCUIT DE ESCALÈXTRIC.** - Enguany hem tingut la sort de comptar amb la generosa col·laboració del Eduard. L'Eduard Matas és el secretari de l'Associació ARDSLOT dedicada a promoure el joc del escalèxtric a col·lectius que habitualment no hi tenen accés, i a la vegada és veí del CAE Oràlia.

Hem tingut la oportunitat de jugar durant tres dies amb els cotxes. L'Eduard va muntar unes botoneres molt adequades als nois i noies amb necessitats de suports especials



per a la manipulació i d'aquesta manera han pogut accionar ells mateixos els cotxes i fer carreres.

Tots plegats ens ho hem passat molt be i a la vegada hem conegut al Eduard la qual cosa ha estat tot un plaer. Ara ja som amics.

Si voleu veure més imatges i vídeos d'aquesta feta, entreu a la web [www.ardslot.com/quehemfet.html](http://www.ardslot.com/quehemfet.html), us agradarà!

Moltes gràcies Eduard!!!!!!

## ALTRES ACTIVITATS DEL CASAL D' ENGUANY....



Taller de perruqueria

Ha estat molt divertit!!!!!!



Gimcana



Taller de tatuatges



Bollywood



# Alguns consells útils...

## CONSELLS DE SALUT: L'ALIMENTACIÓ SALUDABLE

L'alimentació per ser saludable ha de ser variada, la dieta quotidiana ha de contenir la màxima varietat possible d'aliments, per a garantir-nos una aportació de nutrients que eviti possibles carències.

### GRUPS D'ALIMENTS

- verdures i hortalisses
- carn, peix i ous
- cereals i farines
- làctics
- fruita fresca
- oli d'oliva i greixos

### NUTRIENS QUE ENS APORTEN

- vitamines i minerals
- proteïnes
- hidrats de carboni
- proteïnes i calci
- hidrats de carboni, vitamines, minerals
- lípids

Cal tenir en compte que no hi ha cap aliment que aporti tots i cadascun dels nutrients que el nostre organisme necessita. Per això s'ha de procurar menjar variat amb moderació i de manera equilibrada.

Tal com ens mostra la piràmide del aliments, la freqüència recomanada seria:

### BASE: CONSUM DIARI

**L'AIGUA:** és la millor opció, i és l'única beguda bàsica i vital, tant en els àpats com entre hores.

**FARINES i CEREALS:** Arròs, patates, cereals, farines i els seus derivats com el pa, la pasta.

**VEGETALS:** hortalisses i fruites.

**L'OLI:** l'oli d'oliva.

**LÀCTICS:** llet, formatge, iogurt.

### NIVELL MIG: CONSUM SETMANAL

**PROTEICS:** carn magra, peix, ous i llegums

### ÚLTIM NIVELL: CONSUM OCASIONAL

**GREIXOS I SUCRES:** el sucre comú, les melmelades, les lliminadures, la brioixeria i/o pastisseria, refrescos,...Greixos: Salses, mantega, crema de llet, carn greixosa, embotits...



La mida de les racions variarà sempre en funció de l'edat, el sexe, la talla, el pes i l'activitat física que tinguem.

***En la varietat hi ha el gust... i la salut***

Generalitat de Catalunya. Canal Salut

<http://www20.gencat.cat/portal/site/canalsalut>

**Esperem els vostres consells, receptes, escrits, informacions... per les properes edicions.**

**Feu-nos-les arribar i les veureu publicades a l'Oràlia Expresss.**

## Properament en el CAE Oràlia...

**SETEMBRE:** Sortida per les festes de la Mercè

**OCTUBRE:** Castanyada

**NOVEMBRE:** Altres activitats per programar

**DESEMBRE:** Festa del Nadal