

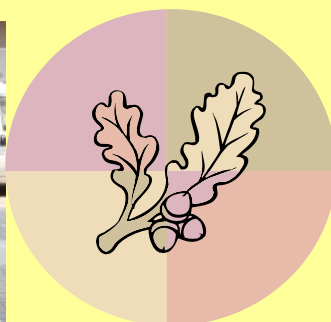
EDITORIAL

Bon Nadal!
Felicitats
2015!

Què ha passat en el CAE Oràlia?

Visitant "La Castanyera" del barri.- 21 i 30 d'Octubre

En arribar la tardor, els nois i noies d'Oràlia, surten pel barri d'Horta a veure a La Castanyera, que fent una bona brasa cou les castanyes i els moniatos. Mala sort! La paradeta l'hem trobat tancada!. A mercat ens regalaren dos moniatos en saber que era l'aniversari de l'Oscar. El florista del barri ens ha fet olorar les flors i ens ha explicat que els ciclàmens eren les flors de tardor. Al bar de la plaça Eivissa ens hem pres una taronjada, hem xerrat amb la gent del barri i aquí ens teniu de tornada!



Anna Royo



Grup de ball

40
p'arriba
40
p'abajo

(18 de novembre)



Ens ho hem passat molt be amb vosaltres! Moltes gràcies per fer-nos passar una estona tan bona!
Fins aviat!

Visita al Centre Comercial Diagonal Mar.- 20 de novembre

Roba, sabates, perfumeria...!

La Sandra, la Natàlia i el Marcos són pura xafarderia...

La música a les botigues el Dani i el Cristhian escolten.

Tots hem esmorzat sucs i batuts, i tot ens han agradat

Força.

Anna Royo



Concert Coral "AMICS DE VALLDAURA".- 16 de desembre.

Moltes gràcies pel magnífic concert nadalenc que ens vareu oferir. Des de Oràlia us encoratgem perquè continueu endavant. Us esperem en una altra ocasió.
Una forta abraçada a tots!



COMIAT DE LUCIA CARDIEL

A mitjans de novembre la Lucia ha marxat a un Centre Residencial. Allí farà nous amics i podrà fer activitats diferents i ben divertides. Estem segurs que ho passarà molt be i serà molt feliç... Ja estem planejant una excursió amb un grupet del CAE Oràlia per visitar-la, ens fa molta il·lusió.

Fins ben aviat Lucia!

Avui us presentem...

... A JOSÉ LUIS MACÍAS.

Des de començaments de setembre en José Luis està treballant al Centre Oràlia, col·laborant amb l'equip com a fisioterapeuta.

Ben aviat s'ha fet amic de tothom i tots estem contents de tenir-lo entre nosaltres.

Molt benvingut José Luis!!!!



Aniversaris del Quadrimestre

Per ordre alfabètic:

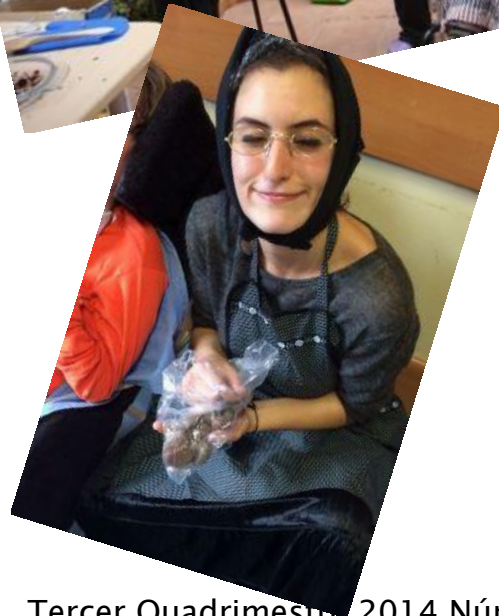
María José Aguilar
Cristhian Correa
(juliol)

Daniel García
Olga Gatell

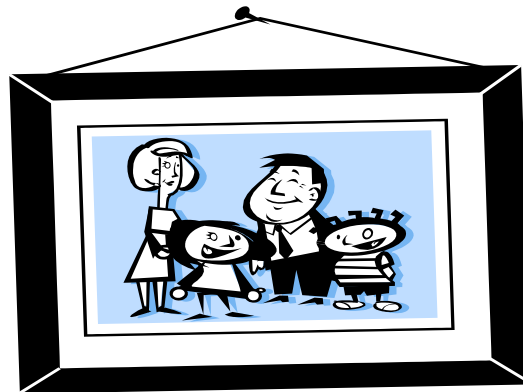
Anabel Guardeso
Sandra Iglesias
Susana Iglesias
Óscar Sánchez



Tot celebrant "La Castanyada"



L'ANY DE LA FAMÍLIA



Enguany hem dedicat especial atenció en treballar el tema de “La Família” amb els nois i noies d’Oràlia.

Per això hem demanat a tots fotos recents de pares, germans, nebots, persones amigues... i de tothom que representi quelcom important per a les persones que atenem.

També hem pres la iniciativa d’animar a tots els pares a participar en alguna activitat quotidiana que es realitza al centre. Aquí en teniu alguna mostra del que ha succeït:



El dia 2 d’octubre la senyora Angeles, mare del Marcos, venir al centre a participar en un **Taller de Jardineria**. Ple-gats varem plantar el calçots com cada any per fer la ja habitual Calçotada.

Gràcies Sra. Angeles, ens ho hem passat molt be!



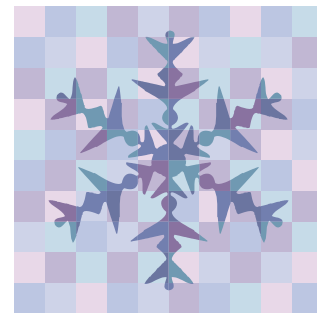
La Castanyada va coincidir amb el **Taller de Cuina**. La mare del Daniel i la mare de la Montse es varen apuntar al Taller i van ajudar a coure les castanyes i els moniatos. Tant la Esperança com la Mari van demostrar tenir experiència amb els fogons, són molt bones cuineres.

Moltes gràcies per acompanyar-nos!



Alguns consells útils...

CONSELLS PER L'HIVERN



Durant els mesos de fred la grip i el refredat apareixen amb més freqüència. Les dues malalties són causades per virus que es transmeten a través de l'aire i del contacte, sobretot amb les mans. Encara que els símptomes que presenten poden semblar comuns, no les hem de confondre.

La grip apareix com a epidèmia a l'hivern, coincidint amb els mesos de fred. Comença de cop, amb febre alta, dolors musculars, mal de cap i de coll, malestar general, nas tapat i tos seca. La febre pot durar de quatre a cinc dies, i la tos i el cansament poden durar fins a tres setmanes.

El refredat és una malaltia lleu i es pot patir durant tot l'any. Cursa amb mocs, nas tapat, mal de coll i de cap, tos i ulls plorosos. Acostuma a començar pel nas i pel coll, i després pot baixar als bronquis.

No hi ha cap medicament que les pugui curar, però alguns ajuden a alleujar les molèsties com el mal de cap o la febre. En el cas de la grip, la vacunació és la forma més eficaç per evitar-la.

El millor que podem fer per evitar el contagi tant de la grip i refredat com d'altres malalties infeccioses, és tenir present una sèrie de consells:

- Adquiriu hàbits generals de salut: alimentar-se de forma saludable, beure força líquids, dormir bé, fer exercici físic, controlar l'estrès....
- Tapeu-vos el nas i la boca al tossir o esternudar.
- Utilitzeu mocadors d'un sol ús, eviteu tocar-vos els ulls, el nas o boca.
- Eviteu les aglomeracions durant l'època de grip.....
- I el que és més fàcil i important: Renteu-vos les mans sovint !!



Font: Institut Català de la Salut. Departament de Salut.

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...

GENER: Recital a càrrec de la Coral de la Gent Gran d'Horta

FEBRER: FESTA DE CARNESTOLTES

MARÇ: Concert de Piano a càrrec de la Fundació Résonnance