

**Nadal 2017**



# Què ha passat al CAE Oràlia?

## 10 d'octubre.- VISITA A CAN CADENA

La visita a "CAN CADENA" ha estat un èxit. Hem vist i olorat totes les plantes aromàtiques del seu hort. També hem estat amb conills, gallines, galls, galls d'indis, oques, ànecs, cabres, bous, etc. Incús ens han deixat donar un biberó a un xai petitó que va néixer aquest estiu. Ha sigut una súper experiència i una jornada preciosa. El dia ens va acompanyar i els nois han gaudit moltíssim. Gràcies també al voluntari que ens va acompanyar, en Paul!

**Àlex Francisco**



## 31 d'octubre.- LA CASTANYADA



## 21 de novembre.- Visita al Camp del Barça

Els meus companys em van donar la oportunitat d'anar per últim cop d'excursió amb els nois del centre, gràcies! . Que on vam anar? al museu del Barça i al Camp Nou i la veritat és que impressiona. És impactant veure les dimensions del camp i el museu és força interactiu. Retransmissions, l'himne i passadissos de color blaugrana inunden l'espai. Els nois i jo vam gaudir molt. A més a més, vam tenir la sort que en José, un simpatiquíssim voluntari de la Creu Roja, que s'ha dedicat al futbol durant més de 20 anys, ens acompanyés durant aquesta visita. Gràcies a tu també i gràcies a la nostra ex companya Sandra Aguilar per aconseguir-nos les entrades per poder accedir-hi.

Un meravellós record que m'emporto.

Fins sempre!

**Àlex Francisco**



## 12 de desembre.- CONCERT D'HAVANERES

Agraïm moltíssim la presència dels tres integrants del Grup D'Havaneres "La Guineu", no solament per la seva professionalitat si no per la seva bona predisposició a fer participar Als nostres nois i noies al seu concert.  
Ens ho vàrem passar molt bé.  
Moltes gràcies!

**Anna Royo**



Avui us presentem...

## MILA ROBREDO

Mila treballa al CAE Oràlia des del mes de setembre.

Ràpidament s'ha integrat a l'equip, és una persona molt dolça i sensible, esperem que es trobi a gust amb nosaltres...

Benvinguda Mila!



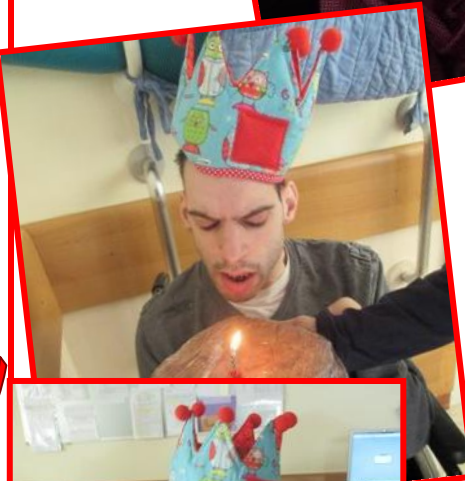
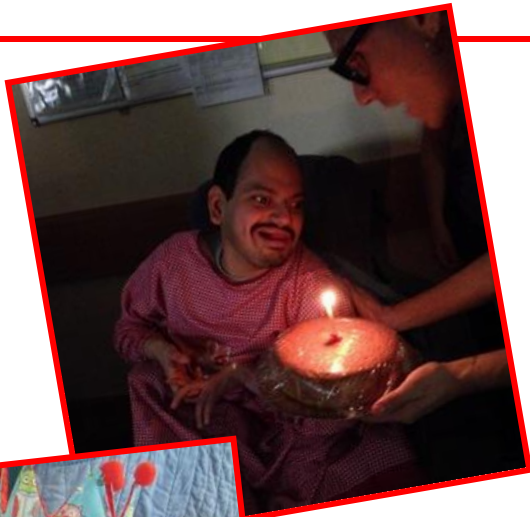
## EXPOSICIÓ PINTURES XINESES



Com si d'un museu d'art contemporani es tractés, pengen de las parets del passadís del centre les creacions que els nois van fer durant el Casal d'Estiu. Recordeu que aquest any el Casal d'Estiu girava al voltant del continent asiàtic. Per això vam utilitzar tinta xinesa i paper reciclat, recordant la delicada i preciosa calligrafia japonesa. Ara podreu veure les representacions lliures dels nostres nois. Uns artistes!

**Àlex Francisco**

# Aniversaris del Quadrimestre



Per ordre alfabètic:

Anabel  
Cristhian  
Dani  
Juanma  
M<sup>a</sup> José  
Olga  
Oscar  
Sandra



# Alguns consells útils...

## Consells per evitar excessos del Nadal a taula.-

Falta poc perquè arribi l'estimat i a la vegada temut Nadal i la seva dieta. Es tracta d'un període festiu en el qual són freqüents les trobades familiars. Una sèrie de reunions on no poden faltar els grans àpats, els dolços, els "polvorons" i els torrons.



### **Evita les dietes que produeixen rebot.**

Conscients que Nadal està arribant, són moltes les persones que recorren a alguna dieta pre-Nadal que no sempre acaba de funcionar i que no és gens recomanable.

Aquest tipus de dieta es basen, generalment, en disminuir la quantitat de menjar que s'ingereix i en restringir determinats aliments, sobretot els greixos i els hidrats de carboni, amb l'objectiu de baixar per en un temps record.

El resultat d'aquestes dietes miracle és justament el contrari de l'esperat, ja que quan alterem la dieta o gaudim d'un abundant àpat nadalenc, es produeix l'efecte rebot.

### **Alimentació saludable i equilibrada.**

Per evitar-ho, cal seguir i mantenir una dieta saludable i equilibrada que inclogui tots els nutrients necessaris, com lípids, proteïnes, hidrats de carboni i vitamines, entre altres...

Es tracta de seguir una dieta variada, rica en fruites, i llegums on no hi falti cap grup d'aliments. A més, beure una mitjana d'un litre i mig d'aigua al dia i realitzar exercici amb regularitat també contribuirà al nostre objectiu de benestar.

### **Manteniment per Nadal.**

La major part dels productes típics de Nadal són rics en greixos i calories; si en reduïm el consum, el manteniment del nostre pes no serà tant complicat; també és molt important regular el consum de "polvorons", torrons i alcohol.

També cal mantenir un equilibri entre els àpats que fem durant el dia. Per exemple, si dinem molt, el sopar haurà de ser més lleuger.

Clínica Ferran Solà

## Properament en el CAE Oràlia...

**GENER:** Concert a l'Auditori

**FEBRER:** Festa de Carnaval i Sortida al Centre Comercial

**MARÇ:** Visita al Cosmocaixa

**ABRIL:** Sant Jordi

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

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