

CRISI SANITÀRIA

Com ja sabeu, degut a la crisi sanitària ocasionada per la pandèmia de la **COVID-19**, el **CAE ORÀLIA** va tancar el dia 13 de març i no va reiniciar l'activitat fins el 22 de juny.

Afortunadament i fins a data d'avui, totes les persones ateses i les seves famílies així com els professionals del centre estem bé.

En la actualitat, respectant l'aforament permès per fer front a la **COVID-19**, atenem a un grupet reduït de persones usuàries. Ens hem adaptat a les noves necessitats per complir els protocols establerts, de manera que la dinàmica del centre transcorre en funció de les mesures de seguretat, que en aquests moments són prioritàries.

Malgrat les restriccions continuem treballant per proporcionar Qualitat de Vida a les persones que atenem, el nostre objectiu principal, i al mateix temps vetllem per la seva seguretat davant el risc de contagi.

En aquesta edició, única al 2020, us mostrem la activitat duta a terme al centre abans del 1er. confinament i la que hem iniciat a partir del mes de juny fins finals d'any.

CARNESTOLTES, 25 de febrer de 2020

“ORÍGENS”



Què ha passat en el CAE Oràlia?

Un matí d'orquestra amb l'OBC. L'AUDITORI 23 de gener

A l'Auditori ens esperava un taller meravellós impartit per la Katy on nosaltres érem els músics, amb tota mena d'instruments, i ella, amb la seva gran rialla, a nostra directora d'orquestra. Tot seguit, en Pep va acompanyar-nos a la Sala Pau Casals per gaudir d'una increïble estona d'assaig, on van fer un gran mutis i ens vam deixar envoltar per aquell moment únic.

Agrair-te a tu, Lídia (la nostra voluntària de la Creu Roja) la teva implicació i afecte. Fins la propera!

Mila Robredo



CC Les Arenes.- 11 de febrer

El passat dia 11 de febrer vam anar al Centre Comercial Les Arenes, vam fer un recorregut per diferents botigues, vam pujar al mirador, amb vistes increïbles a Montjuïc, a l'estàtua de Miró i molt més. I per refrescar-nos vam anar a prendre un suc de taronja.



Judit

i

Camila



Avui us presentem...

ASUNCIÓN SÁNCHEZ

A principis de març es va incorporar al CAE Oràlia Asunción Sánchez. Forma part del grup de l'Aula Grogà. És molt simpàtica i carinyosa, li agrada passejar pel centre i fer visites a tothom per xerrar una miqueta... Esperem que t'ho passis molt bé entre nosaltres.

Benvinguda Asun!!



Celebracions d'Aniversaris a Oràlia 2020



Adeela, mes de febrer



Sandra, mes d'octubre



Oscar, mes de juliol



Montse, mes de juliol



Olga, mes de novembre.



Dani, mes de novembre



Asun, mes de novembre

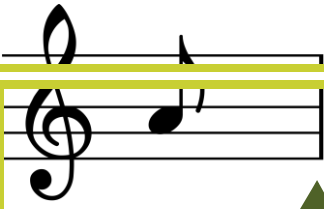


Festa de la Castanyada



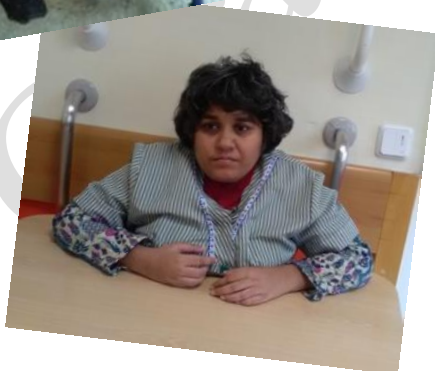
Mantenint totes les mesures de seguretat, el dia 29 d'octubre varem celebrar la Festa de la Castanyada, tots plegats ho vam passar molt bé menjant castanyes i moniatos, i cantant cançons a la nostra amiga "La Castanyera".





Activitat musical on-line amb l'AUDITORI

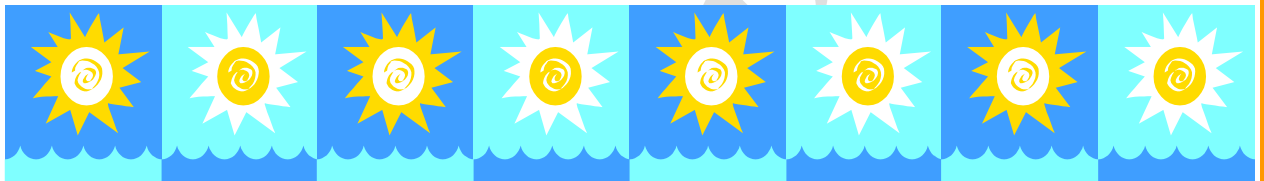
(25 DE NOVEMBRE)



LÀIA GRAS

Al mes de gener es va incorporar al CAE Oràlia, la Auxiliar d'Educació Especial, Laia Gras. Juntament amb Tània Mallorques han estat les referents del grup de l'Aula Blava.

Benvinguda Laia!!!!



AGUSTÍ JUNCOSA

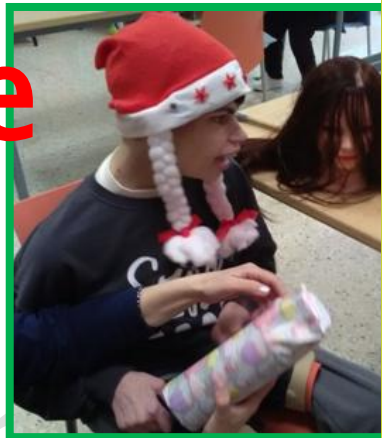
Al mes de febrer es va incorporar l'Agustí per una substitució i està treballant amb nosaltres a dia d'avui. Ha estat com a referent del grup de l'Aula Verda.

Benvingut Agustí!!

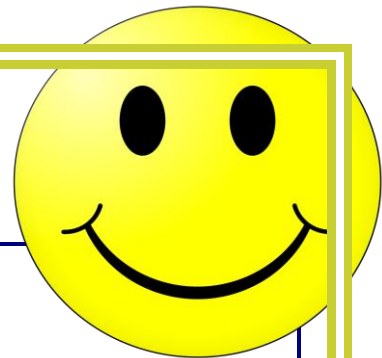


FESTA DE NADAL

17 de desembre



Alguns consells útils...



Cuideu el vostre estat d'ànim en temps de pandèmia

La pandèmia ens ha canviat els hàbits i els ànims. La por de no saber que passarà, la frustració, l'avorriment... són alguns dels estats d'ànim que ens poden afectar negativament. Què podem fer per allunyar tots aquests sentiments?

Alguns suggeriments útils:

Feu activitat física adaptada a les vostres possibilitats. És suficient amb 30 minuts d'activitat física moderada i que us agradi cinc dies a la setmana. Sumeu estones actives de 10 minuts distribuïdes durant el dia.

Manteniu la ment desperta. Descobriu noves aficions, llegiu, poseu la ment a prova amb activitats diferents, sortiu a passejar.

Informeu-vos, però amb mesura. Procureu no passar massa hores davant la TV i canvieu de canal si noteu que les notícies negatives augmenten el vostre estrès o angoixa. Si busqueu informació, opteu per fonts oficials, i desconfieu de les notícies que es difonen per les xarxes socials.

Dormiu les hores necessàries i respecteu una rutina cada dia: tenir horaris ajuda a organitzar-se i a sentir-se millor.

L'alimentació és molt important. Ha de ser completa, variada i adequada als vostres gustos i necessitats. Prioritzeu els productes frescos, integrals i de temporada, i consumeu-ne menys de processats o precuinats. Gaudiu del menjar a taula.

Manteniu el contacte social. Les noves tecnologies, com ara el telèfon mòbil o l'ordinador connectats a Internet, són una bona opció que tenim a l'abast per mantenir-nos connectats amb els altres.. Sobretot, és molt important que **demanu ajuda si la necessiteu.**

Si voleu veure les vostres persones estimades, millor que ho feu a l'aire lliure, mantenint la distància de seguretat (uns 2 metres) i amb mascareta (vosaltres i les altres persones).

Si rebeu visites, no us descuideu d'aquestes mesures i de ventilar bé la casa (durant i després de la visita).

..... i més a:

<https://canalsalut.gencat.cat/ca/salut-a-z/c/coronavirus-2019-ncov/ciutadania/>

Canal Salut. Generalitat de Catalunya

https://www.diba.cat/documents/41289/32803672/BE_EF-ADULTS.pdf/683fcf2d-6ada-7c66-b24d-1bbe2a33f3b5?t=1601417350730

Diputació de Barcelona. Gerència de serveis d'esport.

Properament en el CAE Oràlia...

GENER. – Per programar

FEBRER. – Festa de Carnaval

MARÇ. – Per programar

Esperem els vostres consells, receptes, escrits, informacions... per les properes edicions. Feu-nos-les arribar i les veureu publicades a l'Oràlia Expresss.