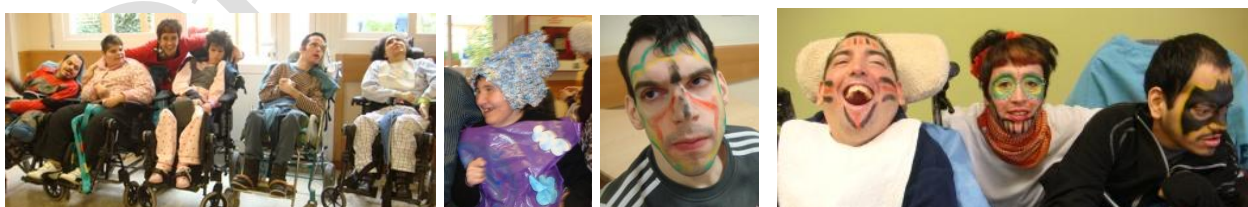
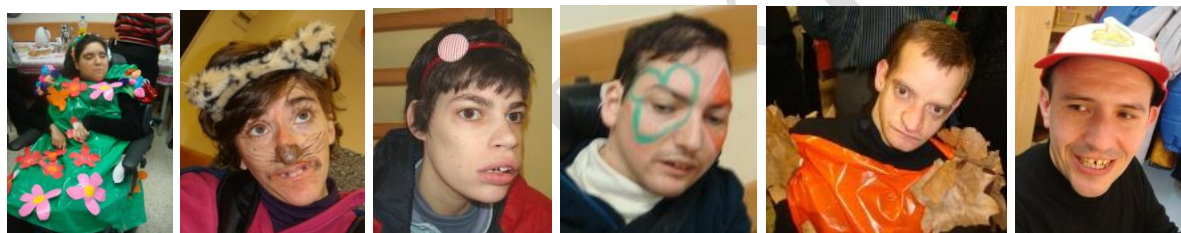
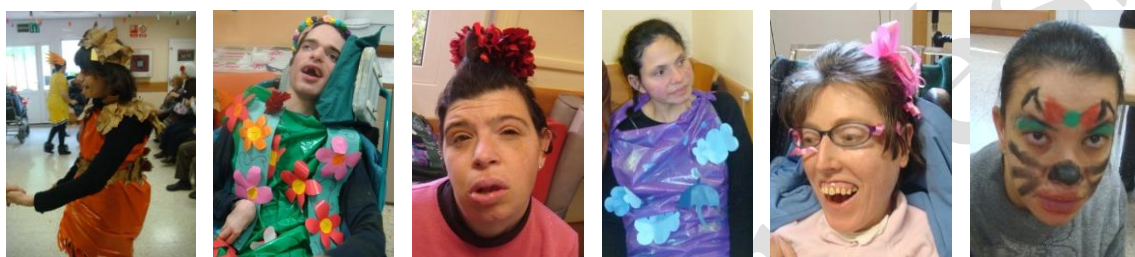


## RECULL FOTOGRÀFIC CARNESTOLTES

Aquest any la festa de Carnestoltes va girar entorn les 4 estacions de l'any. Com sempre la celebració no només va ser el dia de la festa sinó que vàrem estar escalfant motors la setmana prèvia amb els manaments del Sr Carnestoltes. Aquí us en deixem un recull.



# Què ha passat en el CAE Oràlia?



## **SORTIDA CENTRE COMERCIAL LES ARENES** – Febrer

Els dies de fred no ve de gust anar de passeig pel carrer així que aprofitem i anem de compres a un centre comercial. Al CC les Arenes, a més de veure les botigues, vam poder gaudir de les vistes sobre Barcelona.

Núria

## **CONCERT CORAL GENT GRAN D'HORTA** – Febrer

Un cop més la Coral ens ha fet gaudir d'un gran concert amb agradables novetats al seu repertori. Per l'ocasió ens van acompanyar els nostres amics del CADES –Associació Esclat i de la Residència Bellvitge.



Fina



## **CALÇOTADA** – Març

Després de l'experiència de l'any passat vam tornar a plantar calçots i ara just al febrer vam fer la recollida d'aquests, sense esperar gaire, la primera setmana de març vam fer la nostra popular CALÇOTADA ORALIANA!! Tot l'equip i els nois i noies del CAE vam participar d'aquesta i com vam gaudir... encara que una mica petits eren molt gustosos. Es una jornada

molt especial i divertida, ens agrada la idea de pensar que pot ser una bonica tradició!

Àlex

## **SORTIDA AL TEATRE NACIONAL DE CATALUNYA** – Març

Aquest mes de març vàrem tenir l'oportunitat d'anar per primera vegada a la sala gran del TNC. Allà vam veure "La dona vinguda del futur" on hi actuava la Beth i feien una crítica dels anuncis de la televisió. Tot plegat ens va agradar molt i esperem tornar a repetir ben aviat.



Anna Royo



*Avui us presentem a la Lucia Cardiel, que es va incorporar al CAE Oràlia a principis d'aquest any i està integrada a l'aula groga. La Raquel ens ajudarà a descobrir com és ella i quins són els seus gustos i preferències.*



Als pocs dies d'arribar al centre ja semblava que portés tota la vida entre nosaltres.

La Lucia és una noia tranquil·la, carinyosa i molt propera. Disfruta, especialment, fent taller de pintura i jardineria ja que li agrada utilitzar les seves mans i sentir el contacte de les coses.

Li agrada molt aprofitar els dies de bon temps per sortir al pati i gronxar-se. Transmet la seva alegria amb els somriures que veiem.

Estem encantats que hagi vingut al CAE Oràlia. És un plaer poder-te conèixer Luci!



Per ordre alfabètic:  
Jose Luis Bachiller  
Cristina Clemente  
Natàlia Gallo  
Marcos Pèrez  
Susana Torres



NOTA : Celebrarem l'aniversari de la Susana Torres el proper mes d'abril ja que no hi era el dia que el vàrem celebrar

# Alguns consells útils...

## MANIPULACIÓ DE CÀRREGUES

Avui en dia la lumbàlgia és la principal causa de baixa laboral. Moltes són les possibles causes però una de les principals és la mala manipulació de càrregues al llarg de la vida. Quan parlem de manipulació de càrregues ens referim a aixecar, deixar i manipular pesos.

Aquí us deixem unes petites pautes de com s'hauria de fer:

- Evitar la manipulació de pesos superiors a 25 kg (15 kg en el cas de les dones).
- Manipular les càrregues superiors entre dues persones i intentar mecanitzar el procés, per exemple, amb una grua.
- Evitar la manipulació de càrregues a distància del tronc. És a dir, hem de tenir els pesos el més a prop possible del cos.
- Evitar la manipulació per damunt de les cuixes o per sota del genolls ja que augmenta el risc de patologia de cuixes i columna dorsal i lumbar respectivament.
- Evitar els girs i flexions freqüents de la columna.
- Evitar un ritme elevat en la manipulació (no superior a quatre aixecaments per minut).



FONT: Manipulació manual de càrregues. Guies de bona praxi.  
Generalitat de Catalunya

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...

ABRIL: sortida a Joc Viu; concert EEE Mare de Déu de Montserrat, Diada de Sant Jordi

MAIG: sortida al Parc del Laberint, Sortida a l'aula d'estimulació multisensorial del CADES

JUNY: sortida al passeig Marítim, Festa d'estiu