

EDITORIAL - FESTA DE CARNESTOLTES

"ELS ANIMALS DE LA SELVA"



Què ha passat en el CAE Oràlia?

Concert Auditori "Somnis de música" – 13 de gener



La sortida al Auditori ha estat molt agradable. Amb els nois ben atents, hem gaudit musical i plàsticament de la interpretació. Visca els músics que fan teatre!



Anna Royo

Concert Coral Gent Gran d'Horta – 14 de gener

En aquesta ocasió la Coral de la Gent Gran d'Horta ens ha sorprès un cop més. Noves cançons i arranjaments per acompanyar-nos en un espai musical entranyable. Moltíssimes gràcies per la vostra col·laboració!

Anna Noguera



Recital de piano. Fundació Résonance.– 5 de març

Un cop més, la Fundació ens ha ofert un espai musical al que hi han pogut participar tots els nois i noies del centre, fent un duet amb la Pilar Guarner. Tots plegats, juntament amb les famílies que ens han volgut acompanyar, hem passat una estona màgica.

Moltes gràcies Pilar!

Sortida al Centre Comercial Diagonal Mar – 10 de març

Varem gaudir d'un dia solejat que convidava fer un passeig a prop del mar. A les botigues de sabates, la Cristina s'hi encantava, el Cristhian, el Raül i el Dani reien amb la música que sonava!

Anna Royo



La calçotada – 12 de març

Com que feia caloreta, al pati varem estar. El foc ens enlluernava i la flaire dels calçots omplia tota la casa. Tots la salsa dels calçots varem provar, i més d'un ens vam menjar. Quin dia més ben gaudit i quin àpat més ben menjat! En tornarem a plantar i a l'any que ve Déu dirà!

Anna Royo

Concert EEE Mare de Déu de Montserrat - 16 d'abril

Un cop més hem pogut compartir un magnífic espai musical amb els nois i noies de la coral de la Escola Mare de Déu de Montserrat. Aquest any ens han ofert un repertori renovat amb l'acompanyament magistral de diferents instruments i a més, ens han demostrat que també saben ballar.

Felicitats i moltes gràcies!



Sortida matinal Les Rambles - 21 d'abril



ra el dia més adient per veure com preparaven les floristes les roses per Sant Jordi. Davant del mercat de la Boqueria hi havia un esclat de color entre les fruites i les flors. un venedor molt amable ens va regalar unes roses perquè a l'amistat conviden.

Anna Royo

Diada de Sant Jordi - 23 d'abril

Una de les festes més boniques a casa nostra és la diada de Sant Jordi. A Oràlia la varem celebrar com cada any, amb roses, llibres i la Llegenda de l'heroi, i a la porta d'entrada la senyera amb Sant Jordi vençant al drac.

Bon dia de Sant Jordi per a tothom!



Festa flamenca - 28 d'abril



Per celebrar la Feria d'Abril, varem organitzar una festa flamenca al pati: guarniments de festa, guitarra, gaspatxo, sevillanes..., i el més important de tot, els convidats! Ens varem acompanyar un grup d'amics del Taller Ocupacional de la institució GURU. Ho varem passar molt be tots plegats.

Gràcies per venir!

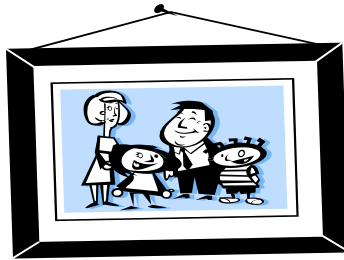
Aniversaris del Quadrimestre

Per ordre alfabètic:

Bachiller
Bracamonte
Clemente
Gallo
Pérez
Torres



LA IMPORTÀNCIA DE LA FAMÍLIA



L'any passat vàrem dedicar especial atenció en treballar el tema de "La Família" amb els nois i noies d'Oràlia.

La iniciativa d'animar a tots els pares a participar en alguna activitat quotidiana que es realitza al centre va tenir força èxit. Enguany continuem amb aquesta pràctica i les famílies es va animant. Aquí en teniu alguna mostra del que ha succeït:



El dia 3 de març, la Sra. Berta Moreira, mare de la M^a José, va venir al centre a participar en un **Taller de Jardineria**. Plegats vàrem recol·lectar els calçots que havíem plantat om cada any per fer la ja habitual Calçotada.

Gràcies Berta, ens ho hem passat molt be!



El dia 24 de març, la Sra. Angelines, mare de la Olga, va venir al centre a participar en un **Taller de Manualitats**. Va participar en la decoració dels dracs de Sant Jordi, ajudant als nois i noies del centre amb els pinzells i les pintures.

Gràcies per col·laborar Angelines!



ENDEVINA DE QUI SON AQUESTS LLAVIS...



Venir amb els llavis pintats era una de les ordres que enguany ens va fer complir el Sr. Carnestoltes!

Alguns consells útils...

Caminar 30 minutos al día, una rutina económica y muy terapéutica

Es una de las mejores terapias preventivas que se pueden realizar. Según el cálculo de estudios científicos con sólo caminar 30 minutos diarios podría disminuir un 20% el riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares

La actividad física no tiene que ser complicada. Algo tan simple como una caminata rápida todos los días puede ayudarle a vivir una vida más sana y amena. Caminar diariamente tiene múltiples beneficios, ya que contribuye a mantener un peso saludable, previene o maneja varias condiciones como enfermedades del corazón, presión arterial alta y diabetes tipo 2, fortalece los huesos, levanta su ánimo y mejora su equilibrio y coordinación.

Técnica apropiada para caminar

Convertir su marcha normal en un ejercicio requiere una buena postura y movimientos voluntarios. Lo ideal es que se vea de este modo cuando está caminando: cabeza erguida mirando hacia el frente no al suelo, el cuello, los hombros y la espalda relajados, no con rigidez vertical, balancee los brazos libremente con una ligera flexión de los codos y la espalda recta, no arqueada hacia adelante o hacia atrás. No olvide hidratarse.

Planifique su rutina

-Elija zapatos con soporte apropiado para el arco, talón firme, suela gruesa y flexible para amortiguar y absorber los golpes. Si camina de noche, use colores brillantes o cinta reflectante.

-Evite caminos con aceras rotas, baches, ramas bajas o césped desigual.

-Camine despacio durante 5 a 10 minutos para calentar los músculos y prepararse para el ejercicio.

-Al final de su caminata, camine lentamente durante 5 a 10 minutos para que sus músculos se enfríen y estire suavemente los músculos.

Establezca metas realistas

Se recomienda mínimo 2 horas y 30 minutos semanales de actividad aeróbica moderada. Realice por lo menos 30 minutos de actividad física diaria en una, dos o tres sesiones a lo largo del día. Si no está acostumbrado puede iniciar con 5 minutos al día la primera semana y luego aumentar 5 minutos hasta llegar a 30 minutos.

Seguimiento de su progreso

Llevar un registro de la cantidad de pasos que realiza, la distancia que camina y el tiempo pueden ayudarle a ver dónde se encontraba cuando empezó y servirle como motivación al ver su progreso en días, meses e inclusive años.

José Luis Macias

Fisioterapeuta

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...

MAIG: Sortida al Parc de la Ciutadella

JUNY: Festa d'Estiu