

## CARNAVAL 2018 -Els quatre elements: aigua, aire, terra i foc.



# Què ha passat en el CAE Oràlia?



**CONCERT A L'AUDITORI.** – 25 de gener.

Vàrem gaudir la sortida a l'auditori i vam passar un dia diferent, ho vam passar molt bé en tot moment, amb la companyia del voluntari de la . Creu Roja.

Moltes gràcies!

**Tània Mallorques**

**Centre Comercial DIAGONAL MAR.** – 20 de febrer

Dins el CC Diagonal Mar vàrem passar un matí molt agradable. Bona temperatura, ascensors grans i fàcilment accessibles, a més de quantitat de botigues plenes de color recordant-nos que ve la primavera. Hi havia sabates de tots colors i sembla que aquest anys es duran molt les ratlles en els vestits i pantalons.



**Anna Royo**



**Ball en línia "40 p'arriba 40 p'abajo".** – 27 de febrer

Aquesta va ser una festa extraordinària. El grup de ball va crear un ambient molt animat i participatiu, que va acabar amb una pista plena de ballarins, usuaris d'Oràlia, convidats de Can Carreres...

Moltes gràcies per aquest regal!

**CALÇOTADA al pati .** – 9 de març





### AQUÀRIUM de Barcelona.- 13 de març

El passat dimarts vàrem gaudir d'una sortida a l'Aquarium de Barcelona. Ens ho vam passar molt divertit, sobretot al túnel envoltats d'aigua i peixos..., també taurons!! Súper bé!

**Modest Almà**

### Sortida de primavera- Les Rambles.-

17 d'abril

Ha esta una sortida molt agradable, hem estat molt ben acompanyats pel bon temps, les flors i les fruites tenien un aspecte immillorable. La primavera és la millor època per passejar per Les Rambles.

El nostre acompanyant, en Paul (voluntari), ha estat molt atent amb tots nosaltres. Gràcies!

**Anna Royo**



### SANT JORDI.- Visita al CR Valldaura. 23 d'abril

El dia de Sant Jordi vàrem visitar el CR Valldaura.

Van fer una paradeta al carrer per vendre punts de llibre i roses realitzats pels residents.

Ens va acompanyar un dia esplèndid i ho vàrem passar molt bé...

Gràcies als usuaris i professionals de Valldaura per convidar-nos!!!

Avui us presentem...

### AURORA VELA.-

L'Aurora treballa al CAE Oràlia des del mes de gener. Fa el 33% de la jornada i solament està amb Nosaltres al migdia i a les tardes.

Benvinguda!

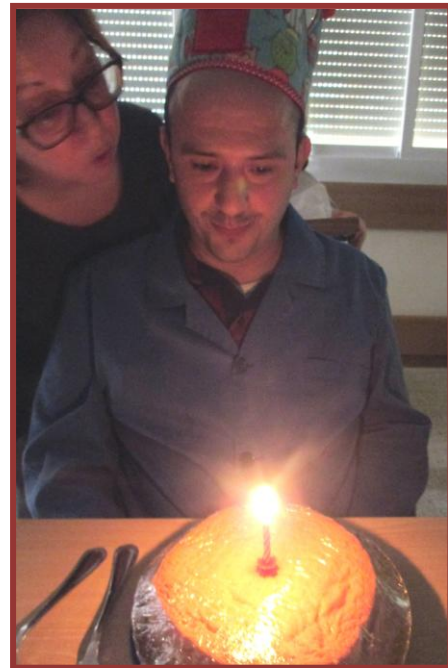
Esperem que et sentis a gust al CAE Oràlia!!!!



# Aniversaris del Quadrimestre



Natàlia



Ricardo



Marcos



José Luis

*Moltes Felicitats a tots!!!*



## CONCERT DE SANT JORDI

### *Recital d'arpa*



El dia 24 d'abril, la Fundació Résonnance ens va oferir un concert d'arpa a càrrec de la concertista Esther Pinyol. A l'acte van assistir un grup de convidats, usuaris i professionals del C.R. Valldaura.

També van venir uns quants familiars dels nois i noies d'Oràlia.

Moltes gràcies a la Fundació Résonnance i a la concertista Esther Pinyol per aquesta experiència!!



# Alguns consells útils...

## Per què és important beure aigua ?

L'aigua és imprescindible per l'esser humà. El nostre cos està format per més d'un 60% d'aigua.

L'aigua participa en *funcions* vitals com:

- Regulació de la temperatura corporal
- Absorció d'aliments
- Eliminació de substàncies de rebuig mitjançant l'orina, bilis, suor i respiració
- Hidratació de la pell i articulacions
- Eliminació del contingut intestinal
- Manteniment de la pressió arterial

Aquests i altres processos fisiològics fan que es perdi aigua, que s'haurà de reposar. El consum d'aigua recomanat és d'entre un i dos litres diaris, o sigui entre quatre i vuit gots d'aigua.

Alguns consells:

- Cal beure sense esperar a tenir set, ja que la set és un senyal que ja falta aigua en l'organisme. És recomanable anar bevent aigua al llarg del dia.
- Si es té set, boca seca, restrenyiment i orina de color més fosc, vol dir que s'ha de beure més aigua.
- Cal beure aigua en cada menjar
- Si hi ha dificultats per empassar hi ha moltes maneres d'administrar l'aigua: aigües gelidificades o incorporant espessidors. També mitjançant fruites i verdures (que tenen força aigua) triturades de manera uniforme i adaptant la textura..
- Els medicaments és convenient administrar-los amb un got ple d'aigua
- Al sortir a passejar s'han d'evitar les hores de màxima calor, protegir-se del sol amb gorra i roba adequada i anar per l'ombra. Així s'evita una deshidratació excessiva.
- Encara que costi beure aigua s'ha de fer un esforç i reeducar l'organisme a ingerir la quantitat correcta.
- L'aigua corrent de la majoria de poblacions catalanes té totes les garanties sanitàries i no cal comprar aigua envasada.

**L'aigua és vida!!!**

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.** – Visita a Can Cadena.

**JUNY.** – Sortida al Tibidabo i Festa d'Estiu.