

## El desembre congelat

*Allegret*



El De - sem - bre con - ge - lat

con - fús se re - ti - ra; A - bril,

de flors co - ro - nat, tot el món ad -

mi - ra, quan en un jar-dí d'a-mor neix u -

na di-vi-na flor d'u-na ro-ro - ro d'u-na sa-sa-

sa, d'u-na ro, d'u-na sa, d'u-na ro - sa

be - lla, fe-con-da i pon - ce - lla.

**Bon Nadal a tothom!**

# Què ha passat en el CAE Oràlia?

## ACTUACIÓ DE FLAMENC – Juliol

Com cada estiu, aquest any també he vingut amb les meves companyes de flamenc a ballar les coreografies que hem après durant el curs. Algunes noies han ballat sevillanes amb nosaltres i tots s'ho han passat molt bé.

Aina



## FESTES DE LA MERCÈ – Setembre

Ens agrada sentir i viure les festes de la nostra ciutat, per això vàrem anar de passeig a la plaça St. Jaume, on hi havia una exposició de dracs dels diferents barris de la ciutat. Sempre és un plaer poder gaudir d'un dia diferent!

Raquel



## SORTIDES AL PARC DE LA UNITAT– Octubre

Els dies 11 i 18 d'octubre vam anar al Parc de la Unitat. Juntament amb la gent del barri vam jugar a una gimcana.

Tània



## CASTANYADA– Octubre

Com cada any hem celebrat la castanyada menjant castanyes i moniatos. Volem agrair la participació de les famílies portant castanyes per poder-les torrar com diu la tradició.

Núria

## SORTIDA A L'AUDITORI – Novembre

El Cristhian, Raúl, Natalia, Cristina, Lucia, Dani, Andreu, Anna Royo i jo mateix vàrem anar el passat 19 de Novembre a gaudir d'un nou espectacle a l'Auditori. Què adient va ser aquest cop! ja que amb música popular i tradicional vam repassar totes les estacions de l'any i com els arbres canvien en cada una d'elles. Desenes d'instruments, entre ells la capsa de cartró, l'ampolla d'anís i el tambor de la rentadora eren els encarregats d'emocionar-nos amb les seves melodies.

Àlex



## ACTUACIÓ 40 PA'ARRIBA 40 PA'ABAJO – Novembre

L'actuació d'aquest grup és ja un clàssic. Ball en línia i flamenc són els estils que dominen tal i com ens ho han demostrat una vegada més. Moltes gràcies per venir i fer-nos passar una bona estona!

Núria



*Avui us presentem a la Clara i la Judit. Elles són estudiants de INS Ferran Tallada on cursen el segon any del mòdul Atenció a persones en situació de dependència. Ambdues han estat amb nosaltres durant dos mesos fent pràctiques i ens han volgut deixar un record de la seva experiència. La Judit des de setembre col·labora amb la plantilla com a monitora.*

Vam arribar a Oràlia una mica neguitoses, ja que era el primer centre on anàvem.

La familiaritat que es respirava entre els professionals i els nois i l'afecte que sentien cap als nois i noies d'Oràlia van fer que ens adaptéssim i aprenguéssim amb una rapidesa vertiginosa.

No tots els dies han sigut perfectes però ens emportem records, experiències i coneixements que difícilment oblidarem. Ens emportem, especialment, el record de totes les activitats que vàrem fer amb vosaltres on els resultats no eren només estimular i reforçar habilitats, sinó que la felicitat en formava gran part.

Judit Galcerán  
Clara Coll



Per ordre alfabètic: María José Aguilar; Lucía Cardiel; Daniel García; Olga Gatell; Anabel Guardeno; Sandra Iglesias; Susana Iglesias i Óscar Sánchez



# Consells per alleugerir els àpats dels dies de festa...



L'any ha passat ràpidament i ja hi tornem a ser... al voltant de les festes de Nadal i al inici d'un nou any. Aquestes festes tenen moltes connotacions de celebració en família i també de trobada amb amics i companys, i sovint cadascuna d'aquestes reunions es relaciona amb bons i abundants àpats: aperitius ben assortits, escudella i carn d'olla, canelons, capó de Nadal farcit, torrons i massapans, neules i tortells, etc. Gaudir de les festes no té perquè estar vinculat a excessos ni a grans pressupostos; hi ha molts plats tradicionals que utilitzen productes locals, de temporada i que són excel·lents opcions, més econòmiques i sostenibles.

## En relació a l'aperitiu...

Recordeu que l'aperitiu és el inici d'un àpat, i **no un àpat en si mateix**, per tant és convenient que l'aperitiu sigui una lleugera degustació, una tasta en petita quantitat (tant d'aliments com de begudes) per tal de donar pas a l'àpat principal, tot evitant aliments i begudes molt energètiques.

## En relació al menú...

En la composició del menú, procureu fer combinacions entre el primer i el segon plat que es complementin: primers plats suaus i lleugers amb segons més consistents, o bé a l'inrevés i també triar aliments i preparacions que no aportin massa greix.

## Sugerim...

**Prioritzar** les postres a base de fruita fresca, ja que després d'un àpat contundent, s'agraeixen unes postres refrescants i lleugeres.

**Presentar** els dolços en porcions ben menudes, per tal que els comensals en puguin degustar diferents tipus en petites quantitats.

**Procurar** que els dolços no estiguin presents durant tota la sobretaula. Són una temptació massa gran i les sobretaulas d'aquests dies s'allarguen fins tard.

**Evitar** l'excés de begudes amb gas i sobretot de begudes alcohòliques. Acostumen a ser ben tolerades d'una a dues copes de vi o cava en els àpats, si s'hi està acostumat.

**Planificar** una bona complementació dels diferents àpats al llarg del dia, és a dir, si la celebració es fa a l'hora de dinar, proposar esmorzars i sopars lleugers, i a l'inrevés.

**Recordar** que poden ser molt reconfortants les infusions d'herbes digestives després dels àpats (camamilla, marialluïsa, polioli,...) enlloc d'infusions estimulants com el cafè o el te.

## Us desitgem unes **BONES i SALUDABLES** festes!!!

Generalitat de Catalunya [www.gencat.cat](http://www.gencat.cat)

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...

GENER: Concert de Rumba Catalana

FEBRER: Sortida al Joc Viu

MARÇ: Festa de Carnestoltes; Concert a l'Auditori