

BOLETÍN INFORMATIVO DEL HOSPITAL DE DÍA LAJMAN

EDICIÓN **ENERO 2024**

¡ANUNCIO VIAJE A ROMA!

Nos hemos llevado una gran sorpresa ¡¡Nos vamos a Roma!!

Es una gran ilusión y nos sentimos muy contentos. Tenemos que dar la gracias al padre Rafael, que nos hará de guía por esta bonita ciudad y tendremos un gran PLUS, que es asistir a la Audiencia con el mismo Papa Francisco!!!

PÍLDORA DE SALUD:

LA ALIMENTACIÓN Y EL CEREBRO

Para impedir, ralentizar o tratar el deterioro cognitivo podemos tomar alimentos como los que mostramos a continuación:

- **Cereales** como arroz integral, cebada, trigo o avena.
- **Verduras** de hoja verde y crucífera. Tales como espinacas, acelgas, col y brócoli.
- **Frutos secos** como nueces y cacahuetes.
- **Frutos rojos** como fresas, moras, frambuesas o arándanos, entre otros.
- **Pescado azul:** atún, caballa, salmón o sardinas.
- **Huevos.**
- **Soja** y sus derivados.
- **Chocolate negro.**

OCIO POR MADRID:

***Inverfest**, Festival de Música, cine y Comedia.

***Fitur**, en IFEMA.

*Espectáculo teatral **“Forever Van Gogh”**.

***Exposición de Monet** en Centro Centro.

*Obra de teatro **“El castillo de Lindabridis”**.

***Invasión Vintage**, en el Centro cultural Casa de Vacas.

***“Jeans, de la calle al Ritz”**, en el Museo del traje.

MES DE LA EDUCACIÓN:

El 24 de enero de 2024 se celebra la 6ª Edición del Día Internacional de la Educación. El lema de este año es: “Aprender para una Paz duradera”.

El motivo de este día es recordar a los países que hagan los deberes en defensa de este derecho. Pues todavía en el mundo actual tenemos que:

1º Existen 250 millones de niños sin escolarizar.

2º 763 millones de adultos son analfabetos.