

CINE PARA TODOS: "MIGRATION"

"Migration" es un film de animación hecho por ordenador en el que los protagonistas son una familia de patos que pasan por muchas peripecias para descubrirse a sí mismos. En la película se tratan valores como la libertad, la amistad, el valor y sobre todo el amor.

Hay escenas hechas por ordenador que son una auténtica pasada, con elementos como las nubes y el agua marina, que son absolutamente realistas.

Os la recomendamos.

COCINA: GALLETAS DE AVENA

Plátanos	4
Avena	280 gr
Miel	2 cucharaditas
Nueces	60 gr
Chocolate negro	60 gr
Frutos rojos	60 gr

1. Batimos los plátanos y los mezclamos con la avena y miel.
2. Dividimos la mezcla en dos partes.
3. En una parte, mezclamos la masa de avena con nueces y chocolate. Y la otra parte, con frutos rojos y chocolate.
4. Damos forma de galletas a la masa y las colocamos en una bandeja.
5. Introducimos la bandeja en el horno a 180 grados durante 15 minutos.

BOLETÍN INFORMATIVO

Hospital de día LAJMAN

Febrero 2024

¡EL PADRE RAFAEL VIENE A DARNOS LA CENIZA!

Tuvimos el gran honor de su visita, un sacerdote y fraile trinitario, muy buena persona con gran corazón.

Fue una celebración para conservar en la memoria de todos los que estuvimos con él. Ojalá muchos religiosos fueran como el padre Rafael, con su buen ejemplo.

UN PROGRAMA DE MENTE SALUDABLE MUY IMPORTANTE: LA INTELIGENCIA EMOCIONAL

La Inteligencia Emocional se define como la capacidad de reconocer sentimientos propios y ajenos, de motivarnos y de manejar adecuadamente las relaciones.

Los 5 componentes de la I.E. son:

1. Conciencia de uno mismo.
2. Autocontrol emocional.
3. Habilidades Sociales.
4. Empatía.
5. Automotivación.