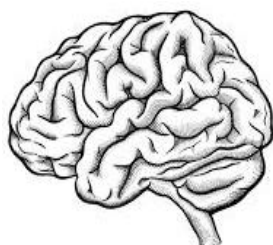


Con motivo de la **SEMANA MUNDIAL DEL CEREBRO**, del 11 al 17 de marzo, se establece un decálogo para concienciar a la población mundial sobre la importancia de mantener un cerebro sano. Algunas de las pautas son: Realizar gimnasia mental y mantener la curiosidad a lo largo de la vida, tener una actitud positiva, evitar el consumo de tóxicos, hacer un uso limitado de las pantallas, fomentar las relaciones sociales, descansar y dormir lo suficiente, practicar ejercicio y controlar los factores de riesgo cardiovascular.



## BOLETÍN INFORMATIVO MARZO

Hospital de día  
LAJMAN

### TARTA DE SANTIAGO

Huevos ..... 5  
Azúcar ..... 250gr  
Almendra molida ..... 250gr  
Ralladura de limón o canela ... 1 cucharita  
Azúcar glasé

- 1 Mezclamos los huevos con el azúcar.
- 2 Añadimos la almendra molida y la ralladura de limón o canela.
- 3 Forramos un molde con papel de aluminio, engrasamos y espolvoreamos harina.
- 4 Vertemos la masa en el molde.
- 5 Hornear a 160º durante 30 minutos.
- 6 Colocamos la cruz de Santiago en la tarta y espolvoreamos azúcar glasé.

### DÍA MUNDIAL DEL TEATRO

El 27 de Marzo es el Día Mundial del Teatro. Nuestra compañía Arriba el telón está preparando una obra de teatro llamada "Todo para el alma" que estrenaremos el mes que viene. Es una actividad terapéutica con muchos beneficios. Nos ayuda a vencer la timidez, estimula la memoria, es divertida y nos refuerza la autoestima, nos permite conocernos más y nos mejora las destrezas comunicativas.

### EMPODERAMIENTO

Proceso por el cual las personas fortalecen sus capacidades, su confianza y su protagonismo en la vida social para impulsar cambios positivos en su vida. Una persona empoderada tiene más autoconocimiento, se siente feliz, identifica sus límites, reduce el estrés y da importancia a lo que hace. Os animamos a que escuchéis nuestro programa de ¡Mente Saludable!