

Afegeixi la direcció [comunicacio@saludyfamilia.es](mailto:comunicacio@saludyfamilia.es) als seus contactes per tal de rebre correctament els nostres butlletins

[Cliqui aquí per rebre correctament els nostres butlletins](#)



Associació Salut i Família

Agost 2024

Associació Asociación  
SALUD y FAMILIA

## HORARI *d'estiu*



DE DILLUNS A DIJOUS

9:00H A 17:00H

DIVENDRES

9:00H A 16:30H

[www.saludyfamilia.es](http://www.saludyfamilia.es)



## Perquè estimem la vida, volem una bona mort

Com podem garantir que l'atenció que rebrem a la fase final de la nostra vida serà la que realment volem rebre? Coneixerem la importància d'elaborar el Document de Voluntats Anticipades (DVA), on podem indicar que volem i no volem del tractament mèdic, en aquesta fase final. També parlarem de l'Eutanàsia i com es pot incorporar al DVA si es vol.

Xerrada adreçada a les secretàries i persones associades dels Bancs del Temps

Dijous, 19 de setembre de 2024, a les 18h

Xerrada a càrrec del Dr. Manel Santità, voluntari de l'associació Dret a Morir Dignament de Catalunya, Doctor en Medicina.

Associació Salut i Família

C/Via Laietana, 40 entl.

08003 Barcelona

Taller 'Perquè estimem la vida, volem una bona mort'; Serà dijous, 19 de setembre a les 18h a la seu de l'entitat, C/Via Layetana, 40, entlo. En què s'aprendrà a elaborar el Document de Voluntats Anticipades. Una xerrada en col·laboració amb 'Dret a morir dignament'. Inscripcions a [saludyfamilia@saludyfamilia.es](mailto:saludyfamilia@saludyfamilia.es)

## CANAL DE NOTÍCIES OBERT A L'ESTIU

Durant el mes d'agost continuarem publicant la selecció de notícies d'interès al canal habitual.

[ACCÉS AL CANAL](#) (enllaç inclòs)





**Campanya de sensibilització a les xarxes socials del Programa 'Conviure: Xarxa de Dones per la tolerància i els drets efectius de les persones immigrants'. Són cinc posts on s'incideix en el reconeixement dels drets a les persones immigrants.**

## SORTIDES EN FAMÍLIA MES D'AGOST

### SORTIDA AL COSMOCAIXA



L'Associació Salut i Família programa una sortida en família al Cosmocaixa'. Es tracta d'una visita adaptada a la Sala univers i al Bosc inundat. Serà dissabte, 17 d'agost de 10.30 a 13.30 h. En col·laboració amb el programa Apropa Cultura.

Places limitades. Inscripcions a

[jcamacho@saludyfamilia.es](mailto:jcamacho@saludyfamilia.es)



ELS PARCS SÓN LA TEVA SEGONA CASA. La llum natural regula la nostra energia. Passejar sola o en família pels parcs de Barcelona és una ACTIVITAT IMPRESCINDIBLE per mantenir i millorar la salut de tothom. Visitant els parcs dediques als teus fills i filles un temps molt valuós i tu gaudeixes d'una estona calmada. Ara que som a l'estiu podràs aprofitar les hores de llum. DÓNA UN RESPIR I CUIDA DE LA TEVA SALUT FÍSICA I MENTAL. VISITAR ELS PARCS I LES ZONES VERDES ESTÀ AL TEU ABAST. ELS PILARS DE L'ENERGIA VITAL ES CONSTRUEIXEN AL LLARG DELS 1000 PRIMERS DIES DE LA VIDA. <https://saludyfamilia.es>

## AGOST SALUDABLE



L'alimentació del nadó ha de consistir en les quantitats moderades de llet i cereals que t'indicarà el pediatre. Quan comencis a introduir altres aliments aquests han de ser FRUITES, VERDURES, PEIX I/O CARN DE POLLASTRE. No acostumis al teu bebè a menjar pastisseria, pizza, patates fregides, dolços, carns vermelles ni begudes ensucrades. Els adults hem d'imitar allò que fem pels nostres fills i néts. A qualsevol edat, una alimentació saludable reforça el sistema

immunitari, ens fa més resistents al contagi d'infeccions i, si ens infectem, ens permet recuperar-nos abans.

LA BASE D'UNA ALIMENTACIÓ SANA ES CONSTRUEIX DURANT ELS 1000

NORMES DE RESERVA DE PLACES PER A SORTIDES I ESDEVENIMENTS  
CULTURALS A CÀRREC DE L'ASSOCIACIÓ SALUT I FAMÍLIA

Totes les nostres activitats són gratuïtes. Les persones interessades comunicaran la voluntat d'assistir-hi adreçant-se al correu electrònic [jcamacho@saludyfamilia.es](mailto:jcamacho@saludyfamilia.es).

Se'ls confirmarà telefònicament si són admeses. En cas de no poder fer la confirmació a causa de l'absència de resposta de la persona interessada, es passarà a la següent persona inscrita i s'enviarà un correu electrònic avisant la persona no trobada que no ha estat admesa.

Amb la col·laboració de:



Facebook



Twitter



Página web

Copyright © `*|CURRENT_YEAR|*` `*|LIST:COMPANY|*`.  
`*|IFNOT:ARCHIVE_PAGE|*` `*|LIST:DESCRIPTION|*`

**CONTACTE:**

`*|HTML:LIST_ADDRESS_HTML|*` `*|END:IF|*`

[Cancela la suscripción](#) [Modifica la suscripción](#)

`*|IF:REWARDS|*` `*|HTML:REWARDS|*` `*|END:IF|*`