

Afegeixi la direcció comunicacio@saludyfamilia.es als seus contactes per tal de rebre correctament els nostres butlletins

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

FAMÍLIES HOSPITALÀRIES



Associació Salut i Família

Febrer 2024



Vídeo de la Festa Multicultural de les Famílies editat per 'La interferencia'

SORTIDES EN FAMÍLIA MES DE FEBRER

SORTIDA AL MUSEU DE CIENCIES



L'Associació Salut i Família programa una sortida en família al Museu de les Ciències Es tracta d'una visita guiada al Museu Blau. Serà el dissabte 10



inscripcions a jcamacho@saludyfamilia.es

de febrer de 10.30 a 13.30 h En col·laboració amb el programa Apropa Cultura. Places limitades,



SORTIDA A LA SAGRADA FAMÍLIA

L'Associació Salut i Família programa una visita guiada a la Sagrada Família. En col·laboració amb el programa Apropa Cultura. Serà el 24 de febrer de 11:00 a 14:30. Places limitades, inscripcions en 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 la primavera 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> <https://donesimadresdialogointercultural.es>

FEBRER SALUDABLE

L'alimentació rebuda durant els primers



1000 dies de vida influeix de manera decisiva sobre la salut i la tendència a l'obesitat a l'edat adulta. L'alimentació del bebè ha de consistir en les quantitats moderades de llet i cereals que t'indicarà el teu 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 contagí d'infeccions i, si ens infectem, ens permet recuperar-nos abans.

LA BASE D'UNA ALIMENTACIÓ SANA ES CONSTREIX DURANT ELS 1000 PRIMERS DIES DE LA VIDA

NORMES DE RESERVA DE PLACES PER A SORTIDES I ESDEVENIMENTS CULTURAUX 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.

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:



**Ajuntament de
Barcelona**



[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 subscipción](#)

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