

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

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



Associació Salut i Família

Gener 2025

#### APARELLAMENT

aparellament entre les senyores Dora Ledezma Mendieta i Sonia Ledezma Colque, totes dues d'origen bolivià, a la seu de l'Associació Salut i Família. Una trobada organitzada per la mediatra llatina de l'entitat, la Sra. Carolina González



## SORTIDA EN FAMÍLIA GENER

### SORTIDA AL POBLE ESPANYOL



L'Associació Salut i Família programa una sortida en família al Poble Espanyol de Barcelona. Serà el dissabte, 25 de gener de 10.30 a 13.30 h. En col·laboració amb el programa Apropa Cultura. Places limitades. Inscripcions a [cgonzalez@saludymfamilia.es](mailto:cgonzalez@saludymfamilia.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. DÓNA'T 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>

## GENER SALUDABLE



TENS UNA ASSEGURANÇA DE SALUT A LES TEVES MANS. El nostre sistema immunitari funciona per mantenir l'equilibri intern dels nostres cossos davant de les agressions externes de naturalesa biològica i físic química.

Una persona amb un sistema immunitari "en forma" contrau menys malalties infeccioses i es recupera abans en cas de

patir-les. Un estil de vida saludable ens ajuda a enfortir el sistema immunitari: moure'ns a l'aire lliure i rebre la llum del sol, deixar el tabac i moderar el consum d'alcohol afavoreix una producció eficient de cèl·lules immunitàries. Els aliments rics en vitamines i minerals com les fruites, les verdures i els llegums són la nostra font de salut. És imprescindible disminuir el consum de greixos, sucre i aliments industrials com la brioixeria. Si volem potenciar les nostres defenses podem fer-ho consumint: # Zinc: Pollastre, peix i carn de vedella. # Seleni : Blat, arròs i rovell d'ou. # Vitamina C : taronja, mandarina, pinya i maduixes. # Vitamina E : Avellanes i ametlles. # Probiòtics: iogurt natural i quefir. # Omega 3 : Sardines, salmó, tonyina i llinosa. És fonamental que els nadons i els nens gaudeixin d'una alimentació

variada, rebin les vacunes indicades pel pediatre, només prenguin antibiòtics amb recepta mèdica i mai no es fumi a prop seu. DURANT ELS 1000 PRIMERS DIES DE LA VIDA ES POSEN LES BASES D'UNA SALUT DURADORA.

## 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|\**