

Afegeixi la direcció comunicacio@saludyfamilia.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

Març 2025

DIA INTERNACIONAL DE LES DONES 2025



Associació **SALUD** i **FAMÍLIA** Asociación

Al Dia Internacional de la Dona celebrem l'evolució de les dones de tots els orígens cap a una vida que val la pena viure amb més autonomia, més igualtat i on la dignitat cada cop té un significat més ampli i profunda. Aquesta evolució és possible gràcies als canvis que les dones han anat introduint a les seves vides i també és el fruit del treball persistent de les persones defensores dels drets humans de les dones i de tots els qui dediquen els seus esforços a lluitar per la igualtat entre dones i homes i a donar suport a les nenes i els nens en el seu creixement com a persones íntegres.

L'Associació Salut i Família amplia les seves xarxes socials amb el nou compte de l'entitat a Bluesky. Una decisió motivada amb la intenció d'oferir una alternativa de comunicació a 'X' (abans Twitter) degut a les polítiques d'odi predominant a la xarxa propietat d'Elon Musk.

[@saludyfamilia.bsky.social](https://bsky.app/profile/@saludyfamilia.bsky.social)



SORTIDES EN FAMÍLIA MARÇ

SORTIDA AL COSMOCAIXA



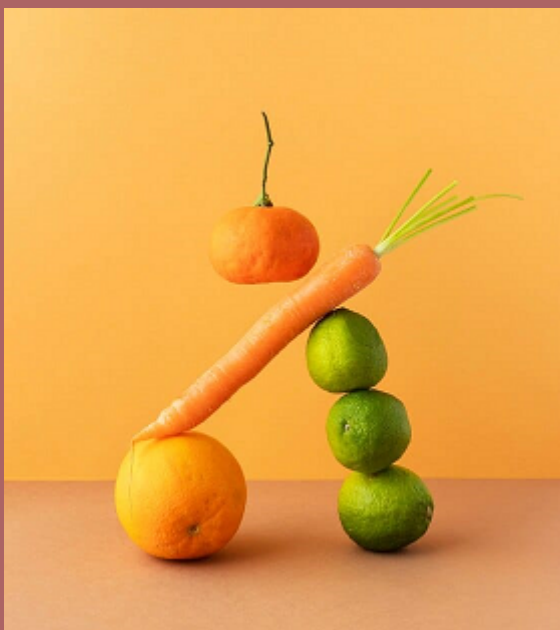
L'Associació Salut i Família programa una sortida en família al CosmoCaixa de Barcelona, a visitar l'exposició 'Caçadors de planetes'. Serà el dissabte, 22 de març de 10.30 a 13.30 h. En col·laboració amb el programa Apropa Cultura.

Places limitades.



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>

MARÇ 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.

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.



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|
