

Afegeixi la direcció 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

Desembre 2023

Fiesta Multicultural de las Familias

Sábado 16 de Diciembre 2023 - 10h a 14h.

Espai Jove La Fontana

Calle Gran de Gracia, 190-192

08012 Barcelona

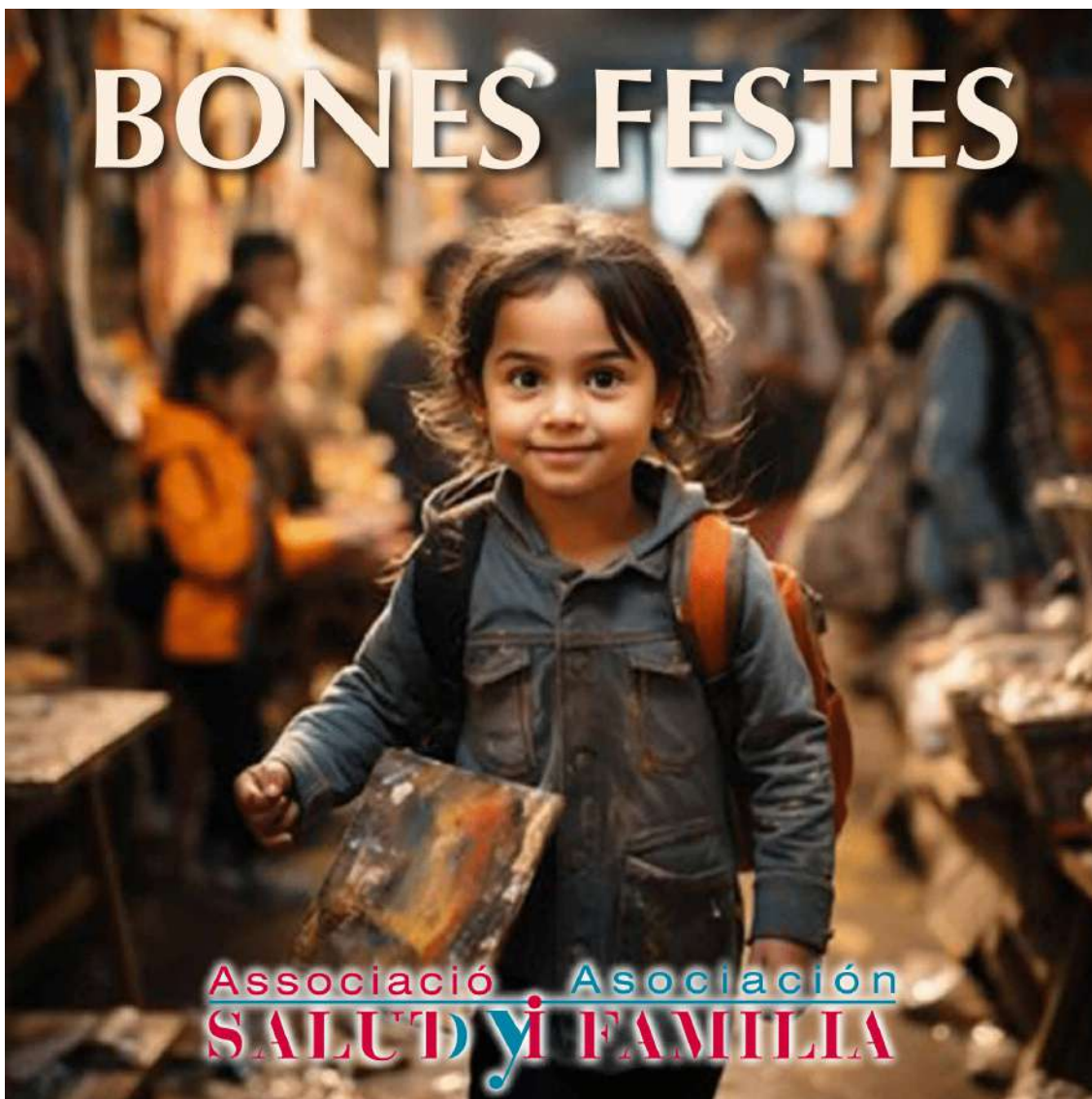
Entrada Gratuita



Associació . Asociación
SALUT Y FAMILIA

L'Associació Salut i Família organitza la festa multicultural de les famílies, que aquest any se celebrarà a l'Espai Jove La Fontana (C/ Gran de Gràcia 190-192) on les famílies podran passar un bon matí de dissabte de 10h a 14h. És una trobada festiva amb l'objectiu de demostrar la pràctica dels valors que impulsa l'Associació, la de la multiculturalitat, la del respecte i la de reforç dues de les xarxes socials més importants, la de la família i la del veïnatge. Serà el proper dissabte, 16 de desembre. Volem celebrar i gaudir plegats aquest dia amb activitats per a adults i

BONES FESTES



Associació Asociación
SALUD Y FAMILIA

El que compta és
l'esforç de cada dia
compartit
tenaçment amb els
qui creuen
que cada gest
eixampla l'esperança

Miquel Martí Pol

DIA INTERNACIONAL DEL MIGRANT 2023



Associació . Asociación
SALUD y FAMILIA

EL MOTIVO ES QUERER LA VIDA
Vosotros os levantasteis hacia el aire
como bandada de aves indefensas.
Todas las manos juntas representan
El nuevo nacimiento, el vuestro, el nuestro
si aún nos fuese posible
nacer a vuestro lado
en la tierra sin mal.

José Ángel Valente

DIA DELS DRETS HUMANS 2023



Associació . Asociación
SALUD y FAMILIA

DIGNITAT, IGUALTAT I LLIBERTAT Són els drets fonamentals que sostenen i donen valor a la vida humana. Avui, les veus de les dones i dels homes que defensen l'inexcusable aplicació dels drets humans a totes les situacions i conflictes qu eestem vivint, mereixen més atenció que mai. El dia internacional dels Drets Humans es celebra el 10 de desembre.

SORTIDES EN FAMÍLIA MES DE DESEMBRE



SORTIDA AL POBLE ESPANYOL

L'Associació Salut i Família programa una sortida en família al Poble Espanyol. Serà el 2 de desembre En col·laboració amb Apropa Cultura Places limitades, inscripcions a

rmendoza@saludfamilia.es



SORTIDA AL ZOO

L'Associació Salut i Família programa una sortida en família al Zoo de Barceloba .En col·laboració amb el programa Apropa Cultura. Serà el 9 de desembre. Places limitades, inscripcions a

rmendoz@saludfamilia.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://donesimadresendialogointercultural.es>

DESEMBRE 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 resistent al contagi d'infeccions i, si ens infectem, ens permet recuperar-nos abans.

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

[Enllaç al post](#)

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.

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|*`
