

Añada la dirección [comunicacio@saludyfamilia.es](mailto:comunicacio@saludyfamilia.es) a sus contactos para recibir correctamente nuestros boletines

[Clic aquí para recibir correctamente nuestros boletines](#)



Asociación Salud y Familia

Junio 2025

## DIA INTERNACIONAL DE ACCIÓN PARA LA SALUD DE LAS MUJERES 2025



La salud es energía. La actividad durante el día y el descanso por la noche son dos caras de la misma moneda. Las mujeres nos ocupamos de una lista interminable de tareas y, en general, dormimos pocas horas. Reducir el ritmo, dar a cada cosa su tiempo y disminuir los niveles de autoexigencia son medidas imprescindibles para poder dormir bien. Una vida menos ajetreteada reduce la ansiedad y favorece un sueño reparador que nos carga de energía, mantiene en forma nuestro cerebro y disminuye las posibilidades de desarrollar enfermedades cardiovasculares, diabetes y obesidad. EL EQUILIBRIO ENTRE EL DÍA Y LA NOCHE ES UNA FUENTE PRIMORDIAL DE SALUD DIA INTERNACIONAL DE ACCIÓN PARA LA SALUD DE LAS MUJERES.

La Asociación Salud y Familia amplia sus redes sociales con la nueva cuenta de la entidad en BlueSky.

Una decisión motivada con la intención de ofrecer una alternativa de comunicación a 'X' (antes Twitter) debido a las políticas de odio predominantes en la red propiedad de Elon Musk

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



## SALIDA EN FAMILIA JUNIO

### SALIDA AL CAIXAFORUM -'LES VIDES DE MARONA'



La Asociación Salud y Familia programa una visita al CaixaFòrum de Barcelona a visionar 'Las vidas de Marona'. Será el domingo, 15 de junio a 15.30h. En colaboración con el programa Apropa Cultura.

Inscripciones a [cgonzalez@saludyfamilia.es](mailto:cgonzalez@saludyfamilia.es)  
Plazas limitadas.

### VISITA AL ZOO DE BARCELONA



La Asociación Salud y Familia programa una visita en familia al Zoo de Barcelona. Será el sábado, 21 de junio de 10:30 a 14.30h. En colaboración con el programa Apropa Cultura. Incripciones a [cgonzalez@saludyfamilia.es](mailto:cgonzalez@saludyfamilia.es)  
Plazas limitadas.



LOS PARQUES SON TU SEGUNDA CASA. La luz natural regula nuestra energía. Pasear sola o en familia por los parques de Barcelona es una ACTIVIDAD IMPRESCINDIBLE para mantener y mejorar la salud de todos. Visitando los parques dedicas a tus hijos e hijas un tiempo muy valioso y tú disfrutas de un rato calmado. DATE UN RESPIRO Y CUIDA DE TU SALUD FÍSICA Y MENTAL. VISITAR LOS PARQUES Y LAS ZONAS VERDES ESTÁ A TU ALCANCE. LOS PILARES DE LA ENERGÍA VITAL SE CONSTRUYEN A LO LARGO DE LOS 1000 PRIMEROS DÍAS DE LA VIDA <https://saludyfamilia.es>

## JUNIO SALUDABLE



TIENES UN SEGURO DE SALUD EN TUS MANOS. Nuestro sistema inmunitario funciona para mantener el equilibrio interno de nuestros cuerpos frente a las agresiones externas de naturaleza biológica y físico química. Una persona con un sistema inmunitario "en forma" contrae menos enfermedades infecciosas y se recupera antes en caso de padecerlas. Un estilo de vida saludable nos ayuda a fortalecer el sistema inmunitario : movernos al aire libre y recibir la luz del sol, dejar el tabaco y moderar el consumo de alcohol favorece una producción eficiente de células inmunitarias. Los alimentos ricos en vitaminas y minerales como las frutas, las verduras y las legumbres son nuestra fuente de

salud. Es imprescindible disminuir el consumo de grasas, azúcar y alimentos industriales como la bollería. Si queremos potenciar nuestras defensas podemos hacerlo consumiendo : # Zinc : Pollo, pescado y carne de ternera. # Selenio : Trigo, arroz y yema de huevo. # Vitamina C : naranja, mandarina, piña y fresas. # Vitamina

E : Avellanas y almendras. # Probióticos : yogur natural y kéfir. # Omega 3 : Sardinias, salmón, atún y linaza. Es fundamental que los bebés y los niños disfruten de una alimentación variada, reciban las vacunas indicadas por el pediatra, sólo tomen antibióticos con receta médica y nunca se fume cerca de ellos. DURANTE LOS 1000 PRIMEROS DÍAS DE LA VIDA SE PONEN LAS BASES DE UNA SALUD DURADERA.

## NORMAS DE RESERVA DE PLAZAS PARA SALIDAS Y EVENTOS CULTURALES A CARGO DE LA ASOCIACIÓN SALUD Y FAMILIA

Todas nuestras actividades son gratuitas. Las personas interesadas comunicarán la voluntad de asistir dirigiéndose al correo electrónico [jcamacho@saludyfamilia.es](mailto:jcamacho@saludyfamilia.es).

Se les confirmará telefónicamente si son admitidas. En caso de no poder realizar la confirmación debido a la ausencia de respuesta de la persona interesada, se pasará a la siguiente persona inscrita y se enviará un correo electrónico avisando a la persona no encontrada que no ha sido admitida.

Con la colaboración de:



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|\**