

Añada la dirección comunicacio@saludyfamilia.es a sus contactos para recibir correctamente nuestros boletines

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



Asociación Salud y Familia

Abril 2024



DIA INTERNACIONAL DE LA SALUD

Las relaciones entre personas de distintas generaciones son una fuente de bienestar y contribuyen a mantener una buena salud a lo largo de la vida.

Cuanto más y mejor tiempo dediquemos a cultivar relaciones con personas que nos importan y aportan, más saludables y contentos nos sentiremos.

Para gozar de una buena salud es imprescindible ir más despacio, ocuparse de menos cosas y cooperar a la familia y al trabajo para poder disponer a partes iguales de tiempo de calidad.

Dormir más horas, comer y cenar más bien, acompasar nuestras actividades al ritmo de nuestros cuerpos regidos por la luz natural es poner en práctica nuestro DERECHO AL TIEMPO y así desarrollar nuestra capacidad de estar centrados, cuidarnos y prestar atención a lo que nos rodea.
LA BUENA SALUD Y EL TIEMPO DE CALIDAD VAN DE LA MANO Y SON INSEPARABLES EN LA VIDA DE CADA DÍA

SALIDAS EN FAMILIA MES DE ABRIL

SALIDA AL ZOO DE BARCELONA



La Asociación Salud y Familia programa una salida en familia al Zoo de Barcelona. Será sábado, 13 de abril de 10:30 a 13:30h En colaboración con el programa Apropa Cultura. Plazas limitadas, inscripciones en jcamacho@saludyfamilia.es

SALIDA AL PARK GÜELL DE BARCELONA



La Asociación Salud y Familia programa una salida en familia al Park Güell de Barcelona. Será sábado, 27 de abril de 10:30 a 13:30h En colaboración con el programa Apropa Cultura. Plazas limitadas, inscripciones en jcamacho@saludyfamilia.es



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. Ahora que estamos en primavera podrás aprovechar las horas de luz. DA 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> <https://mujeresimadresendialogointercultural.es>

ABRIL SALUDABLE



La alimentación recibida durante los primeros 1000 días de vida influye de forma decisiva sobre la salud y la tendencia a la obesidad en la edad adulta. La alimentación del bebé debe consistir en las cantidades moderadas de leche y cereales que te indicará tu pediatra. Cuando empieces a introducir otros alimentos éstos deben ser FRUTAS,

VERDURAS, PESCADO Y/O CARNE DE POLLO. No acostumbres a tu bebé a comer pastelería, pizza, patatas fritas, dulces, carnes rojas ni bebidas azucaradas. Los adultos debemos imitar lo que hacemos por nuestros hijos y nietos. A cualquier edad, una alimentación saludable refuerza el sistema inmunitario, nos hace más resistentes al contagio de infecciones y, si nos infectamos, nos permite recuperarnos antes.

LA BASE DE UNA ALIMENTACIÓN SANA SE CONSTRUYE DURANTE LOS 1000 PRIMEROS DÍAS DE LA VIDA

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.

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:



**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 suscripción](#)

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