

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

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

## FAMÍLIES HOSPITALÀRIES



Associació Salut i Família

Abril 2024

## DIA MUNDIAL DE LA SALUT 2024



Associació Salut i Família

### DIA INTERNACIONAL DE LA SALUT

Les relacions entre persones de diferents generacions són una font de benestar i contribueixen a mantenir una bona salut al llarg de la vida. Com més i millor temps dediquem a cultivar relacions amb persones que ens importen i aporten, més saludables i contents ens sentirem. Per gaudir d'una bona salut és imprescindible anar més a poc a poc, ocupar-se de menys coses i cooperar a la família i al treball per poder disposar a parts iguals de temps de qualitat. Dormir més hores, menjar i sopar més aviat, compassar les nostres activitats al ritme dels nostres cossos regits per la llum natural és posar en pràctica el nostre DRET AL TEMPS i així

desenvolupar la nostra capacitat d'estar centrats, cuidar-nos i parar atenció al que ens envolta. LA BONA SALUT I EL TEMPS DE QUALITAT VAN DE LA MÀ I SÓN INSEPARABLES A LA VIDA DE CADA DIA

## SORTIDES EN FAMILIA MES D'ABRIL

### SORTIDA AL ZOO DE BARCELONA



L'Associació Salut i Família programa una sortida en família al Zoo de Barcelona. Serà dissabte, 13 d'abril de 10:30 a 13:30h En col·laboració amb el programa Apropa Cultura. Places limitades, inscripcions a [jcamacho@saludyfamilia.es](mailto:jcamacho@saludyfamilia.es)

### SORTIDA AL PARK GÜELL DE BARCELONA



L'Associació Salut i Família programa una sortida en família al Park Güell de Barcelona. Serà dissabte, 27 d'abril de 10:30 a 13:30h. En col·laboració amb el programa Apropa Cultura. Places limitades, inscripcions a: [jcamacho@saludyfamilia.es](mailto:jcamacho@saludyfamilia.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://mujeresimadresendialogointercultural.es>

## ABRIL 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 resistents al contagi d'infeccions i, si ens infectem, ens permet recuperar-nos abans.

## NORMES DE RESERVA DE PLACES PER SORTIDES I ESDEVENIMENT CULTURALS A CÀRREC DE L'ASSOCIACIÓ SALUT I FAMILIA

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|\**

---