

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

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



Associació Salut i Família

Gener 2023

## SORTIDES DE GENER



### Sortida al Park Güell

Primera sortida de l'any en família es farà al Park Güell; serà el dia 21 de gener. Places limitades. Inscripcions a [rmendoza@saludyfamilia.es](mailto:rmendoza@saludyfamilia.es). Una sortida en col·laboració amb el programa Apropa Cultura



### Sortida al Zoològic

La segona sortida en família serà al Zoològic; el dia 28 de gener. Places limitades. Inscripcions a [rmendoza@saludyfamilia.es](mailto:rmendoza@saludyfamilia.es). Una sortida en col·laboració amb el programa. Apropa Cultura



# *Fiesta Multicultural de las Familias*

Entrada Gratuita

Sábado 17 de Diciembre 2022 - 10h a 14h.

Espai Jove La Fontana

Calle Gran de Gracia, 190-192

Barcelona

Associació **SALUD** y Asociación **FAMILIA**

Galeria fotogràfica de la Festa Multicultural de les Famílies

[Enllaç](#)

---

## GENER SALUDABLE



L'alimentació rebuda durant els 1000 primers dies de vida influeix de forma decisiva sobre la salut i la tendència a l'obesitat a l'edat adulta. L'alimentació del nadó 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 nadó a menjar pastisseria, pizza, patates fregides, dolços, carns vermelles ni tampoc begudes ensucrades. Els adults hem d'imitar el 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

## NORMES DE RESERVA DE PLACES PER A SORTIDES I ESDEVENIMENTS CULTURALS A CÀRREC DE L'ASSOCIACIÓ SALUT I FAMÍLIA

Las personas interesadas comunicarán su voluntad de asistir dirigiéndose al correo electrónico Les persones interessades comunicaran la voluntat d'assistir adreçant-se al correu electrònic [rmendoza@saludyfamilia.es](mailto:rmendoza@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.

---

## Inscripcions a les activitats

**Totes les nostres activitats són gratuïtes. S'ha d'inscriure's a través dels formularis corresponents o bé enviant un correu a [saludyfamilia@saludyfamilia.es](mailto:saludyfamilia@saludyfamilia.es).**

---

Con la colaboración 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|*`

---