

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](#)

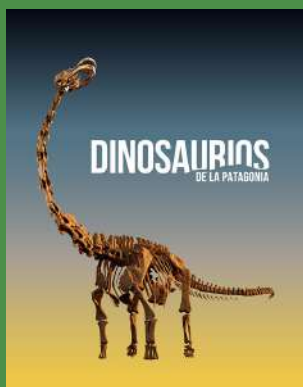


Associació Salut i Família

Juliol 2024

## SORTIDES EN FAMÍLIA MES DE JULIOL

### SORTIDA AL COSMOCAIXA 'DINOSAURES DE LA PATAGÒNIA'



L'Associació Salut i Família programa una sortida en família al Cosmocaixa a veure l'exposició 'Dinosaures de la Patagònia'. Serà dissabte, 13 de juliol de 10.30 a 13.30 h. En col·laboració amb el programa Apropa Cultura.

Places limitades. Inscripcions a [jcamacho@saludyfamilia.es](mailto:jcamacho@saludyfamilia.es)

### SORTIDA AL JARDÍ BOTÀNIC



L'Associació Salut i Família programa una sortida en família al Jardí Botànic de Barcelona. Serà dissabte, 27 de juliol de 10:30 a 13:30h En col·laboració amb el programa Apropa Cultura.

Places limitades. Inscripció 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 l'estiu 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>

## JULIOL SALUDABLE



L'alimentació del nadó ha de consistir en les quantitats moderades de llet i cereals que t'indicarà el 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

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](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|*`