

Afegeixi la direcció comunicacio@saludyfamilia.es als seus contactes per tal de rebre correctament els nostres butlletins

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



Associació Salut i Família

Agost 2025

L'Associació Salut i Família amplia les seves xarxes socials amb el nou compte de l'entitat a Bluesky. Una decisió motivada amb la intenció d'oferir una alternativa de comunicació a 'X' (abans Twitter) degut a les polítiques d'odi predominant a la xarxa propietat d'Elon Musk.

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



SORTIDES EN FAMÍLIA AGOST

VISITA AL MUSEU COSMOCAIXA- Exposició Grans exploradors espacials



L'Associació Salut i Família programa una visita al Museu CosmoCaixa a visitar l'exposició Grans exploradors espacials. Serà el dissabte, 9 d'agost a les 11h. En col·laboració amb el programa Apropa Cultura.

Inscripcions a cgonzalez@saludyfamilia.es

Places limitades.

VISITA AL POBLE ESPANYOL



L'Associació Salut i Família programa una



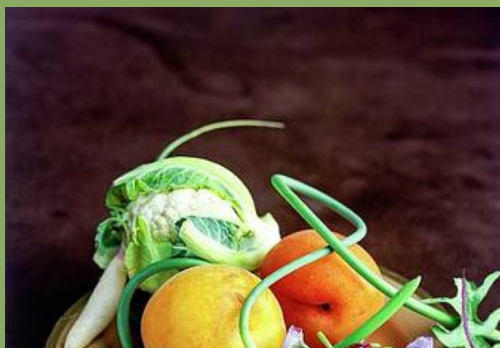
visita en família al Poble Espanyol. Serà el dissabte, 30 d'agost de 10:30 a 14.30h. En col·laboració amb el programa Apropa Cultura.

Inscripcions a cgonzalez@saludyfamilia.es
Places limitades.



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. DÓNA'T 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>

AGOST SALUDABLE



TENS UNA ASSEGURANÇA DE SALUT A LES TEVES MANS. Un estil de vida saludable ens ajuda a enfortir el sistema immunitari. Moure's a l'aire lliure i rebre la llum del sol afavoreix una producció eficient de cèl·lules immunitàries. Una persona amb un sistema immunitari "en forma" contrau menys malalties



infeccioses i es recupera abans en cas de patir-les. Els aliments rics en vitamines i minerals com les fruites, les verdures i els llegums són la nostra font de salut. És imprescindible disminuir el consum de greix, sucre i aliments industrials com la

brioixeria. Deixar el tabac i moderar el consum d'alcohol és absolutament necessari. Si volem potenciar les nostres defenses podem fer-ho consumint: #Zinc: pollastre, peix i carn de vedella. #Seleni: blat, arròs i rovell d'ou. #Vitamina C: taronja, mandarina, pinya i maduixes. #Vitamina E: avellanes i ametlles. #Probiotics: iogurt natural i quefir. #Omega 3: sardina, salmó, tonyina i llinosa. És fonamental que els bebés i els infants tinguin una alimentació variada, rebin les vacunes indicades pel pediatra, prenguin antibiòtics només amb recepta i no es fumi mai prop d'ells. DURANT ELS 1000 PRIMERS DIES DE LA VIDA ES POSEN LES BASES D'UNA SALUT DURADORA.

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 cgonzalez@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



Pàgina web



WhatsApp



Instagram

|IFNOT:ARCHIVE_PAGE| *|LIST:DESCRIPTION|*

CONTACTE:

|HTML:LIST_ADDRESS_HTML| *|END:IF|*

[Cancela la suscripción](#) [Modifica la suscripción](#)

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