

Afegeixi la direcció [comunicacio@saludyfamilia.es](mailto: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

Juliol 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 JULIOL

### VISITA AL MUSEU DE CIÈNCIES NATURALS - 'PLANETA VIDA'



L'Associació Salut i Família programa una visita a l'Exposició Planeta Vida del Museu de ciències naturals de Barcelona. Serà el dissabte, 12 de juliol a les 11h. En col·laboració amb el programa Apropa Cultura.

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

### VISITA AL ZOO DE BARCELONA



L'Associació Salut i Família programa una visita



en família al Zoo de Barcelona. Serà el dissabte, 26 de juny de 10:30 a 14.30h. En col·laboració amb el programa Apropa Cultura.

Inscripcions a [cgonzalez@saludyfamilia.es](mailto: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>

## JULIOL SALUDABLE



LA TEVA 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](mailto: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:



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|\*

---