

Ya está aquí Agosto...

Y te traigo un boletín "*la mar*" de veraniego, como no podría ser de otra forma.

No quiero que te estreses y por eso el primer artículo va de "[Cómo no hacer nada](#)" que es algo que a veces no es tan fácil y que es parte importante para recuperar pilas.

¿Te han dicho alguna vez que [«ya no estás para viajar»](#)?

Reflexionamos sobre los prejuicios de edad con el turismo y te contamos cómo seguir descubriendo lugares con autonomía y seguridad.

Y como nos encanta comer, hemos recuperado nuestra esencia gastronómica española en un artículo sobre [cómo comer y cuidarse este verano](#).

Un abrazo,

Pepe Martínez

Atención al asociado AESFAS

P.D. Para nuestros "[Viajeros y viajeras de Oro](#)" (antes de que se me pase...)

2 cosas muy rápidas:

👉 [Alcocéber del 24 al 28 de septiembre](#) últimos días para comprar con descuento

👉 [En León también hay fiordos](#), una **nueva salida** que ya tenemos publicada y que espero poder contarte mejor en otro momento.

Y sin más te dejo los artículos deseando que de verdad descanses y disfrutes este mes de agosto que arranca 👍



El placer de no hacer nada: cómo descansar y disfrutar del verano

Pasamos casi todo el año corriendo. Miramos el reloj, tachamos tareas de la lista, atendemos compromisos y medimos nuestros días por la cantidad de cosas que hemos logrado hacer. Sin embargo, cuando llega el calor del verano, la propia naturaleza...

[Leer más](#)



Viajar sin límite de edad, sin discriminación

«Tú ya no estás para viajar». Esta es una frase real que más de uno de nosotros hemos tenido que escuchar en alguna ocasión. En AESFAS siempre hemos defendido una idea muy clara: viajar es salud, es vida y es...

[Leer más](#)



Los mejores platos de la gastronomía española para cuidarte en verano

Cuando el calor aprieta, el cuerpo es sabio y nos pide un cambio de ritmo. De pronto, los guisos contundentes y las comidas pesadas dejan paso a las ganas de algo fresco, ligero y reconfortante. Es el momento en el...

[Leer más](#)

Asociación Española de Funcionarios y Amigos Sénior

Valencia (España)

Recibes este email porque estás suscrito a las novedades de AESFAS.

Este email se envió al correo {{contact.EMAIL}}

[Ver en el navegador](#) | [Desuscribirme](#)