

Añada la dirección [comunicacio@saludyfamilia.es](mailto:comunicacio@saludyfamilia.es) a sus contactos para recibir correctamente nuestros boletines

[Clic aquí para recibir correctamente nuestros boletines](#)



Asociación Salud y Familia

Octubre 2024



Associació . Asociación  
**SALUD Y FAMILIA**

Los métodos anticonceptivos fomentan el derecho a decidir de forma libre y saludable el número de hijos e hijas que deseamos tener, previenen los embarazos no deseados y no planificados y preservan el intervalo mínimo de dos años entre embarazos. El acceso a los métodos anticonceptivos es imprescindible para alcanzar el bienestar y la autonomía de las mujeres y, al mismo tiempo, para apoyar la salud y el desarrollo de los niños y las niñas. En estos momentos de crisis internacional e incertidumbre, los servicios públicos de salud sexual y reproductiva que ofrecen opciones eficaces y seguras de anticoncepción son más importantes que nunca. La Asociación Salud y Familia está firmemente comprometida a asegurar que los métodos anticonceptivos sigan disponibles por a todo el mundo, pues se

trata de un servicio esencial de salud.



#### EMPAREJAMIENTO

Emparejamiento entre la Sra. Cecilia del Rocio Vilela Bazan y Ema Graciela Castillo Yarlequé, ambas procedentes de Perú. Un encuentro impulsado por la mediadora de la entidad, la Sra. Carolina González

## SALIDAS EN FAMILIA MES DE OCTUBRE

### SALIDA AL MUSEO MARÍTIMO



La Asociación Salud y Familia programa una salida en familia al Museo Marítimo de Barcelona. Será el sábado, 5 de octubre de 10.30 a 13.30 h. En colaboración con el programa Apropa Cultura..

Plazas limitadas. Inscripciones en [cgonzalez@saludyfamilia.es](mailto:cgonzalez@saludyfamilia.es)

## SALIDAS EN FAMILIA MES DE NOVIEMBRE

### SALIDA AL PARK GÜELL



La Asociación Salud y Familia programa una salida en familia al Park Güell. Será el sábado, 16 de noviembre de 10.30 a 13.30 h. En colaboración con el





programa Apropa Cultura..  
Plazas limitadas. Inscripciones en  
[cgonzalez@saludyfamilia.es](mailto:cgonzalez@saludyfamilia.es)



LOS PARQUES SON TU SEGUNDA CASA. La luz natural regula nuestra energía.

Pasear sola o en familia por los parques de Barcelona es una ACTIVIDAD IMPRESCINDIBLE para mantener y mejorar la salud de todos. Visitando los parques dedicas a tus hijos e hijas un tiempo muy valioso y tú disfrutas de un rato calmado.

Ahora podrás aprovechar las horas de luz. DATE UN RESPIRO Y CUIDA DE TU SALUD FÍSICA Y MENTAL. VISITAR LOS PARQUES Y LAS ZONAS VERDES ESTÁ A TU ALCANCE. LOS PILARES DE LA ENERGÍA VITAL SE CONSTRUYEN A LO LARGO DE LOS 1000 PRIMEROS DÍAS DE LA VIDA <https://saludyfamilia.es>

## OCTUBRE SALUDABLE



La alimentación del bebé debe consistir en las cantidades moderadas de leche y cereales que te indicará el pediatra.

Cuando empieces a introducir otros alimentos éstos deben ser FRUTAS, VERDURAS, PESCADO Y/O CARNE DE POLLO. No acostumbres a tu bebé a comer pastelería, pizza, patatas fritas, dulces, carnes rojas ni bebidas

azucaradas. Los adultos debemos imitar lo que hacemos por nuestros hijos y nietos.

A cualquier edad, una alimentación saludable refuerza el sistema inmunitario, nos hace más resistentes al contagio de infecciones y, si nos infectamos, nos permite recuperarnos antes.

LA BASE DE UNA ALIMENTACIÓN SANA SE CONSTRUYE DURANTE LOS 1000

NORMAS DE RESERVA DE PLAZAS PARA SALIDAS Y EVENTOS CULTURALES  
A CARGO DE LA ASOCIACIÓN SALUD Y FAMILIA

Todas nuestras actividades son gratuitas. Las personas interesadas comunicarán la voluntad de asistir dirigiéndose al correo electrónico [jcamacho@saludyfamilia.es](mailto:jcamacho@saludyfamilia.es).

Se les confirmará telefónicamente si son admitidas. En caso de no poder realizar la confirmación debido a la ausencia de respuesta de la persona interesada, se pasará a la siguiente persona inscrita y se enviará un correo electrónico avisando a la persona no encontrada que no ha sido admitida.

Con la colaboración 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|*`