

Afegeixi la direcció 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

Novembre 2023



**DIA INTERNACIONAL DE
L'ELIMINACIÓ DE LA VIOLÈNCIA
CONTRA LES DONES 2023**

LA VIOLÈNCIA ENVOLTA LA VIDA DE LES DONES

La violència masclista actua de forma invisible en ambients socials on la submissió i la coacció envolten la vida diària de les dones de manera que el control, les amenaces, les privacions de llibertat i les agressions són percebudes com la normalitat. A Catalunya i Espanya, qualsevol forma de violència masclista és un delictes que suposa la intervenció policial i judicial i qualsevol ciutadana pot denunciar-ho. La violència masclista impedeix el desenvolupament de les dones com a persones i arruïna la seva salut, les seves vides i les dels seus fills. **JUNTES PODEM ENCARAR LA VIOLÈNCIA I SORTIR A TEMPS.**

**DIA UNIVERSAL
DEL/LA NEN@ 2023**



**LES VEUS I EXPECTATIVES DELS NENS
HAN DE SER ESCOLTADES**

Els nens estan creixent en una amplíssima varietat de circumstàncies socials i contextos culturals. Els nens són participants actius del seu propi desenvolupament reflectint un impuls humà a explorar i fer seu l'ambient que els envolta. Els nens i nenes necessiten ser cuidats i respectats per poder desenvolupar les capacitats



Associació Asociación
SALUD Y FAMILIA

d'autoregulació fisiològiques, emocionals i cognitives que sostenen la vida humana al llarg dels anys. Els nens i nenes enllacen relacions familiars i també comunitats d'origen i destí en un món en transició cap a un futur on ells seran els guionistes principals. <http://donesi mares diàleg intercultural.es>

SORTIDES EN FAMÍLIA MES DE NOVEMBRE



SORTIDA AL CASTELL DE MONTJUÏC

L'Associació Salut i Família programa una sortida en família al Castell de Montjuïc. Serà el 4 de novembre En col·laboració amb Apropa Cultura Places limitades, inscripcions a

rmendoza@saludyfamilia.es



SORTIDA AL TIBIDABO

L'Associació Salut i Família programa una sortida en família al Park Tibidabo. En col·laboració amb el programa Apropa Cultura. Serà el 18 de novembre. Places limitades, inscripcions a

rmendoz@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 la primavera 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://saludfamilia.es> <https://donesimadresendialogointercultural.es>

NOVEMBRE SALUDABLE



L'alimentació rebuda durant els primers 1000 dies de vida influeix de manera decisiva sobre la salut i la tendència a l'obesitat a l'edat adulta. L'alimentació del bebè ha de consistir en les quantitats moderades de llet i cereals que t'indicarà el teu 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

[Enllaç al post](#)

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.

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|
