

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

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



Asociación Salud y Familia

Octubre 2022



Asociación **SALUD Y FAMILIA**

Los métodos anticonceptivos fomentan el derecho a decidir de forma libre y saludable el número de hij@s 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 resulta imprescindible para alcanzar el bienestar y la autonomía de las mujeres y, al mismo tiempo, para apoyar la salud y el desarrollo colectivos. En estos momentos de crisis internacional e incertidumbre, los servicios públicos de salud sexual y reproductiva que brindan opciones seguras de anticoncepción son más importantes que nunca. La Asociación

Salud y Familia está firmemente comprometida en asegurar que los métodos anticonceptivos sigan disponibles para tod@s, pues se trata de un servicio esencial de salud. <https://saludyfamilia.es> <http://mujeresymadresdialogointercultural.es>

## SALIDAS DE OCTUBRE



### **Salida al Parque de atracciones Tibidabo**

Salida en familia al Parque de atracciones del Tibidabo; una oportunidad para disfrutar de las tradicionales atracciones de Barcelona; será el 1 de octubre a las 11h de la mañana. Una salida en colaboración con el programa Apropa Cultura

### **Salida al Jardín Botánico**

Salida al Jardín Botánico de Barcelona. Un espacio especializado en mostrar la biodiversidad de la flora del clima mediterráneo. Permite situar, en el contexto geográfico adecuado, decenas de especies que se pueden encontrar en todos los jardines de la ciudad. Son plantas que se han adaptado perfectamente al clima templado aun siendo propias de otras latitudes. Será el próximo sábado 8 de octubre de 11h a 13h. En colaboración con el programa Apropa Cultura. Plazas limitadas. Inscripción a: [rmendoza@saludyfamilia.es](mailto:rmendoza@saludyfamilia.es)



## OCTUBRE SALUDABLE



La alimentación recibida durante los 1000 primeros días de vida influye de forma decisiva sobre la salud y la tendencia a la obesidad en la edad adulta. La alimentación de tu bebé debe consistir en

las cantidades moderadas de leche y cereales que te indicará tu 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 bollería, pizza, patatas fritas, dulces, carnes rojas ni tampoco bebidas azucaradas. Los adultos debemos imitar lo que hacemos por nuestr@s hij@s y niet@s.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 PRIMEROS DÍAS DE LA VIDA

### RESTABLECER LA CONFIANZA

La situación crítica que estamos viviendo contribuye a distanciarnos las unas de las otras y a que nos esforcemos más y más en sacar adelante a nuestras familias. Las relaciones de confianza entre mujeres y madres de todos los orígenes son un recurso fundamental para afrontar la adversidad y conseguir información muy valiosa para tomar decisiones a nuestro favor. A principios de otoño celebraremos nuevos Encuentros Democráticos para hacernos cargo con fuerzas renovadas de la educación de nuestr@s hij@s y de impulsar la igualdad de trato y de oportunidades. TE ESPERAMOS



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

Las personas interesadas comunicarán su voluntad de asistir dirigiéndose al correo electrónico [rmendoza@saludfamilia.es](mailto:rmendoza@saludfamilia.es).

Se les confirmará telefónicamente si son admitidas. En caso de no poder realizarse 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.

## Inscripciones a las actividades

Todas nuestras actividades son gratuitas. Hay que inscribirse a través de los formularios correspondientes o bien enviando un correo a [saludyfamilia@saludyfamilia.es](mailto:saludyfamilia@saludyfamilia.es).

Con la colaboración 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|\**