

Afegeixi la direcció comunicacio@saludyfamilia.es als seus contactes per tal de rebre correctament els nostres butlletins

[Cliqui aquí si no visualitza correctament els nostres butlletins.](#)



Associació Salut i Família

Octubre 2022



Associació Asociación
SALUD Y FAMILIA

Els mètodes anticonceptius fomenten el dret a decidir de forma lliure i saludable el nombre de fills/es que desitgem tenir, prevenen els embarassos no desitjats i no planificats i preserven l'interval mínim de dos anys entre embarassos. L'accés als mètodes anticonceptius és imprescindible per assolir el benestar i l'autonomia de les dones i, alhora, per donar suport a la salut i el desenvolupament col·lectius. En aquests moments de crisi internacional i incertesa, els serveis públics de salut sexual i reproductiva que ofereixen opcions segures d'anticoncepció són més importants que mai. L'Associació Salut i Família està fermament compromesa a assegurar que els mètodes anticonceptius segueixin disponibles per a tothom, ja que

es tracta d'un servei essencial de salut.
<https://saludyfamilia.es>
<https://donesymadresdialogointercultural.es>

SORTIDES D' OCTUBRE



Sortida al Parc d'atraccions Tibidabo

Sortida en família al Parc d'atreaccions del Tibidabo. Una oportunitat per gaudir de les tradicionals atraccions; serà l'1 d'octubre les 11h del matí. Una sortida en col·laboració amb el programa Apropa Cultura

Sortida al Jardí Botànic

La segona sortida del mes d'octubre és al Jardí Botànic de Barcelona; un espai Un espai especialitzat en mostrar la biodiversitat de la flora del clima mediterrani. Permite situar, en el context geogràfic adequat, decenas d'espècies que es poden trobar en tots els jardins de la ciutat. Son plantes que s'han adaptat perfectament al clima templat a un ser pròpies d'altres latituds.. En col·laboració amb el programa Apropa Cultura.Places limitades. Inscripció a: rmendoza@saludyfamilia.es



OCTUBRE SALUDABLE



L'alimentació rebuda durant els 1000 primers dies de vida influeix de forma decisiva sobre la salut i la tendència a l'obesitat a l'edat adulta. L'alimentació del nadó 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 nadó a menjar pastisseria, pizza, patates fregides, dolços, carns vermelles ni tampoc begudes ensucrades. Els adults hem d'imitar el 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

RESTABLIR LA CONFIANÇA

La situació crítica que estem vivint contribueix a distanciar-nos les unes de les altres ja que ens esforcem més i més a tirar endavant les nostres famílies. Les relacions de confiança entre dones i mares de tots els orígens són un recurs fonamental per fer front a l'adversitat i aconseguir informació molt valuosa per prendre decisions a favor nostre. A principis de tardor celebrarem noves Trobades Democràtiques per fer-nos càrrec amb forces renovades de l'educació dels nostres fills i filles i d'impulsar la igualtat de tracte i d'oportunitats. T'ESPEREM



NORMES DE RESERVA DE PLACES PER A SORTIDES I ESDEVENIMENTS CULTURALS A CÀRREC DE L'ASSOCIACIÓ SALUT I FAMÍLIA

Les persones interessades comunicaran la voluntat d'assistir adreçant-se al correu electrònic rmendoza@saludfamilia.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.

Inscripcions a les activitats

Totes les nostres activitats són gratuïtes. Cal inscriure's a través dels formularis corresponents o bé enviant un correu a saludfamilia@saludfamilia.es.

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|
