

Afegeixi la direcció [comunicacio@saludyfamilia.es](mailto:comunicacio@saludyfamilia.es) als seus contactes per tal de rebre correctament els nostres butlletins

[Clique aquí per rebre correctament els nostres butlletins](#)



Associació Salut i Família

Novembre 2024



Associació . Asociación  
**SALUD Y FAMILIA**

Els nens i les nenes estan creixent en una amplíssima varietat de circumstàncies socials i de contextos culturals. Els nens i nenes són participants actius del seu propi desenvolupament, reflectint un impuls humà intrínsec a explorar i apropiar-se de l'ambient que els envolta. Els nens i nenes necessiten ser cuidats per poder desenvolupar les capacitats d'autoregulació fisiològiques, emocionals i cognitives que sostenen la vida humana al llarg dels anys. **LES VEUS DELS NENS i NENES HAN DE SER ESCOLTADES** perquè segueixin sent actius enllaçant relacions familiars i també comunitats d'origen i destí en un món en trànsit cap a un futur on ells seran els guionistes principals.

## DIA INTERNACIONAL DE L'ELIMINACIÓ DE LA VIOLÈNCIA CONTRA LES DONES.

Aquest Dia Internacional, l'Associació Salut i Família mostra el seu rebuig als agressors masclistes i als seus còmplices i el seu compromís amb les víctimes.

Les nostres accions permanents a favor de la igualtat efectiva entre dones i homes busquen eliminar les violències físiques, psicològiques, sexuals i econòmiques que socaven la integritat i l'autonomia de les dones.

Asociación Asociación  
**SALUD Y FAMILIA**



**DIA INTERNACIONAL DE L'ELIMINACIÓ DE LA VIOLÈNCIA CONTRA LES DONES 2024**



### APARELLAMENT

Aparellament entre Karen Estefania Alvarado Alvarado i Cristell Lisseth Sánchez Alvarado (ambdues d'Equador ) i Yuneidy Carolina Rivas Vallenilla (Veneçuela). Un



encuentro impulsado por la mediadora de la entidad, la Sra. Carolina González.

## SORTIDES EN FAMÍLIA MES DE NOVEMBRE

### SORTIDA AL PARK GÜELL



L'Associació Salut i Família programa una sortida en família al Park Güell. Serà el dissabte, 16 de novembre de 10.30 a 13.30 h. En col·laboració amb el programa Apropa Cultura. Places limitades. Inscripcions a [cgonzalez@saludyfamilia.es](mailto:cgonzalez@saludyfamilia.es)

## SORTIDES EN FAMILIA MES DE DESEMBRE

### SORTIDA AL ZOO



L'Associació Salut i Família programa una sortida en família al Zoo de Barcelona. Serà el dissabte, 7 de desembre de 10.30 a 13.30 h. En col·laboració amb el programa Apropa Cultura. Places limitades. Inscripcions a [cgonzalez@saludyfamilia.es](mailto:cgonzalez@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

IMPRESINDIBLE per mantenir i millorar la salut de tothom. Visitant els parcs  
dediqués als teus fills i filles un temps molt valuós i tu gaudeixes d'una estona  
calmada. DONA'T 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

## NOVEMBRE 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.

### 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](mailto: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:



Ajuntament de  
Barcelona



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|\**

---