

Afegeixi la direcció 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

Desembre 2024



*Estimar és un lloc.
Perdura al fons de tot: d'allí venim.
I és el lloc on va quedant la vida.
'Estimar és un lloc' Joan Margarit*



*Seràs la clau que obre els
panyes,
seràs la llum, la
llum il·limitada.
'M'aclame a tu'
Vicent Andrés Estellés*

DIA INTERNACIONAL DEL MIGRANT 2024



Associació Asociación
SALUD Y FAMILIA

En immenses caravanes, marxen els
fugitius de

la vida impossible.

Els han robat el seu lloc al món. Han
estat

despullats dels seus treballs i terres.
Molts

fugen de les guerres, però molts més
fugen dels

salaris exterminats i dels sòls arrasats.

Eduardo Galeano

DIA DELS DRETS HUMANS 2024



Associació Asociación
SALUD Y FAMILIA

DIGNITAT, IGUALTAT I LLIBERTAT

Són els drets fonamentals que sostenen i donen valor a la vida humana. Avui, les veus de les dones i dels homes que defensen la inexcusable aplicació dels Drets Humans a totes les situacions i conflictes que estem vivint, mereixen més atenció que mai.

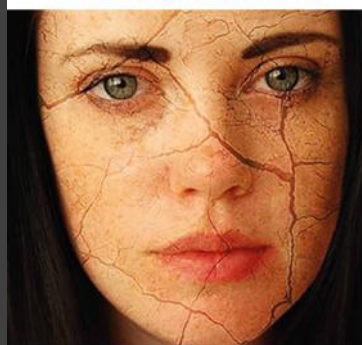
El dia internacional dels Drets Humans es celebra el 10 de desembre

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 masculistes 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 soscaven la integritat i l'autonomia de les dones.

Associació Asociación
SALUD Y FAMILIA



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



APARELLAMENT

Aparellament entre les senyores, Layla Attas, Rachida Anane, Ihsan El Mezouri i la Sra. Rachida Bouybaouene El Metougu, totes elles de procedència marroquina. Una trobada organitzada per la medidora de l'entitat, la Sra. Sana Bourqaiba Razzak

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



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. 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

DESEMBRE 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 resistents 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.

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|