

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

[Cliqui aquí per tal de rebre correctament els nostres butlletins](#)



Associació Salut i Família

Octubre 2025

DIA INTERNACIONAL DE LA POBRESA 2025



Associació Asociación
SALUD Y FAMILIA

Espanya continua figurant entre els cinc països europeus amb la pitjor situació de privació material i social severa per a gairebé quatre milions de persones. Malgrat la millora general de la situació econòmica, la pobresa continua enquistada i es concentra a les llars amb menors i en la població immigrant. Els que pitjor ho estan passant són els nens i les nenes i els/les adolescents, la qual cosa compromet el futur i interpel·la la nostra consciència moral per redoblar els esforços contra aquesta gran injustícia. ERRADICAR LA POBRESA INFANTIL: CADASCÚ DE NOSALTRES SOM PART DE LA SOLUCIÓ.



El aborto es seguro y se encuentra médica y humanamente asistido cuando es legal.

El aborto legal tiene un impacto directo y positivo en la salud de las mujeres, evitando sus muertes, la esterilidad y las enfermedades ginecológicas asociadas al aborto clandestino. El aborto legal siempre es una elección de la mujer que evita la maternidad impuesta y favorece los embarazos deseados y planificados. El aborto legal reduce el número de abortos, aumenta el uso de anticonceptivos eficaces y evita la violencia y el abuso infantil. La acción global por el aborto legal, seguro y accesible en todos los países es una pieza crucial de la lucha mundial contra la discriminación que sufren las mujeres por el simple hecho de ser mujeres. EN ESPAÑA EL ABORTO ES GRATUITO Y LEGAL. PIDE UNA CITA CON NOSOTRAS SI ESTÁS PENSANDO EN INTERRUMPIR TU EMBARAZO.



DIA MUNDIAL DE L'ANTICONCEPCIÓ 2025

DIA MUNDIAL DE L'ANTICONCEPCIÓ . L'Associació Salut i Família celebra aquest dia que està dedicat a sensibilitzar sobre la necessitat que dones i homes tinguin un accés fàcil als mètodes anticonceptius disponibles.

L'ús d'anticonceptius EFICACES fomenta el dret de dones i homes a decidir el nombre de fills i filles i quan desitgen tenir-los alhora que és la forma saludable de preservar l'interval mínim de dos anys entre embarassos. A la nostra entitat t'oferim anticonceptius GRATUÏTS d'alt impacte i llarga durada perquè cada parella pugui desenvolupar la seva vida sexual sense por als embarassos no desitjats, cada mare gaudeixi de salut i descans i cada infant tingui el seu lloc al món 🌍 . USANT ANTICONCEPTIUS SUMES AMOR I PLANIFICACIÓ FAMILIAR.

Organitzat per:

ASOCIACIÓN SALUD Y FAMILIA

Amb el suport de:

FEDELATINA
FEDERACIÓN DE ENTIDADES CATALUNDESAS DE CATALUÑA

Finançat per:

Generalitat de Catalunya
Departament de Drets Socials

Ajuntament de Barcelona



Taller d'Acollida a Dones i Mares Immigrants

Barcelona, 30 d'octubre de 2025

Via Laietana, 40, entl.1

ASOCIACIÓN SALUD Y FAMILIA

Inscripció: jcamacho@saludfamilia.es

TALLER ACOLLIDA A DONES I MARES IMMIGRANTS

L'Associació Salut i Família organitza el taller d'acollida a dones i mares immigrants. Un taller a càrrec de la Sra. Concha Par, advocada especialista en estrangeria. Serà dijous, 30 d'octubre a les 11h a la seu de l'Associació Salut i Família. Via Laietana, 40 entlo. Inscripcions:

jcamacho@saludfamilia.es

L'Associació Salut i Família amplia les seves xarxes socials amb el nou compte de l'entitat a Bluesky. Una decisió motivada amb la intenció d'oferir una alternativa de comunicació a 'X' (abans Twitter) degut a les polítiques d'odi predominant a la xarxa propietat d'Elon Musk.

[@saludfamilia.bsky.social](https://bsky.app/profile/saludfamilia.bsky.social)



SORTIDES EN FAMÍLIA OCTUBRE

SORTIDA AL COSMOCAIXA



Places limitades.

L'Associació Salut i Família programa una visita en família al Cosmocaixa. Serà el dissabte, 11 d'octubre de 10:30 a 14.30h. En col·laboració amb el programa Apropa Cultura.

Inscripcions a bcantarella@saludfamilia.es

SORTIDA AL PARK GÜELL



L'Associació Salut i Família programa una visita en família al Park Güell. Serà el dissabte, 18 d'octubre de 10:30 a 14.30h. En col·laboració amb el programa Apropa Cultura.

Inscripcions a bcantarella@saludfamilia.es



ELS PARCS SÓN LA TEVA SEGONA CASA. La llum natural regula la nostra energia. Passejar sol/a, en parella o amb els teus fills, des de nadons i durant tota l'etapa escolar, pels parcs i espais verds és una ACTIVITAT IMPRESCINDIBLE per mantenir i millorar la salut de tots i totes. Visitant els parcs regales als teus fills i filles un temps molt valuós i tu gaudeixes d'una estona més calmada. Ara podeu aprofitar la llum i els colors de l'estació i carregar-vos d'energia. DÓNA'T UN RESPIR I CUIDA DE LA TEVA SALUT FÍSICA I MENTAL. VISITAR ELS PARCS I ZONES VERDES ESTÀ A L'ABAST DE TOTS. ELS PILARS DE L'ENERGIA VITAL ES CONSTRUEIXEN AL LLARG DELS 1000 PRIMERS DIES DE VIDA

OCTUBRE SALUDABLE



TENS UNA ASSEGURANÇA DE SALUT A LES TEVES MANS. Un estil de vida saludable ens ajuda a enfortir el sistema immunitari. Moure's a l'aire lliure i rebre la llum del sol afavoreix una producció eficient de cèl·lules immunitàries. Una persona amb un sistema immunitari "en forma" contrau menys malalties infeccioses i es recupera abans en cas de

patir-les. Els aliments rics en vitamines i minerals com les fruites, les verdures i els llegums són la nostra font de salut. És imprescindible disminuir el consum de greix, sucre i aliments industrials com la brioixeria. Deixar el tabac i moderar el consum d'alcohol és absolutament necessari. Si volem potenciar les nostres defenses podem fer-ho consumint: #Zinc: pollastre, peix i carn de vedella. #Seleni: blat, arròs i rovell d'ou. #Vitamina C: taronja, mandarina, pinya i maduixes. #Vitamina E: avellanes i ametlles. #Probiotics: iogurt natural i quefir. #Omega 3: sardina, salmó, tonyina i llinosa. És fonamental que els bebés i els infants tinguin una alimentació variada, rebin les vacunes indicades pel pediatra, prenguin antibiòtics només amb recepta i no es fumi mai prop d'ells. DURANT ELS 1000 PRIMERS DIES DE LA VIDA ES POSEN LES BASES D'UNA SALUT DURADORA.

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 saludyfamilia@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



Pàgina web



WhatsApp



Instagram

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|*