

Afegeixi la direcció comunicacio@saludyfamilia.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

Desembre 2025



LA DIGNITAT, LA IGUALTAT I LA LLIBERTAT són els drets fonamentals que sostenen i donen valor a la vida humana. Avui, les veus de milions de dones i homes que defensen el respecte inexcusable dels drets humans en la vida diària i en qualsevol tipus de conflicte mereixen més atenció que mai. La vigilància activa dels ciutadans contra les múltiples discriminacions, la informació falsa i els discursos d'odi és una expressió encertada de la protecció col·lectiva dels drets que ens fan humans.

MIGRANTES

En inmensas caravanas, marchan los fugitivos de la vida imposible. Les han robado su lugar en el mundo. Han sido despojados de sus trabajos y de sus tierras.

Muchos huyen de las guerras, pero muchos más huyen de los salarios exterminados y de los suelos atrasados.

Eduardo Galeano



Organitzat per:

Associació Salut i Família



Amb la col·laboració de:

CatSalut
Servei Català de la Salut

PLANIFICACIÓ FAMILIAR I MÈTODES ANTICONCEPTIUS

Dijous, 4 de desembre 2025

Associació Salut i Família

TALLER PLANIFICACIÓ FAMILIAR
L'Associació Salut i Família organitza el taller de planificació familiar i mètodes anticonceptiu a càrrec de la ginecòloga Sra.. Hildegard Mausbach. Serà dijous, 4 de desembre a les 11h a la seu de l'Associació Salut i Família. Via Laietana, 40 entlo. Inscripcions: bcantarella@saludyfamilia.es



FESTA MULTICULTURAL
L'Associació Salut i Família organitza la tradicional festa multicultural destinada a les famílies de tots els orígens. Serà el divendres, 19 de desembre a les 11h. A la seu de l'Associació Salut i Família

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.

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



SORTIDES EN FAMÍLIA DESEMBRE

SORTIDA AL COSMOCAIXA



L'Associació Salut i Família programa una visita en família al CosmoCaixa, a veure l'exposició 'Postals d'uns altres mons'. Serà el dissabte, 13 de desembre de 10:30 a 14.30h. En col·laboració amb el programa Apropa Cultura.

Inscripcions [a](mailto:bcantarella@saludymfamilia.es)

bcantarella@saludymfamilia.es

Places limitades.

SORTIDA AL ZOO



L'Associació Salut i Família programa una visita en família al Zoo de Barcelona.

Serà el dissabte, 20 de desembre de 10:30 a 14.30h. En col·laboració amb el programa Apropa Cultura.

Inscripcions [a](mailto:bcantarella@saludymfamilia.es)

bcantarella@saludymfamilia.es

Places limitades.



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. **DÓNAT 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**

DESEMBRE 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:

Barcelona 



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|*`