

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

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



[Associació Salut i Família](#)

SETEMBRE 2026

DIA MUNDIAL DE LA SALUT SEXUAL 2026



Associació **SALUT** i Família

La promoció de la salut sexual suposa un enfocament positiu i respectuós de la sexualitat que col·loca al centre el consentiment per mantenir relacions sexuals lliures de coacció o violència. La salut sexual implica que els drets de totes les persones, sigui quina sigui la seva orientació sexual, han de ser respectats i protegits a la societat i a la llei.

L'atenció a la salut sexual inclou la prevenció dels embarassos no desitjats i les malalties de transmissió sexual. La utilització d'anticonceptius, del preservatiu i la vacunació quan cal són els millors aliats per mantenir la salut sexual al llarg de la vida.

DIA MUNDIAL DE L'ANTICONCEPCIÓ 2026



Associació **SALUT** i Família

L'Associació Salut i Família celebra aquest dia que està dedicat a sensibilitzar sobre la necessitat que dones i homes tinguin un fàcil accés als mètodes anticonceptius disponibles. L'ús d'anticonceptius EFICAÇOS fomenta el dret de dones i homes a decidir el nombre de fills/es i quan desitgen tenir-los alhora que

és la forma saludable de preservar l'interval mínim de dos anys entre embarassos. En la nostra entitat t'oferim anticonceptius GRATUÏTS d'alt impacte i llarga durada perquè cada parella pugui desenvolupar la seva vida sexual sense por dels embarassos no desitjats, cada mare gaudeixi de salut i descans i cada nen/a tingui el seu lloc en el món

Associació **SALUT** i Associación **FAMILIA**



L'avortament legal té un impacte directe i positiu en la salut de les dones, evitant les seves morts, l'esterilitat i les malalties ginecològiques associades a l'avortament clandestí. L'avortament legal sempre és una elecció de la dona que evita la maternitat imposada i afavoreix els embarassos desitjats

i planificats. L'avortament legal redueix el nombre d'avortaments, augmenta l'ús d'anticonceptius eficaços i evita la violència i l'abús infantil. L'acció global per l'avortament legal, segur i accessible en tots els països és una peça crucial de la lluita mundial contra la discriminació que sofreixen les dones pel simple fet de ser dones.

A ESPANYA L'AVORTAMENT ÉS GRATUÏT I LEGAL. DEMANA UNA CITA AMB NOSALTRES SI ESTÀS PENSANT A INTERROMPRE EL TEU EMBARÀS

SALUT
1000
Primers Dies de Vida

AMPLIACIÓ DE SERVEIS I PRESTACIONS

Durant el 2026, el Programa SALUT: 1000 PRIMERS DIES DE VIDA amplia el servei de Criança Positiva obrint CONSULTES INDIVIDUALS A DEMANDA i afegeix la nova prestació d'un paquet de BOLQUERS. El Programa ofereix a mares vulnerables de tots els orígens:

#Accés preferent i gratuït als anticonceptius moderns de gran eficàcia i llarga durada. #Accés preferent i gratuït a informació i orientació sobre els ajuts públics disponibles per a mares, nens i famílies.

#Tallers de Criança Positiva i Tallers d'Alimentació Saludable amb servei gratuït de guarderia. #Accés a un paquet de llet i cereals per a nadons entre 4 i 17 mesos. LA QUALITAT DE L'ATENCIÓ REBUDA DURANT ELS 1000 PRIMERS DIES DE LA VIDA ÉS EL PILAR DEL DESENVOLUPAMENT FÍSIC I MENTAL SALUDABLE A LLARG DE TOTA LA VIDA.



Generalitat de Catalunya
Departament de Salut

Barcelona

SORTIDES EN FAMÍLIA SETEMBRE

SORTIDA AL PARC D'ATRACCIONS TIBIDABO



L'Associació Salut i Família programa una visita en família al Parc d'atraccions Tibidabo. Serà el dissabte, 26 de setembre de 10:30 a 14:30 h. En col·laboració amb el programa Apropa Cultura. Inscripcions a fjaramillo@saludyfamilia.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 bebès i durant tota l'etapa escolar, per parcs i espais verds és una **ACTIVITAT IMPRESCINDIBLE** per mantenir i millorar la salut de tothom. Visitant els parcs regales als teus fills un temps molt valuós i gaudeixes d'una estona més calmada. Ara podeu aprofitar la llum i els colors de l'estació i carregar-se d'energia. **DONA 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**



SETEMBRE SALUDABLE



L'alimentació rebuda durant els 1000 primers dies de la vida influeix de manera decisiva sobre la salut i la tendència a l'obesitat a l'edat adulta.

L'alimentació del bebè ha de consistir en les quantitats moderades de llet i cereals que t'indicarà el teu pediatre.

Quan comencis a introduir altres aliments al teu nadó, aquests han de ser FRUITES, VERDURES, PEIX I/O CARN DE POLLASTRE. No acostumis al teu bebè a menjar pastisseria, pizza, patates fregides, dolços, carns vermelles ni begudes ensucrades.

Els adults hem d'imitar allò 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 SALUT DURADORA ES CONSTRUEIX DURANT ELS 1000 PRIMERS DIES DE LA VIDA.

 Generalitat de Catalunya
Departament de Salut

Barcelona 

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



Página 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|*`
