

Añada la dirección saludyfamilia@saludyfamilia.es a sus contactos para recibir correctamente nuestros boletines

Clique aquí si no visualiza correctamente nuestros boletines



Associació **Asociación**
SALUD Y FAMILIA

ENERO 2025

NOTICIAS DESTACADAS

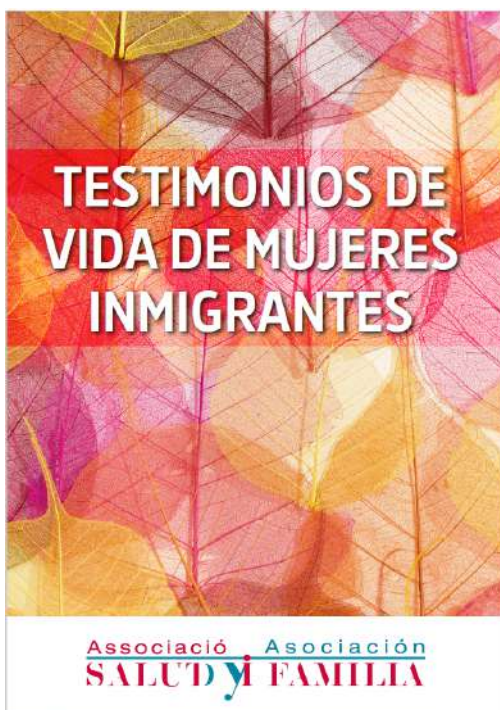


CARTERA DE PRESTACIONES DEL PROGRAMA DE ATENCIÓN A LA MATERNIDAD A RIESGO

- ✓ Información y acompañamiento individual
- ✓ Contracepción inmediata de larga duración
- ✓ Test de embarazo inmediato y fiable
- ✓ Grupos de apoyo a la maternidad
- ✓ Prestaciones para prevenir la pobreza y la privación infantil
- ✓ Servicio de orientación jurídica de extranjería, laboral y familiar

👉 Todos los servicios son gratuitos

☎ 932683600

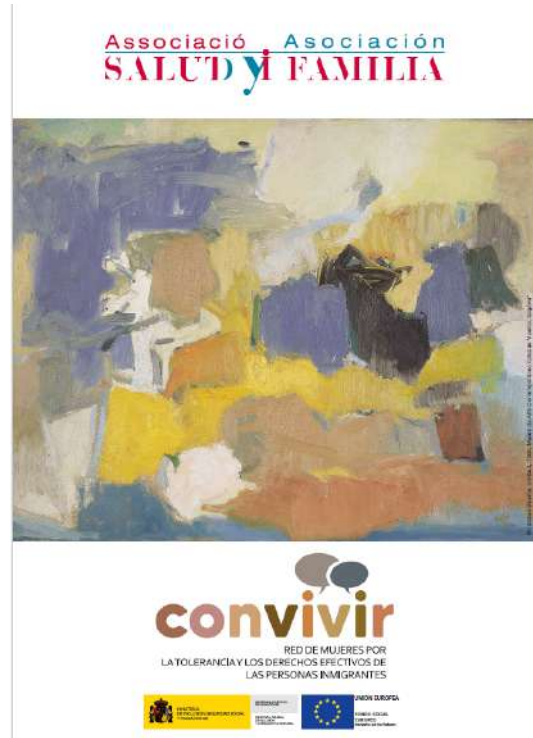


Esta publicación se inscribe en el Proyecto antirracista RED DE MUJERES POR LA TOLERANCIA Y LOS DERECHOS EFECTIVOS DE LAS PERSONAS INMIGRANTES de favorecimiento de las mujeres por obra de las mujeres. Una aventura de convivencia democrática que facilita el acercamiento entre mujeres cuya mentalidad está configurada de forma diferente, por el idioma, las creencias, la experiencia y/o la cultura, y es resistente a la comprensión y la interpretación recíprocas. Todas las mujeres que han prestado sus testimonios tomaron decisiones con la intención de cambiar el rumbo de sus vidas y cuidaron sus vínculos más significativos. Todas pertenecen a varios sitios a la vez y se perciben a sí mismas

con una conciencia aguda de sus propios actos. Todas aceptan que su proceso migratorio no tiene vuelta atrás. EL TRATO INTERCULTURAL NOS ACERCA Y NOS CAMBIA EN TODOS LOS SENTIDOS

CONVIVIR 2025

RED DE MUJERES POR LA TOLERANCIA Y LOS DERECHOS EFECTIVOS DE LAS PERSONAS INMIGRANTES. En esta Red Multicultural participan mujeres latinas, magrebíes, pakistaníes, africanas y autóctonas. Durante 2025 se unirán a la Red mujeres jóvenes de éstos orígenes con una mirada antirracista y una actitud valiente a favor del bien común. Juntas promoveremos acciones de sensibilización sobre los derechos fundamentales de las personas inmigrantes, especialmente de las jóvenes, realizaremos Encuentros de Convivencia y difundiremos testimonios de vida y aspiraciones de las jóvenes inmigrantes. Este Proyecto está cofinanciado por el Ministerio de Inclusión, Seguridad Social y Migración.



ESPACIO 'ESCUCHA'



APOYO PSICOLÓGICO RESPETUOSO DE ALTA CALIDAD. APOYO EMOCIONAL RESPETUOSO Y CONFIDENCIAL. En un mundo que va tan deprisa y en el que tenemos que afrontar tantos cambios, conflictos y nuevos desafíos es frecuente que nos sintamos confundidas, agobiadas, nerviosas y/o sin ganas de

hacer nada. Te ofrecemos una atención personal y confidencial dónde NADIE TE JUZGARÁ y que te ayudará a encontrar la tranquilidad y la claridad que necesitas para tu bienestar y el de quienes te rodean. Las visitas de apoyo emocional son un tiempo de calidad que dedicas a ti misma para ser tu mejor amiga. CON NOSOTRAS NO HAY REPROCHES, SÓLO ATENCIÓN PARA TU BIENESTAR

ESPACIO BRÚJULA



LA ASESORÍA JURÍDICA ES UNA BRÚJULA 🌐 En España, a partir del 20 de mayo de 2025 entrará en vigor un nuevo Reglamento de Extranjería que supone mejoras significativas para los inmigrantes como son la reducción a DOS AÑOS del tiempo de residencia empadronados y la reducción a VEINTE

HORAS semanales del contrato laboral. Éstas y otras mejoras facilitarán que numerosas personas inmigrantes puedan obtener el permiso de residencia y trabajo en España. Es importante que conozcas de forma particular cómo cumplir los requisitos para conseguir tu permiso. NUESTRAS ABOGADAS SON ESPECIALISTAS EN AYUDARTE A ENCONTRAR EL CAMINO LEGAL MÁS EFICAZ.

TALLER CRIANZA POSITIVA



Taller crianza positiva y desarrollo psicomotor infantil. Impartido por la enfermera pediátrica, Sra. Ángela Rourera. Será el viernes, 17 de enero de 11h a 13h. En la sede de la Asociación Salud y Familia. Vía Layetana, 40 entlo.

SALIDAS MES DE ENERO

SALIDA AL PUEBLO ESPAÑOL



La Asociación Salud y Familia programa una salida en familia al Pueblo Español. Será el sábado, 25 de enero de 10:30 a 13:30. Salida en colaboración con Apropa Cultura.

Plazas limitadas
Inscripción en el

correo:cgonzalez@saludyfamilia.es

PUBLICACIONES



Memoria de Actividades de la Asociación Salud y Familia 2023

Consulte la Memoria de la Asociación Salud y Familia y descubra sus principales resultados y actividades de la entidad durante 2023 en todos nuestros ámbitos de intervención, especialmente las mujeres, familias vulnerables, salud reproductiva, inmigración, interculturalidad y cohesión social. Además de todas nuestras publicaciones (estudios, informes, aportaciones a las leyes...) y nuestra actividad internacional.

[Enlace a la memoria](#)



Memoria del Programa de Atención a la Maternidad de Riesgo del año 2023. Contienen los datos de la cartera de servicios y prestaciones, la detección y prevención de la violencia de pareja, el perfil de las mujeres atendidas, etc. Las mujeres atendidas tienen acceso a los distintos programas de la entidad.

[Enlace a la memoria](#)

Associació · Asociación
SALUD Y FAMILIA

CARTERA DE SERVICIOS Y PRESTACIONES DE LA ASOCIACIÓN SALUD Y FAMILIA

La Asociación Salud y Familia ha editado la cartera de servicios y prestaciones que ofrece en 2024. Todos nuestros servicios son gratuitos y de calidad. Los programas que desarrollamos son el Programa de Atención a la Maternidad de Riesgo, Brújula, Impulso, Mujeres y Madres en diálogo intercultural, Multicultura, De Bon Principi, 1.000 primeros días de vida; en nuestras delegaciones de Girona, Lleida y Tarragona

[Enlace al documento](#)



ENERO SALUDABLE





TIENES UN SEGURO DE SALUD EN TUS MANOS. Nuestro sistema inmunitario funciona para mantener el equilibrio interno de nuestros cuerpos frente a las agresiones externas de naturaleza biológica y físico química. Una persona con un sistema inmunitario "en forma" contrae menos enfermedades infecciosas y se recupera antes en caso de padecerlas. Un estilo de vida saludable nos ayuda a fortalecer el sistema inmunitario : movernos al aire libre y recibir la luz del sol, dejar el tabaco y moderar el consumo de alcohol favorece una producción eficiente de células inmunitarias. Los alimentos ricos en vitaminas y minerales como las frutas, las verduras y las legumbres son nuestra fuente de salud. Es imprescindible disminuir el consumo de grasas, azúcar y alimentos industriales como la bollería. Si queremos potenciar nuestras defensas podemos hacerlo consumiendo : # Zinc : Pollo, pescado y carne de ternera. # Selenio : Trigo, arroz y yema de huevo. # Vitamina C : naranja, mandarina, piña y fresas. # Vitamina E : Avellanas y almendras. # Probióticos : yogur natural y kéfir. # Omega 3 : Sardinias, salmón, atún y linaza. Es fundamental que los bebés y los niños disfruten de una alimentación variada, reciban las vacunas indicadas por el pediatra, sólo tomen antibióticos con receta médica y nunca se fume cerca de ellos. DURANTE LOS 1000 PRIMEROS DÍAS DE LA VIDA SE PONEN LAS BASES DE UNA SALUD DURADERA.

CONSULTAD NUESTRAS PUBLICACIONES

Información práctica:

- **Estemos en:**

C/Via Layetana, 40, 08003 Barcelona

- **Teléfono:** 932682453

- **Horario:**

lunes 9:00-19:30

martes 9:00-18:00

miércoles 9:00-19:30

jueves 9:00-18:00

viernes 9:00-16:30

sábado cerrado

domingo cerrado

[Puedes consultar nuestras actividades en la web](#)

PROYECTO SUBVENCIONADO POR:



Instituto de las
MUJERES

SÍGUENOS



Facebook



Twitter



Instagram



Pàgina web



Flickr



LinkedIn

Associació Asociación
SALUD Y FAMILIA

Copyright © **|CURRENT_YEAR|* *|LIST:COMPANY|**, Tots els drets reservats.

|IFNOT:ARCHIVE_PAGE|* *|LIST:DESCRIPTION|

CONTACTE:

|HTML:LIST_ADDRESS_HTML|* *|END:IF|

[Cancela la suscripción](#) [Modifica les preferencias](#)

|IF:REWARDS|* *|HTML:REWARDS|* *|END:IF|