

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

Cliqui aquí si no visualitza correctament els nostres butlletins

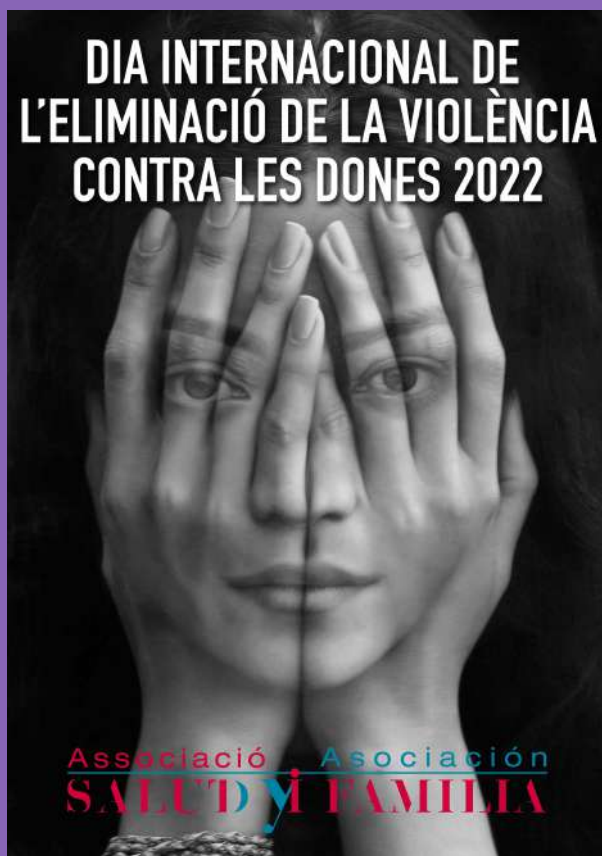


Associació **SALUD** y Asociación **FAMILIA**

NOVEMBRE 2022

NOTÍCIES DESTACADES

DIA INTERNACIONAL DE L'ELIMINACIÓ DE LA VIOLÈNCIA CONTRA LES DONES 2022



Associació **SALUD** y Asociación **FAMILIA**

LA VIOLÈNCIA ENVOLTA LA VIDA DE LES DONES

La violència masclista actúa de forma invisible en entorns socials on la coacció ENVOLTA la vida diària de les dones de forma que el control, les amenaces, les privacions de llibertat i les agressions són percebudes com a la normalitat. A Catalunya i Espanya, qualsevol forma de violència masclista n'és un delictes que suposa la intervenció policial i judicial i qualsevol ciutadan@ pot denunciar-la. LA VIOLÈNCIA MASCLISTA ARRUÏNA LA VIDA DE LES DONES. JUNTES PODEM ENCARAR-LA I SORTIR A TEMPS.

DIA UNIVERSAL DEL/LA NEN@

DIA UNIVERSAL

Els infants creixen en una amplíssima varietat de circumstàncies socials i de contextos culturals. Els infants són participants actius del seu propi desenvolupament, reflectint un impuls humà intrínsec a explorar i apropiar-se de l'ambient que els envolta. Necessiten ser cuidats i respectats per a poder desenvolupar les capacitats d'autoregulació fisiològiques, emocionals i cognitives que sostenen la vida humana al llarg dels anys. LES VEUS I LES EXPECTATIVES DELS INFANTS HAN DE SER ESCOLTADES perquè continuïn sent actius enllaçant relacions familiars i també comunitats d'origen i destinació en un món en transició cap a un futur on ells seran els guionistes principals.

DEL/LA NEN@ 2022



Associació Asociación
SALUD Y FAMILIA

JORNADA BRÚIXOLA PELS DRETS HUMANS I LA SALUT MENTAL

L'Associació Salut i Família organitza la Jornada Brúixola pels drets humans i la salut mental al Centre Cívic Pati Llimona (C/Regomir, 8 - 08003 Barcelona). Serà el 4 de novembre de 10h a 14h.

Programa i inscripció

JORNADA DE PARTICIPACIÓ DEMOCRÀTICA DONES I MARES EN DIÀLEG INTERCULTURAL

L'Associació Salut i Família organitza la Jornada de participació democràtica 'Dones i mares en diàleg intercultural', que es celebrarà al CaixaForum de Madrid el 10 de novembre de 10h a 14h.

Programa i inscripcions



Organitzat per:



Trobada democràtica: els valors democràtica a les escoles
L'Associació Salut i Família

Finançat per:



<http://salutfamilia.es>



TROBADA DEMOCRÀTICA
VALORS DEMOCRÀTICS A L'ESCOLA

Barcelona, 17 de novembre de 2022
Via Laietana, 40 - Entresol

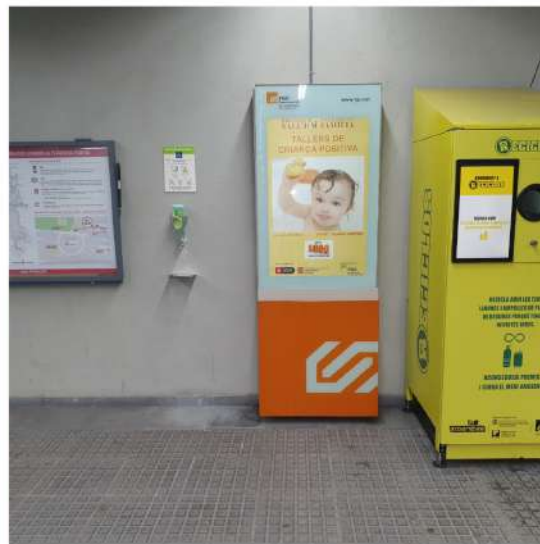
organitza la jornada democràtica 'Valors democràtics a les escoles'. Comptarà amb la presència de la Sra. Assumpta Baig. Serà el proper 17 de novembre d'11h a 13h a la seu de l'Associació Salut i

Família.

Trobada democràtica: 'Tolerància zero a la violència de gènere'



L'Associació Salut i Família organitza la trobada democràtica 'Tolerància zero a la violència de gènere'. Comptarà amb la presència de la Sra. Cristina Sánchez Miret. Serà el proper 24 de novembre d'11h a 13h a la seu de l'Associació Salut i Família.



CAMPANYA DELS PROGRAMES DE L'ASSOCIACIÓ SALUT I FAMÍLIA ALS FGC
 Els programes de l'Associació Salut i Família s'exposen al vestíbul de les estacions dels Ferrocarrils de la Generalitat de Catalunya. Una campanya de difusió fins el 30 de novembre.



SORTIDES DEL MES DE NOVEMBRE

L'Associació Salut i Família dins el programa de 'Famílies Hospitalàries per als immigrants' organitza dues sortides en família pel mes de novembre; la primera serà al Castell de Montjuïc el dissabte 12 de novembre i la segona, al zoològic de Barcelona, el dissabte 19 de novembre; ambdues en horari de matí. Places

limitades. Més informació i inscripcions a rmendoza@saludyfamilia.es

IMPULS PER SEGUIR ENDAVANT

La formació ocupacional GRATUÏTA és la clau per trobar una feina, progressar i, també, per aconseguir el permís de residència si encara no en tens. LA FORMACIÓ RECENT ÉS LA PASSAREL·LA AL TREBALL I AL PERMÍS DE RESIDÈNCIA



Memòria d'Activitats de l'Associació Salut i Família 2021

Consulta la **Memòria de l'Associació Salut i Família** i descobreix els principals resultats i activitats de l'entitat durant 2021 en tots els nostres àmbits d'intervenció, especialment les dones, famílies vulnerables, salut reproductiva, immigració, interculturalitat i cohesió social. A més de totes les nostres publicacions (estudis, informes, aportacions a les lleis...)



RESTABLIR LA CONFIANÇA

La situació crítica que estem vivint contribueix a distanciar-nos les unes de les altres i a que ens esforcem més i més a tirar endavant les nostres famílies. Les relacions de confiança entre dones i mares de tots els orígens són un recurs fonamental per fer front a l'adversitat i aconseguir informació molt valuosa per prendre decisions a

favor nostre. A principis de tardor celebrarem noves Trobades Democràtiques per fer-nos càrrec amb forces renovades de l'educació dels nostres fills i filles i d'impulsar la igualtat de tracte i d'oportunitats. T'ESPEREM <https://saludyfamilia.es>
Associació Salut i Família



VÍDEO DE L'ASSOCIACIÓ SALUT I FAMÍLIA

Vídeo editat per UNAF en la tasca de difusió de les entitats membres que constituïm aquesta plataforma nacional. En aquest vídeo conduït per la directora general, la Dra. Elvira Méndez, es mostren els principals objectius i línies d'actuació.

L'AVORTAMENT LEGAL ÉS GRATUÏT

Si et trobes davant un embaràs no desitjat o inesperat acudeix com més aviat millor als nostres serveis. La maternitat obligatòria o imposada no és una opció. Us donem suport, assessorem i facilitem l'avortament legal i gratuït a Barcelona, Girona, Lleida i Tarragona. T'ATENEM AMB RAPIDESA, EFICÀCIA I RESPECTE



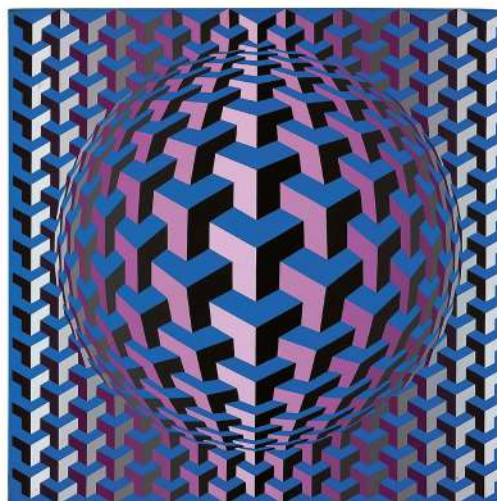


GUÍA 'GUANYAR TEMPS I SALUT'

La Guia Pràctica GUANYAR TEMPS I SALUT ha estat possible gràcies als testimonis en primera persona de 34 dones d'orígens diversos sobre l'ús del seu temps a la vida diària. El resultat més evident és la vigència de la divisió sexual del treball i la manca de coresponsabilitat a la vida familiar. Si vols consultar els testimonis, conclusions i recomanacions. [Enllaç a la guia](#)

PUBLICACIÓ SORTIR A TEMPS

Aquest estudi qualitatiu, del què són autores la Dra. Elvira Méndez Méndez i la Dra. Cristina Sánchez Miret, aborda com actua la violència de parella contra les dones vulnerables mitjançant un efecte cascada on cada capa de control i violència masclista s'afegeix una nova que potencia els successius abusos. Segons es va instal·lant, la violència de parella produeix un efecte sistèmic de llarga durada en la vida de les víctimes afectant tots els àmbits com el funcionament emocional i cognitiu, la salut, la relació amb els/les fills/es, el manteniment de les xarxes familiars i socials, l'activitat laboral, domèstica i d'oci així com la recerca i l'obtenció d'ajuda. [Enllaç a la publicació](#)



2019

SORTIR A TEMPS

ESPAI 'ESCOLTA'



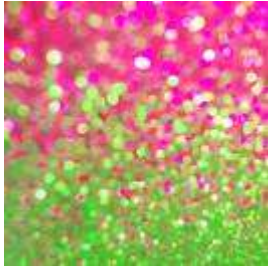
Ens sentim inquietes davant tants canvis i incerteses que es venen damunt a una velocitat de vertigen. Les preocupacions per nosaltres mateixes i els nostres fills i nets ocupen cada vegada més el nostre dia a dia.



No esperis a tenir més símptomes de nerviosisme, confusió i/o manca de ganes de fer res. La teva salut mental és la base de la teva vida i les teves relacions. Veuen a l'ESPAI ESCOLTA on seràs tractada amb sensibilitat i respecte. Aquest servei d'alta qualitat ofereix quatre visites individuals i gratuïtes de 45 minuts dedicades a tu.

RECUPERA LA TEVA CONFIANÇA I LA TEVA ENERGIA AMB NOSALTRES

CANAL YOUTUBE DE L'ASSOCIACIÓ SALUT I FAMÍLIA



L'Associació Salut i Família disposa del seu canal de youtube on podeu trobar totes les jornades i tallers íntegres que hem organitzat. Podeu consultar totes les edicions de les jornades de Transformant Vulnerabilitat (Madrid, Salamanca, Barcelona i Santander), la jornada Brúixola per als Drets Humans; el desenvolupament i les conclusions relatives al programa Diàleg intercultural entre Dones i Mares, la jornada internacional de la Xarxa dels Bancs del Temps en què es van exposar a Premià de Mar les diferents experiències dels Bancs del Temps davant la crisi de la COVID, la presentació de la guia 'Guanyar Temps i Salut' i el Taller d'accions d'impuls de l'agenda 2030, La Festa Multicultural de les Famílies. **Entra al canal**

CANAL NOTÍCIES DE L'ASSOCIACIÓ SALUT I FAMÍLIA



L'Associació Salut i Família publica diàriament una selecció de qualitat d'articles d'interès sobre: Igualtat, Dones, Famílies, Salut positiva, Immigració, Canvis i crisis socials, Estils de vida. **ESTAR BEN INFORMATS ENS FA MÉS LLIURES I ENS CONNECTA AMB ELS ALTRES.**

[Entra a la secció de notícies...](#)

NOVEMBRE SALUDABLE



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-li altres aliments, 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/es i néts/es. 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 ALIMENTACIÓ SANA ES CONSTRUEIX DURANT ELS 1.000 PRIMERS DIES DE LA VIDA.

CONSULTEU LES NOSTRES PUBLICACIONS

Informació pràctica:

- **Estem a:**

C/Via Laietana, 40, 08003 Barcelona

- **Telèfon:** 932682453

- **Horari:**

dilluns 9:00–19:30

dimarts 9:00–18:00

dimecres 9:00–19:30

dijous 9:00–18:00

divendres 9:00–16:30

dissabte tancat

diumenge tancat

Podeu consultar les nostres activitats a l'[agenda](#).

SEGUEIX-NOS



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|*