

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

Clique aquí si no visualiza correctamente nuestros boletines



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

JUNIO 2025

NOTICIAS DESTACADAS

DIA INTERNACIONAL DE ACCIÓN PARA LA SALUD DE LAS MUJERES 2025



La salud es energía. La actividad durante el día y el descanso por la noche son dos caras de la misma moneda. Las mujeres nos ocupamos de una lista interminable de tareas y, en general, dormimos pocas horas. Reducir el ritmo, dar a cada cosa su tiempo y disminuir los niveles de autoexigencia son medidas imprescindibles para poder dormir bien. Una vida menos ajetreada reduce la ansiedad y favorece un sueño reparador que nos carga de energía, mantiene en forma nuestro cerebro y disminuye las posibilidades de desarrollar enfermedades cardiovasculares, diabetes y obesidad. EL EQUILIBRIO ENTRE EL DÍA Y LA NOCHE ES UNA FUENTE PRIMORDIAL DE SALUD DIA INTERNACIONAL DE ACCIÓN PARA LA SALUD DE LAS MUJERES.

La Asociación Salud y Familia amplía sus redes sociales con la nueva cuenta de la entidad en Bluesky. Una decisión motivada con la intención de ofrecer una alternativa de comunicación a 'X' (antes Twitter) debido a las políticas de odio predominante en la red propiedad de Elon Musk.

@saludyfamilia.bsky.social



#PADRÓÉS OBLIGACIÓ

Un centenar d'entitats i plataformes donen suport al Pacte pel Padró a Catalunya

La Asociación Salud y Familia es una de las entidades adheridas al Pacto por el Padrón en Cataluña y firmante del manifiesto que destaca la "grave situación de exclusión residencial, el crecimiento de los discursos de odio y la criminalización de la pobreza como elementos que hacen necesario un pacto político amplio para garantizar la igualdad de derechos y que los vecinos y vecinas de todos los municipios puedan ejercer su derecho y su obligación de empadronarse".

[Acceso al manifiesto](#)

La Asociación Salud y Familia, entidad adherida al Pacto por el Padrón en Cataluña.

La Asociación Salud y Familia es una de las entidades adheridas al Pacto por el

CAMPAÑAS DE SENSIBILIZACIÓN



Campaña de sensibilización contra el racismo del Programa CONVIVIR

Campaña de sensibilización Programa 'IGUALES EN DIGNIDAD'

Associació **Asociación**
SALUD Y FAMILIA

SALUT: 1000 PRIMERS DIES DE VIDA



www.saludyfamilia.es GRATUÏT / TELÈFON: 932683600

SALUT 1000
Primers dies de vida

Amb el suport de:




Espai cedit per:




Campaña de los programas y servicios de la Asociación Salud y Familia en los FGC de Catalunya. Este año se promocionan los programas de la entidad en los vagones de los Ferrocarriles de la Generalitat de Catalunya en los vagones de las líneas Llobregat- Anoia y Barcelona- Valles en el mes de junio

Associació **Asociación**
SALUD Y FAMILIA



convivir
RED DE MUJERES POR LA TOLERANCIA Y LOS DERECHOS EFECTIVOS DE LAS PERSONAS INMIGRANTES

Amb el suport de:





Espai cedit per:




Associació **Asociación**
SALUD Y FAMILIA



Prioritat Dona
PREVENIÇÃO E COMBATE À VIOLENCIA DOMÉSTICA CONTRA AS MULHERES

Amb el suport de:



Espai cedit per:



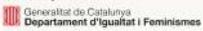

Associació **Asociación**
SALUD Y FAMILIA

MARES AMB DRETS



FEM REALITAT ELS TEUS DRETS

www.saludfamilia.es ☎ 93 268 36 00

Amb el suport de:


Espai cedit per:


Associació **Asociación**
SALUD Y FAMILIA

LA INFÀNCIA ÉS ESSENCIAL



Gratuit

AJUT NUTRICIONAL PER A LACTANTS
 Informació o cita ☎ 93 268 24 53 - ☎ 93 268 36 00
 www.saludfamilia.es

Amb la col·laboració de:


Espai cedit per:


Associació **Asociación**
SALUD Y FAMILIA



PROGRAMA BRÚIXOLA

Per a dones i famílies de tots els orígens
Orientació jurídica i suport psicològic
per a la vida familiar.
SERVEI GRATUÏT I CONFIDENCIAL

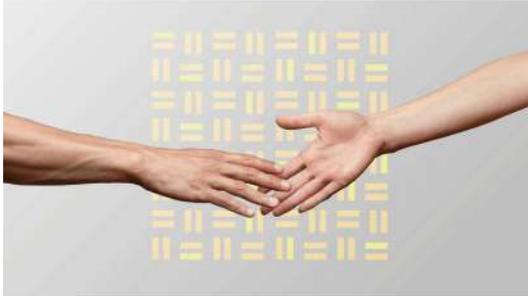
Informació o cita ☎ 93 268 24 53 - ☎ 93 268 36 00
 www.saludfamilia.es

Amb el suport de:


Espai cedit per:


IGUALES EN DIGNIDAD

PREVENCIÓN DE LA VIOLENCIA SEXUAL
CONTRA LAS MUJERES



Associació **Asociación**
SALUD Y FAMILIA

Amb el suport de:


Espai cedit per:


ENCUENTRO DE CONVIVENCIA

"EL RACISMO CONTRA LA JUVENTUD INMIGRANTE"

Organizado por:


Financiado:


Con la colaboración de:


Con el apoyo de:


Enlace de inscripciones:
<https://saludfamilia.es/activos/2023-05-29-10000-2023-2024000>

Asociación **Asociación**
SALUD Y FAMILIA



ENCUENTRO DE CONVIVENCIA
EL RACISMO CONTRA LAS
JÓVENES INMIGRANTES
IMPACTO EN LA IGUALDAD DE
OPORTUNIDADES

lunes, 29 de mayo 2023
 Vila Lapeitana, 40-anillo. 1. Barcelona

La Asociación Salud y Familia programa el Encuentro de Convivencia: "El racismo contra la juventud inmigrante: Impacto en la igualdad de oportunidades". Un encuentro en el programa 'Convivir: red de mujeres por la tolerancia y los derechos efectivos de las personas inmigrantes', con el fin de conseguir una comprensión compartida de las manifestaciones directas e indirectas del racismo y la xenofobia hacia los jóvenes inmigrantes.

Una ponencia a cargo de D^a. Camila Solaris, abogada especialista en derecho internacional público. Fedelatina

Será el jueves, 29 de mayo de 11h a 13h en la sede de la Asociación Salud y Familia. Vía Layetana, 40.

Plazas limitadas

Inscripciones

ENCUENTRO DE CONVIVENCIA "SOMOS DIVERSAS Y CON LOS MISMOS DERECHOS"

Organizado por:
CONVIVIR ASOCIACIÓN ASOCIACIÓN SALUD Y FAMILIA

Financiado por:
GOBIERNO DE BARCELONA, GOBIERNO DE CATALUÑA, GOBIERNO DE ESPAÑA, COMISSIÓ INTERMUNICIPAL DE DROGUES I ALCOHOL, FUNDACIÓ D'ESTUDIS I INVESTIGACIÓ SOCIAL DE BARCELONA

Con la colaboración de:
FEDELATINA, T amettut

Enlace de inscripciones:
<http://convivir.barcelona.es/tema/3105-06-128110006-3025-06-128110006>

Asociació Asociación SALUD Y FAMILIA

ENCUENTRO DE CONVIVENCIA
SOMOS DIVERSAS CON LOS MISMOS DERECHOS
Jueves, 19 junio 2025
Vía Layetana, 40 entlo. 1, Barcelona

La Asociación Salud y Familia programa el Encuentro de Convivencia: "Somos diversos y con los mismos derechos". La finalidad de este Encuentro de Convivencia promovido por la Red de Mujeres por la Tolerancia y los Derechos Efectivos de las Personas Inmigrantes y dirigido a mujeres de todos los orígenes es

lograr una comprensión compartida sobre la necesidad de avanzar en la equidad social y de género cuanta mayor diversidad cultural existe.

Es imprescindible combatir las ideas extremas y excluyentes acerca de las identidades culturales y buscar formas de interacción que acepten las diferencias culturales y defiendan una distribución justa del bienestar favoreciendo así la cohesión social, la convivencia democrática y la construcción de esquemas mentales abiertos a los desafíos que plantean las sociedades multiculturales.

Será el jueves, 19 de junio de 11h a 13h en la sede de la Asociación Salud y Familia. Vía Layetana, 40.

Plazas limitadas

Inscripciones

MÓDULO FORMATIVO ON LINE

Organizado por:
IGUALES EN DIGNIDAD ASOCIACIÓN ASOCIACIÓN SALUD Y FAMILIA

Financiado por:
GOBIERNO DE BARCELONA, GOBIERNO DE CATALUÑA, GOBIERNO DE ESPAÑA, COMISSIÓ INTERMUNICIPAL DE DROGUES I ALCOHOL, FUNDACIÓ D'ESTUDIS I INVESTIGACIÓ SOCIAL DE BARCELONA

Con la colaboración de:
IBERSON DIGNA, ASOCIACIÓN 'CONSEJO DE MUJERES' MUJERES DEFENSAS Y/O DIFERENCIADAS

Enlace de inscripciones:
<http://igualsenbarcelona.es/tema/3105-06-128110006-3025-06-128110006>

Asociació Asociación SALUD Y FAMILIA

SEMINARIO ON LINE
LA VIOLENCIA SEXUAL DE LA PAREJA ÍNTIMA
Viernes, 27 junio 2025

La Asociación Salud y Familia organiza el seminario on line 'La violencia sexual de la pareja íntima'.

Este seminario se organiza dentro del marco del Proyecto IGUALES EN DIGNIDAD: PREVENCIÓN DE LA VIOLENCIA SEXUAL CONTRA LAS MUJERES con el fin de identificar las formas de abuso y agresión sexual más

comunes en el ámbito de las relaciones con la pareja íntima.

Se argumentará porqué las relaciones sexuales siempre necesitan de un libre

consentimiento para ambas partes, pues esta es una condición imprescindible para abrir un espacio a la conexión corporal ya la comunicación emocional placentera y reparadora.

Será el jueves, 27 de junio de 11h a 13h a través de la aplicación zoom

Inscripciones:

SALIDAS MES DE JUNIO

VISITA AL CAIXA FORUM 'LAS VIDAS DE MARONA'



La Asociación Salud y Familia programa una salida en familia a visionar el corto infantil 'Las vidas de Marona' en el CaixaFòrum de Barcelona. Será el domingo, 15 de junio a las 15.30. Salida en colaboración con Apropa Cultura.

Plazas limitadas

Inscripción en el correo: cgonzalez@saludyfamilia.es

SALIDA AL ZOO DE BARCELONA



La Asociación Salud y Familia programa una salida en familia en el Zoo de Barcelona. Será el sábado, 21 de junio de 10:30 a 14:30. Salida en colaboración con Apropa Cultura.

Plazas limitadas

Inscripción en el correo:
cgonzalez@saludyfamilia.es

TALLERES MES DE JUNIO

TALLER ALIMENTACIÓN SALUDABLE

Organizado por:



Próximo taller de alimentación saludable.
A cargo de la enfermera pediátrica D^a.



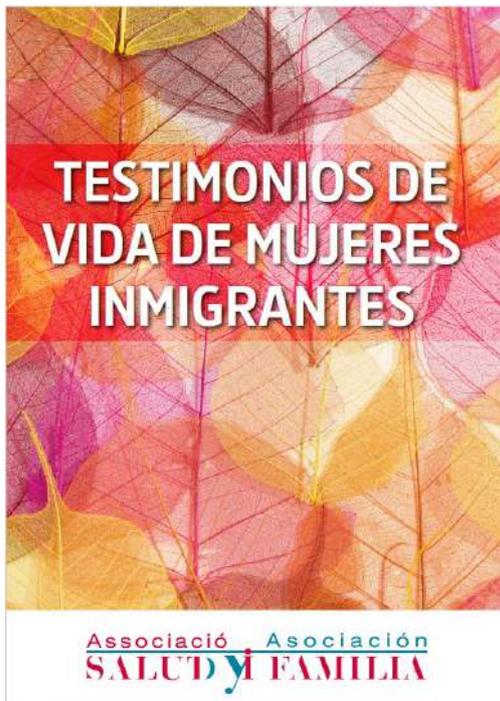
Angela Rourera. Será el jueves, 6 de junio de 11h a 13h. Servicio de canguros. Plazas limitadas
Inscripción: cgonzalez@saludyfamilia.es



NUEVO PROGRAMA 'IGUALES EN DIGNIDAD. PREVENCIÓN DE LA VIOLENCIA SEXUAL CONTRA LAS MUJERES'

La Asociación Salud y Familia inicia un nuevo programa en este año 2025 centrado en la prevención de la violencia sexual contra las mujeres; en una de las líneas de acción fundamentales de la entidad: la lucha contra la violencia de género.

Este programa se desarrollará a través de distintas campañas de sensibilización en las redes; programación de jornadas en las ciudades de Barcelona, Málaga y Santander y seminarios de formación.



Esta publicación se inscribe en el Proyecto antirracista CONVIVIR: 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.

CONTRACCIÓN **GRATUITA**
INMEDIATA
DE LARGA DURACIÓN



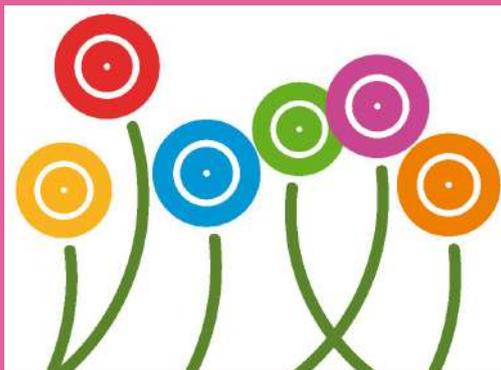
Asociación **SALUD Y FAMILIA**
www.saludyfamilia.es Via Laietana 40, 3r-2B · 08003 BARCELONA

☎ 93 268 36 00

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

- ✓ Información y acompañamiento individual de la crisis de un embarazo no deseado
- ✓ 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

👉 Todos los servicios son gratuitos
☎ 932683600



SERVICIOS DE MEDIACIÓN INTERCULTURAL

La Asociación Salud y Familia dispone de servicios de mediación intercultural para culturas magrebíes y pakistaníes en el CAP de Raval Sud, CAP Raval Nord, CAP Besòs y los centros del Consorcio Parc de Salut Mar de Barcelona

ESPACIO 'ESCUCHA'



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

hacer nada. Te ofrecemos una atención personal y confidencial donde NADIE TE JUZGARÁ y que te ayudará a encontrar la tranquilidad y la claridad que necesitas para tu bienestar y el de los que te rodean. Las visitas de apoyo emocional son un

tiempo de calidad que dedicas a ti misma por ser tu mejor amiga.

CON NOSOTRAS NO HAY REPROCHES. SÓLO ATENCIÓN PARA TU BIENESTAR

ESPACIO BRÚJULA



LA ASESORÍA JURÍDICA ES UNA BRÚJULA 🗺️

En España, el 20 de mayo de 2025 entró 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 de 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

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



Associació **Asociación**
SALUD Y FAMILIA

Memoria del Programa de Atención a la Maternidad de Riesgo del año 2024. 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](#)

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 2025. 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](#)



JUNIO 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 de sufrirlas. 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 eficiente producción de células inmunitarias. Los alimentos ricos en vitaminas y minerales como frutas, verduras y 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 usted. DURANTE LOS 1000 PRIMEROS DÍAS DE LA VIDA SE PONEN LAS BASES DE UNA SALUD DURADORA.

CONSULTAD NUESTRAS PUBLICACIONES

Información práctica:

- **Estamos en:**
C/Vía Layetana, 40 08003 Barcelona
- **Teléfono:** 932682453

- **Horario:**

Lunes: 9:00-19:00

Martes: 9:00-18:00

Miércoles: 9:00-19:00

Jueves: 9:00-18:00

Viernes: 9:00-16:30

Sábado: cerrado

Domingo: cerrado

PROYECTO SUBVENCIONADO POR:



SÍGUENOS



Facebook



Twitter



Instagram



Página web



Flickr



LinkedIn

Associació Asociación
SALUD y FAMILIA

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

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

CONTACTE:

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

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

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