

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

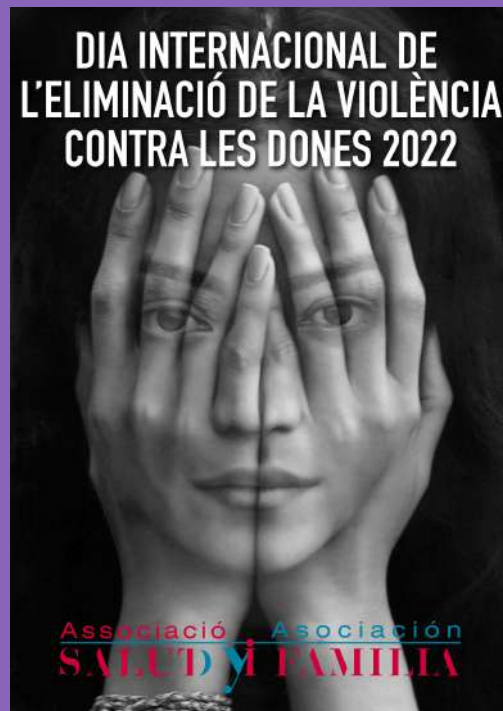
Cliqui aquí si no visualitza correctament els nostres butlletins



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

DESEMBRE 2022

NOTÍCIES DESTACADES



LA VIOLÈNCIA ENVOLTA LA VIDA DE LES DONES

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

DIA DELS DRETS HUMANS 2022



My Stealthy Freedom

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

DIGNITAT, IGUALTAT I LLIBERTAT són els drets fonamentals que sostenen i donen valor a la vida humana. Avui, l'aspiració de les dones de l'Iran pels seus drets, sorprèn el món. La seva claredat de pensament i valentia en l'acció impulsen el canvi social a favor d'una vida democràtica. El dia internacional dels Drets Humans és el 10 de desembre



Fiesta Multicultural de las Familias

Entrada Gratuita

Sábado 17 de Diciembre 2022 - 10h a 14h.

Espai Jove La Fontana

Calle Gran de Gracia, 190-192

Barcelona

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

L'Associació Salut i Família organitza la festa multicultural de les famílies, que aquest any se celebrarà a l'Espai Jove La Fontana (C/ Gran de Gràcia 190-192) on les famílies podran passar un bon matí de dissabte de 10h a 14h.

DIA INTERNACIONAL DEL MIGRANT 2022



Associació **SALUT** y Asociación **FAMILIA**

“EL MOTIVO ES QUERER LA VIDA

Vosotros os levantasteis hacia el aire

como bandada de aves indefensas.

Todas las manos juntas representan

el nuevo nacimiento, el vuestro, el nuestro

si aún nos fuese posible

nacer a vuestro lado

en la tierra sin mal.

José Ángel Valente”



TALLER
CRIANÇA POSITIVA I
DESENVOLUPAMENT PSICOMOTOR
INFANTIL

Barcelona, 14 de desembre de 2022
Via Laietana, 40 – Entresol

Associação Associação
SALUD Y FAMILIA

TALLERES CRIANÇA POSITIVA I DESENVOLUPAMENT PSICOMOTOR INFANTIL

L'Associació Salut i Família organitza dos tallers sobre criança positiva i desenvolupament psicomotor infantil emmarcats al programa mil primers dies. El primer serà el dimecres dia 14 de desembre i el segon el dijous 29. Tots dos en horari de matí.

Programa i inscripciones

Encontro "Construindo a Igualdade: 20 anos do Banco de Tempo em Portugal"

Atmosfera M - Rua Castilho, n.º 5, Lisboa

10
dez

10h30 / Acolhimento

11h00 / Sessão de boas vindas

Sandra Ribeiro | CIG
Conceição Santos | Graal
Eliana Madeira e Teresa Maria Branco | Rede Nacional do Banco de Tempo

11h30 / Comemoramos 20 anos do Banco de Tempo em Portugal!

Margarida Santos | Graal
Equipas dinamizadoras locais

11h45 / Banco de Tempo e a construção de um outro mundo possível

Helena Valentim | Graal
Elvira Mendez | Salut i Família
Stéphane Laurent | CIDAC

12h30 / Almoço

14h30 / Um banco para todas as pessoas

Eliana Madeira, Elsa Nogueira e Carolina Virtuoso | Graal
Dinis Duarte | CECD

15h00 / Antestreia do documentário sobre o Banco de Tempo

15h30 / Conversa sobre o documentário

Chiara Missaggia e Yuri Lopes Pereira | Chumbo
Rogério Roque Amaro | ISCTE
Josefina Altés | Associação Ibero-Americana de Bancos de Tempo
Moderação: Ana Sousa Dias

16h30 / Momento musical com Arpicantares e parabéns ao Banco de Tempo

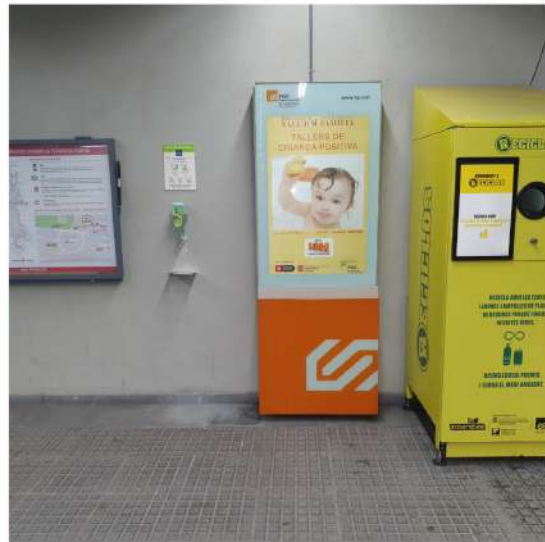


XX ANYS DELS BANCS DEL TEMPS A PORTUGAL

La trobada per celebrar aquesta efemèride estarà dedicada a l'aportació dels bancs del temps a la construcció de la igualtat. Hi participarà com a ponent la directora de l'Associació Salut i Família en nom de la Xarxa de Bancs del Temps a Catalunya i Espanya.



JORNADA 'DONES I MARES EN DIÀLEG INTERCULTURAL'
Vídeo íntegre de la jornada 'Dones i mares en diàleg intercultural' celebrada conjuntament amb UNAF a Madrid el 10 de novembre passat.



CAMPANYA DELS PROGRAMES DE L'ASSOCIACIÓ SALUT I FAMÍLIA ALS FGC
 Els programes de l'Associació Salut i Família varen estar exposats als vestíbuls de les estacions dels Ferrocarrils de la Generalitat de Catalunya fins els 30 de novembre.

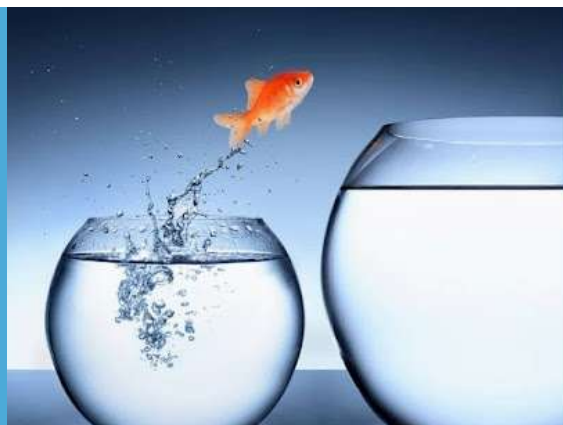
SORTIDA AL MUSEU DE LA MÚSICA



L'Associació Salut i Família dins del programa de 'Famílies Hospitalàries per als immigrants' programa una sortida al Museu de la Música. Un museu de música a Barcelona que aplega una col·lecció d'instruments i documents musicals de tot el món, des de les antigues civilitzacions fins a les noves tecnologies del segle XXI. S'hi exhibeixen més de 500 peces (d'un total de 2000 instruments) i 10.000 documents sonors, que han arribat a partir de llegats i donacions. Serà el 3 de desembre. Una sortida en col·laboració amb el programa Apropa Cultura

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 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 ja 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. T'ESPEREM <https://saludyfamilia.es>

L'AVORTAMENT LEGAL ÉS GRATUÏT

Si et trobes davant d'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



Associació **SALUT** y Asociación **FAMILIA**



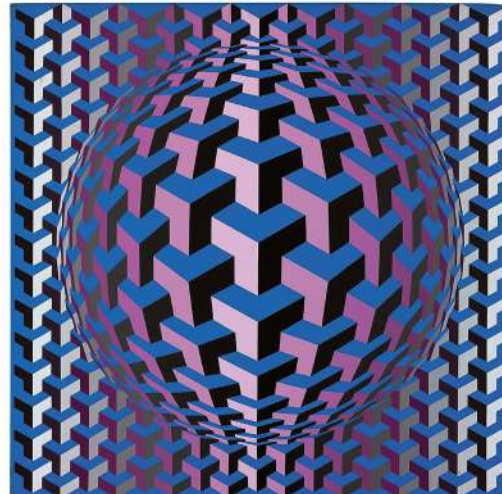
GUÍA 'GUANYAR TEMPS I SALUT'

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

PUBLICACIÓ SORTIR A TEMPS

Aquest estudi qualitatiu, del qual 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 masculista 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 a la vida de les víctimes afectant a 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 de lleure així com la cerca i l'obtenció d'ajut **Enllaç a la publicació**

Associació Asociación
SALUD Y FAMILIA



2019

SORTIR A TEMPS

ESPAI 'ESCOLTA'

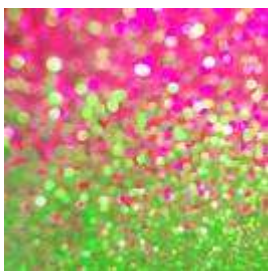


Ens sentim inquietes davant de tants canvis i incerteses que es vénen a sobre a una velocitat de vertigen. Les preocupacions per nosaltres mateixos i els nostres fills i nés ocupen cada cop més el nostre dia a dia. No esperis a tenir més símptomes de nerviosisme, confusió i/o manca de ganes de fer res. La teva salut mental és la base de la teva vida i relacions. Vine 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. La darrera de "Dones i mares en diàleg intercultural", també 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. **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...](#)

DESEMBRE SALUDABLE



La alimentación del bebé debe consistir en las cantidades moderadas de leche y cereales que te indicará tu pediatra. Cuando empieces a introducirle otros alimentos, éstos deben ser **FRUTAS VERDURAS PESCADO Y/O CARNE DE POLLO**. No acostumbres a tu bebé a

comer pastelería, pizza, patatas fritas, dulces, carnes rojas ni bebidas azucaradas.

Los adultos debemos imitar lo que hacemos por nuestros hijos/as y nietos/as. A cualquier edad, una alimentación saludable refuerza el sistema inmunitario, nos hace más resistentes al contagio de infecciones y, si nos infectamos, nos permite recuperarnos antes.

LA BASE DE UNA ALIMENTACIÓN SANA SE CONSTRUYE DURANTE LOS 1.000 PRIMEROS DÍAS 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 **SALUD** Asociación **FAMÍLIA**

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|