

Afegeixi la direcció [saludyfamilia@saludyfamilia.es](mailto:saludyfamilia@saludyfamilia.es) als seus contactes per tal de rebre correctament els nostres butlletins

Cliqui aquí si no visualitza correctament els nostres butlletins



Associació . Asociación  
**SALUD Y FAMILIA**

JUNY 2022

## NOTÍCIES DESTACADES

# DIA INTERNACIONAL D'ACCIÓ PER LA SALUT DE LES DONES 2022

REGENERA LA TEVA SALUT



Associació . Asociación  
**SALUD Y FAMILIA**

## DIA INTERNACIONAL D'ACCIÓ PER A LA SALUT DE LES DONES 2022

L'Associació Salut i Família es suma a aquesta celebració internacional i a favor d'iniciatives que promoguin una millora substancial de les oportunitats de les que disposen les dones per tenir cura i regenerar la seva salut. És imprescindible combatre la pobresa de temps de les dones per a poder desenvolupar estils de vida saludables en alimentació, activitat física, relacions igualitàries, absentisme del tabac i altres tòxics i suficients hores de son.

L'EVA DEL SEGLE XXI MOSSEGA TANTES POMES COM NECESSITA PER A FER SALUT.

## JORNADA BUSCANDO EL EQUILIBRIO

La Jornada BUSCANDO EL EQUILIBRIO que, organitzada per l'Associació Salut i Família i la Unión de Asociaciones Familiares, es celebrarà al CaixaForum de Madrid el proper 10 de Juny 2022 i abordarà la igualtat i la conciliació en els usos del temps des de les perspectives de la corresponsabilitat en família, la flexibilitat del treball remunerat i l'equitat social.

### INSCRIPCIONS I PROGRAMA



Organitzat per:



Asociación SALUD Y FAMILIA

Finançat per:



Inscripció gratuïta i obligatòria a través de la pàgina web:  
<http://saludyfamilia.es>



### Taller d'Acollida a Dones i Mares Immigrants

Barcelona, 2 de Juny de 2022

Asociación SALUD Y FAMILIA

#### TALLER ACOLLIDA A DONES I MARES IMMIGRANTS

L'objectiu del Taller és brindar la informació jurídica necessària sobre les normes i procediments per arribar a una situació de regularització administrativa. Es tractarà:

- a) orientació jurídica transversal per arribar a una situació de regularització administrativa de dones/mares i els seus/ves fills/es menors al seu càrrec i b) Informació sobre la Cartera de prestacions del Programa IMPULS i argumentació a favor de l'actualització de la formació professional i la millora de les condicions d'empleabilitat de les beneficiàries. Serà el 2 de juny d'11h a 13h



Organizado por:

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

Financiado por:



**ENCUENTRO DEMOCRÁTICO**  
Promoción Intercultural de la Salud

Inscripción gratuita y obligatoria a través de la página web:  
<http://saludyfamilia.es>

Barcelona, 16 de Junio de 2022  
Vía Layetana, 40 - Entresuelo

## TROBADA DEMOCRÀTICA "PROMOCIÓ INTERCULTURAL DE LA SALUT"

La finalitat d'aquesta Trobada Democràtica entre dones immigrants i espanyoles és compartir i intercanviar idees, preocupacions i alternatives factibles per assolir una millora substancial de les oportunitats a l'abast de totes les dones per tenir cura i regenerar la seva salut. És imprescindible trobar formes de combatre la pobresa de temps de les dones per a poder desenvolupar estils de vida saludables en alimentació, absentisme del tabac i altres tòxics, relacions igualitàries, activitat física i suficients hores de son. La salut integral és el motor de la vida i de totes les relacions que establim.

## SORTIDES DEL MES DE JUNY



La Xarxa dels Bancs del Temps organitza la sortida al Teatre Lliure de Montjuïc a veure 'Les tres Germanes' de



Sortides en família al Parc d'Atraccions Tibidabo. Una oportunitat per gaudir de les atraccions i de les visites a la ciutat.

Txèkhov. Serà el proper dissabte, 11 de juny. Places limitades. Per inscriure's cal enviar un correu amb el nom, el Banc del Temps al qual pertanyeu i número de telèfon [rmendoza@saludyfamilia.es](mailto:rmendoza@saludyfamilia.es)

Una sortida en col·laboració amb el Programa Apropa Cultura. Serà el dissabte 18 de juny.



#### VIDEO 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 d'un embaràs no desitjat o inesperat acudeix com més aviat millor als nostres serveis. La maternitat obligatòria o imposada no és una opció. Et 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, les conclusions i les recomanacions.

[Enllaç a la guia](#)

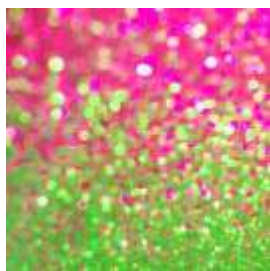
## ESPAI ESCOLTA



Ens sentim inquietes davant de tants canvis i incerteses que se'ns vénen a sobre a una velocitat de vertigen. Les preocupacions per nosaltres mateixes i els nostres fills i néts 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 de les teves 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. 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 NOTICIES DE L' ASSOCIACIÓ SALUT I FAMILIA



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, Pandèmia COVID 19, Estils de vida. **ESTAR BEN INFORMATS ENS FA MÉS LLIURES I ENS CONNECTA AMB ELS ALTRES.**

[Entra a la secció de notícies...](#)

## JUNY SALUDABLE



L'alimentació del teu 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 nadó a menjar pastisseria, pizza, patates fregides, dolços, carns vermelles ni tampoc 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 resistents 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 **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|\**