

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**

GENER 2023

NOTÍCIES DESTACADES



ENS VOLEM VIVES

Si estàs patint violència masclista sigui física, sexual, psicològica i/o econòmica truca al telèfon 900900120. Aquest telèfon és gratuït i confidencial, està obert tot l'any les vint-i-quatre hores. En aquest telèfon s'atén en 124 llengües. També pots posar-te en contacte per correu electrònic amb 900900120@gencat.cat Si

et trobes en una URGÈNCIA truca al telèfon 112. LA TEVA VIDA S'HO VAL.NO HO DEIXIS PASSAR



DONES I MARES EN DIÀLEG INTERCULTURAL

Cada setmana ens reunim a GRUPS DE DIÀLEG INTERCULTURAL on dones i mares d'origen llatí, magribí i pakistanès comparteixen les diferents experiències de transició cultural i expressen les seves necessitats i expectatives des del respecte i la igual dignitat de totes les cultures. LES DONES I MARES IMMIGRANTS I ESPANYOLES EVOLUCIONEM JUNTES CAP A LA CIUTADANIA ACTIVA.



Amb la col·laboració de:



TALLER
CRIANÇA POSITIVA I
DESENVOLUPAMENT PSICOMOTOR
INFANTIL

Dijous, 26 de gener

Associació Salut i Família

TALLERS 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. Serà el dijous 26 de gener en horari de matí.

NOUS PROGRAMES DE L'ASSOCIACIÓ SALUT I FAMÍLIA EL 2023

L'Associació Salut i Família, complint amb els principis fundacionals de garantir l'equitat i preservar de les discriminacions siguin per la raó que fossin. En aquesta línia es desenvoluparan els programes GARANTIA DONA: PREVENCIÓ EQUITATIVA DE LA VIOLÈNCIA DE GÈNERE i ACCELERANT LA IGUALTAT DE GÈNERE: LA PALANCA DELS DRETS SEXUALS I REPRODUCTIUS. La primera es desenvoluparà a sis comunitats autònomes amb la celebració de jornades de sensibilització i el segon programa està orientat a afavorir una sòlida base de diàleg intercultural entre dones vulnerables..



CAMPANYA D'ALIMENTACIÓ INFANTIL DE CEREALS

Des del 2 gener al 31 març, d'aquest any i gràcies a una donació de la FUNDACIÓ ORDESA lliurament pots cereals a mares vulnerables amb infants en edats compreses entre el cinc i els vint-i-quatre mesos. L'alimentació saludable durant els 1.000 primers dies de la vida és la base del creixement i de la salut al llarg de la infantesa



SUMA AMOR I PLANIFICACIÓ FAMILIAR

Usar anticonceptius eficaços i de llarga durada et permet fer realitat el nombre de fills que vols tenir i quan és el moment més adequat. Tots els nens i nenes necessiten que els esperi el seu propi lloc al món. Podem ajudar-te a utilitzar anticonceptius GRATUÏTS de

llarga durada. Truca'ns als telèfons 932682453/932683600 i et donarem una cita per valorar la teva petició. LA MATERNITAT OBLIGATÒRIA NO ÉS UNA OPCIÓ.



Fiesta Multicultural de las Familias

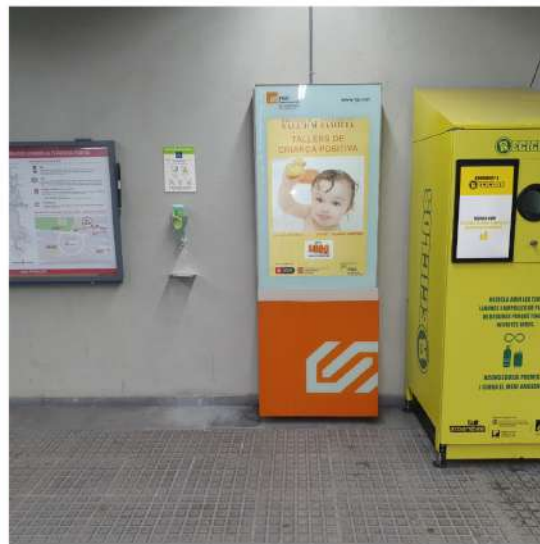
Entrada Gratuita

Sábado 17 de Diciembre 2022 - 10h a 14h.
Espai Jove La Fontana
Calle Gran de Gracia, 190-192
Barcelona

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

Galería de fotos de la Festa Multicultural de les Families

[Enllaç](#)



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

SORTIDA AL PARK GÜELL



L'Associació Salut i Família dins del programa de 'Famílies Hospitalàries per als immigrants' organitza les sortides del mes de gener. La primera serà al Park Güell, el dissabte 21 de gener. Una sortida en col·laboració amb el programa Apropa Cultura

SORTIDA AL ZOOLÒGIC

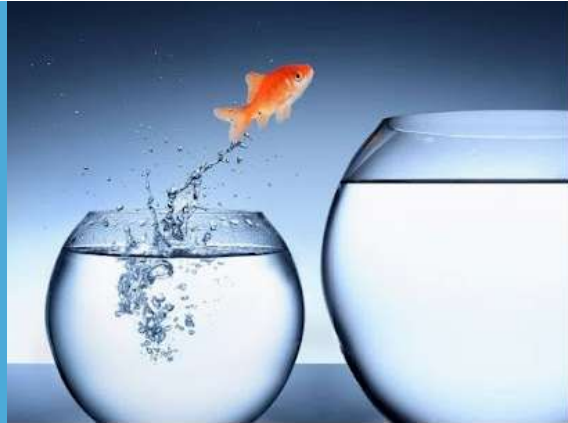


La segona sortida de l'any serà al Zoològic de Barcelona; el dissabte 28 de gener en horari de matí i gràcies al programa Apropa Cultura. Inscripcions a rmendoza@saludyfamilia.es



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



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**



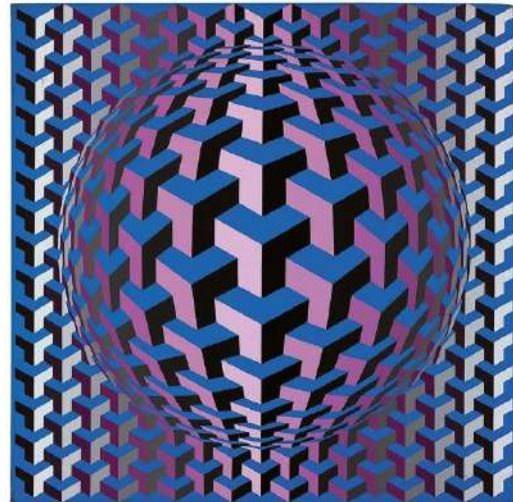
GUÍA 'GUANYAR TEMPS I SALUT'

La Guia Pràctica **GUANYAR TEMPS I SALUT** ha estat possible gràcies als testimonis en primera 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. [Enlace a la guía](#)

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 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 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

SALIR A TIEMPO

ESPAI 'ESCOLTA'

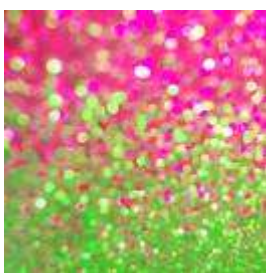


Ens sentim inquietes davant de tants canvis i incerteses que es vénen a sobre a una velocitat de vertigen. Les preocupacions per nosaltres mateixos i els nostres fills i nés ocupen cada cop més el nostre dia a dia. No esperis a tenir més símptomes de nerviosisme, confusió i/o manca de ganes de fer res. 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. 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...](#)

GENER SALUDABLE



L'alimentació del bebè ha de consistir en les quantitats moderades de llet i cereals que t'indicarà el teu pediatre. Quan comencis a introduir-hi 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 el 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](#).

SÍGUENOS



Facebook



Twitter



Instagram



Pàgina 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|