

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**

ABRIL 2025

## NOTÍCIES DESTACADES

# SANT JORDI 2025



Associació Asociación  
**SALUD y FAMILIA**

La diada de Sant Jordi ens trobareu venent roses i informant sobre els nostres serveis en un estand situat al pati de l'Ajuntament de Barcelona entrant per Plaça Sant Jaume.

Estarem encantats de rebre la vostra visita i atendreu-vos

FESTA DE SANT JORDI/CELEBRACIÓ DE LA CIUTADANIA A CATALUNYA.



### **PARTICIPACIÓ DE L'ASSOCIACIÓ SALUT I FAMILIA A LA CSW69**

L'Associació Salut i Família representada per la Directora General la Dra. Elvira Méndez Méndez va estar present activament a la cimera de la CSW69 (Beijing +30), que es va celebrar el mes de març.. La Comissió de la Condició Jurídica i Social de la Dona (CSW per les sigles en anglès) és el principal òrgan internacional intergovernamental dedicat exclusivament a la promoció de la igualtat de gènere, els drets i l'empoderament de les dones. [Accés a la declaració](#)

# DIA MUNDIAL DE LA SALUT 2025



Associació Asociación  
**SALUD Y FAMILIA**

Les relacions entre persones de diferents generacions són una font de benestar i contribueixen a mantenir una bona salut al llarg de la vida. Com més i millor temps dediquem a cultivar relacions amb persones que ens importen i aporten, més saludables i contents ens sentirem. Per gaudir d'una bona salut és imprescindible anar més a poc a poc, ocupar-se de menys coses i cooperar amb la família i la feina per poder disposar a parts iguals de temps de qualitat.

Dormir més hores, dinar i sopar més aviat, compassar les nostres activitats al ritme dels nostres cossos regits per la llum natural és posar en pràctica el nostre DRET AL TEMPS i així desenvolupar la nostra capacitat d'estar centrats, cuidar-nos i parar atenció a allò que ens envolta.

**LA BONA SALUT I EL TEMPS DE QUALITAT VAN DE LA MÀ I SÓN INSEPARABLES A LA VIDA DE CADA DIA**

L'Associació Salut i Família amplia les seves xarxes socials amb el nou compte de l'entitat a Bluesky. Una decisió motivada amb la intenció d'oferir una alternativa de comunicació a 'X' (abans Twitter) degut a les polítiques d'odi predominant a la xarxa propietat d'Elon Musk.

[@saludyfamilia.bsky.social](https://bsky.app/profile/@saludyfamilia.bsky.social)





### FECHAS PREINSCRIPCIÓN GUARDERÍAS EN BARCELONA

Una bona notícia per a les famílies amb fills en edats compreses entre 4 mesos i 3 anys: propera obertura de la preinscripció a les escoles bressol públiques de Barcelona. Les Jornades de Portes Obertes se celebraran del 28 de març al 8 de maig de 2025. És el moment de visitar les escoles bressol properes al teu domicili o lloc de treball per conèixer les instal·lacions, el funcionament i resoldre dubtes. El període d'inscripció per presentar la sol·licitud telemàtica o presencial amb cita prèvia serà del 5 al 16 de maig ambdós inclosos.

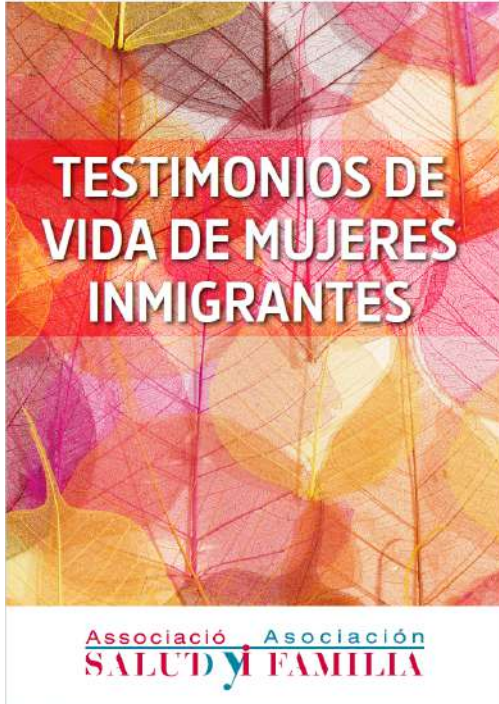
LES GUARDERIES PÚBLIQUES AL COSTAT DE LA MARE I EL PARE SÓN EL MILLOR RECURS D'ATENCIÓ DURANT LA PRIMERA INFÀNCIA



### NOU PROGRAMA 'IGUALES EN DIGNIDAD. PREVENCIÓN DE LA VIOLENCIA SEXUAL CONTRA LES DONES'

L'Associació Salut i Família endega un nou programa en aquest any 2025 centrat en la prevenció de la violència sexual contra les dones; en una de les línies d'acció fonamentals de l'entitat: la lluita contra la violència de gènere.

Aquest programa es desenvoluparà a través de diferents campanyes de sensibilització a les xarxes; en la programació de jornades a les ciutats de



Aquesta publicació s'inclou en el Projecte antiracista XARXA DE DONES PER LA TOLERÀNCIA I ELS DRETS EFECTIUS DE LES PERSONES IMMIGRANTS d'afavoriment de les dones per obra de les dones. Una aventura de convivència democràtica que facilita l'apropament entre dones la mentalitat de les quals està configurada de forma diferent, per l'idioma, les creences, l'experiència i/o la cultura, i és resistent a la comprensió i la interpretació recíproques. Totes les dones que han prestat els seus testimonis van prendre decisions amb la intenció de canviar el rumb de les seves vides i van tenir cura dels seus vincles més significatius. Totes pertanyen a diversos

llocs alhora i es perceben a si mateixes amb una consciència aguda dels seus propis actes. Totes accepten que el seu procés migratori no té marxa enrere. EL TRACTE INTERCULTURAL ENS ACOSTA I ENS CANVIA EN TOTS ELS SENTITS.



#### CARTERA DE PRESTACIONS DEL PROGRAMA D'ATENCIÓ A LA MATERNITAT A RISC

- ✓ Informació i acompanyament individual
  - ✓ Contracepció immediata de llarga durada
    - ✓ Test d'embaràs immediat i fiable
    - ✓ Grups de suport a la maternitat
  - ✓ Prestacions per a prevenir la pobresa i la privació infantil
  - ✓ Servei d'orientació jurídica d'estrangeria, laboral i familiar
- 👉 Tots els serveis són gratuïts

☎ 932683600



## INTERCULTURAL

L'Associació Salut i Família disposa de serveis de mediació intercultural per cultures magribines i paquistaneses al CAP de Raval Sud, CAP Raval Nord, CAP Besòs i els centres del Consorci Parc de

Salut Mar de Barcelona

## CONVIVIR 2025

XARXA DE DONES PER LA TOLERÀNCIA I ELS DRETS EFECTIUS DE LES PERSONES IMMIGRANTS. En aquesta Xarxa Multicultural hi participen dones llatines, magribines, pakistaneses, africanes i autòctones. Durant el 2025 s'uniran a la Xarxa dones joves d'aquests orígens amb una mirada antiracista i una actitud valenta a favor del bé comú. Juntes promourem accions de sensibilització sobre els drets fonamentals de les persones immigrants, especialment de les joves, realitzarem Trobades de Convivència i difondrem testimonis de vida i aspiracions de les joves immigrants. Aquest projecte està cofinançat pel Ministeri d' Inclusió, Seguretat Social i Migració.

Associació Asociación  
**SALUD Y FAMILIA**



**convivir**

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



## ESPAI 'ESCOLTA'



SUPORT PSICOLÒGIC RESPECTUÓS  
D'ALTA QUALITAT. SUPORT  
EMOCIONAL RESPECTUÓS I



**CONFIDENCIAL.** En un món que va tan de pressa i en què hem d'afrontar tants canvis, conflictes i nous desafiaments és freqüent que ens sentim confoses, angoixades, nervioses i/o sense ganes de

fer res. T'oferim una atenció personal i confidencial on NINGÚ ET JUTJARÀ i que t'ajudarà a trobar la tranquil·litat i la claredat que necessites per al teu benestar i el dels que t'envolten. Les visites de suport emocional són un temps de qualitat que dediques a tu mateixa per ser la teva millor amiga.

AMB NOSALTRES NO HI HA RETRETS, NOMÉS ATENCIÓ PER AL TEU BENESTAR

## ESPAI BRÚIXOLA



**L'ASSESSORIA JURÍDICA ÉS UNA BRÚIXOLA** 🇪🇸

A Espanya, a partir del 20 de maig del 2025 entrarà en vigor un nou Reglament d'Estrangeria que suposa millores significatives per als immigrants com són la reducció a DOS ANYS del temps de residència empadronats i la reducció a VINT HORES setmanals del

contracte laboral. Aquestes i altres millores facilitaran que nombroses persones immigrants puguin obtenir el permís de residència i de treball a Espanya. És important que coneguis de manera particular com complir els requisits per aconseguir el teu permís. LES NOSTRES ADVOGADES SÓN ESPECIALISTES A AJUDAR-TE A TROBAR EL CAMÍ LEGAL MÉS EFICAÇ.

## SORTIDES MES D'ABRIL

### SORTIDA EN FAMILIA AL JARDÍ BOTÀNIC



L'Associació Salut i Família programa una sortida en família al Jardí Botànic. Serà el dissabte, 26 d'abril de 10:00 a 13:30. Sortida en col·laboració amb Apropa Cultura.

Places limitades

Inscripció al correu:  
cgonzalez@saludyfamilia.es

## SORTIDA DELS BANCS DEL TEMPS AL TEMPLE DE LA LLUM. LA SAGRADA FAMÍLIA



L'Associació Salut i Família programa una sortida pels Bancs del Temps a visitar el Temple de la Llum. Serà el dissabte, 12 d'abril de 10:00 a 13:30. Sortida en col·laboració amb Apropa Cultura.

Places limitades

Inscripció al correu:  
jcamacho@saludyfamilia.es

## PUBLICACIONS



### Memòria d'Activitats de l'Associació Salut i Família 2023

Consulteu la Memòria de l'Associació Salut i Família i descobrixi'n els principals resultats i activitats de l'entitat durant el 2023 a 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...) i la nostra activitat internacional.

**Enllaç a la memòria**





Memòria Anual 2024 Justificativa del Contracte subscrit, número d'expedient 5100-2024-N729, entre el Departament de Salut - Servei Català de la Salut i l'Associació Salut i Família.

Associació Asociación  
SALUD y FAMILIA

Memòria del Programa d'Atenció a la Maternitat de Risc de l'any 2024. Contenen les dades de la cartera de serveis i prestacions, la detecció i la prevenció de la violència de parella, el perfil de les dones ateses, etc.

Les dones ateses tenen accés als diferents programes de lentitat.

[Enlace a la memoria](#)

## CARTERA DE SERVEIS I PRESTACIONS DE L'ASSOCIACIÓ SALUT I FAMÍLIA

L'Associació Salut i Família ha editat la cartera de serveis i prestacions que ofereix al 2024. Tots els nostres serveis són gratuïts i de qualitat. Els programes que desenvolupem són el Programa d'Atenció a la Maternitat de Risc, Brúixola, Impuls, Dones i Mares en diàleg intercultural, Multicultura, De Bon Principi, 1.000 primers dies de vida; a les nostres delegacions de Girona, Lleida i Tarragona

[Enllaç al document](#)



CARTERA DE SERVICIOS Y  
PRESTACIONES  
2024

Associació Asociación  
SALUD y FAMILIA

## ABRIL SALUDABLE



TENS UNA ASSEGURANÇA DE SALUT A LES TEVES MANS. El nostre sistema immunitari funciona per mantenir l'equilibri intern dels nostres cossos davant de les agressions externes de naturalesa



biològica i físic  
química. Una  
persona amb un

sistema immunitari "en forma" contrau menys malalties infeccioses i es recupera abans en cas de patir-les. Un estil de vida saludable ens ajuda a enfortir el sistema immunitari: moure'ns a l'aire lliure i rebre la llum del sol, deixar el tabac i moderar el consum d'alcohol afavoreix una producció eficient de cèl·lules immunitàries. Els aliments rics en vitamines i minerals com les fruites, les verdures i els llegums són la nostra font de salut. És imprescindible disminuir el consum de greixos, sucre i aliments industrials com la brioixeria. Si volem potenciar les nostres defenses podem fer-ho consumint: Zinc: Pollastre, peix i carn de vedella. Seleni : Blat, arròs i rovell d'ou. Vitamina C : taronja, mandarina, pinya i maduixes. Vitamina E : Avellanes i ametlles. Probiòtics: iogurt natural i quefir. Omega 3 : Sardines, salmó, tonyina i llinosa. És fonamental que els nadons i els nens gaudeixin d'una alimentació variada, rebin les vacunes indicades pel pediatre, només prenguin antibiòtics amb recepta mèdica i mai no es fumi a prop seu. DURANT ELS 1000 PRIMERS DIES DE LA VIDA ES POSEN LES BASES D'UNA SALUT DURADORA.

## 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](#).

### PROJECTE SUBVENCIONAT PER:



---

## SEGUEIX-NOS



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|\**