

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 Asociación
SALUT i FAMILIA

ABRIL 2024

NOTÍCIES DESTACADES



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 a la família i al treball per poder disposar a parts iguals de temps de qualitat.

Dormir més hores, menjar 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 al que ens envolta.

LA BONA SALUT I EL TEMPS DE QUALITAT VAN DE LA MÀ I SÓN

INSEPARABLES A LA VIDA DE CADA DIA



Elvira Méndez Méndez
Médica

NOU VÍDEO: EL TIEMPO DE LAS MUJERES

Aquest vídeo posa en valor el temps de les dones des de la diversitat de perspectives culturals. Editat en el marc del projecte Temps Retrobat.

Autor: 'La interferencia'

TALLERS MES D'ABRIL

TALLER PRÀCTIC 'DELS DRETS LABORALS PER LES I ELS TREBALLADORS DOMÈSTICS'

L'Associació Salut i Família participarà en el Taller pràctic 'Dels drets laborals per les i els treballadors domèstics' amb la ponència de l'advocada de l'entitat, la Sra. Concha Par López-Pinto, especialista en estrangeria i persones en moviment transnacional.

Serà el proper 9 d'abril de 10h a 13h

Inscripcions: info@anue.org



TALLER ALIMENTACIÓ SALUDABLE



Taller d'alimentació saludable impartit per la Sra. Angela Rourera, Infermera especialista. Serà divendres, dia 12 d'abril de 11h a 13h. a la seu de l'Associació Salut i Família.

TALLER CRIANÇA POSITIVA



Taller criança positiva impartit per la Sra. Angela Rourera, Infermera pediàtrica. Serà divendres, dia 26 d'abril d'11h a 13h. a la seu de l'Associació Salut i Família.

JORNADA SALAMANCA - GARANTÍA MUJER



La primera jornada de l'edició 2024 serà a Salamanca, en col·laboració amb l'Asociación de ayuda a la Mujer- Plaza Mayor.

Garantía Dona. ELIMINACIÓ DE L'ESTIGMA DE LES VÍCTIMES DE LA VIOLÈNCIA DE GÈNERE.

El programa de l'Associació Salut i Família que contribueix a la sensibilització pública

sobre la violència masclista de parella que pateixen les dones de tots els orígens i les condicions socials.

Programa i inscripcions



CONVIURE: Xarxa de dones per la tolerància i els drets efectius de les persones immigrants

Aquest nou programa de l'Associació Salut i Família està finançat pel Fons Social Europeu i de Desenvolupament. La finalitat



del programa és activar una Xarxa de dones per la tolerància i els drets efectius de les persones immigrades

©Esteban Vicente. *Untitled*, 1958. Museo de Arte Contemporáneo Esteban Vicente, Segovia

Klub Hannah Barcelona

• Invitación para el Jueves 11 de abril de 2024 •

[Queridas amigas del Klub Hannah]

Tenemos el placer de dar la bienvenida a Dra. Elvira Méndez. Elvira Méndez es médica especialista en medicina preventiva y salud pública, ha sido alta funcionaria en sanidad en los gobiernos español y catalán y profesora del Departamento de Ciencias Políticas y Sociales de la Universidad Pompeu Fabra de Barcelona. En la actualidad es Directora General de la Asociación Salud y Familia. Compartirá con nosotros su trayectoria profesional en España y en Europa acerca del derecho y deberes de políticas públicas de Igualdad de Trato y Oportunidades entre mujeres y hombres y especialmente en los ámbitos de salud reproductiva, salud materno-infantil, conciliación de la vida familiar y laboral y usos del tiempo.



Presentación y charla en español.

¿Cuándo? Jueves 11 de abril 2024

¿Dónde? Instituto Goethe, Calle Roger de Flor, 224, Barcelona

19.30 h. Meet & Greet en la Cafetería
19.45 h. Ina Laiadhi introduce el Klub Hannah
20.00h. Elvira Méndez nos habla de Igualdad de Trato y de Oportunidades
20.30 h. Preguntas e intercambio de ideas
21.00 h. Cena (opcional)

Os esperamos con mucha ilusión. Pasad la invitación a vuestras amigas.

Confirmad vuestra asistencia a ina_laiadhi@yahoo.es

Un abrazo muy fuerte

Ina Laiadhi

Contamos nuestras historias: Klub Hannah es una iniciativa creada en 2017 con ánimo de hacer para fomentar el intercambio de experiencias e ideas entre mujeres porque cada una de nosotras tiene una historia importante que contar.

La Directora General de l'Associació Salut i Família, la Dra. Elvira Méndez Méndez és la convidada del Klub Hannah a l'Institut Goethe. En aquest esdeveniment tractarà la seva trajectòria professional sobre la Igualtat de Tracte i Oportunitats entre dones i homes, especialment en els àmbits de salut reproductiva, salut materno-infantil, conciliació de la vida familiar i laboral i usos del temps.

Serà el dijous, 11 d'abril de 19:30 a 21h a la seu de l'Institut Goethe, carrer Roger de Flor, 224. Inscripcions: ina_laiadhi@yahoo.es

SORTIDES MES D'ABRIL

SORTIDA AL ZOO DE BARCELONA



L'Associació Salut i Família programa una sortida en família al Zoo de Barcelona el dissabte, 13 d'abril de 10.30 a 13.30.

Sortida en col·laboració amb Apropa Cultura Places limitades, inscripcions en

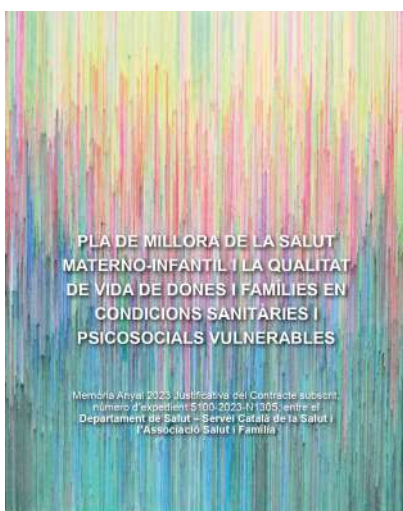
jcamacho@saludyfamilia.es

SORTIDA AL PARK GÜELL DE BARCELONA



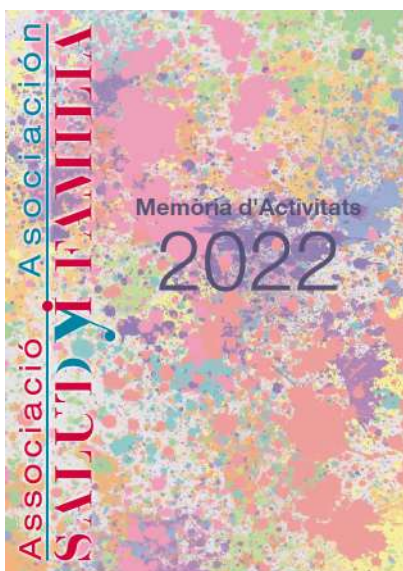
L'Associació Salut i Família programa una sortida en família al Park Güell, el dissabte, 27 d'abril de 10.30 a 13.30. Sortida en col·laboració amb Apropa Cultura Places limitades, inscripcions en jcamacho@saludyfamilia.es

PUBLICACIONS



Associació Asociación
SALUD Y FAMILIA

Memòria del Programa d'Atenció a la Maternitat de Risc de l'any 2023. 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 l'entitat.



Consulteu la Memòria de l'Associació Salut i Família i descobriu els principals resultats i activitats de l'entitat durant el 2022 en 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.

Memoria 2022

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 2023. 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 2023

Associació **SALUT** i Família

Aquesta publicació de Cristina Sánchez-Miret i Elvira Méndez és el resultat de donar veu a les dones vulnerables afectades per desigualtats interseccionals sobre les possibilitats de guanyar temps i salut mitjançant la coresponsabilitat. Es recullen les expectatives, experiències i condicions d'organització del temps a les seves vides diàries i es perfilen les necessitats de suport extern que tenen per fer canvis

[Enllaç a la publicació](#)



ESPAI 'ESCOLTA'



Ens sentim inquietes davant de tants canvis i incerteses que ens vénen a sobre a una velocitat de vertigen. Les preocupacions per nosaltres mateixes 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 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

ABRIL 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 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

PROJECTE SUBVENCIONAT PER:



Instituto de las
MUJERES

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](#).