

Añada la dirección [saludyfamilia@saludyfamilia.es](mailto:saludyfamilia@saludyfamilia.es) a sus contactos para recibir correctamente nuestros boletines

Clique aquí si no visualiza correctamente nuestros boletines



Associació . Asociación  
**SALUD Y FAMILIA**

JUNIO 2022

## NOTICIAS DESTACADAS

# DIA INTERNACIONAL DE ACCIÓN POR LA SALUD DE LAS MUJERES 2022

REGENERA TU SALUD



Associació . Asociación  
**SALUD Y FAMILIA**

## DIA INTERNACIONAL DE ACCIÓN POR A LA SALUD DE LAS MUJERES 2022

La Asociación Salud y Familia se suma a esta celebración internacional y a favor de iniciativas que promuevan una mejora sustancial de las oportunidades de que disponen las mujeres para cuidar y regenerar su salud. Es imprescindible combatir la pobreza de tiempo de las mujeres para poder desarrollar estilos de vida saludables en alimentación, actividad física, relaciones igualitarias, absentismo del tabaco y otros tóxicos y suficientes horas de sueño. LA EVA DEL SIGLO XXI MUERDE TANTAS MANZANAS COMO NECESITA PARA SU SALUD

## JORNADA BUSCANDO EL EQUILIBRIO

La Jornada BUSCANDO EL EQUILIBRIO se celebrará en el CaixaForum de Madrid el 10 de Junio 2022 y abordará la igualdad y la conciliación en los usos del tiempo desde las perspectivas de la corresponsabilidad, la flexibilidad del trabajo y la equidad social.

### INSCRIPCIÓN Y PROGRAMA



Organizado por:



Associació **SALUD Y FAMILIA** Asociación

Financiado por:



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



### Taller de Acogida a Mujeres y Madres Inmigrantes

Barcelona, 2 de Junio de 2022

Associació **SALUD Y FAMILIA** Asociación

### TALLER ACOGIDA A MUJERES Y MADRES INMIGRANTES

El objetivo del Taller es brindar la información jurídica necesaria sobre las normas y los procedimientos para llegar a una situación de regularización administrativa. Se tratará: a) orientación jurídica transversal para llegar a una situación de regularización administrativa de mujeres/madres y sus hijos/as menores a su cargo y b) Información sobre la Cartera de prestaciones del Programa IMPULSO y argumentación a favor del actualización de la formación profesional y la mejora de las condiciones de empleabilidad de las beneficiarias. Será el 2 de junio de 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

## ENCUENTRO DEMOCRÁTICO "PROMOCIÓN INTERCULTURAL DE LA SALUD"

La finalidad de este Encuentro Democrático entre mujeres inmigrantes y españolas es compartir e intercambiar ideas, inquietudes comunes y alternativas factibles para conseguir una mejora sustancial de las oportunidades al alcance de todas las mujeres para cuidar y regenerar su salud. Es imprescindible buscar formas de combatir la pobreza de tiempo de las mujeres para poder desarrollar estilos de vida saludables en alimentación, absentismo del tabaco y otros tóxicos, relaciones igualitarias, actividad física y suficientes horas de sueño. La salud integral es el motor de la vida y de todas las relaciones que establecemos.

## SALIDAS DEL MES DE JUNIO



La Red de los Bancos del Tiempo organiza la salida al Teatre Lliure de

Montjuïc a ver 'Las tres Hermanas' de Chéjov. Será el próximo sábado, 11 de junio. Plazas limitadas. Para inscribirse es necesario enviar un correo con el nombre, el Banco del Tiempo al que pertenece y número de teléfono [rmendoza@saludyfamilia.es](mailto:rmendoza@saludyfamilia.es)

Salidas en familia al Parque de Atracciones Tibidabo. Una oportunidad para disfrutar de las atracciones y visitas a la ciudad. Una salida en colaboración con el Programa Apropa Cultura. Será el sábado 18 de junio.



#### VIDEO DE LA ASOCIACIÓN SALUD Y FAMILIA

Vídeo editado por UNAF en la labor de difusión de las entidades miembros que constituimos esta plataforma nacional. En este vídeo conducido por la directora general, la Dra. Elvira Méndez, se muestran los principales objetivos y líneas de actuación.

---

#### EL ABORTO LEGAL ES GRATUITO

Si te encuentras frente a un embarazo no deseado o inesperado acude cuanto antes a nuestros servicios. La maternidad obligatoria o impuesta no es una opción. Te apoyamos, asesoramos y facilitamos el aborto legal y gratuito en Barcelona, Girona, Lleida y Tarragona. **TE ATENDEMOS CON RAPIDEZ, EFICACIA Y RESPETO**





## GUÍA 'GANAR TIEMPO Y SALUD'

La Guia Pràctica **GUANYAR TEMPS I SALUT** ha sido posible gracias a los testigos en primera persona de 34 mujeres de orígenes diversos sobre el uso de su tiempo en la vida diaria. El resultado más evidente es la vigencia de la división sexual del trabajo y la carencia de corresponsabilidad en la vida familiar. Si quieres consultar los testimonios, conclusiones y recomendaciones. [Enlace a la guía](#)

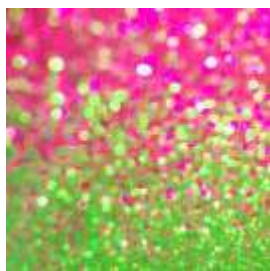
## ESPACIO ESCUCHA



Eos sentimos inquietas ante tantos cambios e incertidumbres que se vienen encima a una velocidad de vértigo. Las preocupaciones por nosotros mismas y nuestros hijos y nietos ocupan cada vez más nuestro día a día. No esperes a tener más síntomas de nerviosismo, confusión y/o carencia de ganas de hacer nada. Tu salud mental es la base de tu vida y tus relaciones. Ven al **ESPACIO**

**ESCUCHA** donde serás tratada con sensibilidad y respeto. Este servicio de alta calidad ofrece cuatro visitas individuales y gratuitas de 45 minutos dedicadas a ti. **RECUPERA TU CONFIANZA Y TU ENERGÍA CON NOSOTROS**

## CANAL YOUTUBE DE LA ASOCIACIÓN SALUD Y FAMILIA



La Asociación Salud y Familia dispone de su canal de youtube donde puede encontrar todas las jornadas y talleres íntegros que hemos organizado. Puede consultar todas las ediciones de las jornadas de Transformante Vulnerabilidad (Madrid, Salamanca, Barcelona y Santander), la jornada Brújula para los Derechos Humanos; el desarrollo y las conclusiones relativas al programa Diálogo intercultural entre Mujeres y Madres, la jornada internacional de la Red de los Bancos del Tiempo en la que se expusieron en Premià de Mar las diferentes experiencias de los Bancos del Tiempo ante la

crisis de la COVID, la presentación de la guía 'Ganar Tiempo y Salud' y el Taller de acciones de impulso de la agenda 2030, La Fiesta Multicultural de las Familias Entra al canal

## CANAL NOTICIAS DE LA ASOCIACIÓN SALUD Y FAMILIA



La Asociación Salud y Familia publica diariamente una selección de calidad de artículos de interés sobre: Igualdad, Mujeres, Familias, Salud positiva, Inmigración, Cambios y crisis sociales, Pandemia COVID 19, Estilos de vida. ESTAR BIEN INFORMADOS NOS HACE MÁS LIBRES Y NOS CONECTA CON LOS DEMÁS..

[Entra a la sección de noticias...](#)

## JUNIO SALUDABLE



La alimentación de tu 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 y nietos. 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.

**CONSULTAD NUESTRAS PUBLICACIONES**

---

---

**Información práctica:**

• **Estemos en:**

C/Via Layetana, 40, 08003 Barcelona

• **Teléfono:** 932682453

• **Horario:**

lunes	9:00–19:30
martes	9:00–18:00
miércoles	9:00–19:30
jueves	9:00–18:00
viernes	9:00–16:30
sábado	cerrado
domingo	cerrado

[Podría resultar interesante también en la...](#)

---

**SÍGUENOS**



Facebook



Twitter



Instagram



Página 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|\**