

Añada la dirección saludyfamilia@saludyfamilia.es a sus contactos para recibir correctamente nuestros boletines

Clique aquí si no visualiza correctamente nuestros boletines



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

DICIEMBRE 2022

NOTICIAS DESTACADAS

DIA INTERNACIONAL DE LA ELIMINACIÓN DE LA VIOLENCIA CONTRA LAS MUJERES 2022



LA VIOLENCIA ENVUELVE LA VIDA DE LAS MUJERES

La violencia machista actúa de forma invisible en entornos sociales donde la coacción rodea la vida diaria de las mujeres de forma que el control, las amenazas, las privaciones de libertad y las agresiones son percibidas como la normalidad. En Cataluña y España, cualquier forma de violencia machista es un delito que supone la intervención policial y judicial y cualquier ciudadano puede denunciarla. LA VIOLENCIA MACHISTA ARRUINA LA VIDA DE LAS MUJERES. JUNTAS PODEMOS ENCARARLA Y SALIR A TIEMPO.

DIA DE LOS DERECHOS HUMANOS 2022



My Stealthy Freedom

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

DIGNIDAD , IGUALDAD Y LIBERTAD son los derechos fundamentales que sostienen y dan valor a la vida humana. Hoy , la aspiración de las mujeres de Irán por sus derechos , asombra al mundo . Su claridad de pensamiento y su valentía en la acción impulsan el cambio social a favor de una vida democrática. El día internacional de los Derechos Humanos es el 10 de diciembre



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**

La Asociación Salud y Familia organiza la fiesta multicultural de las familias, que este año se celebrará en el Espacio Joven La Fontana (C/ Gran de Gracia 190-192) donde las familias podrán pasar una buena mañana de sábado de 10h a 14h.



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

EL MOTIVO ES QUERER LA VIDA

Vosotros os levantasteis hacia el aire
como bandada de aves indefensas.

Todas las manos juntas representan
el nuevo nacimiento, el vuestro, el nuestro

si aún nos fuese posible

nacer a vuestro lado

en la tierra sin mal.

José Ángel Valente



TALLER

**CRIANZA POSITIVA Y DESARROLLO
PSICOMOTOR INFANTIL**

Barcelona, 14 de diciembre de 2022
Vía Layetana, 40 - Entresuelo

Associació . Asociación
SALUD Y FAMILIA

**TALLERES CRIANZA POSITIVA Y
DESARROLLO PSICOMOTOR
INFANTIL**

La Asociación Salud y Familia organiza dos talleres sobre crianza positiva y desarrollo psicomotor infantil enmarcados en el programa mil primeros días. El primero será el miércoles día 14 de diciembre y el segundo el jueves 29. Ambos en horario de mañana.

Programa e inscripciones

Encontro "Construindo a Igualdade: 20 anos do Banco de Tempo em Portugal"

Atmosfera M - Rua Castilho, n.º 5, Lisboa

10
dez

10h30 / Acolhimento

11h00 / Sessão de boas vindas

Sandra Ribeiro | CIG
Conceição Santos | Graal
Eliana Madeira e Teresa Maria Branco | Rede Nacional do Banco de Tempo

11h30 / Comemoramos 20 anos do Banco de Tempo em Portugal!

Margarida Santos | Graal
Equipas dinamizadoras locais

11h45 / Banco de Tempo e a construção de um outro mundo possível

Helena Valentim | Graal
Elvira Mendez | Salut i Família
Stéphane Laurent | CIDAC

12h30 / Almoço

14h30 / Um banco para todas as pessoas

Eliana Madeira, Elsa Nogueira e Carolina Virtuoso | Graal
Dinis Duarte | CECD

15h00 / Antestreia do documentário sobre o Banco de Tempo

15h30 / Conversa sobre o documentário

Chiara Missaggia e Yuri Lopes Pereira | Chumbo
Rogério Roque Amaro | ISCTE
Josefina Altés | Associação Ibero-Americana de Bancos de Tempo
Moderação: Ana Sousa Dias

16h30 / Momento musical com Arpicantares e parabéns ao Banco de Tempo

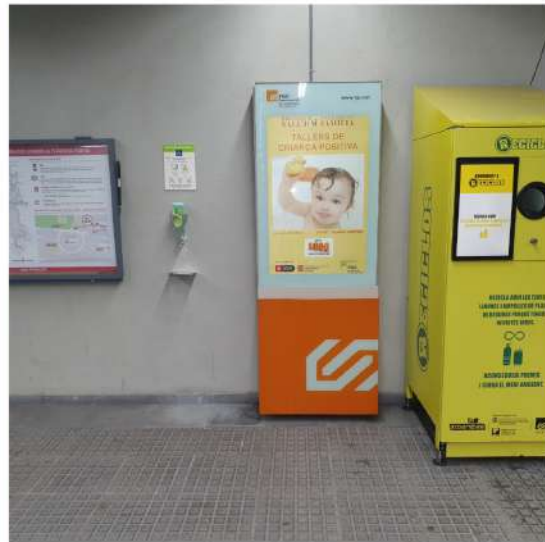


XX AÑOS DE LOS BANCOS DEL TIEMPO EN PORTUGAL

El encuentro para celebrar esta efeméride estará dedicado a la aportación de los Bancos del Tiempo a la construcción de la igualdad. Participará como ponente la directora de la Asociación Salud y Familia en nombre de la Red de Bancos del Tiempo en Catalunya y España.



JORNADA 'MUJERES Y MADRES EN DIÁLOGO INTERCULTURAL'
Video íntegro de la jornada 'Mujeres y madres en diálogo intercultural' celebrada conjuntamente con UNAF en Madrid el pasado 10 de noviembre.



CAMPAÑA DE LOS PROGRAMAS DE LA ASOCIACIÓN SALUD Y FAMILIA EN LOS FGC

Los programas de la Asociación Salud y Familia estuvieron expuestos en el vestíbulo de las estaciones de los Ferrocarrils de la Generalitat de Catalunya hasta el 30 de noviembre.

SALIDA AL MUSEO DE LA MÚSICA

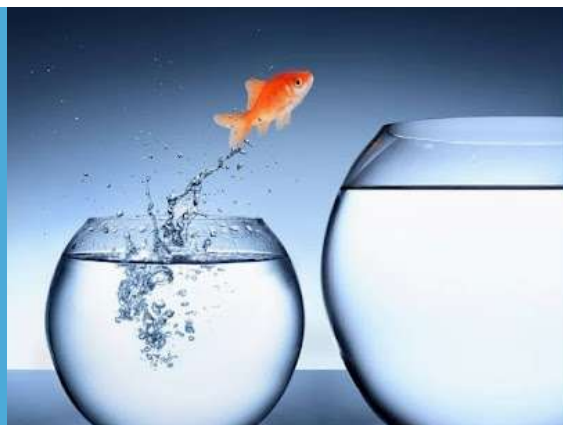


La Asociación Salud y Familia dentro del programa de 'Familias Hospitalarias para los inmigrantes' programa una salida al Museu de la Música. Un museo de música en Barcelona que agrupa una colección de instrumentos y documentos musicales de todo el mundo, desde las antiguas

civilizaciones hasta las nuevas tecnologías del siglo XXI. Se exhiben más de 500 piezas (de un total de 2000 instrumentos) y 10 000 documentos sonoros, que han llegado a partir de legados y donaciones. Será el 3 de diciembre. Una salida en colaboración con el programa Apropa Cultura

IMPULSO PARA SEGUIR ADELANTE

La formación ocupacional GRATUITA es la clave para encontrar un trabajo, progresar y, también, para conseguir el permiso de residencia si todavía no tienes. LA FORMACIÓN RECIENTE ES LA PASARELA AL TRABAJO Y AL PERMISO DE RESIDENCIA



Memoria de Actividades de la Asociación Salud y Familia 2021

Consulta la **Memoria de la Asociación Salud y Familia** y descubre los principales resultados y actividades de la entidad durante 2021 en todos nuestros ámbitos de intervención, especialmente mujeres, familias vulnerables, salud reproductiva, inmigración, interculturalidad y cohesión social. Además de todas nuestras publicaciones (estudios, informes, aportaciones a las leyes...)



RESTABLECER LA CONFIANZA

La situación crítica que estamos viviendo contribuye a distanciarnos unas de otras ya que nos esforcemos más y más en sacar adelante nuestras familias. Las relaciones de confianza entre mujeres y madres de todos los orígenes son un recurso fundamental para hacer frente a la adversidad y conseguir información muy valiosa para tomar decisiones a nuestro favor. A principios de otoño celebraremos nuevos Encuentros Democráticos para hacernos cargo con fuerzas renovadas de la

educación de nuestros hijos e hijas y de impulsar la igualdad de trato y oportunidades. TE ESPERAMOS <https://saludyfamilia.es>

EL ABORTO LEGAL ES GRATUITO

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



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



GUÍA 'GANAR TIEMPO Y SALUD'

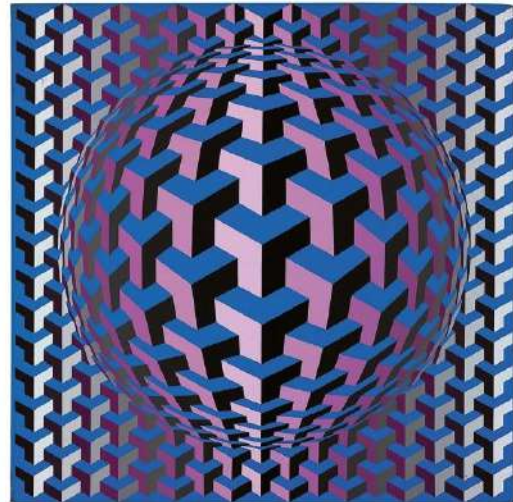
La Guia Pràctica GUANYAR TEMPS I SALUT ha sido posible gracias a los testigos en primera persona de 34 mujeres de orígenes diversos sobre el uso de su tiempo en la vida diaria. El resultado más evidente es la vigencia de la división sexual del trabajo y la carencia de corresponsabilidad en la vida familiar.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

PUBLICACIÓN SALIR A TIEMPO

Este estudio cualitativo, del que son autoras la Dra. Elvira Méndez Méndez y la Dra. Cristina Sánchez Miret, aborda comactúa la violencia de pareja contra las mujeres vulnerables mediante un efecto cascada donde cada capa de control y violencia machista se añade una nueva que potencia los sucesivos abusos. Según se va instalando, la violencia de pareja produce un efecto sistémico de larga duración en la vida de las víctimas afectando a todos los ámbitos como el funcionamiento emocional y cognitivo, la salud, la relación con los/las hijos/as, el mantenimiento de las redes familiares y sociales, la actividad laboral, doméstica y de ocio así como la búsqueda y la obtención de ayuda

Enlace a la publicación

Associació Asociación
SALUD Y FAMILIA



2019

SALIR A TIEMPO

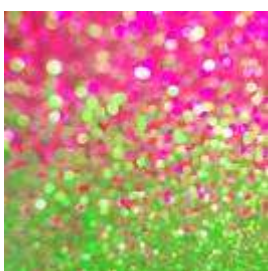
ESPACIO 'ESCUCHA'



Nos sentimos inquietas ante tantos cambios e incertidumbres que se vienen encima a una velocidad de vértigo. Las preocupaciones por nosotros mismos 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 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 NOTÍCIAS DE LA ASOCIACIÓN SALUD Y FAMILIA



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

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

DICIEMBRE SALUDABLE



La alimentación del 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/as y nietos/as. 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|