

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**

FEBRER 2022

## NOTÍCIES DESTACADES

### L'AVORTAMENT LEGAL ÉS GRATUÏT

Si et trobes davant d'un embaràs no desitjat o inesperat vine aviat als nostres serveis. La maternitat obligatòria o imposada no és una opció. Et donem suport i assessoria i et facilitem l'avortament legal i gratuït a Barcelona, Girona Lleida i Tarragona. T'ATENEM AMB RAPIDESA, EFICÀCIA I RESPECTE.



Associació Asociación  
**SALUD Y FAMILIA**



### GUÍA 'GUANYAR TEMPS I SALUT'

La Guia Pràctica GUANYAR TEMPS I SALUT ha estat possible gràcies als testimonis en primera persona de trenta quatre dones d'orígens diversos sobre l'ús del seu temps a la vida diària. El resultat més palès és la vigència de la divisió sexual del treball i la manca de corresponsabilitat a la vida familiar. Si vols consultar els testimonis, les conclusions i les recomanacions. [Enllaç a la guia](#)



### Tallers 'maternitat i rehabilitació sòl pelvià'

L'Associació Salut i Família dins el marc del programa Minut Zero organitza els tallers de maternitat i rehabilitació del sòl pelvià adreçat a les mares. Seran els dijous 3 i 10 de febrer.



### Tallers 'Ésser dona en el segle XXI'

L'Associació Salut i Família organitza els tallers 'Ésser dona al segle XXI' on s'ofereix informació sobre el funcionament de les influències familiars, educatives i culturals en el procés d'arribar a ser dones; entre altres aspectes. Seran els divendres 18 i 25 de febrer.

**Els programes de l'Associació Salut i Família s'exposen als vagons de FGC**

Els programes d'assessorament i serveis als usuaris s'exposen a les línies d'FGC del Vallès i del Llobregat. Són els programes Brúixola, Atenció a la Maternitat a Risc, Dones i Mares en diàleg intercultural i La infància és essencial.





### Sortida al Museu d'Història Ciutat de Barcelona



L'Associació Salut i Família a través del programa Famílies Hospitalàries organitza la sortida al Museu d'Història Ciutat de Barcelona (MUHBA), a visitar el subsòl romà. Serà el proper 12 de febrer a les 11 del matí. Activitat en col·laboració amb el programa Apropa Cultura

### Sortida al Castell de Montjuïc



L'Associació Salut i Família a través del programa Famílies Hospitalàries organitza una sortida en famílies al Castell de Montjuïc. Visita i passeig. Serà el proper 26 de febrer a les 11 del matí. Activitat en col·laboració amb el programa Apropa Cultura

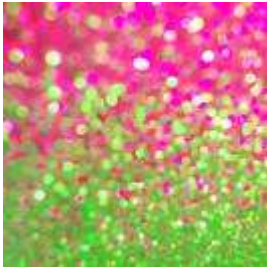
## MINUT ZERO: TENIR CURA EN FAMÍLIA DE LA PRIMERÍSSIMA INFÀNCIA



Oferim suport, orientació i atenció precoç a famílies vulnerables amb menors. Afrontem la pobresa infantil apropant els serveis socials, lliurant paquets d'alimentació per a lactants, oferint planificació familiar, formació ocupacional, atenció emocional i jurídica i sortides en família.

TOTS ELS NOSTRES SERVEIS SÓN GRATUÏTS, ASSEGURANCES I DE QUALITAT.

## CANAL YOUTUBE DE L'ASSOCIACIÓ SALUT I FAMÍLIA



L'Associació Salut i Família disposa del seu canal de youtube en el que podeu trobar totes les jornades íntegres que hem organitzat. Es poden 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 Dones i Mares en diàleg intercultural, la jornada internacional de la Xarxa dels Bancs del Temps a Premià de Mar en la que es van exposar 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, Pandèmia COVID 19, Estils de vida. ESTAR BEN INFORMATS ENS FA MÉS LLIURES I ENS CONNECTA AMB ELS ALTRES.

[Entra a la secció de notícies...](#)



# FIESTA MULTICULTURAL DE LAS FAMILIAS

Entrada Gratuita

Sábado 18 de Diciembre 2021 - 10h a 14h.

Espai Jove La Fontana

Calle Gran de Gracia, 190-192

08012 Barcelona

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

L'Associació Salut i Família va organitzar la festa multicultural de les famílies, que aquest any fou a l'Espai Jove La Fontana on les famílies varen passar un bon matí de dissabte de 10h a 14h. Fou trobada festiva amb l'objectiu de demostrar la pràctica dels valors que impulsa l'Associació, la de la multiculturalitat, la del respecte i la de reforç dues de les xarxes socials més importants, la de la família i la del veïnatge.

Balls de Perú i del Paraguai i del Pakistan, màgia i un taller de Henna. Enllaç al

[vídeo](#) i a les [fotos](#)

## FEBRER SALUDABLE



L'alimentació rebuda durant els 1.000 primers dies de vida influeix de manera decisiva sobre la salut i la tendència a l'obesitat a l'edat adulta.

L'alimentació del teu nadó ha de consistir en les quantitats moderades de llet i cereals que t'indicarà el teu pediatre. Quan comencis a introduir-li altres aliments, aquests han de ser FRUITES VERDURES PEIX I/O CARN DE POLLASTRE . No acostumis al teu nadó a menjar brioixeria, pizza, patates fregides, dolços, carns vermelles ni tampoc begudes ensucrades.

Els adults hem d'imitar el que fem pels nostres fills i néts. A qualsevol edat, una alimentació saludable reforça el sistema immunitari, ens fa més resistents 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

**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](#).

**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|\**