

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
SALUD Y FAMILIA

AGOST 2022

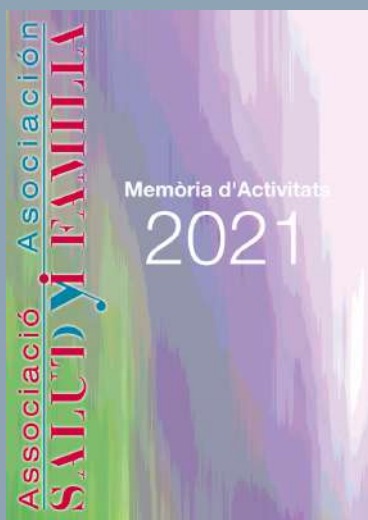
NOTÍCIES DESTACADES

L'Associació Salut i Família manté oberta l'atenció durant el mes d'agost en els horaris següents:

De dilluns a dijous de 9h a 17h

Divendres de 9h a 16:30h

Com sempre, es pot demanar hora de visita per als nostres programes als telèfons 93.268.24.53 i 93.268.36.00
l'atenció directa es presta a la nostra seu, al carrer Via Laietana, 40 de Barcelona



Memòria d'Activitats de l'Associació Salut i Família 2021

Consulta la **Memòria de l'Associació Salut i Família** i descobreix els principals resultats i activitats de l'entitat durant 2021 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...)



RESTABLIR LA CONFIANÇA

La situació crítica que estem vivint contribueix a distanciar-nos les unes de les altres i a que ens esforcem més i més a tirar endavant les nostres famílies. Les relacions de confiança entre dones i mares de tots els orígens són un recurs fonamental per fer front a l'adversitat i aconseguir informació molt valuosa per prendre decisions a favor nostre. A principis de tardor celebrarem noves Trobades Democràtiques per fer-nos càrrec amb forces renovades de l'educació dels nostres fills i filles i d'impulsar la igualtat de tracte i d'oportunitats. T'ESPEREM <https://saludyfamilia.es>
Associació Salut i Família



VÍDEO DE L'ASSOCIACIÓ SALUT I FAMÍLIA

Vídeo editat per UNAF en la tasca de difusió de les entitats membres que constituïm aquesta plataforma nacional. En aquest vídeo conduït per la directora general, la Dra. Elvira Méndez, es mostren els principals objectius i línies d'actuació.

L'AVORTAMENT LEGAL ÉS GRATUÏT

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



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



GUÍA 'GUANYAR TEMPS I SALUT'

La Guia Pràctica GUANYAR TEMPS I SALUT ha estat possible gràcies als testimonis en primera persona de 34 dones d'orígens diversos sobre l'ús del seu temps a la vida diària. El resultat més evident és la vigència de la divisió sexual del treball i la manca de coresponsabilitat a la vida familiar. Si vols consultar els testimonis, conclusions i recomanacions. [Enllaç a la guia](#)

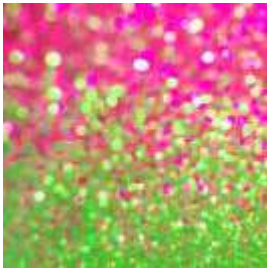
ESPAI 'ESCOLTA'



Ens sentim inquietes davant tants canvis i incerteses que es venen damunt a una velocitat de vertigen. Les preocupacions per nosaltres mateixes i els nostres fills i nets ocupen cada vegada 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 les teves relacions. Veuen 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**

CANAL YOUTUBE DE L'ASSOCIACIÓ SALUT I FAMÍLIA



L'Associació Salut i Família disposa del seu canal de youtube on podeu trobar totes les jornades i tallers íntegres que hem organitzat. Podeu 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 Diàleg intercultural entre Dones i Mares, la jornada internacional de la Xarxa dels Bancs del Temps en què es van exposar a Premià de Mar 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...](#)

AGOST SALUDABLE



L'alimentació del 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 bebè a menjar pastisseria, pizza, patates fregides, dolços, carns vermelles ni begudes ensucrades. Els adults hem d'imitar allò que fem pels nostres fills i néts. 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

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 reservats.

|IFNOT:ARCHIVE_PAGE|* *|LIST:DESCRIPTION|

CONTACTE:

|HTML:LIST_ADDRESS_HTML|* *|END:IF|

[Cancela la subscripció](#) [Modifica les preferencias](#)

|IF:REWARDS|* *|HTML:REWARDS|* *|END:IF|