

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**

ABRIL 2023

## 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**

## DOSSIER I AMICUS CURIAE 'Beatriz vs. El Salvador'

L'Associació Salut i Família ha presentat a la Corte Interamericana de Derechos Humanos una alegació en forma d'**Amicus Curiae** en el cas Beatriz Vs El Salvador afegint-se així a les accions liderades pel Centro de Derechos Reproductivos, la Colectiva de Mujeres para el Desarrollo Local i la Agrupación Ciudadana por la Despenalización del Aborto en El Salvador. També ha editat un dossier informatiu sobre el cas amb les notícies més rellevants. [Enllaç al dossier](#)

**BEATRIZ**  
QUERÍA VIVIR Y SER FELIZ



## L'AVORTAMENT LEGAL ÉS CONSTITUCIONAL

A l'Estat Espanyol, el Tribunal Constitucional ha resolt que la Llei Orgànica 2/2010 del 3 de març de salut sexual i reproductiva i de la interrupció voluntària de l'embaràs desenvolupa positivament el principi constitucional de protecció dels drets de les dones a decidir sobre el seu maternitat alhora que promou el dret a una vida fetal saludable.

L'Associació Salut i Família ha dut a terme una acció sostinguda d'advocacia per tal d'aplicar aquests drets bàsics dirigint-se als ciutadans/es, a les organitzacions de dones, al Congrés i al Govern. Els nostres informes "**Informe Maternidad en la adolescencia & su impacto intergeneracional** e **Impacto de una reforma legal restrictiva del aborto en España sobre la salud pública y los derechos básicos**" han aportat informació científica contrastada i arguments de drets humans a favor de prestar de forma legal, accessible i segura serveis d'avortament homologats i connectats amb els serveis de salut maternoinfantil.

Si et trobes davant d'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

## SORTIDA D'ABRIL

### SORTIDA EN FAMÍLIA AL POBLE ESPANYOL DE BARCELONA



L'Associació Salut i Família programa un asortida en família al Poble Espanyol és un museu arquitectònic a l'aire lliure ubicat a la muntanya de Montjuïc a la ciutat de Barcelona , a pocs metres de les Fonts Màgiques de Montjuïc.

És un museu que ofereix art contemporani, arquitectura, artesania i gastronomia. El recinte està integrat per 117 edificis a escala real, que componen un poble típicament espanyol amb els seus carrers, cases, places, teatre, escola, església, restaurants i tallers artesans. Serà el proper dissabte, 8 d'abril en horari de matí. Sortida en col·laboració amb Apropa Cultura

Places limitades, inscripcions a [jcamacho@saludyfamilia.es](mailto:jcamacho@saludyfamilia.es)



### **DONES I MARES EN DIÀLEG INTERCULTURAL**

Cada setmana ens reunim a GRUPS DE DIÀLEG INTERCULTURAL on dones i mares d'origen llatí, magribí i pakistanès comparteixen les diferents experiències de transició cultural i expressen les seves necessitats i expectatives des del respecte i la igual dignitat de totes les cultures. **LES DONES I MARES IMMIGRANTS I ESPANYOLES EVOLUCIONEM JUNTES CAP A LA CIUTADANIA ACTIVA.**

### **NOU PROGRAMA 'ACCELERANT LA IGUALTAT DE GÈNERE: LA PALANCA DELS DRETS SEXUALS I REPRODUCTIUS'**



Aquest nou programa de l'Associació Salut i Família té com a finalitat apropar el dret a la salut sexual i reproductiva entre dones vulnerables a través d'un diàleg intercultural entre dones. Aquest diàleg s'establirà a través de sis seminaris de diàleg intercultural centrats en les dones de cultura llatina, magrebí,

paquistanès i gitana i dues conferències finals, una a Madrid i una altra a Barcelona.



## NOU PROGRAMA 'GARANTIA DONA: PREVENCIÓ EQUITATIVA DE LA VIOLÈNCIA DE GÈNERE'

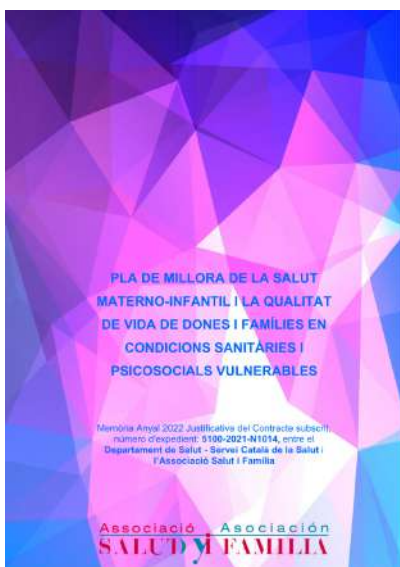


El nou programa de l'Associació Salut i Família té com a finalitat contribuir a la sensibilització pública sobre la violència de parella i la violència masclista i construir una xarxa d'aliances capaç de sostenir i impulsar accions coordinades i duradores

per a la prevenció equitativa de la violència de gènere. De manera que aquest programa es desenvoluparà a set comunitats autònomes.



## MEMÒRIA PAMR 2022



L'Associació Salut i Família publica la primera rendició de comptes de l'any. És la Memòria corresponent al Programa d'Atenció a la Maternitat a Risc de l'any 2022. 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 són ateses als diferents programes de l'entitat.

Aquesta publicació de Cristina Sánchez-Miret i Elvira Méndez és el resultat

Associació Asociación  
SALUD Y FAMILIA

d'haver donat 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](#)



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 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 de tants canvis i incerteses que es vénen a sobre a una velocitat de vertigen. Les preocupacions per nosaltres mateixos 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 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.

## 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-hi 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.

**Enllaç al post**

### 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](#).

---

## 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|\**