

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**

AGOST 2025

## NOTÍCIES DESTACADES



Associació Asociación  
**SALUD y FAMILIA**

# Horari d'estiu

9:00h a 17:00h de dilluns a dijous  
9:00h a 16:30h divendres



Vídeo de la Xarxa per una Ciutadania Activa i Compromesa en la campanya de difusió d'Actius de l'Acord

## Noticias

Inicio / Noticias

**Pablo Barrecheguren, bioquímico: "Alteraciones en el sueño pueden ser una primera señal de enfermedades neurodegenerativas; por eso no hay que asumir que todo es una consecuencia de la edad"**

28 julio 2025

# CANAL NOTICIAS ABIERTO EN VERANO

[Enlace a la web](#)

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

No et quedis sense informació a l'estiu. El nostre canal de selecció de notícies obre a l'estiu

[Enllaç](#)



Así que también encontramos el rostro de Huma Jamshed, de la fundadora de la primera asociación de mujeres pakistaníes de Barcelona, hace ya un par de décadas. Por aquellas fechas buena parte de la sociedad no se mostraba tan sensible ante el derecho a la equidad. Pero hasta las historias más truculentas del Raval tienen un lado resplandeciente. Jamshed se puso entonces a animar a sus compatriotas a estudiar catalán y castellano, a ayudarlas a enfrentarse a los matrimonios concertados y disponer de su propia vida, a invitarlas a excursiones, pícnicos en un parque y sesiones para teñirse el pelo y charlar toda la tarde, para que no se pasen el día encerradas en casa...

Imatge de la Sra. Huma Hamshed al mural de la plaça dels Àngels

La Sra. Hamshed és membre de la Junta Directiva de l'Associació Salut i Família per la seva tasca al capdavant d'ACESOP



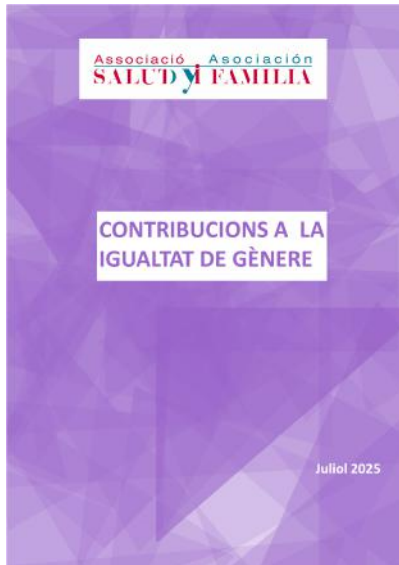
Festa Multicultural. Desmentint l'odi i el racisme

La directora de l'Associació Salut i Família, la Dra Elvira Méndez a la plaça Folch i Torres del barri del Raval (Barcelona) amb Huma Hamsehd, directora de l'Associació Pakistanès, Acesop.

PROPERES JORNADES PROGRAMA IGUALS EN DIGNITAT: Prevenció de la violència sexual contra les dones



- \* Màlaga - Museu del Patrimoni Municipal de Màlaga (MUPAM) el 10 d'octubre 2025
- \* Santander - Biblioteca Central de Cantabria 23 d'octubre de 2025
- \* Barcelona - Pati Manning - 23 de novembre 2023



## Informe de l'Associació Salut i Família sobre les contribucions de l'entitat a la igualtat de gènere

L'Associació Salut i Família ha editat un estudi sobre les aportacions a una societat més justa en termes de gènere. Especialment en les activitats d'incidència política i social, en programes de prevenció i atenció directa i en la perspectiva de gènere transversal.

**Enllaç al document**

## TALLERS AGOST

### TALLER ALIMENTACIÓ SALUDABLE



Pròxim taller Alimentació saludable. A càrrec de la infermera pediàtrica Sra. Angela Rourera. Serà divendres, 8 d'agost de 11h a 13h. Servei de cangurs.

Places limitades  
Inscripció: [cgonzalez@saludymfamilia.es](mailto:cgonzalez@saludymfamilia.es)

# SORTIDES AGOST

## VISITA AL MUSEU COSMOCAIXA



L'Associació Salut i Família programa una sortida en família al 'CosmoCaixa'. A veure l'exposició Grans exploradors espacials.

Serà el dissabte 9 d'agost a les 10h.

Sortida en col·laboració amb Apropa Cultura.

Places limitades

Inscripció al correu: [cgonzalez@saludyfamilia.es](mailto:cgonzalez@saludyfamilia.es)

## SORTIDA AL POBLE ESPAÑOL



L'Associació Salut i Família programa una sortida en família al Poble Espanyol. Serà el dissabte, 30 de setembre de 10:30 a 14:30. Sortida en col·laboració amb

Apropa Cultura.

Places limitades

Inscripció al correu:

[cgonzalez@saludyfamilia.es](mailto:cgonzalez@saludyfamilia.es)

L'Associació Salut i Família amplia les xarxes socials amb el nou compte de l'entitat a Bluesky. Una decisió motivada amb la intenció d'oferir una alternativa de comunicació a 'X' (abans Twitter) a causa de les polítiques d'odi predominant a la xarxa propietat d'Elon Musk.

[@saludyfamilia.bsky.social](https://bsky.app/profile/@saludyfamilia.bsky.social)



**#PADRÓÉS OBLIGACIÓ**

Un centenar d'entitats i plataformes donen

L'Associació Salut i Família, entidad adherida al Pacte pel Padró a Catalunya.

L'Associació Salut i Família és una de les

suport al Pacte pel Padró a Catalunya

entitats adherides al Pacte pel Padró a Catalunya i signant del manifest que destaca la "greu situació d'exclusió residencial, el creixement dels discursos d'odi i la criminalització de la pobresa com a elements que fan necessari un pacte polític ample per garantir la igualtat de drets i que els veïns i veïnes de tots els municipis puguin exercir el seu dret".

**Accés al manifest**

## CAMPANYES DE SENSIBILITZACIÓ



Campanya de sensibilització contra el racisme del Programa CONVIURE



Campanya de sensibilització Programa 'IGUALS EN DIGNITAT'

CONTRACCIÓN GRATUITA  
INMEDIATA  
DE LARGA DURACIÓN



### CARTERA DE PRESTACIONES DEL PROGRAMA D'ATENCIÓ A LA MATERNITAT A RISC

- ✓ Informació i acompanyament individual de la crisi d'un embaràs no desitjat
- ✓ Contracepció immediata de llarga durada
  - ✓ Test d'embaràs immediat i fiable
  - ✓ Grups de suport a la maternitat
- ✓ Prestacions per prevenir la pobresa i la privació infantil



## SERVEIS DE MEDIACIÓ INTERCULTURAL

L'Associació Salut i Família disposa de serveis de mediació intercultural per a cultures magribines i pakistaneses al CAP del Raval Sud, al CAP del Raval Nord, al CAP Besòs i als centres del Consorci Parc de Salut Mar de Barcelona

## ESPAI 'ESCOLTA'



SUPORT PSICOLÒGIC RESPECTUÓS D'ALTA QUALITAT. SUPORT EMOCIONAL RESPECTUÓS I CONFIDENCIAL. En un món que va tan ràpid i en què hem d'afrontar tants canvis, conflictes i nous desafiaments és freqüent que ens sentim confoses, angoixades, nervioses i/o sense ganes de fer res.

T'oferim una atenció personal i confidencial on NINGÚ NO ET JUTJARÀ i que t'ajudarà a trobar la tranquil·litat i la claredat que necessites per al teu benestar i el dels que t'envolten. Les visites de suport emocional són un temps de qualitat que dediques a tu mateixa per ser la teva millor amiga.

AMB NOSALTRES NO HI HA RETRETS, NOMÉS ATENCIÓ PER AL TEU BENESTAR

## ESPACIO BRÚIXOLA



L'ASSESORIA JURÍDICA ÉS UNA BRÚIXOLA 🌍 A Espanya, el 20 de maig del 2025 va entrar en vigor un nou



Reglament d'Estrangeria que suposa millores significatives per als immigrants com són la reducció a DOS ANYS del temps de residència empadronats i la reducció a VINT HORES setmanals del

contracte laboral. Aquestes i altres millores facilitaran que nombroses persones immigrants puguin obtenir el permís de residència i de feina a Espanya. És important que coneguis de manera particular com complir els requisits per aconseguir el teu permís. LES NOSTRES ADVOCADES SÓN ESPECIALISTES A AJUDAR-TE A TROBAR EL CAMÍ LEGAL MÉS EFICAÇ

## PUBLICACIONS



### Memòria d' Activitats de l'Associació Salut i Família 2024

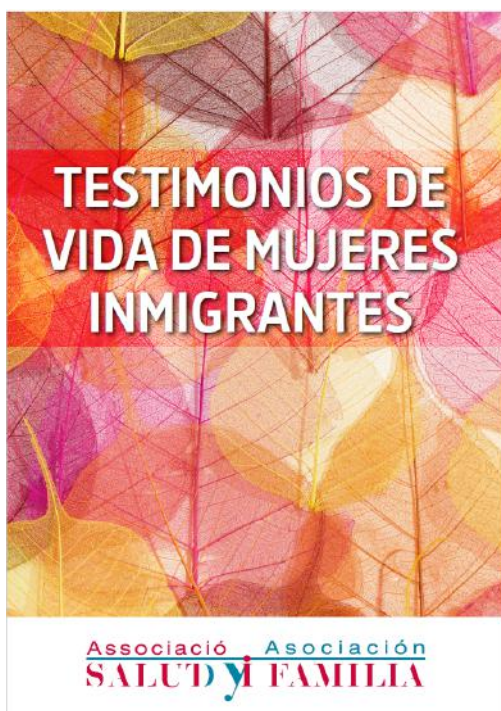
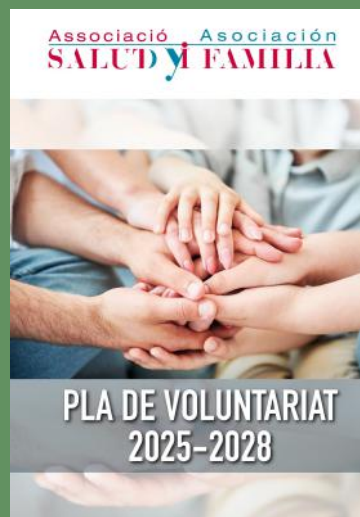
Consulteu la Memòria de l'Associació Salut i Família i descobrixi'n els principals resultats i activitats de l'entitat durant el 2024 a tots els nostres àmbits d'intervenció, especialment les dones, famílies vulnerables, salut reproductiva, immigració, interculturalitat i cohesió social. A més de totes les nostres publicacions (estudis, informes, aportacions a les lleis...) i la nostra activitat internacional.

**[Enllaç a la memòria](#)**

## Nou pla de voluntariat 2025-2028

L'Associació Salut i Família ha editat el pla de voluntariat 2025-2028 en el que es recull, entre d'altres aspectes, quins són els compromisos; el perfil de les persones voluntàries, quin és el procés de gestió i la formació del voluntariat.

**Enllaç**



Aquesta publicació s'inscriu al Projecte antiracista CONVIURE: XARXA DE DONES PER LA TOLERÀNCIA I ELS DRETS EFECTIUS DE LES PERSONES IMMIGRANTS d'afavoriment de les dones per obra de les dones. Una aventura de convivència democràtica que facilita l'acostament entre dones la mentalitat de les quals està configurada de manera diferent, per l'idioma, les creences, l'experiència i/o la cultura, i és resistent a la comprensió i la interpretació recíproques. Totes les dones que han prestat els seus testimonis van prendre decisions amb la intenció de canviar el rumb de les seves vides i van tenir cura dels seus vincles més significatius. Totes

pertanyen a diversos llocs alhora i es perceben a si mateixes amb una consciència aguda dels seus propis actes. Totes accepten que el seu procés migratori no té marxa enrere.

**EL TRACTE INTERCULTURAL ENS ACOSTA I ENS CANVIA EN TOTS ELS SENTITS.**

**Enllaç a la publicació**



PLA DE MILLORA DE LA SALUT MATERNO-INFANTIL I LA QUALITAT DE VIDA DE DONES I FAMÍLIES EN CONDICIONS SANITÀRIES I PSICOSOCIALS VULNERABLES.

Memòria Anual 2024 Justificativa del Contracte subscrit, número d'expedient 5100-2024-N729, entre el Departament de Salut - Servei Català de la Salut i l'Associació Salut i Família.

Associació Asociación  
SALUD y FAMILIA

Memòria del Programa d'Atenció a la Maternitat de Risc de l'any 2024. 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 ateses tenen accés als diferents programes de lentitat.

[Enllaç a la memòria](#)

## CARTERA DE SERVEIS I PRESTACIONS DE L'ASSOCIACIÓ SALUT I FAMÍLIA

L'Associació Salut i Família ha editat la cartera de serveis i prestacions que ofereix al 2025. Tots els nostres serveis són gratuïts i de qualitat. Els programes que desenvolupem són el Programa d'Atenció a la Maternitat de Risc, Brúixola, Impuls, Dones i Mares en diàleg intercultural, Multicultura, De Bon Principi, 1.000 primers dies de vida; a les nostres delegacions de Girona, Lleida i Tarragona

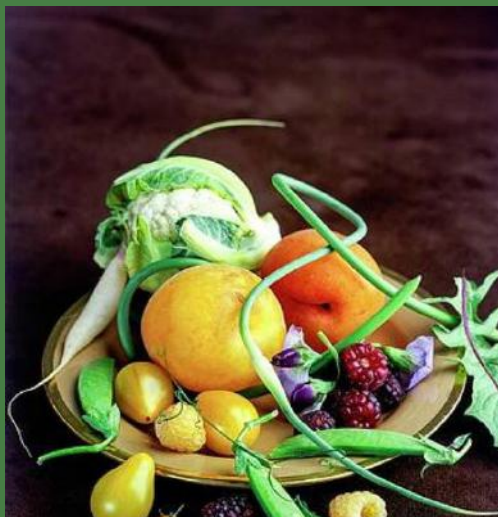
[Enllaç al document](#)



CARTERA DE SERVICIOS Y PRESTACIONES  
2025

Associació Asociación  
SALUD y FAMILIA

## AGOST SALUDABLE



TENS UNA ASEGURANÇA DE SALUT A LES TEVES MANS. El nostre sistema immunitari funciona per mantenir l'equilibri intern dels nostres cossos davant de les agressions externes de naturalesa biològica i física i química. Una persona amb un sistema immunitari "en forma" contrau menys malalties infeccioses i es recupera abans de patir-les. Un estil de vida saludable ens ajuda a enfortir el sistema immunitari: moure'ns a l'aire lliure i rebre la llum del sol, deixar el tabac i



moderar el consum d'alcohol afavoreix una producció eficient de cèl·lules

immunitàries. Els aliments rics en vitamines i minerals com a fruites, verdures i llegums són la nostra font de salut. És imprescindible disminuir el consum de greixos, sucre i aliments industrials com la brioixeria. Si volem potenciar les nostres defenses podem fer-ho consumint: Zinc: Pollastre, peix i carn de vedella. Seleni: Blat, arròs i rovell d'ou. Vitamina C: taronja, mandarina, pinya i maduixes. Vitamina E : Avellanes i ametlles. Probiòtics: iogurt natural i quefir. Omega 3 : Sardines, salmó, tonyina i llinosa. És fonamental que els nadons i els nens gaudeixin d'una alimentació variada, rebin les vacunes indicades pel pediatre, només prenguin antibiòtics amb recepta mèdica i mai no es fumi a prop seu. DURANT ELS 1000 PRIMERS DIES DE LA VIDA ES POSEN LES BASES D'UNA SALUT DURADORA.

### CONSULTEU LES NOSTRES PUBLICACIONS

#### PROJECTE SUBVENCIONAT PER:



### SEGUEIX-NOS



Facebook



Twitter



Instagram



Pàgina web



Flickr



LinkedIn

Associació **SALUD** Asociación **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/\**

