

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 **SALUD** y Asociación **FAMILIA**

JULIOL 2025

## NOTÍCIES DESTACADES



L'Associació Salut i Família s'adhereix al comunicat promogut per diverses associacions de dones i dirigit als organitzadors i patrocinadors de #madridorgullo2025 perquè, a la manifestació del 5 de juliol, no es permeti la participació d'organitzacions que promouen el lloguer de dones per a la seva explotació reproductiva.

#ExplotarDonesNoEsMotiuD'Orgull

**Enllaç al comunicat**

L'Associació Salut i Família amplia les seves 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) degut a les polítiques d'odi predominant a la xarxa propietat d'Elon Musk.

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



## TALLERS MES DE JULIOL

## TALLER ALIMENTACIÓ SALUDABLE



Proper taller criança positiva. A càrrec de la infermera pediàtrica la Sra. Angela Rourera. Serà el dijous, 4 de juliol d'11h a 13h. Servei de cangurs.

Places limitades

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

## SORTIDES MES DE JULIOL

### VISITA AL MUSEU DE LA CIÈNCIES NATURALS . EXPOSICIÓ 'PLANETA VIDA'



L'Associació Salut i Família programa una sortida en família al Museu de ciències naturals a visitar l'exposició 'Planeta Vida'. Serà el dissabte, 12 de juliol a les 11h. Sortida en col·laboració amb Apropa Cultura.

Places limitades

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

## SORTIDA AL ZOO DE BARCELONA



L'Associació Salut i Família programa una sortida en família al Zoo de Barcelona. Serà el dissabte, 26 de juliol 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)

PROPERES JORNADES IGUALES EN DIGNIDAD: Prevenció de la violència sexual contra les dones



\* Málaga Museo del Patrimonio Municipal de Málaga ( MUPAM ) -

10 de octubre de 2025

\* Santander - Biblioteca Central de Cantabria - 23 de octubre 2025

\* Barcelona- Pat Maning- 23 de noviembre 2025

## CAMPANYES DE SENSIBILITZACIÓ



Campanya de sensibilització contra el racisme del Programa CONVIVIR



Campanya de sensibilització Programa 'IGUALES EN DIGNIDAD'

Associació Salut y Família  
**SALUT: 1000 PRIMEROS DIES DE VIDA**



www.saludyfamilia.es GRATUIT / TELÉFON: 932683600

**SALUT**  
**1000**  
 Primos Días de Vida

Amb el suport de:



Generalitat de Catalunya  
 Departament de Salut

Espal cedit per:



Campanya dels programes i serveis de l'Associació Salut i Família als FGC de Catalunya. Aquest any es promocionen els programes de l'entitat als vagons dels Ferrocarrils de la Generalitat de Catalunya de les Línies Llobregat-Anoia i Barcelona-Vallès al mes de juny

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



**convivir**

RED DE MUJERES POR  
L'ATOLERANCIA I LOS DERECHOS EFECTIVOS DE  
LAS PERSONAS INMIGRANTES

Amb el suport de:



Espai cedit per:



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



**PrioritatDona**

PREVENIÇÃO E CONTRAÇÃO DE  
SOBRE A VIOLÊNCIA INTELIGENTE DE MULHERES

Amb el suport de:



Espai cedit per:



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

**MARES AMB DRETS**



**FEM REALITAT ELS TEUS DRETS**

[www.saludyfamilia.es](http://www.saludyfamilia.es) ☎ 93 268 36 00

Amb el suport de:



Espai cedit per:



Associació **SALUD** y Asociación **FAMILIA**  
**LA INFÀNCIA ÉS ESSENCIAL**



**AJUT NUTRICIONAL PER A LACTANTS**

Informació o cita ☎ 93 268 24 53 - ☎ 93 268 36 00  
[www.saludyfamilia.es](http://www.saludyfamilia.es)

Amb la col·laboració de:



Espai cedit per:





### PROGRAMA BRÚIXOLA

Per a dones i famílies de tots els orígens

Orientació jurídica i suport psicològic

per a la vida familiar.

**SERVEI GRATUÏT I CONFIDENCIAL**

Informació o cita ☎ 93 268 24 53 · ☎ 93 268 36 00

[www.saludyfamilia.es](http://www.saludyfamilia.es)

Amb el suport de:



Espai cedit per:



## IGUALES EN DIGNIDAD

PREVENCIÓN DE LA VIOLENCIA SEXUAL CONTRA LAS MUJERES



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

Amb el suport de:



Espai cedit per:



## IGUALES EN DIGNIDAD

PREVENCIÓN DE LA VIOLENCIA SEXUAL CONTRA LAS MUJERES



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



### NOU PROGRAMA 'IGUALES EN DIGNIDAD. PREVENCIÓN DE LA VIOLENCIA SEXUAL CONTRA LES DONES'

L'Associació Salut i Família endega un nou programa en aquest any 2025 centrat en la prevenció de la violència sexual contra les dones; en una de les línies d'acció fonamentals de l'entitat: la lluita contra la violència de gènere.

Aquest programa es desenvoluparà a través de diferents campanyes de sensibilització a les xarxes; programació de Jornades a les ciutats de Barcelona, Màlaga i Santander i seminaris de

formació

## TESTIMONIOS DE VIDA DE MUJERES INMIGRANTES

Aquesta publicació s'inciu en el Projecte antiracista CONVIVIR: 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



Associació Asociación  
**SALUD Y FAMILIA**

l'apropament entre dones la mentalitat de les quals està configurada de forma 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.**

CONTRACCEPCIÓN GRATUITA  
INMEDIATA  
DE LARGA DURACIÓN



Associació Asociación  
**SALUD Y FAMILIA**  
www.saludfamilia.es

93 268 36 00  
Via Laietana 40, 3r-2B · 08003 BARCELONA

### CARTERA DE PRESTACIONS 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 a prevenir la pobresa i la privació infantil

👉 Tots els serveis són gratuïts

☎ 932683600



## SERVEIS DE MEDIACIÓ INTERCULTURAL

L'Associació Salut i Família disposa de serveis de mediació intercultural per cultures magribines i paquistaneses al CAP de Raval Sud, CAP Raval Nord, CAP Besòs i els 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 de pressa 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 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

## ESPAI BRÚIXOLA



### L'ASSESSORIA JURÍDICA ÉS UNA BRÚIXOLA 🧭

A Espanya, a partir del 20 de maig del 2025 entrarà 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 treball a Espanya. És important que coneguis de manera particular com complir els requisits per aconseguir el teu permís. [LES NOSTRES ADVOGADES 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 2023 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](#)



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 l'entitat.

[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

Asociació, Asociación  
**SALUT I FAMÍLIA**

## JULIOL SALUDABLE



TENS UNA ASSEGURANÇA 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 físic química. Una persona amb un sistema immunitari "en forma" contrau menys malalties infeccioses i es recupera abans en cas 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 les fruites, les verdures i els 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

### Informació pràctica:

- **Estem a:**  
C/Via Laietana, 40 08003 Barcelona
- **Telèfon:** 932682453
- **Horari:**
  - Dilluns: 9:00-19:00
  - Dimarts: 9:00-18:00
  - Dimecres: 9:00-19:00
  - Dijous: 9:00-18:00
  - Divendres: 9:00-16:30
  - Dissabte: tancat
  - Diumenge: tancat

### PROJECTE SUBVENCIONAT PER:



## SEGUEIX-NOS



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|\**