



Sabem que són i seran uns dies força confusos i complexes. Ens cuidarem de ben segur entre totes tant com puguem.

A **Hèlia** valorem que és necessària una lluita real contra molts virus socials i sistèmics que generen múltiples vulneracions de **drets** de forma sistemàtica i als quals no s'hi està posant el focus ni els recursos que mereixen: **el masclisme, el racisme, el classisme, la xenofòbia, l'ocupació i opressió de pobles, els atacs repetitius a persones refugiades, ...**

Tot i així, i perquè també lluitem per la cura de les persones i per posar la vida al centre, assumim les mesures preventives anunciades pel Govern respecte del **#COVID-19**, **posposant les nostres activitats, reunions i formacions fins nou avís.**

A **Hèlia** seguirem disponibles via telefònica per a dones en situació de violència, al telèfon habitual **654850527**, via correu electrònic per a dones a **atencio@heliadones.org**, per a atenció al voluntariat a **voluntariat@heliadones.org** i per a consultes generals a **helial@heliadones.org**. També serem operatives a totes les altres vies de contacte informades al nostre **web** i a les **nostres xarxes socials (Fb, Tw, Ig, Youtube)**.

També recomanem contactar a la línia reforçada **900 900 120** d'atenció telefònica 24h/365 dies, gratuïta i confidencial d'atenció en violències masclistes, o bé al **900900120@gencat.cat**, i al **112** en cas d'agressió.

Respecte de la situació de serveis municipals d'atenció a dones en situació de violència (a partir dels 12 anys) a la ciutat de Barcelona, ens informen que **SARA (932915910) atendrà urgències de 9h a 13h**. Es prioritza l'atenció a dones ateses als diferents recursos. Fora d'aquests horaris s'atendrà a **CUESB (C/Llacuna 25, 900803030)**.

Per a conèixer la situació relativa a **SIADs** arreu de territori us recomanem informar-vos a través del ens local pertinent. **SIE** no estaran oberts per a l'atenció presencial.

A les **oficines d'ICD** es prioritza atenció telefònica i telemàtica.

També queden tancades les visites presencials dels **Serveis Tècnics de Punt de Trobada (STPT)** encara que realitzen seguiments via telefònica i telemàtica.

Les **associacions d'atenció a dones (CJAS, Genera, Tamaia, Mujeres pa'lante, Ca l'Aurèlia, ...)** estan difonent els seus horaris d'atenció específics i modalitats a les seves xarxes socials.

Tinguem en compte que el confinament implica un agreujament de la situació de risc per a les dones que pateixen violències i que conviuen amb els agressors així com per a les seves criatures. Estarem disponibles des de la xarxa per a qualsevol consulta i/o atenció necessària.

Recordem que és una situació excepcional i que pot ser un bon moment per **aturar-se i reflexionar, per centrar-nos en nosaltres i en la cura individual i col·lectiva.**

En aquests dies us recomanem dins les possibilitats dur unes **rutines saludables (horaris, alimentació, son, higiene, ...)**; **seguir en contacte amb les persones estimades; llegir força (hi ha moltes webs amb ebooks gratuïts); impulsar la creativitat i les manualitats; escoltar música alegre o relaxant; treballar el joc; practicar meditació i respiració conscient; realitzar exercici físic d'estiraments; ballar i moure el cos per a evitar molèsties musculars i fer circular les emocions;**



ordenar/organitzar allò que teníem pendent; recuperar jocs de taula; escriure; gaudir de totes aquelles propostes online disponibles: visites virtuals a museus (Museo del Prado, Museo Reina Sofía, Museo Thyssen, ...), festivals de música via instagram (#Yomequedoencasafestival, #CanciónADomicilio, #Allyouneedishomefestival, #mantitafest), obres de teatre, òpera (The Metropolitan Opera), comedia (@magmacomedy), lectura (eBiblio, Gutenberg.org, Amazon, ...), còmics (Autoras de Còmic), ràdio d'arreu del món (Radio Garden), cursos, ...

Teniu la possibilitat de visionar el documental 'La vida después' impulsat per la **Fundació ABD**, un treball cinematogràfic que retrata la vida més enllà de la presó de tres dones de El Salvador que van ser empresonades per haver patit un part extrahospitalari. [Disposeu del documental clicant aquí!](#)

També i fins el dia 8 d'abril podreu veure el **video 'Lesbofòbia. Un documental i deu respostes.'** impulsat per **Creación Positiva**. [Podeu veure'l clicant aquí!](#)

Recomanem participar del **acte virtual 'Converses sobre l'apartheid: de Sudàfrica a Palestina', amb Mandla mandela** (cap tribal i diputat de l'ANC i nét de Nelson Mandela) i **Desirée Bela-Lobedde** (comunicadora i activista afrofeminista) i que tindrà lloc aquest dijous 19 de març a les 18h30 a través de la plataforma zoom (online). [Trobareu tota la informació clicant aquí!](#)

Per part nostra i molt especialment us recomanem visionar les ponències del nostre **III Congrés per l'erradicació de les #violènciesmasclistes des dels serveis socials i sanitaris** que vam organitzar des de Hèlia, amb SEPC Clínic i Farmamundi, gràcies a la col·laboració de la Comissió d'Igualtat de la Universitat de Barcelona i Health Work Committees, del 2 al 5/12/19 al Paraninf de la Facultat de Medicina de la UB.

[Per gaudir-les cliqueu aquí](#) o bé visiteu el nostre nou canal de [Youtube!](#)

El **COPC** recomana: informar-se bé utilitzant canals contrastats, evitar la sobre-informació, informar bé la resta sense escampar rumors i informacions falses, evitar parlar permanentment del tema, compartir únicament informacions rellevants, mantenir informades les criatures, respondre als dubtes i preocupacions des d'explicacions entenedores i adaptades, no mentir-ls'hi, contextualitzar i filtrar informacions, seguir les recomanacions i mesures de prevenció, mantenir rutines diàries dins de la mesura del possible, fer servir el sentit del humor, reconèixer els sentiments i acceptar-los, compartir-los si ho necessitem.

Recordem que hi ha **grups d'ajuda** a persones en situació de dependència que s'han creat a barris, districtes, ciutats i pobles.

Moltes abraçades virtuals!

Equip d'Hèlia

