

Serveis i recursos durant la crisi per la CoVID19

Davant l'actual situació de crisi i emergència social provocada pel confinament indefinit hem recopilat diversos recursos a disposició de la ciutadania.

Ajuntament de Barcelona

Recursos, mesures, consells... de l'Ajuntament de Barcelona:

<https://www.barcelona.cat/CoVID19/ca/suport-social>

L'Ajuntament de Barcelona ha reforçat els dispositius socials per cobrir les necessitats més bàsiques de la població més vulnerable: allotjament, higiene i alimentació. Es tracta d'una mesura excepcional en el marc de la crisi sanitària, social i econòmica a conseqüència de la CoVID19, i que es mantindran el temps que calgui.

1. On puc anar si necessito un allotjament?

En cas de pèrdua recent o imminent de l'habitatge:

- **Centres de Serveis Socials de guàrdia.** L'horari de tots els centres és de dilluns a divendres de 9 a 14 hores. Telèfon d'informació comú: 936 197 311. [Consulta els 9 centres de Serveis Socials de guàrdia durant l'estat d'alarma per la CoVID19.](#)
- **Centre d'Urgències i Emergències Socials (CUESB).** C/ Llacuna, 25. De dilluns a diumenge: les 24 hores. Telèfon: 900 703 030

Si et trobes en una situació de sense llar:

L'Ajuntament de Barcelona ha posat [en marxa diferents dispositius extraordinaris per l'allotjament de persones sense sostre.](#)

- **Professionals socials dels equips que realitzen atenció al carrer.** Cal contactar amb el professional de referència del SISMO i SISMO Aeroport, OPAI (assentaments), SISFAM o SDI.
- **Oficines del Serveis d'Intervenció Social a l'Espai Públic (SIS).** C/ Passeig Pujades, 29. De dilluns a divendres, de 9:00 a 14:00 hores. Telèfon: 934 864 991
- **Servei d'Atenció a Immigrants, Emigrants i Refugiats (SAIER).** C/ Font Honrada, 10. De dilluns a divendres: de 9:00 a 15:00 hores. Telèfon: 932 563 800
- **Centre d'Urgències i Emergències Socials (CUESB).** C/ Llacuna, 25. De dilluns a diumenge, les 24 hores. Telèfon: 900 703 030

2. On puc anar si necessito una dutxa i roba neta?

Eixample

- **Estació del Nord.** C/ Nàpols, 42. De dilluns a dissabte, de 9:00 a 13:00 hores

Sarrià – Sant Gervasi

- **Centre d'acollida Assís.** C/ d'Isaac Albéniz, 14 – 28. De dilluns a dissabte, de 9:00 a 13:00 hores. Telèfon: 932 520 568

3. On em poden proporcionar un àpat o un pícnic?

Els diversos programes municipals d'àpats s'han reforçat per garantir una alimentació equilibrada i saludable a persones vulnerables.

Sarrià – Sant Gervasi

- **Centre d'acollida Assís.** C/ d'Isaac Albéniz, 14 – 28. De dilluns a dissabte, de 11.30 a 14:00 hores. Telèfon: 932 520 568

Eixample

- **Estació del Nord.** C/ Nàpols, 42. De dilluns a dissabte, de 13:00 a 15:00 hores

Sants – Montjuïc

- **Menjador social Paral·lel.** C/ Avinguda del Paral·lel 97B . De dilluns a diumenge, de 12:00 a 14:00 hores. Telèfon: 934 416 212
- **Servei d'Atenció a Immigrants, Emigrants i Refugiats (SAIER).** C/ Tarragona, 141. De dilluns a divendres: de 9:00 a 15:00 hores. Telèfon: 932 563 800

Ciutat Vella

- **Parròquia Santa Anna.** C/ Santa Anna, 29. De dilluns a dissabte, de 9.30 a 11:00 hores. Telèfon: 933 013 576

Horta- Guinardó

- **Parròquia Sant Cebrià.** C/ Arenys, 65. De dilluns a diumenge, de 11.30 a 13.30 hores. Telèfon: 934 185 205

Sant Martí

- **Menjador Tànger.** C/ Àlaba, 130. De dilluns a diumenge, de 12:00 a 14:00 hores
- **Casal de la Llacuna.** C/ Bolívia, 49. De dilluns a divendres, de 11.30 a 13.30 hores. Telèfon: 937 071 892

Sant Andreu

- **Menjador social Navas.** C/ Avinguda Meridiana, 238-240. De dilluns a diumenge, de 12:00 a 14:00 hores. Telèfon: 933 517 220

Gràcia

- **La Terrasetta.** C/ Fraternitat, 40. De dilluns a diumenge, de 18:00 a 20:00 hores. Telèfon: 932 194 161

Les Corts

- **Menjador Les Corts.** C/ Equador, 51. De dilluns a diumenge, de 12:00 a 13.45 hores. Telèfon: 932 035 539

Nou Barris

- **Centre Cívic Can Basté.** Passeig de Fabra i Puig, 274, 276. De dilluns a divendres, de 11:30 a 13:30 hores. Telèfon: 934 20 66 51

4. On em puc dirigir si necessito alguna altra atenció social?

- **Centres de Serveis Socials de guàrdia:** L'horari de tots els centres és de dilluns a divendres de 9:00 a 14:00 hores. Telèfon d'informació de tots els centres: 936 197 311. [Consulta els 9 centres de Serveis Socials de guàrdia durant l'estat d'alarma per la CoVID19](#)

5. Altres dispositius de referència:

- **Servei d'Atenció, Recuperació i Acolida (SARA) per a dones que pateixen violència masclista.** C/ Marie Curie, 16. De dilluns a divendres. Telèfons: 932 915 910 / 920. Atenció presencial general: de 9.00 a 15.00 hores / Atenció presencial d'urgència: de 9.00 a 13.00 hores / Atenció telefònica: de 9.00 a 15.00 hores. [Informació sobre els serveis municipals adreçats a les dones durant l'estat d'alarma per la CoVID19](#)
- **Centre d'Urgències i Emergències Socials de Barcelona (CUESB).** Fora de l'horari dels centres de Serveis Socials i del SARA. C/ Llacuna, 25. De dilluns a diumenge: les 24 hores. Telèfon: 900 703 030
- **Servei d'Atenció a Immigrants, Emigrants i Refugiats (SAIER).** Només atenció presencial, i casos d'urgència jurídica i social. C/ Font Honrada, 10. De dilluns a divendres: de 9:00 a 15:00 hores. Telèfon: 932 563 800. [El SAIER atén urgències socials durant l'estat d'alarma](#)
- **Barcelona Cuida per a treballadores de la llar i la cura.** Només atenció telemàtica. De dilluns a divendres, de 8:00 a 14:00 hores i de 15:00 a 19:00 hores. Telèfon: 93 413 21 21. Correu electrònic: barcelona.cuida@bcn.cat. [Barcelona Cuida, al costat de les treballadores de la llar i de les cures](#)

CONVIVÈNCIA DOMÈSTICA

RECURSOS	FONTS I ENLLAÇOS
Set consells dels pedagogs per passar el confinament amb els fills.	Clara Ardèvol (Vilaweb) https://www.vilaweb.cat/noticies/confinament-fills-set-consells-infants-adolescents/
Pautes i consells per explicar als nens la situació del coronavirus.	Unitat de Trauma, Crisis i Conflictes de Barcelona (UTCCB) - UAB. https://faros.hsjdbcn.org/ca/articulo/com-podem-parlar-sobre-coronavirus-als-infants https://www.instagram.com/tv/B9EwUeEqoux/
Infografia senzilla i útil per explicar la situació als més petits.	Ministerio de Sanidad https://www.mscbs.gob.es/profesionales/saludPublica/ccayes/alertasActual/nCov-China/img/COVID19_que_digo_a_poblacion_infantil.jpg
Com explicar als infants els motius de l'aïllament o quarantena.	UTCCB - Faros (projecte de l'Hospital de Sant Joan de Déu) https://faros.hsjdbcn.org/ca/articulo/com-explicar-als-infants-motius-laillament-quarantena-pel-coronavirus
Enllaç per descarregar gratuïtament el conte "Rosa contra el virus".	Editorial Sentir https://marketing.editorialsentir.com/contenidosadicionales/Cuento_Rosa_contra_el_virus.pdf
21 idees creatives (i educatives) per fer amb els nens i nenes a casa.	Fundesplai https://escoles.fundesplai.org/blog/21-idees-creatives-i-educatives-per-fer-amb-els-nens-i-nenes-a-casa/
Coronavirus i confinament: 12 consells per a famílies amb nens.	Rosario Mérida (El Nacional.Cat) https://www.elnacional.cat/ca/salut/coronavirus-confinament-consells-nens-families_483033_102.html
Rutines i imaginació per sobreviure al confinament amb criatures.	Notícia del 3/24 (Corporació Catalana de Mitjans Audiovisuals) https://www.ccma.cat/324/rutines-i-imaginacio-per-sobreviure-al-confinament-amb-criatures/noticia/2997895/
Propostes culturals en català per a passar el confinament amb nens	Guia publicada per Vilaweb https://www.vilaweb.cat/noticies/propostes-en-catala-per-a-passar-el-confinament-amb-nens/
Manual de supervivència per als confinats amb nens pel coronavirus.	Olga Pereda, Helena López i Toni Sust (El Periódico) https://www.elperiodico.cat/ca/societat/20200323/manual-supervivencia-tancada-casa-families-fills-coronavirus-7897920
Recomanacions per afrontar aquests dies amb menuts a casa.	Cugat Media https://www.cugat.cat/noticies/societat/148182/infants-i-confinament-un-repte-o-una-opunitat

ACTIVITATS I CULTURA

RECURSOS	FONTS I ENLLAÇOS
Creativitat a casa amb nens i nenes. Iniciatives culturals #LaCulturaaCasa	Cultura digital (Generalitat de Catalunya) https://culturadigital.blog.gencat.cat/2020/03/20/creativitat-a-casa-amb-nens-i-nenes-iniciatives-culturals-laculturaacasa/
Colònies a casa	Rosa dels Vents Proposta d'activitats per noies, nois i famílies https://www.youtube.com/watch?v=GojNmCIhRF0
Audiocontes	Edicions Cavall Fort – El Tatano http://cavallfort.cat/el-tatano/
Fundesplai	proposa 21 idees creatives (i educatives) per fer amb els nens i nenes a casa: https://diarieducacio.cat/21-idees-creatives-i-educatives-per-fer-amb-els-nens-i-nenes-a-casa/
Dincat Federació	posen a l'abast algunes informacions interessants a la seva pàgina web per nens i nenes amb discapacitat: https://www.dincat.cat/coronavirus/ Assemblea a casa: https://www.youtube.com/watch?v=BZIOhO94nGo Exercicis https://www.youtube.com/watch?v=acwdgD7Dpzi
ICUB	proposa cultura des de casa per a famílies https://www.barcelona.cat/barcelonacultura/ca
Apropa Cultura	Propostes d'activitats La Simetria: https://www.youtube.com/watch?v=glOvzP8Dzdk Aprenem Cançó Africana: https://www.apropacultura.cat/ca/recurs-formacio/aprenem-canco-africana-make-tume-papa Pintar amb la llum: https://www.youtube.com/watch?v=QTh-pblUbBA Creació d'un personatge: https://www.youtube.com/watch?v=wMh3Hy6hdts
Jaume Funes	DECALEG pensant en els/les adolescents https://diarieducacio.cat/tambe-es-pot-educar-en-el-territori-adolescent-del-caos/
Twerk on line	Aquí T'escoltem Sant Martí – Ajuntament Barcelona Dies 30/4 – 6/5 – 14-5 Cal escriure WhatsApp al telèfon: 660 63 23 59

CONSULTES JURÍDIQUES

RECURSOS

FONTS I ENLLAÇOS

Consultes sobre Drets laborals

Col·lectiu Ronda

Canal de twitter que es diu "apuntes de clase". Donen resposta (vídeo-explicació) a dubtes en relació a drets laborals en aquesta situació.

<https://twitter.com/ApuntesDclase/status/1239626060385464321>

Més informació: <https://www.cronda.coop/coronavirus>

Consultes sobre Drets laborals

Legales Sin Fronteras

Responen consultes gratuïtament

<http://legalessinfronteras.com/coronavirus-posibles-consecuencias-legales/>

Ajuts per autònoms i per comiats deguts al COVID 19

Guia d'ajuts del Ministeri

Informació sobre prestacions per ERTE i per treballadores i treballadors autònoms:

http://prensa.empleo.gob.es/WebPrensa/salamultimedia/documento_enlaces/guias_ayuda.pdf

Mesures extraordinàries pel COVID 19

SEPE

Informació i formulari sobre prestacions quan ja se n'és perceptor o degudes a un ERTE o per situació d'atur sense ERTE <http://www.sepe.es/HomeSepe/COVID-19.html>

Informació per a l'àmbit laboral i de l'activitat econòmica

Barcelona Activa

Trobareu tots els ajuts i recursos de diferents institucions per a autònoms i autònomes, empreses, cooperatives, entitats i persones treballadores per fer front a les dificultats econòmiques sorgides arran de la COVID-19. S'ha habilitat un *call center* on atenen i deriven als recursos i entitats que puguin ajudar en cada cas. Telèfon: 900 533 175, de 9 a 18h, de dilluns a divendres.

<https://barcelonactiva.barcelona/covid19/ca/>

Els Punts de defensa de Drets laborals

S'han reforçat. Servei gratuït d'assessorament personalitzat i atenció sobre drets laborals a totes les persones treballadores als telèfons:

932 346 122 / 932 346 121 / 932 346 120

i als correus electrònics:

dretslaboralssm@barcelonactiva.cat (Sant Martí)

dretslaboralsnb@barcelonactiva.cat (Nou Barris)

dretslaboralscv@barcelonactiva.cat (Ciutat Vella)

TEIXIT SOCIAL

RECURSOS	FONTS I ENLLAÇOS
Radars. Fem barri amb les persones grans	Serveis Socials Com tenir cura de les veïnes i veïns grans que viuen a la comunitat davant la COVID-19. Si detectes una situació d'emergència o d'elevada vulnerabilitat: 936197311 o radarsgentgran@bcn.cat
Edificis positius	Grups de voluntaris/es de suport: https://edificispositius.cat/grups-de-suport-mutu-locals-covid-19/
Xarxa Barrial de Suport Mutu a La Verneda i La Pau	Per mantenir tothom informat/ada i recollir necessitats. Telegram: xarxavernedalapau
Xarxa de Suport Veïnal Via Trajana	Para atender cualquier tipo de necesidad de vecinas, vecinos y sus familiares: 608 80 12 51
Formació	Escola d'adults Verneda Pla Comunitari: seguim a info@vernedalapau.org Reforç educatiu al barri per primària i secundària, i també suport a les persones que es preparen per a l'accés a la universitat +25 i +45. Joves i persones adultes interessades poden inscriure's a: https://forms.gle/j9qLP8WpzWv9u1Tk6 Informació de recursos a les xarxes socials del Pla Comunitari o de l'Escola d'Adults de la Verneda: anirem penjant recursos a https://twitter.com/vernedalapau https://twitter.com/edaverneda
Violència Masclista	Institut Català de les Dones Línia d'atenció contra la violència masclista Telèfon 900 900 120 (servei gratuït i confidencial - 24hx365d) I el correu electrònic 900900120@gencat.cat . Atén les demandes relacionades amb qualsevol mena de violència masclista. IMPORTANT ⇒ El 016 no deixa cap tipus de rastre i us adreça al 900 900 120. Si tens coneixement d'alguna dona que estigui patint una situació de violència masclista, pots trucar i també fer-li arribar aquesta informació dels serveis <i>amb la màxima prudència i cura</i> .

S U P O R T P S I C O L Ò G I C

RECURSOS

FONTS I ENLLAÇOS

Acompanyament i escolta emocional

Escucha Solidaria

Terapeutes, psicòlogues, treballadores socials,... que fan acompanyament i escolta. Escriure correu-e a escuchasolidaria@gmail.com, indicant nom, edat i telèfon per concertar sessió online o telefònica.
Responen en menys de 24 hores

Acompanyament psicològic

Col·legi Oficial de Psicologia de Catalunya Professionals experts/es en emergències.
L'horari d'atenció és de 9:00 a 20:00 h, inclosos caps de setmana, i el telèfon de contacte és: 659 584 988

Acompanyament per a Joves

Escucha Solidaria

Terapeutes, psicòlogues, treballadores socials...etc, que fan acompanyament i escolta. Escriure mail a escuchasolidaria@gmail.com, indicant nom, edat i telèfon per concertar sessió online o telefònica.
Responen en menys de 24 hores

Acompanyament psico-emocional per a joves

Konsulta'm

Està tancat presencialment, però continuen atenent telefònicament i via correu electrònic.
CIUTAT VELLA: 600 46 07 54
konsultam_CV@parcdesalutmar.cat
SANT MARTÍ: 600 46 07 54
konsultam_SM@parcdesalutmar.cat
SARRIÀ-LES CORTS: 672 64 25 73
konsultam@chmcorts.com
SANTS-MONTJUÏC: 661 70 89 41 i 93 431 71 62
consultajove@fhspereclaver.org
SANT ANDREU: 652 58 86 86
konsultamsantandreu@fetb.org
NOU BARRIS: 686 79 12 71
konsultam@csm9b.com
HORTA-GUINARDÓ: 648 88 66 26
KONSULTAM.hsrafael@hospitalarias.es

Support Psicològic

Associació LA TIRETA.

Salut Mental comunitària als barris.
Posa en marxa un SERVEI E-MAIL GRATUÏT DE SUPORT PSICOLÒGIC, per a totes aquelles persones que pateixin malestar emocional davant la situació actual.
Els missatges seran atesos per l'equip de psicòlegs/es col·legiades i es respondran en un màxim de 24 hores"
latiretasalutcomunitaria@gmail.com

<p>Suport psico-emocional per a treballadores/ors autònomes, les seves famílies i les i els seus treballadores/es</p>	<p>Fundació Pimec, mitjançant Fundació Salut i Persona i en col·laboració amb Aj. BCN Trucada gratuïta i anònima. 900 505 805 Clau d'accés: AUTÒNOMS 2020 Horari: de 6h a 00h, 365 dies. Atenen directament psicòlogues i psicòlegs. Es pot trucar tants cops com es vulgui i la durada no té limitació de temps prefixada. Més info: www.barcelona.cat/salut</p>
<p>Grupos de terapia online abiertos y gratuitos para conectarnos, acompañarnos y ayudarnos</p>	<p>Grupos Multifamiliares Online (Assoc. Salut Mental; Assoc. Bienestar y Desarrollo; CTI, centre Teràpia Interfamiliar) Horario: Lun a Vi., 20.15h a 21.30 Puede participarse por móvil, tablet u ordenador, a través de Zoom. Sólo hay que enviar petición a ctionline1@gmail.com y te llegará la invitación. Más info: 630788718</p>
<p>Consells de persones expertes</p>	<p>Institut de formació contínua IL3 (UAB) https://www.il3.ub.edu/il3encasa/</p>
<p>Consultori emocional per mares i pares en confinament</p>	<p>La granja https://barcelona.lagranja.top/ca/recursos-idees/consultori-emocional-confinament/</p>