

Serveis i recursos a la teva disposició:

Atenció telefònica:

900 900 120

016

671 778 540 (amb opció a whatsapp)

112 i Aplicació my112 que permet geolocalitzar les trucades

Atenció per correu electrònic:

mossos.atenciovictimes@gencat.cat

900900120@gencat.cat

Recursos policials al Maresme

Grup d'Atenció a la Víctima (GAV) - Comissaria Mataró

Avinguda del President Companys, 87
Tel: 93 741 81 00

Grup d'Atenció a la Víctima (GAV) - Comissaria Arenys de Mar

Carrer de Jaume Partagàs i Rabell, 3
Tel: 93 741 89 00

Serveis d'Atenció a les dones en situació de violència masclista al Maresme

SIE Mataró-Maresme

(per a totes les dones del Maresme)
Carrer de Cosme Churruca, 88, Mataró
Tel: 93 796 13 00
siemataro.tsf@gencat.cat

Servei d'informació i atenció a les dones (SIAD Maresme)

Plaça Miquel Biada, 1, Mataró
Tel: 93 741 16 22
siad.maresme@ccmaresme.cat

SIAD de Mataró

Carrer de Cosme Churruca, 88.
Tel: 93 702 28 12
cird@ajmataro.cat;
siad@ajmataro.cat

SIAD de Pineda de Mar
Carrer Riera, 31

Tel: 93 767 15 60 (Ext. 6)
siad@pinedademar.org

SIAD de Premià de Mar
Carrer Joan XXIII, 2-8, bx.

(antiga Fàbrica del Gas)
Tel: 93 741 74 04
igualtat@premiademar.cat

SIAD Vilassar de Mar

Carrer Santa Eulàlia, 40
Tel: 93 754 05 00
siad@vilassardemar.cat

Recursos sanitaris

Hospital de Mataró

Carretera de Cirera, 230, Mataró
Tel: 93 741 77 00

Hospital Germans Trias i Pujol de Can Ruti

Carretera de Canyet, s/n, Badalona
Tel: 93 497 88 00 / 93 497 88 56

Serveis i recursos en casos de violències sexuals

Hospital Universitari Sant Joan de Déu (UFAM)

Tel: 932 804 000 / 932 033 959

Hospital Clínic de Barcelona

Tel: 932 275 400

Fundació IGENUS

Tel: 93 368 32 42
info@fund-igenus.org

Associació Catalana per la Infància Maltractada (ACIM)

Tel: 935114416
acull@acim.cat

PIAD de Montgat. Punt d'informació i atenció a les dones

Carrer Pare Claret, 99
Tel: 93 469 08 08
mgt.piad@montgat.cat

Centre d'Informació i Recursos per a les Dones (CIRD) del Masnou

Carrer Barcelona, 5
Tel: 93 557 18 70 / 93 487 24 37
cird@elmasnou.cat

Hospital Comarcal Sant Jaume de Calella

Carrer de Sant Jaume, 209 - 217, Calella
Tel: 93 769 02 01

Associació d'assistència a dones agredides sexualment (AADAS)

Tel: 934 875 760
info@aadas.org.es

Fundació Vicki Bernadet

Tel: 93-3189769
info@fbernadet.org

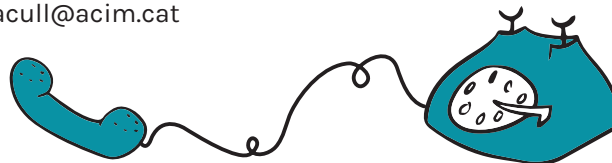
Fundació privada Concepció Juvanteny

Tel: 93 218 68 64
info@fundacio-c-juvanteny.org

Detecta a temps la violència masclista



Violències masclistes en la llar



Allà on sigui i quan sigui, sempre pots demanar ajuda per violència masclista.

La llar pot ser un espai de **seguretat, amor i cooperació** pel sosteniment de la vida, però també pot ser un **espai de violència**.

Si la teva parella:

- ✗ Et controla, controla la teva mobilitat, el teu accés a internet i el teu contacte amb el món exterior (família, amistats i serveis).
- ✗ T'insulta, t'humilia, et critica constantment i per tot.
- ✗ T'exigeix assumir tasques de casa més enllà de les teves capacitats.
- ✗ T'obliga a mantenir relacions sexuals o a fer pràctiques sexuals amb les quals no estàs d'acord.
- ✗ Sembla el terror a casa trencant objectes, donant cops a les portes i/o maltractant les teves mascotes.
- ✗ T'agredeix físicament.
- ✗ Et fa responsable de causar la seva conducta violenta.



Pots estar vivint una situació de violència masclista.
Tens dret a denunciar-la i a demanar ajuda.

Si ets dona **immigrada sense papers** i pateixes violència masclista per part de la teva parella, tens **dret a denunciar** igualment. En tot el procés pots comptar amb el **servei de traducció**.

Si el teu fill:

- ✗ Et critica i t'humilia pel fet de ser dona.
- ✗ T'obliga a fer-li tasques de casa que ell pot fer.
- ✗ Et maltracta físicament.



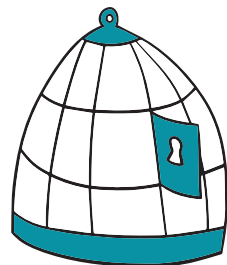
Pots estar vivint una situació de violència masclista.
Tens dret a denunciar-la i a demanar ajuda.

Si algun membre de la teva família:

- ✗ Et controla, et prohibeix tenir contacte amb el món exterior i et critica pel fet de ser dona.
- ✗ Si t'obliga o et pressiona a acceptar projectes de vida que no vols: matrimoni, canvis en el cos, deixar els estudis, treballar en la prostitució.
- ✗ Si t'insulta, t'humilia, et controla o t'agredeix per ser gai, lesbiana, bisexual, intersexual, o trans*.
- ✗ Si et pressiona o t'obliga a mantenir relacions sexuals.



Pots estar vivint una situació de violència masclista i/o lgtbifòbica.
Tens dret a denunciar-la i a demanar ajuda.



Consells de seguretat a tenir en compte en cas de confinament i/o aïllament.

- ✓ Intenta mantenir el contacte virtual amb el teu entorn de confiança i el teu servei de referència i/o associació.
- ✓ Identifica una o dues persones de confiança amb qui establir contacte regular. Si aquesta rutina no es compleix voldrà dir que han de trucar al 112 o al 900 900 120.
- ✓ Pacta una paraula d'auxili amb les teves persones de confiança.
- ✓ Si pots sortir dirigeix-te a la teva farmàcia i explica-ho, allà trucaran per tu.
- ✓ En cas d'emergència truca al 112, crida per demanar ajuda i si pots abandona el domicili.
- ✓ Si no pots sortir, tanca't en una habitació o protegeix les parts més sensibles del cos.
- ✓ Si surts de casa, assegura't de tenir a sobre els documents bàsics, el teu mòbil i totes les proves que pots recopilar.

Per més informació consulta aquests enllaços:

[Recomanacions contra la violència masclista \(Institut Català de les Dones\).](#)

[Violència Masclista i Domèstica \(Dept. d'Interior\).](#)

[Web d'informació i recursos per a dones immigrades. We-access.eu/es](#)

[Web siemprevivas de la fundació Àmbit Prevenció.](#)

[Guia Protocol Comarcal d'Abordatge de les Violències Masclistes al Maresme.](#)

[Guia d'autoajuda per a dones víctimes d'una agressió sexual recent.](#)

Serveis i recursos a la teva disposició:

Atenció telefònica:

900 900 120

016

671 778 540 (amb opció a whatsapp)

112 i Aplicació my112 que permet geolocalitzar les trucades

Atenció per correu electrònic:

mossos.atenciovictimes@gencat.cat

900900120@gencat.cat

Recursos policials al Maresme

Grup d'Atenció a la Víctima (GAV) - Comissaria Mataró

Avinguda del President Companys, 87
Tel: 93 741 81 00

Grup d'Atenció a la Víctima (GAV) - Comissaria Arenys de Mar

Carrer de Jaume Partagàs i Rabell, 3
Tel: 93 741 89 00

Serveis d'Atenció a les dones en situació de violència masclista al Maresme

SIE Mataró-Maresme

(per a totes les dones del Maresme)
Carrer de Cosme Churruca, 88, Mataró
Tel: 93 796 13 00
siemataro.tsf@gencat.cat

Grup d'Atenció a la Víctima (GAV) - Comissaria Pineda de Mar

Carrer de Gregal, 4
Tel: 93 741 89 85

Grup d'Atenció a la Víctima (GAV) - Comissaria Premià de Mar

Torrent d'en Malet, 1
Tel: 93 751 68 39 /
93 741 81 85

Polícia Local del teu municipi

Servei d'informació i atenció a les dones (SIAD Maresme)

Plaça Miquel Biada, 1, Mataró
Tel: 93 741 16 22
siad.maresme@ccmaresme.cat

SIAD de Mataró

Carrer de Cosme Churruca, 88.
Tel: 93 702 28 12
cird@ajmataro.cat;
siad@ajmataro.cat

SIAD de Pineda de Mar

Carrer Riera, 31
Tel: 93 767 15 60 (Ext. 6)
siad@pinedademar.org

SIAD de Premià de Mar

Carrer Joan XXIII, 2-8, bx. (antiga Fàbrica del Gas)
Tel: 93 741 74 04
igualtat@premiademar.cat

SIAD Vilassar de Mar

Carrer Santa Eulàlia, 40
Tel: 93 754 05 00
siad@vilassardemar.cat

Recursos sanitaris

Hospital de Mataró

Carretera de Cirera, 230, Mataró
Tel: 93 741 77 00

Hospital Germans Trias i Pujol de Can Ruti

Carretera de Canyet, s/n, Badalona
Tel: 93 497 88 00 / 93 497 88 56

Serveis i recursos en casos de violències sexuals

Hospital Universitari Sant Joan de Déu (UFAM)

Tel: 932 804 000 /
932 033 959

Hospital Clínic de Barcelona

Tel: 932 275 400

Fundació IGENUS

Tel: 93 368 32 42
info@fund-igenus.org

Associació Catalana per la Infància Maltractada (ACIM)

Tel: 935 114 416
acull@acim.cat

PIAD de Montgat. Punt d'informació i atenció a les dones

Carrer Pare Claret, 99
Tel: 93 469 08 08
mgt.piad@montgat.cat

Centre d'Informació i Recursos per a les Dones (CIRD) del Masnou

Carrer Barcelona, 5
Tel: 93 557 18 70 /
93 487 24 37
cird@elmasnou.cat

Hospital Comarcal Sant Jaume de Calella

Carrer de Sant Jaume, 209 - 217, Calella
Tel: 93 769 02 01

Associació d'assistència a dones agredides sexualment (AADAS)

Tel: 934 875 760
info@aadas.org.es

Fundació Vicki Bernadet

Tel: 93-3189769
info@fbernadet.org

Fundació privada Concepció Juvanteny

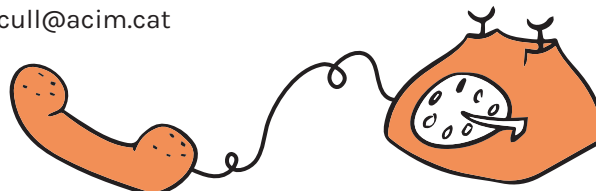
Tel: 93 218 68 64
info@fundacio-c-juvanteny.org

Detecta a temps la violència masclista

Demana ajuda!



Violències masclistes en les xarxes socials



CONSELL
COMARCAL
DEL
MARESME



Generalitat de Catalunya
**Institut Català
de les Dones**



**Diputació
Barcelona**

Cada cop ens connectem més a les xarxes i en confinament encara més.

Les xarxes són font de coneixement, entreteniment, diversió i creixement personal.

Internet és un dret de totes les persones.

Però és possible que per raó de gènere, origen, creences, orientació sexual, identitat i expressió de gènere, etc. **hi patim violències com:**

- ✗ Controlar què publiquem i amb qui ens relacionem.
- ✗ Desacreditar-nos en les xarxes per allò que som.
- ✗ Publicar-hi comentaris, imatges, vídeos, acudits,... de naturalesa masclista, racista, capacitista o lgbtifòbica.
- ✗ Rebre insults reiteradament, humiliar-nos en publicacions i/o en comentaris.
- ✗ Penjar fotos i/o vídeos sense el nostre consentiment.
- ✗ Fer córrer rumors sobre nosaltres.
- ✗ Fer-nos arribar peticions sexuals repetides i no desitjades.
- ✗ Coaccionar-nos per tenir relacions sexuals i/o produir pornografia, o obtenir altres favors, amenaçant-nos amb compartir imatges o vídeos compromesos en els quals sortim
- ✗ Publicar amb motiu de venjança imatges o vídeos amb contingut sexual per part de l'ex-parella, ex-amant o similar.
- ✗ Enganyar a una persona menor d'edat amb finalitat sexual (pressionar per obtenir material pornogràfic o propiciar trobades per abusar de la persona menor).



La por al contagi per malalties sexualment transmissibles i altres infeccions com el coronavirus, et pot portar a practicar sexe online.

Sempre i quan és consentit i respectuós, el sexe a distància no té perquè suposar cap problema. Però és important protegir-se de les violències sexuals en les xarxes socials.

Com prevenir les violències en les xarxes?

- ✓ Protegeix les teves contrasenyes.
- ✓ Rebutja els missatges que et falten el respecte.
- ✓ Revisa els filtres de seguretat perquè ningú utilitzi allò que publiques en contra teu.

Què fer davant de les violències en les xarxes?

- ✓ No esborris converses, comentaris, publicacions...
- ✓ Fes captures de pantalla.
- ✓ Bloqueja el perfil en contactes de mòbil, WhatsApp, i la resta de xarxes socials.
- ✓ Denuncia els fets a les autoritats competents (Mossos, policia).

Per més informació, consulta la guia:

Desconnecta't de les violències en les xarxes



Qui et pot ajudar?

- ✓ Les persones de confiança del teu voltant.
- ✓ Els serveis d'atenció a dones en situació de violència masclista.
- ✓ Els cossos policials.
- ✓ El recurs de la Generalitat de Catalunya **Internet Segura**.
A/e: internetsegura@gencat.cat - Tel: 116 111

Si coneixes al teu entorn una persona que rep violència en les xarxes:

- ✓ Dona-li suport.
- ✓ Evita culpabilitzacions o retrets.
- ✓ No viralitzis imatges i/o vídeos d'altres persones.

Recursos informatius:

[Guia Protocol Comarcal d'Abordatge de les Violències Masclistes al Maresme.](#)

[Violència Masclista \(Gencat\).](#)

[Recursos i serveis en l'àmbit de la violència masclista \(Departament d'Interior\).](#)

[Web d'informació i recursos per a dones immigrades.](#)
We-access.eu/es

[Guia d'autoajuda per a dones víctimes d'una agressió sexual recent.](#)

Serveis i recursos a la teva disposició:

ATENCIÓ TELEFÒNICA:

900 900 120

016

671 778 540 (amb opció a whatsapp)

112 i Aplicació my112 que permet geolocalitzar les trucades

ATENCIÓ PER CORREU ELECTRÒNIC:

mossos.atenciovictimes@gencat.cat

900900120@gencat.cat

RECURSOS POLICIAIS AL MARESME

Grup d'Atenció a la Víctima (GAV) - Comissaria Mataró
Avinguda del President Companys, 87
Tel: 93 741 81 00

Grup d'Atenció a la Víctima (GAV) - Comissaria Arenys de Mar
Carrer de Jaume Partagàs i Rabell, 3
Tel: 93 741 89 00

Grup d'Atenció a la Víctima (GAV) - Comissaria Pineda de Mar
Carrer de Gregal, 4
Tel: 93 741 89 85

Grup d'Atenció a la Víctima (GAV) - Comissaria Premià de Mar
Torrent d'en Malet, 1
Tel: 93 751 68 39 / 93 741 81 85

Polícia Local del teu municipi

SERVEIS D'ATENCIÓ A LES DONES EN SITUACIÓ DE VIOLÈNCIA MASCLISTA AL MARESME

SIE Mataró-Maresme
(per a totes les dones del Maresme)
Carrer de Cosme Churruca, 88, Mataró
Tel: 93 796 13 00
siemataro.tsf@gencat.cat

Servei d'informació i atenció a les dones (SIAD Maresme)
Plaça Miquel Biada, 1, Mataró
Tel: 93 741 16 22
siad.maresme@ccmaresme.cat

SIAD de Mataró
Carrer de Cosme Churruca, 88
Tel: 93 702 28 12
cird@ajmataro.cat;
siad@ajmataro.cat

SIAD de Pineda de Mar
Carrer Riera, 31
Tel: 93 767 15 60 (Ext. 6)
siad@pinedademar.org

SIAD de Premià de Mar
Carrer Joan XXIII, 2-8, baixos (antiga Fàbrica del Gas)
Tel: 93 741 74 04
igualtat@premiademar.cat

SIAD Vilassar de Mar
Carrer Santa Eulàlia, 40
Tel: 93 754 05 00
siad@vilassardemar.cat

RECURSOS SANITARIS

Hospital de Mataró
Carretera de Cirera, 230, Mataró
Tel: 93 741 77 00

Hospital Germans Trias i Pujol de Can Ruti
Carretera de Canyet, s/n, Badalona
Tel: 93 497 88 00 / 93 497 88 56

SERVEIS I RECURSOS EN CASOS DE VIOLÈNCIES SEXUALS

Hospital Universitari Sant Joan de Déu (UFAM)
Tel: 932 804 000 / 932 033 959

Hospital Clínic de Barcelona
Tel: 932 275 400

Associació d'assistència a dones agredides sexualment (AADAS)
Tel: 934 875 760
A/e: info@aadas.org.es

PIAD de Montgat. Punt d'informació i atenció a les dones
Carrer Pare Claret, 99
Tel: 93 469 08 08
mgt.piad@montgat.cat

Centre d'Informació i Recursos per a les Dones (CIRD) del Masnou
Carrer Barcelona, 5
Tel: 93 557 18 70 / 93 487 24 37
cird@elmasnou.cat

Hospital Comarcal Sant Jaume de Calella
Carrer de Sant Jaume, 209 - 217, Calella
Tel: 93 769 02 01

Fundació IGENUS
Tel: 93 368 32 42
A/e: info@fund-igenus.org

Fundació Vicki Bernadet
Tel: 93-3189769
A/e: info@fbernadet.org

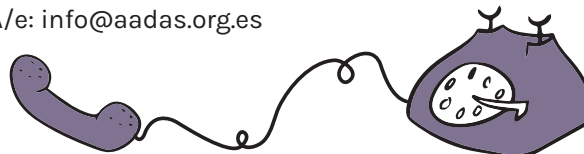
Fundació privada Concepció Juvanteny
Tel: 93 218 68 64
A/e: info@fundacio-c-juvanteny.org

Associació Catalana per la Infància Maltractada (ACIM)
Tel: 935 114 416
A/e: acull@acim.cat

Detecta a temps la violència masclista



Violències masclistes i lgtbifòbiques als espais d'oci



En els espais d'oci es poden establir **relacions afectivo-sexuals sanes**. Però també s'hi poden donar relacions basades en la violència masclista.

Si ets dona o persona no heteronormativa (adult, jove o menor d'edat), estiguis on estiguis (discoteca, bar, festa a l'aire lliure, pis,...) estigues alerta als **senyals de la violència masclista**.

- ✗ Si et pressionen per tenir relacions sexuals abans de sentir-te preparada, tens dret a dir **NO**.
- ✗ Si sents por o preocupació perquè no portes preservatiu, tens dret a dir **NO**.
- ✗ Si et veus empenya a tenir relacions sexuals perquè la resta del teu entorn ho fa, tens dret a dir **NO**.
- ✗ Si la manera que et proposen de fer sexe no t'agrada, i no s'accepta la que tu proposes, tens dret a dir **NO**.
- ✗ Si t'obliguen a mantenir relacions sexuals, tens dret a dir **NO**.
- ✗ Si t'humilien, t'insulten o t'agredeixen físicament, tens dret a dir **NO**.

El sexe pot ser divertit i font de plaer, sempre i quan es gaudeix des del **respecte**, la **cura** i la **negociació** de les pràctiques sexuals entre les persones que el practiquen. Només així ens podem protegir de la violència, de les infeccions i d'algun possible embaràs no desitjat.

Les **drogues** afecten el cervell i alteren la percepció. Quan consumim drogues, solem ser menys crítics/ques a l'hora de decidir amb qui, on i com mantenim relacions sexuals.

Alguns joves utilitzen les drogues per sentir-se més grans, perdre la vergonya, atrevir-se a expressar-se, donar el pas i enrotllar-se amb algú.

El més important és no perjudicar-se ni perjudicar a ningú.

QUÈ FER DAVANT D'UNA SITUACIÓ DE VIOLÈNCIA EN UN ESPAI D'OCI?

Si estàs en espais de festa exteriors o en espais d'oci nocturn tancats (bar, discoteca, sala,...)

- ✓ Demana ajuda a:
 - Els agents policials i de seguretat.
 - Els agents de les barres.
 - El Punt Lila si hi és.
 - Professionals d'informació i prevenció, si hi són.
 - La gent del teu voltant.
- ✓ Busca acompanyant de confiança per marxar a casa.
- ✓ Denuncia i/o ves als serveis d'atenció del teu municipi.

Truca al 112 o al 900 900 120.

Si estàs en un espai tancat tipus pis, casa.

- ✓ Intenta negociar amb la persona agressora per guanyar temps.
- ✓ Demana ajuda a la gent del teu voltant. Si cal que cridis, crida.
- ✓ Truca si pots a les persones i/o serveis que penses que et poden ajudar.
- ✓ En cas que no puguis trucar, intenta comunicar-te per missatgeria instantània amb familiars, amistats, company/es que puguin alertar la policia per tu.
- ✓ Busca acompanyant de confiança per abandonar el lloc.
- ✓ Abandona el lloc, encara que hi hagi confinament nocturn.

Després d'haver patit violència, també pots denunciar i demanar ajuda.

Truca al 112 o al 900 900 120.

Coneixies aquestes aplicacions?
Fes-hi una ullada, et poden servir.

**Tecnologia contra las agresions:
7 apps per combatre la violència masclista.**

SI DESPRÉS D'UNA PRÀCTICA SEXUAL, TENS ALGUN PROBLEMA DE SALUT, POTS PARLAR-NE AMB:

- La teva persona de confiança.
- El cap de salut que tens de referència al teu municipi.
- El servei d'atenció a la Salut Sexual i Reproductiva (consulta jove):
Maresme Centre i Alt Maresme
Ronda Prim, 35, Mataró
Tel: 93 756 21 12 / 93 755 05 19

Baix Maresme (Alella, El Masnou, Montgat, Teià, Tiana)

Riera Matamoros, s/n - Badalona
Tel: 93 554 20 03 / 04

- El **Centre Jove d'Atenció a les Sexualitats**
<https://centrejove.org>
Consulta tel: 93 415 10 00 Whatsapp: 687 748 640

Recursos informatius:

[Guia Protocol Comarcal d'Abordatge de les Violències Masclistes al Maresme.](#)

[Violència Masclista \(Gencat\).](#)

[Recursos i serveis en l'àmbit de la violència masclista \(Departament d'Interior\).](#)

[Web d'informació i recursos per a dones immigrades.](#)
We-access.eu/es

[Guia d'autoajuda per a dones víctimes d'una agressió sexual recent.](#)