

# Et feim costat

## contra la violència masclista

Per a més informació:  
[www.palma.cat](http://www.palma.cat)

Ajuntament  de Palma

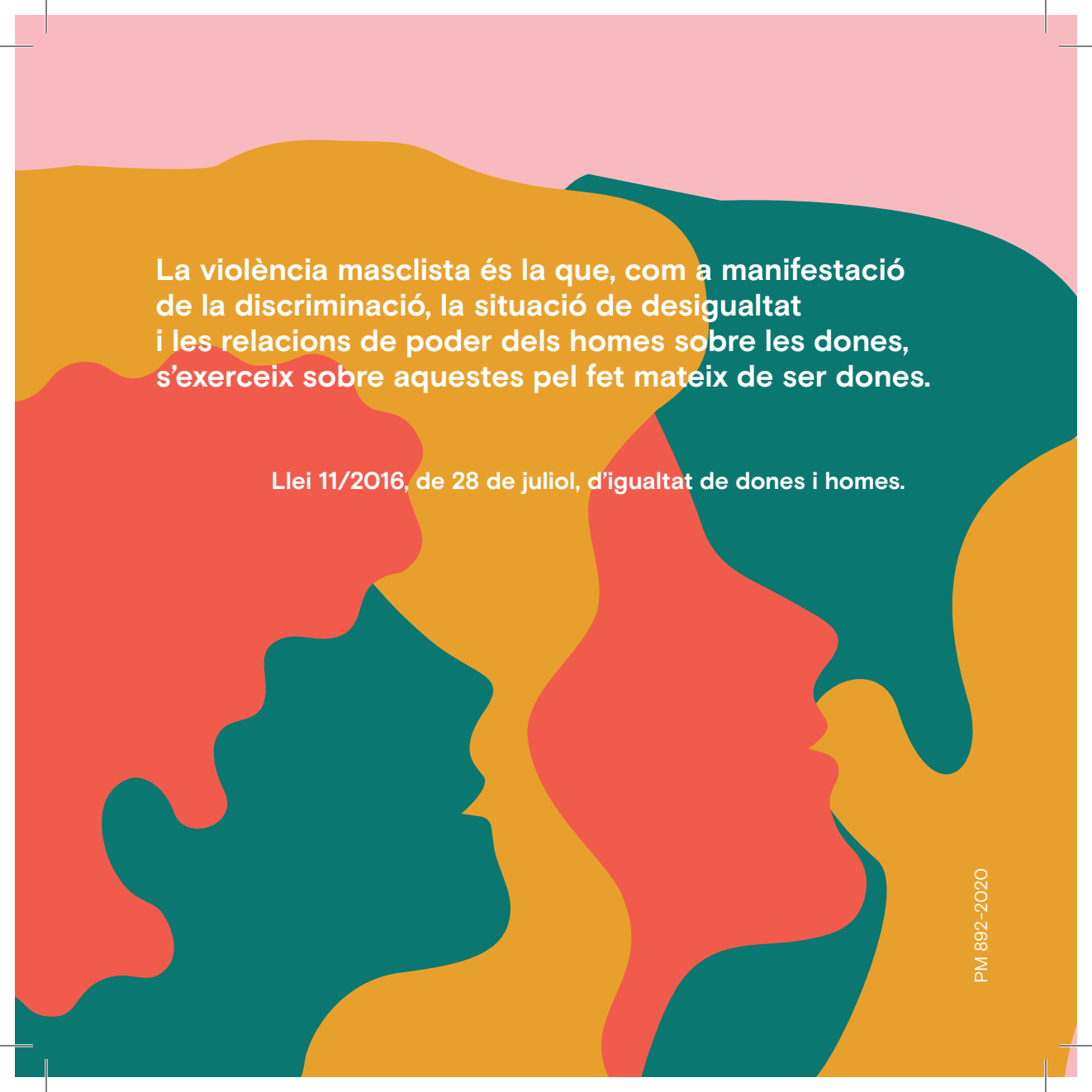


SECRETARÍA DE ESTADO  
DE IGUALDAD  
Y CONTRA LA VIOLENCIA DE GÉNERO  
  
DELEGACIÓN DEL GOBIERNO  
CONTRA LA VIOLENCIA DE GÉNERO



Per a emergències

112  
SOS



La violència masclista és la que, com a manifestació de la discriminació, la situació de desigualtat i les relacions de poder dels homes sobre les dones, s'exerceix sobre aquestes pel fet mateix de ser dones.

Llei 11/2016, de 28 de juliol, d'igualtat de dones i homes.



## En aquesta guia trobaran informació útil

- Les dones que visquin, hagin viscut o puguin arribar a viure una situació de violència masclista.
  - Independentment de la seva situació personal, administrativa, jurídica o social, sense el requisit d'haver d'interposar una denúncia pels fets soferts.
  - Hi hagi o no convivència amb l'agressor.
- Les seves filles i els seus fills, víctimes també de la violència masclista.
- Persones del seu entorn més pròxim (amistats, veïnatge...).
- Ciutadanes i ciutadans de Palma que volen viure en una ciutat igualitària i justa.

## Si, per part de la teva parella o exparella,

- Reps insults, amenaces, humiliacions, exigències de submissió, culpabilitzacions.
- Reps empentes, cops... amb intenció de fer-te mal.
- Reps pressions per acceptar pràctiques sexuals que no desitges.
- Hi ha privació o limitació, a criteri seu, dels recursos econòmics.
- Qualsevol altra situació de violència de gènere, que es pot manifestar en violència psicològica, física, sexual o econòmica.

## Si vius amb l'agressor,

- Acudeix als serveis especialitzats o contacta-hi, telefònicament o en línia.
- Du sempre el mòbil carregat i canvia'n sovint la contrasenya.
- Prepara la teva sortida: tingues a mà la documentació bàsica; planifica'n el moment oportú, pensa on aniràs.
- Manté el contacte amb l'entorn: familiars, amigats, serveis, i demana ajuda.
- Si tens fills o filles, ells també en són víctimes. Pacta-hi les paraules clau per a demanar ajuda. Surt amb ells de la violència.
- Si has de deixar ca teva, has de saber que hi ha alternatives residencials.

## Si no vius amb l'agressor,

- Acudeix als serveis especialitzats o contacta-hi, telefònicament o en línia.
- Du sempre el mòbil carregat i canvia'n sovint la contrasenya.
- Implica't en la teva seguretat: sol·licita el servei de teleassistència o dona't d'alta a l'112 com a persona en situació de risc.
- Guarda evidències de les amenaces rebudes, les agressions, el trencament de l'ordre de protecció...
- Si tens filles o fills, ajuda'ls i contacta amb el programa d'atenció.

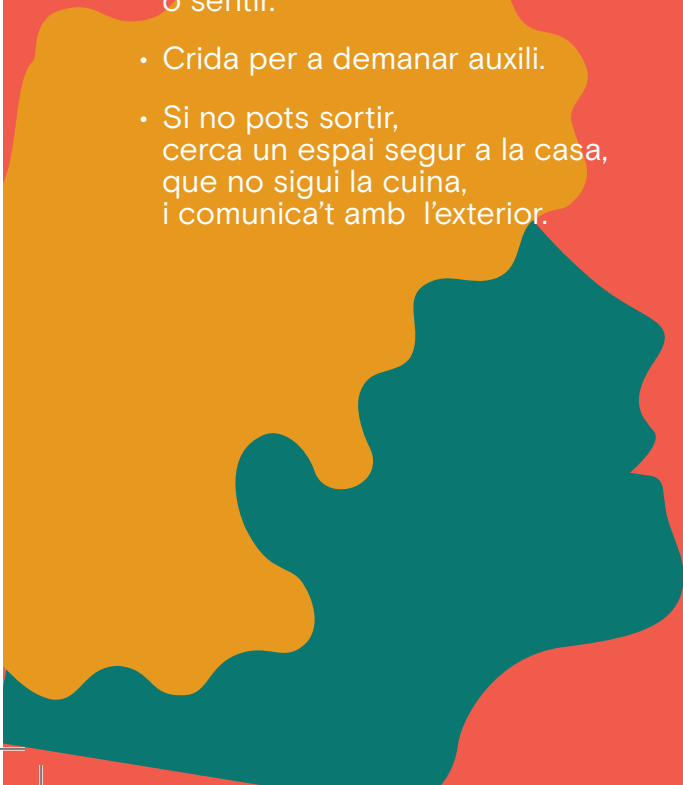


## Si et vol agredir,

- Demana ajuda a l'112.
- Surt dels espais tancats i ves a espais comunitaris (escala, balcó, carrer), on altra gent et pugui veure o sentir.
- Crida per a demanar auxili.
- Si no pots sortir, cerca un espai segur a la casa, que no sigui la cuina, i comunica't amb l'exterior.

## Si t'han agredit,

- Aïlla't de l'agressor.
- Demana ajuda.
- Acudeix als serveis d'urgències (centres de salut, PAC, hospitals...).
- Guarda'n les evidències (enregistraments, fotografies, informes mèdics...).
- Si, per motius de seguretat, no pots tornar a casa, recorda que hi ha alternatives residencials.



## Si coneixes una dona en situació de violència,

- No la jutgis. La sortida de la violència no és senzilla.
- No te'n desentenguis ni t'hi angoixis.
- Parla-hi i escolta-la. Comparteix amb ella la informació d'aquesta guia.
- Acordau com comunicar-vos en situacions de perill.
- No t'enfrontis a l'agressor.

## Si presencies una agressió,

- No en minimitzis crits, cops o altres signes de violència. Reacciona i contacta immediatament amb l'112.
- No t'enfrontis a l'agressor.
- Fes-t'hi present cridant i demanant ajuda.
- No perdis de vista l'agressor i la víctima.

# Al teu costat

## Recursos d'atenció a la violència masclista a Palma

### Si et trobes en una situació d'emergència

No ho dubtis!  
Contacta amb l'**112**.

L'112 garanteix una ràpida mobilització d'efectius davant una emergència.



### Si has d'abandonar el teu domicili

**SAMVVM**  
Servei d'Acolliment Municipal a les Víctimes de Violència Masclista

Tel. 971 46 58 09

Acolliment, assessorament, promoció i inserció sociolaboral, suport psicològic i educatiu; temps d'oci per als infants.

### Serveis mèdics en cas d'urgència

Punts d'Atenció Continuada (PAC).

A Palma,  
CS Arquitecte Bennàssar,  
CS Escola Graduada,  
CS S'Escorxador

Hospital de Son Llàtzer

Hospital de Son Espases

L'equip mèdic en realitzarà l'informe de lesions i derivarà als serveis oportuns.



## Per a interposar una denúncia

### **Policia Local de Palma**

Av. de Sant Ferran,  
s/n

Tel. 971 22 50 00  
092

### **Policia Nacional**

C. de Simó Ballester,  
8, 3r

Tel. 971 22 52 02  
971 22 53 62  
091

### **Jutjats de Violència sobre la Dona**

Av. d'Alemanya, 5

Tel. 971 16 94 51  
971 72 26 04

### **Jutjat de Guàrdia**

Av. d'Alemanya, 5

Tel. 971 71 82 24

# Al teu costat

Recursos d'atenció a la violència masclista a Palma

## Per a orientació o assessorament jurídic

### Centre d'Informació de la Dona

C. dels Foners, 38

Tel. 971 59 82 05

### Oficina d'Assistència a Víctimes de Delictes

Av. d'Alemanya, 5

Tel. 971 67 86 12

### Servei d'Orientació jurídica (SOJ)

Travessa  
d'en Ballester, s/n

Av. d'Alemanya, 5, 4t

Tel. 971 17 94 06

Assessorament previ  
per a la sol·licitud  
d'assistència jurídica  
gratuïta.

## Per a atenció social i psicològica

### SAIVM

#### **Programa d'atenció a dones afectades per la violència masclista**

C. de la Ferreria, 10, 3r.  
Tel. 971 22 74 00

Informació, orientació, assessorament, servei d'acompanyament i tramitació de dispositius de seguretat, com el Servei de Teleassistència Mòbil.

#### **Programa d'atenció a filles i fills de dones que han patit violència masclista en l'àmbit familiar**

C. del Comte de Sallent, 11, 4t

Tel. 971 72 28 56

Atenció psicosocial, individual i grupal per a nins i nines de 4 a 17 anys.

#### **Servei 24 h**

Tel. 971 17 89 89

Atenció telefònica especialitzada i acompanyaments presencials.

#### **Programa d'atenció a homes que volen assolir relacions lliures de violència masclista**

Pl. d'Alexandre Jaume 9, 2n, 2a

Tel. 971 72 28 56  
654 062 602

#### **Oficina d'Assistència a Víctimes de Delictes**

Av. d'Alemanya, 5.  
Tel. 971 67 86 16

Atenció psicosocial. Intervenció en crisi.

Per a més informació:

[www.palma.cat](http://www.palma.cat)



Guia de recursos  
d'atenció a la violència  
masclista a Palma

Ajuntament  de Palma



SECRETARÍA DE ESTADO  
DE IGUALDAD  
Y CONTRA LA VIOLENCIA DE GÉNERO  
  
DELEGACIÓN DEL GOBIERNO  
CONTRA LA VIOLENCIA DE GÉNERO



Per a emergències

  
112  
SOS