

Benvolguda, benvolgut,

Des de l'Oficina Tècnica de l'ACAF, que segueix operativa havent pres totes les mesures de prevenció i protecció necessàries, hem fet un recull d'alguns recursos que tenim a l'abast i que poden donar resposta a diferents necessitats en aquests dies de confinament:

- SUPORT PSICOLÒGIC:

- TELÈFON D'ASSESSORAMENT PSICOLÒGIC:

El Col·legi Oficial de Psicòlegs de Catalunya (COPC) ha habilitat un **telèfon d'assessorament psicològic** on professionals experts en emergències atendran la ciutadania que presenti malestar emocional a causa de la situació actual, per tal de fer una primera contenció i redirigir-los als diferents serveis d'atenció psicològica existents.

L'horari d'atenció és **de 9:00 a 20:00 h**, inclosos caps de setmana, i el telèfon de contacte és el **649 756 713**.

- ASSESSORAMENT LABORAL:

- TELÈFON I WEB D'ASSESSORAMENT LABORAL PER A CIUTADANIA I EMPRESES:

L'Ajuntament de Barcelona ha creat el portal web <http://barcelonactiva.cat/covid19> que inclou eines i recursos de totes les administracions per donar suport a empreses, pimes, entitats, autònoms i treballadors. Així mateix, s'ha activat el telèfon **900 533 175**, una línia d'atenció telefònica gratuïta per orientar a la ciutadania i resoldre qüestions sobre la seva situació laboral. L'horari d'atenció és **de 9:00 a 18:00h**, de dilluns a divendres.

- RECURSOS PER ALS INFANTS DE CASA:

- RECURSOS EDUCATIUS:

La Fundació Pere Tarrés ha posat en marxa la campanya **#EnllocComaCasa** que ofereix un recull de propostes en format butlletí, i també a través de diverses píndoles digitals, adreçada a infants i famílies, amb l'objectiu de proveir-los de recursos que els poden ser útils en aquests dies de confinament. Podeu consultar tots els recursos [aquí](#).

- CONTACTES:

La Mertxe París, editora de Mosaics Llibres i llibretera de la llibreria El Genet Blau (Lleida), ha impulsat la iniciativa de **Contacontes per Telèfon**. Cada dia (pels volts de les 11 h) pengen al seu perfil de Mosaics Llibres i Llibreria El Genet Blau (Instagram, Facebook i ara també a YouTube) contes narrats per ella mateixa i altres companyes de professió. Contes que queden penjats al seu mur perquè les famílies els puguin escoltar quan vulguin. Podeu escoltar els seus contes [aquí](#).

- RECURSOS CULTURALS:

- PORTES VIRTUALS OBERTES A MUSEUS I CENTRES D'ART DE BARCELONA:

Podreu visitar exposicions i sales de museus des de casa i endinsar-vos en les col·leccions d'alguns dels equipaments de la ciutat. Trobareu diferents propostes digitals creades específicament per a aquests dies al [Museu del Disseny](#), a [El Born CCM](#), al [Museu Frederic Mares](#), al [Reial Monestir de Pedralbes](#), a l'[Arxiu Fotogràfic](#), al [Servei d'Arqueologia](#), al [Castell de Montjuïc](#), a [La Virreina Centre de la Imatge](#) o a la [Fabra i Coats](#).

A més, recordeu que podeu recuperar a la xarxa, de manera oberta i gratuïta, continguts culturals com ara les conferències i xerrades de la primera edició de la [Biennial de Pensament Ciutat Oberta](#) i de la [Biennial Ciutat i Ciència](#).

- VISITES VIRTUALS A MUSEUS DE TOT EL MÓN:

- **Museu del Louvre (París)**

Hi ha tres exhibicions que es poden recórrer de forma virtual: les antiguitats egípcies, les restes de la fossa del Louvre i la Galeria d'Apollon, que va ser destruïda per un incendi el 1661 i restaurada recentment.

Pots fer el tour virtual (en francès o anglès) [aquí](#)

- **Museu Britànic (Londres)**

La pàgina en línia del museu ofereix informació de cadascuna de les galeries, amb imatges de les obres més destacades. Però si el que vols és fer un recorregut com si estiguessis allà, pots fer-ho utilitzant el Google Street View.

Ingressa [aquí](#)

- **Museu Metropolità d'Art (Nueva York)**

La pàgina del MET ofereix algunes mostres virtuals a 360° i la possibilitat de fer zoom per mirar en detall algunes de les seves obres més famoses. També pots fer servir l'Street View per recórrer les diferents galeries.

Pots entrar al museu des d'[aquí](#).

- **Galeria Uffizi (Firenze)**

El museu italià té una col·lecció online molt completa i detallada. Entrant a la seva secció HyperVisions (en italià o anglès), es poden veure algunes de les seves mostres, amb imatges de les obres en alta definició i descripcions de les mateixes.

Pots visitar-les [aquí](#)

- **Museu Nacional d'Antropologia (Ciutat de Mèxic)**

Molts museus d'art llatinoamericà també es poden recórrer de manera virtual gràcies a Google Street View. Un d'ells és aquest, el museu més gran de Mèxic, que recorre la història dels pobles indígenes d'aquest país i és un dels atractius turístics més populars de la capital mexicana.

Pots fer el teu recorregut virtual [aquí](#).

I, a més,

- UNA SESSIÓ DE RELAXACIÓ:

La Núria Pérez, psicòloga i col·laboradora de la seu de l'ACAF al Baix Empordà, ha preparat un àudio que t'ajudarà a realitzar un exercici de relaxació. Només cal seguir la seva veu i deixar-se guiar a través de la relaxació que ens proposa.

Pots trobar l'àudio [aquí](#).

També pots trobar tota la informació sobre el Coronavirus SARS-CoV-2 al **Canal Salut** de la Generalitat de Catalunya.