

HAI DEI DUBBI

Ci sono momenti nella vita di coppia che possono generare dubbi sulla solidità del rapporto. È in questo momento che cominciano a nascere domande: il rapporto con il tuo compagno sta vivendo un momento difficile, quasi di incomunicabilità? Senti che stanno nascendo problemi che non ti sono chiari? Hai bisogno di consultarti con qualcuno che possa aiutarti a chiarire la situazione? Se state vivendo un momento di confusione o di incertezza c'è chi può aiutarvi a recuperare o ad affrontare con serenità la separazione



334 64 82 748

SEGRETERIA CENTROFAMIGLIE@GMAIL.COM

379 140 2269

FIRMATODONNA@GMAIL.COM



POTREBBE SUCCEEDERE

A volte i rapporti si guastano piuttosto in fretta. Le parole si fanno aspre, cattive e la mancanza di rispetto sta diventando il pane quotidiano. Liti su liti, urla e rimbrotti seguiti da silenzi capaci di durare giorni interi. La distanza tra di voi si sta facendo incolmabile. E i bambini vi osservano e magari chiedono e cercano spiegazioni. Non ci sono ancora stati episodi di vera violenza fisica, ma senti che, se non prendi provvedimenti, potrebbe anche succedere.



370 34 32 133

CENTRODONNA@ARCI.IT



WWW.CISSA.IT



E ORA BASTA!

Le parole ti feriscono e non solo quelle. Le crisi sono sfociate ormai in vere e proprie aggressioni fisiche. Magari la gelosia e il senso di possesso del tuo compagno non ti permettono di vivere una vita libera da costrizioni: ti senti prigioniera, soffocata e incapace di reagire per timore di conseguenze peggiori. I tuoi figli vivono insieme a te questa situazione e temi che possano soffrirne. Anche in questi momenti estremamente dolorosi e difficili in cui ti sembra di essere sola e senza speranza puoi trovare un aiuto per poter finalmente dire BASTA e riprenderti la vita in mano

1522 NUMERO ANTI VIOLENZA E STALKING



ASL T03

CODICEROSA@ASLT03.PIEMONTE.IT



UN AIUTO PER LUI

in qui abbiamo cercato di dare indicazioni alle donne per cercare di aiutarle a sfuggire da situazioni potenzialmente pericolose. Anche gli uomini, però, hanno bisogno di sostegno per poter uscire dalla spirale della violenza che agiscono su compagne e, magari, figli. In questa ottica si pone l'Associazione IL CERCIO DEGLI UOMINI. Se senti di avere sempre più spesso reazioni violente, se il carico di rabbia ti possiede e ti sembra di essere entrato in una spirale senza uscita, anche in questo caso puoi trovare aiuto.



<http://cerchiodegliuomini.org/>



www.facebook.com/cerchiodegliuomini

La realizzazione di questo pieghevole è avvenuta a più mani.

Abbiamo ascoltato donne che la violenza l'hanno subita, e anche chi, ogni giorno, entra in contatto con queste realtà.

Ogni parola, ogni pensiero è stato considerato. Ora desideriamo ringraziare chi ha offerto il suo contributo per la buona riuscita di questo documento che ci auguriamo possa essere utile.

FIRMATO DONNA ringrazia:
le Associazioni del territorio,

il Comune

i rappresentanti dell'Arma dei Carabinieri
il Cissa

il Centro Donna...

e tante donne che ci hanno aperto il loro cuore.
Ci scusiamo per eventuali errori od omissioni del tutto involontarie

Realizzato con il patrocinio del
Comune di Pianezza



MAI PIÙ SOLA

Perché questo volantino? In occasione del 25 novembre, giornata internazionale per l'eliminazione della violenza sulle donne, abbiamo pensato di fornirti, attraverso un semplice volantino, una serie di informazioni utili se ti sentissi di vivere in situazione di disagio.

Il disagio a cui facciamo riferimento si può suddividere in più fasi e per ognuna di esse vogliamo fornirti possibili soluzioni/indicazioni

