

Ci possono essere tanti modi per maltrattare:

- umiliarti dicendo che non conti nulla e non hai diritto di esprimere la tua opinione
- picchiarti o ferirti con oggetti,
- costringerti a fare qualcosa minacciandoti o convincendoti che sia un tuo dovere (ad esempio avere un rapporto sessuale)
- isolarti e impedirti di frequentare amiche o parenti
- controllare i tuoi spostamenti o il tuo telefono
- impedirti di lavorare o di avere dei soldi tuoi, da spendere come ritieni giusto

Non permettere che tutto questo continui, hai già sopportato abbastanza!

Puoi trovare un aiuto gratuito e qualificato per uscire dalla tua situazione dolorosa, per aiutare te stessa a ritrovare il sorriso e una vita serena.

“Anche il viaggio più lungo inizia con il primo passo”

NON SEI SOLA!

Molte donne hanno vissuto e vivono situazioni di violenza, convinte che non sia possibile trovare una soluzione.

Molte sono riuscite a vivere più serenamente chiedendo aiuto a persone competenti e iniziando a prendersi cura di sé e dei propri cari.

Ci riuscirai anche tu!

Mettiti in contatto con i centri indicati e troverai operatrici qualificate che ti ascolteranno e accompagneranno nelle tue scelte: insieme costruirete un percorso di fuoriuscita dalla violenza per migliorare la tua vita e quella dei tuoi cari.

Grazie all'aiuto di legali, psicologi, assistenti sociali, personale sanitario, sindacalisti, mediatori culturali, forze dell'ordine, centri di accoglienza, volontari qualificati potrai dare un nuovo senso alla tua vita.



Chiama

Centro di Cinisello Balsamo

331.5694219

Centro di Bresso

02.61455370/371

Per informazioni o consulenza gratuita chiama il 1522 o rivolgiti a:

Centro Amaranta / Family Justice Center Via Dante, 47 / Cinisello Balsamo
tel. 331.5694219 / amaranta@fjc-italy.org

Lunedì	15.00 - 17.00
Martedì	09.30 - 12.30
Giovedì	09.30 - 12.30
Venerdì	15.00 - 17.00

Sportello Donna / Family Justice Center Via Bologna, 4 / Bresso
tel. 02.61455370/371 / sportellodonna.info@gmail.com

Lunedì	17.00 - 19.00
Martedì	17.00 - 19.00
Mercoledì	10.00 - 12.00
Giovedì	17.00 - 19.00
Venerdì	10.00 - 12.00

Se ti trovi in una situazione di estrema emergenza o pericolo e temi per la tua incolumità puoi:

- chiamare sempre il numero nazionale per le emergenze 112
- rivolgerti al Pronto Soccorso dell'Ospedale Bassini



COMUNE DI
CiniselloBalsamo



European Commission
DG Justice



Casa dell'Accoglienza
di Cinisello Balsamo



Associazione CENTRO DELLA FAMIGLIA - ONLUS
Via Carducci n.21 - Cinisello Balsamo
Tel. 02 61 71 927 - Fax 02 61 240 002