



Progetto Mimosa

PICCOLA GUIDA PER LE DONNE CHE SUBISCONO VIOLENZA

VIOLENZA FISICA
Ogni forma di violenza contro di te, il tuo corpo, le tue proprietà:
ti ha spintonata, costretta nei movimenti, sovrastata fisicamente.
Ti ha privata di cure mediche.
Ha strappato le foto dei tuoi familiari.
Ha distrutto i mobili della tua casa come forma di intimidazione.
Ti costringe a prostituirti o a farti fotografare in atteggiamenti intimi, traendo quindi profitto economico da “qualcosa” che ritiene sia di sua proprietà.

VIOLENZA PSICOLOGICA
Ogni abuso o mancanza di rispetto che lede la tua identità di persona:
ti critica costantemente,
ti umilia e ti rende ridicola davanti agli altri,
ti insulta,
ti segue,
controlla i tuoi spostamenti,
ti impedisce di vedere i tuoi familiari, di frequentare amici, di avere interessi propri.

VIOLENZA ECONOMICA
Ogni forma di controllo sulla tua autonomia economica:
cerca di sabotare i tuoi tentativi di lavorare o di trovare un lavoro.
Non ti permette di avere un conto corrente.
Ti tiene all'oscuro delle entrate familiari.



Inquadra il QR code
e scarica l'app Bright Sky:
troverai un aiuto concreto.

È importante che ogni donna ricordi:

TU NON SEI UN PROBLEMA,
TU HAI UN PROBLEMA

COSA FARE?
USCIRE DALLA VIOLENZA SI PUÒ.
INSIEME È PIÙ FACILE.

Affrontare le situazioni di violenza è estremamente complesso,
ma uscire dalla violenza si può.
Se hai vissuto situazioni di questo tipo, probabilmente hai bisogno
di qualcuno che ti ascolti, ti comprenda, ti creda.
Ciò ti permetterà con il tempo di superare la vergogna, affrontare il senso
di colpa e iniziare a mettere ordine nella tua vita.
Puoi scegliere di avere un confronto per capire ciò che stai vivendo, sapere
dove trovare aiuto per evitare di affrontare da sola questa difficile situazione.

Questi sono **I PRIMI PASSI** che puoi iniziare a fare per te stessa:
RICONOSCERE di vivere o aver vissuto una situazione di violenza
RICONOSCERE che la violenza non è mai giustificabile
RICONOSCERE che tu non sei mai responsabile della violenza che subisci
RICONOSCERE che è normale che tu ti senta depressa e triste
RICORDATI che è sempre possibile trovare una soluzione
PARLA di quello che stai vivendo con qualcuno che ritieni possa capirti

Rete Nazionale Antiviolenza
Telefono 1522 h24

TOSCANA

AREZZO (AR)
Associazione Pronto Donna
Piazza delle Logge del Grano, 15
0575 355053

FIRENZE (FI)
Centro Donna contro la Violenza
«Catia Franci» - Associazione
Artemisia
Via del Mezzetta, 1
055 601375

Centro Aiuto Donna Lilith
Via XX Settembre, 17
0571 725156 - 335 1019810

GROSSETO (GR)
Centro Antiviolenza Olympia
Grosseto
Via Ansedonia, 6
0564 413884 - 348 0992098 h24

ROSELLE (GR)
Tutto E' Vita
Elisabetta Fiorilli, Via Oberdan 72
3711122387

FOLLONICA (GR)
Punto di Ascolto Olympia
Follonica
Via Roma, 88 - 58022
0566 59163 - Fax 0566 59168
348 8841979

CASTEL DEL PIANO (GR)
Punto di Ascolto Olympia
Castel del Piano
345 4133666
Su appuntamento

ORBETELLO (GR)
Centro Antiviolenza Olympia
Orbetello
Via C. Steb, 1
345 4431140 - 348 9376554

CALPALBIO (GR)
Punto di Ascolto Olympia Capalbio
Via Lecce, 3
346 2521932

MANCIANO (GR)
Sportello Olympia Manciano
Centro di Aggregazione “La Pesa”
Via Circonvallazione Sud
340 5656476

PIOMBINO (LI)
Centro Donna Piombino
Via Lerario, 92/94
0565 49419

LIVORNO (LI)
Centro Antiviolenza Ippogrifo
Piazza della Repubblica, 47 e c/o
Comune di Livorno in Largo Strozzi, 3
0586 890053 - 320 1875171
(h24 per emergenze)

Randi
Via della Maddalena, 4
339 2785450

GALLICIANO - PONTE DI CAMPIA (LU)
Non Ti scordar di Te Onlus
Via Provinciale, 6
0583 766094

LUCCA (LU)
Associazione Luna Onlus
Via delle Cornacchie, 960/F
0583 997928

VIAREGGIO (LU)
L'una per l'altra
Via Marco Polo, 6
800 800811 - 0584 407879
334 3485842

AULLA, PONTREMOLI, FIVIZZANO,
BAGNONE, LICCIANA NARDI,
VILLAFRANCA (MS)
Centro Donna Lunigiana
Via Pietro Cocchi
0187 460683

MONTIGNOSO (MS)
Associazione Sabine
Via Sforza, 58
327 7194758

CARRARA (MS)
Donna chiama Donna
Via Carriona, 42
0585 71299 - 800 592744 h24
345 7975099 h24

MASSA (MS)
D.U.N.A. Donne Unite
Nell'Antiviolenza
Via del Patriota, 15
0585 1980310
377 6994263 h24

PISA (PI)
Telefono Donna - Casa della donna
Via Galli Tassi, 8
050 561628

SAN MINIATO (PI)
Centro Antiviolenza Frida Kahlo
Via Rosa Agazzi, 20
057 11720447 - 346 7578833

PISTOIA (PT)
Aiutodonna
c/o SdS Pistoiese, Viale Matteotti, 35
0573 21175

MONTECATINI TERME (PT)
Liberetutte Antiviolenza
Valdinievole
Via Marconi, 51
340 6850751

PRATO (PO)
La Nara
Via Verdi, 13
0574 34472 - 348 7300836

SIENA (SI)
Donna chiama Donna
Via Mattioli, 8A
347 2220188

PIANCASTAGNAIO (SI)
Donna Amiata Val d'Orcia
Viale Gramsci, 1
392 4147596

CHIANSANO TERME (SI)
Amica donna
Piazza Grande, 7
329 3050686
per appuntamenti 327 999928
emergenze 392 9504270

COLLE DI VAL D'ELSA (SI)
Donne Insieme Val d'Elsa
Via XXV Aprile, 122
0577 602273

GIÙ LE MANI!

Una donna non si tocca neanche con un fiore



Progetto Mimosa

CAMPAGNA DI SOSTEGNO
E PREVENZIONE CONTRO
LA VIOLENZA SULLE DONNE

