

SEI UNA **DONNA**?

VIVI O LAVORI NELLA **CIRCOSCRIZIONE 6**?

ATTRAVERSI UN MOMENTO DI **CRISI**, DI

CAMBIAMENTO O DI **DISAGIO**?

PUOI PARLARNE ALLO **SPORTELLO** DEL CENTRO **DONNA**

COSA PUOI TROVARE

Ascolto

Non sei sola, puoi parlarne

Sostegno

Parlare può aiutare a chiarirsi le idee, ad affrontare meglio la situazione e a riconoscere le proprie risorse

Orientamento

Puoi ricevere indicazioni sulle risorse del Territorio più adatte a te e che sono a tua disposizione per trovare aiuto e risposte specifiche.



CONTATTI

SPORTELLO DI **ASCOLTO** PSICOLOGICO

 347 8773383

PRESSO "CENTRO **DONNA**"

 Cascina Marchesa
Corso Vercelli 141/A - Torino

PAROLE IN **MOVIMENTO** ONLUS

 info@paroleinmovimento.org

 www.paroleinmovimento.org

 Parole in Movimento

SPORTELLO DI ASCOLTO E SOSTEGNO PSICOLOGICO PER LE **DONNE**

PAROLE
I
MOVIMENTO
ONLUS

Psychological listening and support point for **women**

Point d'écoute e de soutien psychologique pour les **femmes**

CON IL CONTRIBUTO DELLA CIRCOSCRIZIONE 6



CentroDonna Circoscrizione 6

IL CENTRODONNA È NATO NEL 1991 ED È APERTO A TUTTE LE DONNE. SI FONDA SULL'ESIGENZA DI OFFRIRE UN CENTRO DI ASCOLTO, INFORMAZIONE, CONSULENZA, PROPOSTA CULTURALE E SOCIALE, FORMAZIONE CIVICA E SENSIBILIZZAZIONE NELL'AMBITO DELLE POLITICHE DI GENERE E DELLE PARI OPPORTUNITÀ.

Parole in Movimento Onlus

ASCOLTIAMO LE PERSONE NEI MOMENTI DI CRISI.

PAROLE IN MOVIMENTO ONLUS È UNA ASSOCIAZIONE DI PSICOLOGI E PSICOTERAPEUTI CHE REALIZZA INTERVENTI PSICOSOCIALI GRATUITI O A COSTI RIDOTTI, PER PERSONE CHE ATTRAVERSANO MOMENTI DI CRISI.

Il Sostegno Psicologico

L'ASCOLTO PSICOLOGICO È UN ASCOLTO ATTIVO E PROFESSIONALE, UN AIUTO PER TUTTE LE PERSONE, ANCHE QUELLE FORTI E AUTONOME, QUANDO AFFRONTANO EVENTI, PENSIERI, EMOZIONI CHE RICHIEDONO MOLTE RISORSE O CREANO MOLTA SOFFERENZA.

LO SPORTELLO È UNO SPAZIO DI ASCOLTO SPECIFICAMENTE DEDICATO ALLE DONNE

I COLLOQUI SONO GRATUITI

Nel corso della vita le donne affrontano cambiamenti anche fisiologici di grande impatto emotivo, che possono essere occasione di crescita o crisi e sofferenza: diventare adulta, fare scelte di vita e di coppia, diventare madre, affrontare il percorso di studio, di lavoro e di carriera, cambiare casa. Il carico della vita familiare (la cura di figli piccoli, genitori o altri familiari), l'invecchiamento, avere figli adulti, la perdita del lavoro o il pensionamento, i lutti, le malattie proprie o dei propri cari sono eventi di vita che sollecitano scelte e reazioni che possono influenzare il benessere psichico e fisico delle donne e mettono a dura prova le risorse psichiche ed emotive.

Attraversare una crisi in assenza di un adeguato ascolto, di socializzazione, sostegno e cura, può compromettere la salute, fisica ed emotiva.

Ricevere un ascolto attivo permette di sentire riconosciute le proprie emozioni, di individuare possibili soluzioni ai problemi, di apprendere qualcosa di importante su di sé, anche nelle esperienze più difficili.

Esprimere emozioni e pensieri in un contesto protetto è utile per sentirsi meno soli, per affrontare la realtà comunque gravosa di alcuni passaggi di vita, per distinguere le proprie capacità e le proprie fragilità, gli ostacoli e le potenzialità di una situazione critica, per riconoscere quando c'è bisogno di ulteriore aiuto e sostegno. Contribuisce a sostenere la libertà di scelta autonoma basata su una buona conoscenza di sé, delle proprie fragilità e delle proprie risorse interne e di quelle a disposizione nella propria rete relazionale, familiare e sociale.

QUANDO?

Quando è difficile conciliare famiglia e lavoro

Quando la salute, il lavoro, la solitudine rendono difficile fare il genitore

Quando nella relazione con il partner ci sono difficoltà, incomprensioni, scontri

Quando solitudine, malattia, lutti o altre situazioni della vita ti fanno soffrire

In considerazione delle disparità ancora presenti nella nostra società, attivare le risorse individuali e della comunità attraverso lo Sportello ha anche l'obiettivo di contribuire a contrastare e prevenire le discriminazioni, e di orientare le donne rispetto a diritti, parità e violenza di genere.

Per informazioni e per prenotare il tuo colloquio telefona al **347 8773383**.

La **Psicologa** dello Sportello ti risponderà o richiamerà appena possibile.

Lo sportello è attivo presso il CentroDonna di Cascina Marchesa in Corso Vercelli 141/A, Torino, principalmente il mercoledì dalle **17:00 alle 19:00**.