

**Sei una donna?**

**Vivi o lavori nella  
Circoscrizione 6?**

**Attraversi un momento di crisi,  
cambiamento o disagio?**

**Puoi parlarne allo Sportello  
del Centro Donna**

**Puoi trovare:**

**Ascolto**

Non sei sola, puoi parlarne

**Sostegno**

Parlare aiuta a chiarirsi le  
idee, affrontare la situazione  
e riconoscere le proprie  
risorse

**Orientamento**

Puoi ricevere indicazioni  
sulle risorse del territorio a  
disposizione per trovare  
aiuto e risposte specifiche

**Sportello di Ascolto Psicologico**

**347 8773383**

**CentroDonna Rita Ferraris Tori**

**Corso Vercelli 141/a Torino**

**Parole in Movimento ETS**

[www.paroleinmovimento.org](http://www.paroleinmovimento.org)

[info@paroleinmovimento.org](mailto:info@paroleinmovimento.org)

**FB Parole in Movimento**

**IG Parole in Movimento**



Col patrocinio  
della Circoscrizione 6



PAROLE  
I  
MOVIMENTO  
N ETS

**Sportello di  
Ascolto e  
Sostegno  
Psicologico  
per le Donne**

**Psychological listening  
and support point for women**

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

## **Il Centro Donna Rita Ferraris Tori Aps**

Il CentroDonna è nato nel 1991 ed è aperto a tutte le donne. Si fonda sull'esigenza di offrire un centro di incontro, informazione, consulenza, proposta culturale e sociale, formazione civica e sensibilizzazione nell'ambito delle politiche di genere e delle pari opportunità

### **Parole in Movimento ETS**

Ascoltiamo le persone nei momenti di crisi.

Parole in Movimento ETS realizza interventi psicosociali gratuiti o a costi ridotti nei luoghi dove le persone vivono e lavorano.

### **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 ed emozioni che richiedono molte risorse o creano molta sofferenza.

## **Lo sportello è uno spazio di ascolto 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 dispositivi adeguati di ascolto, 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 sole, 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 ti senti **sola**  
e hai bisogno di ascolto

Quando è difficile  
conciliare **famiglia e lavoro**

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

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

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 un  
colloquio telefona al 347 8773383.**

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

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

