

I maltrattamenti contro le donne hanno luogo quasi sempre all'interno delle mura domestiche e gli aggressori più probabili sono il partner, un ex partner o altri uomini conosciuti. La violenza si presenta in varie forme non sempre facilmente identificabili: i maltrattamenti non sono solo fisici o sessuali, ma anche psicologici ed economici.

**La violenza si sviluppa in modo graduale, quasi sempre crescente e ciclico.**

Gli episodi violenti crescono di intensità nella vita quotidiana fino allo scoppio della tensione, a cui segue un periodo di calma fino all'episodio seguente: **minacce, aggressioni verbali, umiliazioni, percosse, omicidio**. Dopo l'episodio di violenza il maltrattante quasi sempre si calma e vuol «farsi perdonare» giurando che non succederà più, ma non sarà così.

## Riconosci la violenza

La violenza non è fatta solo di pugni, assume anche altre forme più difficili da riconoscere, ma ugualmente pericolose per te.

## L'uomo a te vicino di cui ti fidi, il tuo partner o il tuo "ex"

- Ti offende e ti umilia verbalmente, convincendoti che non vali niente
- Ti accusa di essere una pessima madre
- Fa leva sulle tue debolezze e tenta continuamente di farti sentire inadeguata
- Controlla le tue telefonate, i tuoi spostamenti, chi frequenti
- Ti impedisce di vedere i tuoi famigliari, coltivare le tue amicizie e i tuoi interessi
- Ti impedisce di lavorare
- Ti minaccia e ti spaventa
- Vuole renderti dipendente da lui economicamente
- Pretende rapporti sessuali anche quando non li vuoi
- Ti ricatta per ottenere ciò che vuole

## La violenza contro le donne è un reato

Se vivi un rapporto violento o ti senti in pericolo, non sei da sola. Regione Lombardia è pronta ad accoglierti nei centri antiviolenza e ti mette a disposizione tanti servizi per tutelarti e proteggerti.

[www.nonseidasola.regione.lombardia.it](http://www.nonseidasola.regione.lombardia.it)



**1522** ☎

Numero nazionale di pubblica utilità  
Antiviolenza e stalking - 24h su 24



# NON SEI DA SOLA, FERMIAMO INSIEME LA VIOLENZA.

Rivolgiti ai centri antiviolenza della Lombardia, sono a tua disposizione servizi gratuiti per accoglierti, consigliarti, tutelarti e proteggerti.

#nonseidasola



PER RICEVERE AIUTO E TROVARE  
IL CENTRO ANTIVIOLENZA PIÙ VICINO

[www.nonseidasola.regione.lombardia.it](http://www.nonseidasola.regione.lombardia.it)



**1522** ☎

Numero nazionale di pubblica utilità  
Antiviolenza e stalking - 24h su 24

ORANGE the world.

END VIOLENCE AGAINST WOMEN AND GIRLS

Regione Lombardia aderisce alla Campagna Onu "Orange the world" contro la violenza sulle donne.



## Uscire dalla violenza è possibile

Esiste una rete di servizi in Lombardia per accoglierti, proteggerti e accompagnarti durante tutti i passi necessari per uscire dalla situazione di violenza e ritrovare la tua autonomia. Una relazione con un uomo violento può creare traumi a livello emotivo, relazionale, psicologico e mettere in pericolo la tua vita e quella dei tuoi figli.

### BERGAMO

#### Aiuto Donna - Uscire dalla violenza Onlus

Via San Lazzaro, 3 **Bergamo** - 035/212933 - [info@aiutodonna.it](mailto:info@aiutodonna.it)

#### Sirio CSF Soc. Coop. Soc. ONLUS

Via Roggia Vignola, 18 **Treviglio** - 0363/303571 - 0363/301773  
[info@centrosirio.it](mailto:info@centrosirio.it)

#### Sportelli e Sedi decentrate

Centro Socio Culturale "La Chiocciola" Via G. Renzi 5 - **Rivolta d'Adda** - 0363/303571 - 0363/301773 - 0363/301773  
Palazzo Comunale - piazza Castello 2 - **Castel Rozzone**  
0363/303571 - 0363/301773 [info@centrosirio.it](mailto:info@centrosirio.it)

### BRESCIA

#### Casa delle Donne

Via San Faustino, 38- **Brescia** - 030/2400636 - 030/2807198  
[casa@casadelledonne-bs.it](mailto:casa@casadelledonne-bs.it) - [casa@casadelledonne.191.it](mailto:casa@casadelledonne.191.it)

#### Sportelli e Sedi decentrate

c/o Civitas - Via Matteotti, 299 - **Gardone Val Trompia**  
335/7240973 - [sportelloantiviolenzavt@gmail.com](mailto:sportelloantiviolenzavt@gmail.com)  
c/o Biblioteca comunale - Via G. Rizzi, 5 - **Ospitaletto**  
030/6841204 - [casa@casadelledonne-bs.it](mailto:casa@casadelledonne-bs.it)  
c/o Palazzo di Giustizia - Via Lattanzio Gambarà, 40 - **Brescia**  
030/7673737 - [sportelloviolenzapalagjustiziabrescia@giustizia.it](mailto:sportelloviolenzapalagjustiziabrescia@giustizia.it)  
Via Bardolini, 4 - **Darfo Boario Terme** - 0364/536632  
[sportellodarfo@casadelledonne-bs.it](mailto:sportellodarfo@casadelledonne-bs.it)

### COMO

#### Telefono Donna

Via Castelnuovo, 1- **Como** - 031/304585 - N.V. 800.166.656  
[segreteria@telefonodonnacomo.it](mailto:segreteria@telefonodonnacomo.it)

### CREMONA

#### AIDA - Associazione Incontro Donne Antiviolenza

Via Palestro, 34- **Cremona** - 0372/801427 - 338/9604533  
[aida.onlus@virgilio.it](mailto:aida.onlus@virgilio.it)

#### Associazione Donne contro la Violenza Onlus

Via XX Settembre, 115 - **Crema** - 0373/80999 - [assocdonne@alice.it](mailto:assocdonne@alice.it)

#### M.I.A. Movimento Incontro Ascolto

Via A. Grandi, 28 - **Casalmaggiore** - 377/9489384  
0375/ 061754 - [gruppomia@gmail.com](mailto:gruppomia@gmail.com)

### LECCO

#### Telefono Donna

Via Solferino, **Lecco** 13/A - 347/2480849 - 0341/363484  
[teldonna@alice.it](mailto:teldonna@alice.it)

#### L'Altra Metà del Cielo - Telefono donna

Via S. Ambrogio, 17 - **Merate** - 039/9900678  
[segreteria@altrametadelcielo.org](mailto:segreteria@altrametadelcielo.org)

### LODI

#### L'Orsa Minore Onlus - centro antiviolenza 'la metà di niente'

Via P.Gorini, 21 - **Lodi** - 333/3495221 - 0371/840477

[info@centroantiviolenzalodi.it](mailto:info@centroantiviolenzalodi.it)

[volontarie.centroantiviolenza@gmail.com](mailto:volontarie.centroantiviolenza@gmail.com)

#### Sportelli e Sedi decentrate

Via Galileo Galilei, 1 - **Casalpusterleno** 331/3495221a Matteotti, 10  
**Somaglia** - 331/3495221  
Via Pietrasanta, 7 - **Codogno** - 331/3495221  
Ospedale Delmati - Strada Provinciale, 19 - **S. Angelo Lodigiano**  
331/3495221  
Via Marconi, 1 - **Codogno** - 331/3495221

### MANTOVA

#### Associazione Volontarie di Telefono Rosa

Via Tassoni, 12/14 - **Mantova** - 0376/225656 - [telefonorosa@tin.it](mailto:telefonorosa@tin.it)

#### Centro di Aiuto alla Vita - Via Vittorino da Feltrè, 46 - Mantova

0376/325737 - 0376/225959 - 24h/24 349/9015990  
[info@centroaiutovitamantova.it](mailto:info@centroaiutovitamantova.it)

### MILANO

#### Casa di Accoglienza delle Donne Maltrattate -CADMI

Via Piacenza, 14 - **Milano** - 02/55015519 - [info@cadmi.org](mailto:info@cadmi.org)

#### Cerchi d'Acqua Coop. Soc.

Via Verona, 9 - **Milano** - 02/58430117 - [info@cerchidacqua.org](mailto:info@cerchidacqua.org)

#### Telefono Donna

P.le Ospedale Maggiore, 3 - **Milano** - 02.64443043/44  
[centroantiviolenzatd@comunedimagenta.it](mailto:centroantiviolenzatd@comunedimagenta.it)

#### SVS Donna Aiuta Donna Onlus

Via della Commenda, 12 - **Milano** - 333/6532651 - [svsdad@libero.it](mailto:svsdad@libero.it)

#### SVSeD - Soccorso Violenza Sessuale e Domestica

Fondazione IRCCS CA' Granda Ospedale Maggiore Policlinico - Via della Commenda, 12 - **Milano** - 02/55032489 - 02/55038585  
[svsed@policlinico.mi.it](mailto:svsed@policlinico.mi.it)

## Rivolgiti al centro antiviolenza più vicino a te

### Ti offrirà

- Ascolto e accoglienza
- Assistenza psicologica
- Assistenza legale
- Messa in protezione e ospitalità
- Servizi di orientamento al lavoro e all'autonomia abitativa
- Supporto ai figli minori

#### Fondazione Somaschi Onlus

Piazza XXV Aprile, 2- **Milano** - 334/9270177  
[accoglienzadonne@fondazioneomaschi.it](mailto:accoglienzadonne@fondazioneomaschi.it)

#### Fondazione Caritas Ambrosiana

Via della Signora, 3 - **Milano** - 02/76037352  
[maltrattamentodonne@caritasambrosiana.it](mailto:maltrattamentodonne@caritasambrosiana.it)

#### Filo Rosa AUSER

Via XX Settembre, 30 Padiglione B5 - **Legnano** - 348/3212482  
[auserifilorsa@libero.it](mailto:auserifilorsa@libero.it)

#### Telefono Donna

Piazza Formenti, 1 - **Magenta** - 02/9735411  
[info@telefonodonna.it](mailto:info@telefonodonna.it)

#### Mittatron Onlus

Via Bologna, 4 - **Bresso** - 02/61455370  
[sportellodonna.info@gmail.com](mailto:sportellodonna.info@gmail.com)

#### Donne Insieme contro la Violenza

Via dei Pini, 8 - **Pieve Emanuele** - 02/90422123 - 02/9055319  
[info@donneinsieme.org](mailto:info@donneinsieme.org)

#### Casa di Accoglienza delle Donne Maltrattate - CADMI

Via Marzabotto, 12 - **Corsico** - 800.049.722  
[info.corsico@cadmi.org](mailto:info.corsico@cadmi.org)

### MONZA e BRIANZA

#### C.A.D.O.M. - Centro di Aiuto alle Donne Maltrattate

Via Mentana, 43 - **Monza** - 039/2840006 - [info@cadom.it](mailto:info@cadom.it)

#### Sportelli e Sedi decentrate

Via Oberdan, 83 - **Brugherio** - 333/2829059

[centroantiviolenza@ambitodimonza.it](mailto:centroantiviolenza@ambitodimonza.it)

Via Gramsci, 21 - **Lissone** - 039/7397314

[centroantiviolenza@ambitocaratebrianza.it](mailto:centroantiviolenza@ambitocaratebrianza.it)

Piazza Unità d'Italia, 1 - **Vimercate** - 039/6659256

[centroantiviolenza@offertasociale.it](mailto:centroantiviolenza@offertasociale.it)

Piazza Giovanni Paolo II - **Desio** - 0362/392339

[reteartemide@comune.desio.mb.it](mailto:reteartemide@comune.desio.mb.it)

Via Oliveti, 17 - **Seregno** - 0362/263401 - 416

[reteartemide@seregno.info](mailto:reteartemide@seregno.info)

### PAVIA

#### LiberaMente Percorsi di Donne Contro la Violenza

Corso Garibaldi, 37/B - **Pavia** - 0382/32136 - 800.306.850  
334/2606499 h24 - [centroantiviolenzapv@gmail.com](mailto:centroantiviolenzapv@gmail.com)

### SONDRIO

#### Telefono Donna

via Fracaiolo, 7 - **Sondrio** - 335/346178  
[telefonodonnasondrio@gmail.com](mailto:telefonodonnasondrio@gmail.com)

### VARESE

#### EOS Onlus

Via Frasconi, 4 - **Varese** - 0332/231271 - 370/3264428  
[eosvarese4@gmail.com](mailto:eosvarese4@gmail.com)

#### Filo Rosa AUSER

Via Cavallotti, 6 - **Cardano al Campo** - 392/6784436  
Emergenze 348/3069895  
[auserifilorsa@libero.it](mailto:auserifilorsa@libero.it)

#### icore

Piazza Martiri della Libertà - **Gorla Maggiore** - 0331/618959  
[ass.icore@gmail.com](mailto:ass.icore@gmail.com)

#### Donna Si-Cura

Via Vittorio Veneto, 25 - **Travedona Monate**  
0332 178513 - [donnasi-cura@libero.it](mailto:donnasi-cura@libero.it)  
[info@donnassicura.org](mailto:info@donnassicura.org)

#### Sportelli e Sedi decentrate

sportello **Sesto Calende (VA)** - via V. Veneto,34  
su appuntamento 0331 923161  
sportello **Luino (VA)** - p.zza Crivelli Serbelloni  
su appuntamento 340 1548441  
Reperibilità h24: 340 1548441 diurno - 348 5181663 notturno

#### E.Va. Onlus

Via San Michele, 1/bis - **Busto Arsizio** - 334/5369630  
[eva-onlus@libero.it](mailto:eva-onlus@libero.it)

#### Rete Rosa

Via Marconi, 5 - **Saronno** - 02/25060600 - [info@reterosa.eu](mailto:info@reterosa.eu)

**Insieme possiamo fermare  
la violenza sulle donne.**

**I servizi sono gratuiti  
e garantiscono  
il massimo anonimato.**