

Io **Posso** Essere Libera



A cura della Rete Antiviolenza
del Comune di Milano

Disegni di Monica Biondi

25 novembre 2020



In collaborazione con



STRADE DI AUTONOMIA E LIBERTÀ PER LE DONNE

Streets of autonomy and freedom for women

Parcours d'autonomie et de liberté pour les femmes

Calles de autonomía y libertad para las mujeres

Calea spre autonomia si libertatea femeilor

طرق الاستقلال والحرية للمرأة

自治之路和妇女的自由

ස්වයං පාලනයේ මාර්ග සහ කාන්තාවන්ට නිදහස

I MIEI DIRITTI

My rights

Mes droits

Mi derechos

Drepturile mele

حقوقى

我的权利

මගේ අයිතිවාසිකම්

I MIEI DIRITTI all'uguaglianza, sicurezza, libertà,
integrità, dignità (Dichiarazione ONU per
l'eliminazione della violenza contro le donne, 1993)

MY RIGHTS to equality, safety, freedom, integrity,
dignity (ONU Declaration on the elimination
of violence against women, 1993)

MES DROITS à l'égalité, à la sûreté, à la liberté,
à l'intégrité, à la dignité (Déclaration de l'ONU sur
l'élimination de la violence à l'égard des femmes, 1993)

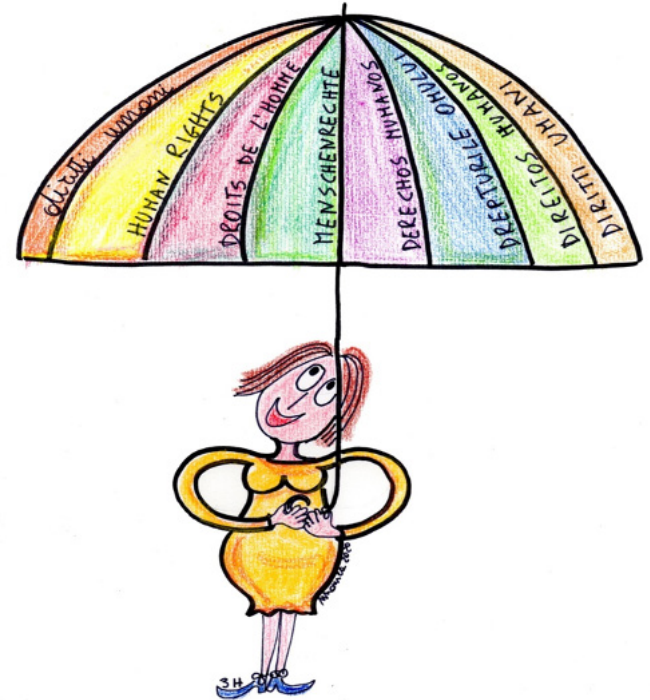
MIS DERECHOS a la igualdad, a la seguridad, a la libertad,
a la integridad, a la dignidad (Declaración de la ONU so-
bre la Eliminación de la Violencia contra la Mujer, 1993)

DREPTURILE MELE pentru egalitate, siguranta, integri-
tate, demnitate (Declaratia ONU pentru eliminarea
violentei impotriva femeilor, 1993)

حقوقى فى المساواة ، فى الأمان ، فى الحرية ، فى النزاهة والكرامة
إعلان الأمم المتحدة عن القضاء على العنف ضد المرأة 1993

1993 年联合国消除对妇女暴力行为的宣言

මෙහි අයිතිවාසිකම් සමානාත්මතාවයට, ආරක්ෂාව, නිදහස, මාගේ දෑක්ම,
අනිමානය පිළිබඳ මගේ අයිතිවාසිකම් (කාන්තාවන්ට එරෙහි හිංසනය තුරන්
කිරීම පිළිබඳ එක්සත් ජාතීන්ගේ ප්‍රකාශය - 1993 සිට.)



LIBERTÀ

Freedom

Liberté

Libertad

Libertate

حرية

自由

නිදහස

Ricorda: io sono mia
Remember: I'm mine
Rappelle: je suis à moi
Recuerda: yo soy mía
Adu-ti aminte: eu imi apartin
تذكر: انا ملك نفسي
记住: 我是我的
මතක තබා ගන්න: මම මගේය



Libera di...

Free to...

Libre de...

Libre de...

Libera sa...

حرية...

自由的...

මබට අවශ්‍ය දේ කිරීමට නිදහස



UGUAGLIANZA

Equality

Egalité

Igualdad

Egalitate

المساواة

平等

සමානාත්මතාවය

Uguale gestione dei soldi
Equal money management
Gestion égale de l'argent
Igual gestión del dinero
Administrarea banilor in mod egal
المساواة في تسيير الاموال
平等管理金钱
සමාන මුදල් කළමනාකරණය



Donna = Uomo

Woman = Man

Femme = Homme

Mujer = Hombre

Femeie = Barbat

المرأة = الرجل

女人 = 男人

ස්ත්‍රිය = පුරුෂයා



SICUREZZA E INTEGRITÀ

Security and integrity

Sécurité et intégrité

Seguridad y integridad

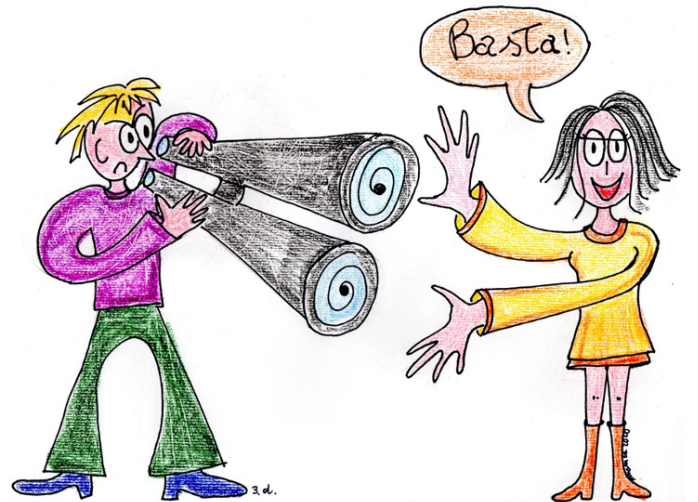
Siguranta si integritate

السلامة والنزاهة

安全与诚信

ආරක්ෂාව සහ අඛණ්ඩතාව

Basta!
That's enough!
Ça suffit!
¡Ya basta!
Gata, e destul!
كفى
够了!
ඇති!



Non puoi!
You can't!
Tu ne peux pas!
¡No puedes!
Nu poti!
لا تستطيع
你不可以!
ඔබට නොහැකියි!



Non hai il diritto di farmi male

You have no right to hurt me

Tu n'as pas le droit de me blesser

No tienes el derecho de hacerme daño

Nu ai dreptul sa ma lovesti

ليس لديك الحق أن تؤذي

你没有权力伤害我

මට ඊළුවීමට ඔබට අයිතියක් නැත!



DIGNITÀ

Dignity

Dignité

Dignidad

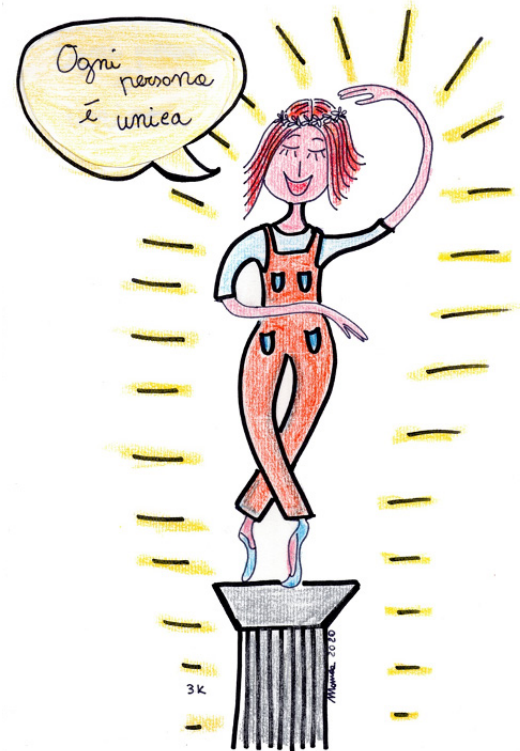
Demnitate

الكرامة

尊严

අනිමානස

Ogni persona è unica
Every person is unique
Chaque personne est unique
Cada persona es única
Fiecare persoana e unica
كل شخص فريد من نوعه
每个人是唯一的
සෑම පුද්ගලයෙකුම අද්විතීයයි



Un'unica famiglia con gli stessi diritti e dignità
A single family with the same rights and dignity
Une seule famille avec les mêmes droits et dignité
Una sola familia con los mismos derechos y dignidad
O singura familie cu aceleasi drepturi si demnitate

عائلة واحدة لها نفس الحقوق والكرامة

同一个家庭拥有一样的权利和尊严

එකම අයිතීවාසිකම් සහ ගෞරවය සහිත පවුලක්



Tutti esseri umani!
All human beings!
Tous êtres humains!
Todos seres humanos!
Toate persoanele umane!

كلنا بشر

全人类

හැමෝම මනුෂ්‍යයෝ



SONO IN DIFFICOLTÀ/STO MALE

(non posso parlare, sono senza parole,
non ho neppure la bocca...)

I'M IN TROUBLE/I'M STRUGGLING

(I can't speak, I'm speechless, I don't even have a mouth...)

JE SUIS EN DIFFICULTÉ/JE SUIS MAL

(je ne peux pas parler, je suis sans voix,
je n'ai même pas de bouche...)

ESTOY EN DIFICULTAD/ESTOY MAL

(no puedo hablar, estoy sin palabras, no tengo ni la boca...)

SUNT IN DIFICULTATE/NU SUNT BINE

(nu pot vorbi, sunt fara cuvinte,
nu mai am nici gura sa vorbesc...)

أنا في وضع صعب/أنا أتألم /أنا
لا أستطيع الكلام ، أنا عاجز عن الكلام ، أنا ليس
...لدي حتى فم)

我有困难/我不舒服

(我不能说，我无语，我甚至没有嘴巴)

මම දුෂ්කර කාලයන් පසුකරමින් සිටිමි / මම අමාරුයි

Il mio partner è geloso, non ho lavoro, non ho soldi

My partner is jealous, I have no job, I have no money

Mon partenaire est jaloux, je n'ai pas de travail,
je n'ai pas d'argent

Mi pareja es celosa, no tengo un trabajo, no tengo dinero

Partenerul meu e gelos, eu nu am un servici, nu am bani

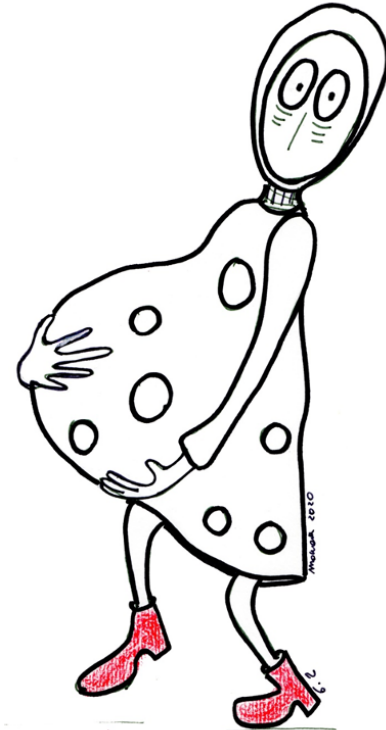
شريك حياتي غيور ، ليس لدي عمل ، ليس لدي مال

我的同伴妒忌心强，我没有工作，没有钱

මගේ සහකරු ඊර්ෂ්‍යා කරයි, මට රැකියාවක් නැත, මට මුදල් නැත



Quando aspetti un bambino
When you are expecting a baby
Quand vous attendez un enfant
Cuando estás esperando un hijo
Cand astepti un copil
عندما تكوني حامل
当你等待一个小孩的降临
මබ දරුවෙකු අපේක්ෂා කරන විට



Quando hai bambini piccoli
When you have small children
Quand vous avez de jeunes enfants
Cuando tienes niños pequeños
Cand ai copii mici
عندما يكون عندك اطفال صغار
当你有小孩的时候
මබට කුඩා දරුවන් සිටින විට



Quando litighi con tuo marito o partner

When you fight with your husband or partner

Lorsque vous vous disputez avec votre mari ou partenaire

Cuando peleas con tu marido o tu pareja

Cand te certi cu partenerul tau sau cu sotul tau

عندما تتجادل مع زوجك أو شريكك

当你和丈夫或者同居人吵架的时候

ඔබ ඔබේ ස්වාමීපුරුෂයා හෝ සහකරු සමඟ වාද කරන විට



Se ti vuoi separare e lasciarlo

If you want to break up and leave him

Si vous voulez vous séparer et le quitter

Si quieres separarte y dejarlo

Daca vrei sa te desparti sau sa-l lasi

إذا كنت تريد الانفصال وتركه

如果你想分居和离开他

ඔබට වෙන්වීමට සහ අත්හැරීමට අවශ්‍යය නම්



Quando il partner è violento

When the partner is violent

Quand le partenaire est violent

Cuando tu pareja es violenta

Cand partenerul tau e violent

عندما يكون الشريك عنيفا

当你的同居人是暴力的

සහකරු ප්‍රචණ්ඩකාරී වූ විට



Quando il partner ti controlla e ti toglie la libertà

When the partner controls you
and takes away your freedom

Quand le partenaire vous contrôle
et vous enlève votre liberté

Quando tu pareja te controla y te quita la libertad

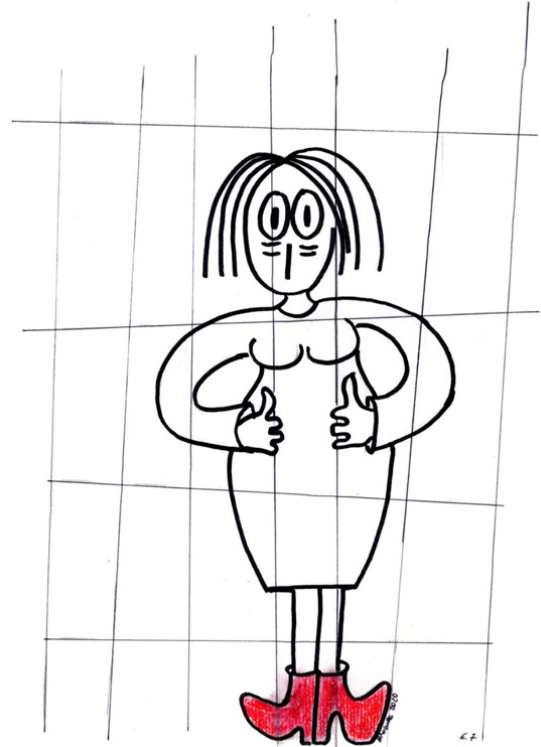
Cand partenerul tau te controleaza
si-ti impiedica libertatea

عندما الشريك يراقبك ويسلب حريتك

当你的同居人监视你，不给你自由

ඔබේ නිදහස නැති වන ආකාරයෙන් සහකරු

ඔබව පාලනයට ලක් කරන්නේ නම්



Quando ti senti sola e non hai amici

When you feel alone and have no friends

Quand vous vous sentez seule et vous n'avez pas d'amis

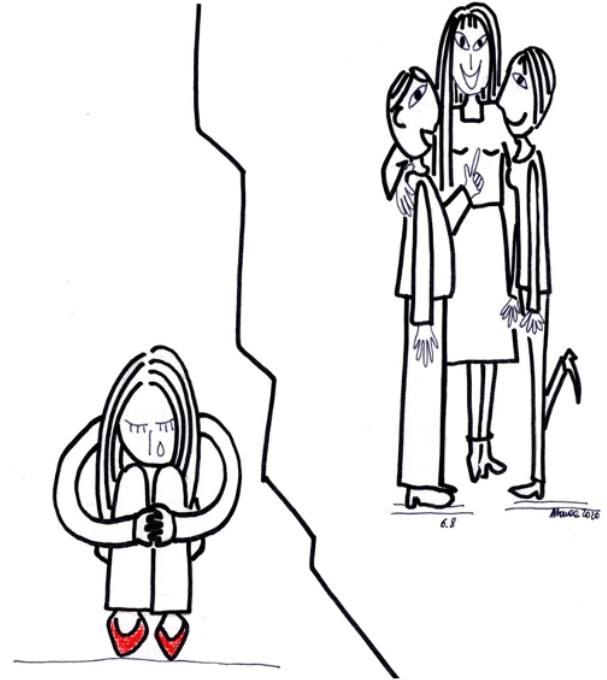
Cuando te sientes sola y no tienes amigos

Cand te simti singura si nu ai prieteni

عندما تشعرين بالوحدة وليس لديك أصدقاء

当你觉得孤单没有朋友

ඔබ තනිවී බව දැනෙන විට සහ මිතුරන් නොමැති බව



**COSA POSSO FARE?
COSA POSSO CONSIGLIARE?**

What can I do? What can I recommend?

Qu'est-ce que je peux faire?

Qu'est-ce que je peux recommander?

Que puedo hacer? Qué puedo recomendar?

Ce pot sa fac? Ce sfaturi pot sa dau?

ما الذي يمكنني أن أوصي به؟ ماذا يمكنني أن أفعل؟

我可以做什么？ 我可以建议什么？

මට කල හැක්කේ කුමක්ද?

මට නිර්දේශ කළ හැක්කේ කුමක්ද?

www.reteantiviolenzamilano.it
info@reteantiviolenzamilano.it

1522

Numero verde nazionale antiviolenza
National Anti-violence toll-free number

Numéro nationale gratuit de lutte
contre la violence

Nùmero gratuito nacional Antiviolencia
Numar national gratuit impotriva violentei

رقم وطني مجاني لمكافحة العنف

也可以打求助电话

ජාතික ජීරනි-විරෝධී ගාස්තු රහිත අංක

Elenco Soggetti Rete Antiviolenza Comune Di Milano

CADMI - Casa di accoglienza
delle Donne Maltrattate
di Milano ODV
☎ 02 5501 5519
✉ info@cadmi.otrg

CeAS-CENTRO AMBROSIANO
DI SOLIDARIETÀ-MAI DA SOLE
☎ 02 215 9730 – 2335 125 1813
✉ segreteria@ceasmarotta.it

C.A.S.D. CENTRO ASCOLTO
DONNA PRESSO ASST SANTI
PAOLO E CARLO
☎ 335 658 9806
✉ soccorso.donna.hsc@
asst-santipaolocarlo.it

CERCHI D'ACQUA ONLUS
☎ 02 5843 0117
✉ info@cerchidacqua.org

FONDAZIONE SOMASCHI ONLUS
☎ 02 6291 1975 – 329 587 0862
✉ accoglienzadonne@fondazio-
nesomaschi.it

SeD - SERVIZIO DISAGIO DONNE
CARITAS AMBROSIANA
e FARSI PROSSIMO ONLUS S.C.S
☎ 02 7603 7352
✉ maltrattamentodonne@cari-
tasambrosiana.it

SVS DONNA AIUTA DONNA ONLUS
☎ 333 653 2351
✉ svsdadonlus@gmail.com

SVSeD - SOCCORSO VIOLENZA
SESSUALE E DOMESTICA
☎ 02 5503 2489 violenza sessuale
02 5503 8585 violenza domestica
✉ svsted@policlinico.mi.it

TELEFONO DONNA
☎ 0264443043/44
✉ info@telefonodonna.it

ASSOCIAZIONE LULE ONLUS
☎ 02 9496 5244
✉ associazionelule@luleonlus.it

LA GRANDE CASA ONLUS SOCIETÀ
COOPERATIVA SOCIALE
☎ 02 241 2461
✉ lagrandecasa@lagrandecasa.it

LA STRADA SOCIETÀ
COOPERATIVA SOCIALE
☎ 02 5521 3838
✉ info@lastrada.it

COOPERATIVA LOTTA CONTRO
L'EMARGINAZIONE COOPERATIVA
SOCIALE ONLUS
☎ 02 2400 836 – 02 2622 6707
✉ segreteria@cooplotta.org



In collaborazione con



Comune di
Milano

www.reteantiviolezzamilano.it