

## Al via a Busto Arsizio il progetto “creativa–mente parlando”, dedicato alle vittime di violenza

**Pubblicato:** Mercoledì 19 Novembre 2025



L'Amministrazione comunale di Busto Arsizio sostiene anche quest'anno **“Creativa–Mente Parlando”**, progetto di Eva Odv rivolto alle donne che hanno subito violenza, in carico presso il Centro Antiviolenza e collocate in Casa Rifugio ad indirizzo segreto.

Sono donne a rischio di isolamento sociale che hanno bisogno di potenziare le proprie risorse sociali, e che, in seguito alla violenza subita, si sentono impotenti, senza controllo né autostima, ma nello stesso tempo vogliono anche staccarsi dall'etichetta di “vittima” e riprendere in mano la propria vita.

Il progetto, ideato dalla coordinatrice di **Eva Odv Cinzia di Pilla**, le invita a creare una relazione di gruppo con altre donne che hanno vissuto esperienze di vita simili: il lavoro in gruppo, in generale, è una strategia di intervento che propone di affrontare una situazione problematica comune agendo prevalentemente sulle capacità dei membri stessi e sulla loro interazione.

L'esperienza si svolge in un contesto protetto, non giudicante e paritario, in cui ragionare su come affrontare la difficoltà, per poi attivare modalità risolutive nella propria vita.

“L'anno scorso era un progetto pilota a cui ha partecipato una decina di donne: il successo è stato immediato. Sono arrivate tante richieste di altre donne per poter partecipare.

Quindi quest'anno, l'Amministrazione comunale aumenta l'investimento: si ampliano i posti a disposizione e cambia la location – **ha spiegato l'assessore all'Inclusione sociale Paola Reguzzoni** -.

Il progetto che l'anno scorso si è svolto nello spazio Fili urbani ai Molini Marzoli si sposta negli spazi dell'Erba Fina, in un ambiente tranquillo e nella natura, messo generosamente a disposizione dall'impresa Valota, ma sempre sicuro grazie alla presenza di Lampi blu, nuovo partner disponibile ad assicurare presidio di sicurezza durante gli incontri. Sottolineo tra i partner la presenza costante e generosa di istituto San Carlo”.

Cinzia di Pilla ha raccontato che l'idea del progetto è nata quando una ragazza incinta al settimo mese seguita dal centro è riuscita a sentire i movimenti del suo bambino per la prima volta dopo una lezione di yoga, che le ha permesso di rilasciare tutte le tensioni. Da qui appunto l'idea di organizzare corsi di yoga di gruppo, seguiti da momenti di terapia, dei veri e propri spazi di respiro e tempo di qualità senz'altro benefici.

“Sottolineo la capacità di accoglienza di questa rete, le donne seguite da Eva non sono tutte di Busto, della nostra città per fortuna c'è solo una piccola rappresentanza – ha commentato Reguzzoni – Di fronte alla violenza non c'è confine, così come non c'è confine per la generosità e la cura, noi accogliamo persone anche da altri territori e nessuno ha mai chiesto a queste donne da dove arrivassero. Questo è uno dei progetti che vede Busto fare da riferimento per un territorio più ampio, soprattutto nei servizi sociali il confine territoriale deve essere simbolico”. “Il sistema che vede le vittime nelle case rifugio isolate dal loro contesto familiare e sociale e gli aguzzini liberi va scardinato: intanto per me è un risultato importante se riusciamo a migliorare la giornata di queste donne e le facciamo sentire meno vittime con questi momenti di incontro e di sollievo” ha concluso.

I soggetti coinvolti nel progetto, oltre a Eva odv e all'Amministrazione comunale sono Lions Club Busto Arsizio Lombardia, Istituto Clinico San Carlo, Casa Rifugio Baobab Casa Rifugio Felicità Morandi, Bhaga Yoga – Scuola di Yoga, Moto Club SS 33 Sempione & Fondazione Heal – accompagnamento donne, Lampi Blu – sorveglianza, Croce Rossa di Busto Arsizio, Erba Fina.

## **IL PROGETTO**

### **OBIETTIVI**

Il percorso ha come obiettivo primario quello di raggiungere un maggiore benessere percepito dalle donne vittime di violenza che partecipano ai gruppi, ampliando anche l'offerta di servizi del Centro Antiviolenza e della rete di servizi contro la violenza, tramite laboratori di empowerment.

### **LABORATORI DI GRUPPO**

Ogni incontro del percorso di gruppo, che avrà una durata di 6 mesi e si svolgerà presso la fattoria didattica Erba Fina, verrà strutturato nelle seguenti attività:

#### **LABORATORIO YOGA, RILASSAMENTO MUSCOLARE E MEDITAZIONE**

Lo yoga è un potente mezzo per ottenere e conservare la salute del corpo e della mente, intesi come un unico sistema indissociabile.

Yoga è infatti unione di corpo e spirito e attraverso la sua pratica è possibile armonizzare e dare maggiore equilibrio al nostro quotidiano.

La pratica delle posizioni dello yoga, asana, potrebbe permettere in particolare di ricostruire una nuova identità corporea, una sorta di riappacificazione proprio con il corpo stesso, reintegrandone lo schema forse perduto.

La struttura, totalmente a vetri in mezzo alla natura, consente di praticare yoga sotto le stelle, creando il giusto setting per il successivo gruppo di parola e condivisione.

#### **MOMENTO DI CONDIVISIONE E DI PAROLA**

Il secondo momento è dedicato alla condivisione dei propri vissuti, esperienze ed emozioni all'interno del gruppo caratterizzato da altre donne che hanno passato le stesse esperienze e da una o più operatrici che facilitano la comunicazione.

Grazie al confronto tra pari, basato sulla fiducia e sulla complicità, è possibile trovare supporto e aiuto reciproco sulle modalità di fronteggiamento delle problematiche.

La pratica dei gruppi presuppone la capacità di valorizzare le risorse che esistono in tutte le donne nell'affrontare con altre la propria situazione di disagio.

## **SOCIALIZZAZIONE**

Rilassamento e saluto finale. Alla fine di ogni incontro, ci sarà un momento in cui le partecipanti potranno staccare la mente dalla precedente fase faticosa e delicata, grazie alla possibilità di potersi bere una tisana calda e confrontarsi in modo più informale con le altre donne presenti.

## **LABORATORI PER MINORI**

Durante le attività delle donne, verranno parallelamente svolti laboratori creativi dedicati ai figli delle donne realizzati dal personale volontario del Cav.

## **MASSAGGI**

Anche per questa edizione l'Istituto Clinico San Carlo di Busto Arsizio ha messo a disposizione risorse proprie per la pratica di Flower Massage®.

Il Flower Massage® rientra nella categoria dei massaggi olistici rilassanti volti al mantenimento della salute e del benessere della persona, senza finalità estetiche o curative.

[Redazione VareseNews](#)

[redazione@varesenews.it](mailto:redazione@varesenews.it)