



Relazione al 31/12/2025

ASSOCIAZIONE ALISEO ONLUS

EmpowHER

Il progetto è stato avviato a gennaio 2025 ed è concluso il 31/12/2025 secondo le linee progettuali definite.

Il focus degli interventi attivati è stato rivolto a donne con un Disturbo da Uso di Alcol (DUA) o a donne con un familiare con un Disturbo da Uso di Alcol (DUA), con una particolare attenzione alla violenza di genere, quale conseguenza di tale disturbo.

Gli obiettivi specifici degli interventi sono stati i seguenti:

1. Migliorare la qualità di vita, la salute fisica e mentale delle donne coinvolte, attraverso programmi di prevenzione, intervento e riabilitazione, gestiti da professionisti qualificati ed esperti.
2. Aumentare la consapevolezza sui problemi legati all'abuso di alcol e promuovere un cambiamento culturale all'interno della cittadinanza, rendendola più inclusiva e di supporto.
3. Ridurre l'incidenza dell'abuso di alcol tra le donne, analizzando le radici dello sviluppo del DUA e proponendo soluzioni efficaci

ATTIVITÀ REALIZZATE PER TARGET

1. Donne over65

Azione: programmi integrati di salute, socializzazione e attività territoriali

Descrizione: sviluppare e gestire programmi integrati presso l'ambulatorio che combinano seminari educativi sulla salute con attività di socializzazione e risocializzazione per le donne ultrasessantacinquenni.

Sono state coinvolte **12 donne** ultra65

○ **Sono stati organizzati 10 Workshop sui seguenti temi specifici:**

- Invecchiamento attivo: azioni e Buone Pratiche
- Isolamento e solitudine: strategie di prevenzione
- Giornata Internazionale della Donna
- Linee Guida Nutrizionali per la terza età
- L'importanza dell'attività fisica nell'invecchiamento
- Prevenzione e sicurezza domestica
- Gestione dello stress e tecniche di rilassamento
- Mantenimento delle capacità cognitive e della memoria
- Sonno e riposo: strategie per un buon riposo notturno
- Uso delle tecnologie digitali per restare connessi

○ **Sono state realizzate 10 uscite sul territorio:**

- Picnic al Parco Ruffini di Torino



- Visita alla mostra fotografica presso Binaria Centro Commensale
- Partecipazione alla Festa di Primavera presso la comunità terapeutica Cascina Nuova di Roletto (TO)
- Passeggiata al Parco Ruffini di Torino
- Visita al Giardino Botanico di Torino
- Visita al Museo delle Illusioni di Torino
- Visita e pranzo al Borgo Rubens di Torino
- Visita alla Biblioteca Civica Centrale di Torino
- Passeggiata lungo le rive del Po e Borgo medievale di Torino
- Visita al Villaggio di Natale di Borgo Dora di Torino

○ Sono stati realizzati i seguenti **24 Laboratori**:

- 4 incontri di ginnastica dolce
- 2 incontri di autovalutazione delle lifeskills
- 1 incontro di "Enigmi e ricordi: rebus per restare giovani"
- 1 incontro di "Cruciverba e Mente: allenarsi con le parole"
- 2 incontri di cineforum: "C'è ancora domani" e "Pride"
- 1 incontro di "Battaglia navale: strategia e divertimento"
- 1 incontro di "Costruiamo insieme", laboratorio creativo
- 2 incontri di cucina tradizionale e scambio di ricette
- 2 incontri di lettura e discussione di gruppo
- 1 incontro di musicoterapia
- 2 incontri di origami e lavori manuali per lavori natalizi
- 2 incontro di cineforum: La vita da Grandi e Dallas Buyers Club
- 1 incontro di giardinaggio terapeutico con interrimento di piantine aromatiche
- 1 incontro di "Indovina la canzone: musica e memoria"
- 1 incontro di Sudoku: logica e numeri

○ **Sono state realizzate 40 visite domiciliari** per supportare le donne maggiormente in difficoltà dal punto di vista fisico nella gestione dell'organizzazione della quotidianità e nella gestione del tempo libero.

2. Giovani abusatrici di alcol

Azione: gruppi educativi e di supporto, campagne di sensibilizzazione

Descrizione: sviluppare gruppi educativi e di supporto presso l'ambulatorio per affrontare le problematiche legate all'abuso di alcol tra le giovani donne. Saranno focalizzati sia sulla corretta informazione (cos'è l'alcol, come agisce sull'organismo femminile, se può determinare comportamenti violenti ...), sia su tematiche specifiche come la femminilità, la sessualità e l'autostima.

○ **Sono stati organizzati 16 gruppi su effetti dell'alcol, sessualità e autostima** presso l'ambulatorio.

Sono state coinvolte **10 giovani abusatrici** di alcol.

In particolare sono stati esplorati i seguenti argomenti, alcuni hanno richiesto più di un incontro:

- Problematiche alcolcorrelate dal punto di vista psicologico, sociale e sanitario
- Immagine femminile nella società e nei media
- Cura di sé come atto d'amore e rispetto



- Affettività e solitudine emotiva
- Il diritto di scegliere e di dire “no”
- Gestione delle emozioni e regolazione emotiva
- Body positivity e accettazione di sé
- Empowerment femminile e autodeterminazione
- Dipendenza e neuroscienze: cosa accade al cervello femminile
- Sessualità consapevole e prevenzione delle malattie sessualmente trasmissibili
- Identità e ruoli di genere nella società contemporanea
- Maternità e sostanze: consapevolezza e responsabilità
- Alcol e violenza di genere: riconoscere i segnali

○ **Sono state realizzate le campagne di sensibilizzazione.**

Sono stati realizzati i materiali informativi relativi alle problematiche alcol correlate di cui si allega copia

3. Donne con Disturbo da Uso di Alcol vittime di violenza

Azione: terapie e attività riabilitative

Obiettivo: fornire supporto terapeutico e attività rielaborative utilizzando approcci come EMDR, mindfulness e arteterapia, per aiutare nella rielaborazione del trauma e del recupero.

Attività

- **Mindfulness:** Sono stati attivati 2 gruppi di mindfulness, uno per le mamme di pazienti alcol dipendenti e 1 per le figlie (18/24) di pazienti alcol dipendenti (in totale **16 donne**)

I laboratori di mindfulness hanno previsto un percorso modulare caratterizzato da 6 incontri quindicinali, di mindfulness e self compassion, per trovare un tempo di pausa, di cura e di ascolto consapevole.

Nello specifico, sono stati così strutturati:

- Incontro 1 – Un tempo per me
Coltivare la presenza mentale
- Incontro 2 – La saggezza del corpo
Pratiche di radicamento e di ricarica
- Incontro 3 – Emozioni gentili
Riconoscere e nominare ciò che sento, senza giudizio
Il cuore come spazio che accoglie
- Incontro 4 – Respiro e fiducia
Affidarsi al momento presente
- Incontro 5 – Un cuore che si ascolta
Self-compassion: essere amica di me stessa



- Incontro 6 –Lasciare andare
Accettare ciò che non possiamo cambiare
Chiusura del percorso
- Sono stati realizzati **30 Atelier di Arteterapia, da febbraio 2025 con cadenza settimanale.**

Sono state coinvolte **10 donne** con problematiche alcolcorrelate vittime di violenza

L'arteterapia si propone come strumento per lavorare sul mondo interno della persona e per comprendere come questo risuoni a contatto con il mondo esterno. Attiva un percorso di consapevolezza utilizzando un canale non verbale. Risulta particolarmente indicato per quelle persone che, avendo vissuto esperienze traumatiche, fanno fatica a riconoscere e verbalizzare il proprio malessere.

Per mancanza di fondi non è stato possibile attivare i Gruppi EMDR.

4. **Donne maltrattate da familiari con Disturbo da Uso di Alcol (DUA)**

Azione: gruppi di supporto e campagne informative

Descrizione: gruppi di supporto specifici per le donne maltrattate da familiari con DUA e lancio di campagne informative attraverso l'utilizzo di flyer, al fine di aumentare la consapevolezza e fornire supporto.

- A maggio è partito un gruppo di supporto, a cadenza quindicinale, sulla dipendenza affettiva che ha coinvolto **8 donne**: Il gruppo, spazio protetto per il confronto e la condivisione, si pone come strumento di sostegno per facilitare lo sviluppo dell'assertività, la capacità di riconoscere ed esprimere i propri bisogni e le proprie emozioni, al fine di costruire un'autonomia più solida e una maggiore fiducia in se stesse.
- **Flyer informativi: sono stati realizzati** flyer che sono stati distribuiti presso farmacie, medici di medicina generale e Presidi Sanitari, sulle problematiche alcolcorrelate, sui problemi associati alla dipendenza affettiva e al maltrattamento, e sui gruppi dedicati.

5. **Donne in Gravidanza**

Azione : programmi educativi e supporto psicoeducazionale

Descrizione: programmi educativi e gruppi psicoeducazionali presso l'ambulatorio e/o presso ospedali e consultori per informare le donne in gravidanza sui rischi dell'alcol per il feto e il neonato.

Attività

- **Flyer informativi.** Sono stati forniti flyer e risorse informative ai servizi socio- sanitari del territorio indirizzati a donne in gravidanza per promuovere la consapevolezza sui rischi associati al consumo di alcol durante la gravidanza.

Per mancanza di fondi non è stato possibile attivare i gruppi psicoeducazionali finalizzati alle gestanti e puerpere per approfondire le conseguenze dell'alcol sul feto e sul neonato.

6. **Comunità locale**



Azione: sensibilizzazione sul tema alcol e rischi associati

Descrizione: l'azione mira a incrementare la consapevolezza sui rischi associati all'abuso di alcol e a promuovere un cambiamento culturale per costruire una comunità più inclusiva e di supporto, che favorisca il sostegno reciproco e la promozione di stili di vita sani.

Attività

- **Campagne educative e mediatiche:** si è provveduto alla realizzazione di post sui social media per informare e sensibilizzare sui rischi connessi all'abuso alcolico.
- **Evento aperto alla cittadinanza:** nel mese di giugno è stato realizzato un evento pubblico nella nostra comunità terapeutica, con l'obiettivo di sensibilizzare sui rischi legati all'abuso di alcol e di promuovere uno stile di vita sano e responsabile. L'evento ha previsto la partecipazione di uno stand gastronomico, di laboratori creativi, di giochi per i bambini e il coinvolgimento di un gruppo musicale.