Kanton Graubünden
Chantun Grischun
Cantone dei Grigioni

DIS D'ACZIUN CUNTER VIOLENZA A CHASA



Focus
Violenza digitala

Dis d'acziun cunter violenza a chasa dals 25 da november fin ils 10 da december 2026

Focus da quest onn: Violenza digitala

Cunzunt en il focus stat quest onn la violenza digitala. Manegià è il diever intenziunà d'apparats sco smartphones e da servetschs digitals sco social media e messenger, per survegliar, sfurzar, isolar u disfamar persunas. Ella sa mussa en messadis e smanatschas permanentas, en la surveglianza secreta sur GPS u cun trackers, en la controlla da contos e pleds-clav u en la derasaziun da fotografias intimas che vegnan producidas pli e pli er cun intelligenza artifiziala.

La violenza digitala n'è betg in agen fenomen separà. Ella è ina cuntinuaziun da las relaziuns da violenza existentas e rinforza quellas. Perquai ch'ella penetrescha di e notg en il spazi privat, n'han las persunas pertutgadas savens nagin refugi, er lura betg, sch'ellas èn sa separadas fisicamain. Perquai rendain nus quest onn sapientivamain attent a la violenza digitala: per render visibla ella, per intermediar enconuschientschas d'agir e per far curaschi da tschertgar agid, tant sco persuna pertutgada sco er sco persuna externa. La violenza digitala è chastiabla, ed i dat vias da sa proteger e sa defender.

Preziada lectura, prezià lectur

Dals 25 da november fin ils 10 da december dat il chantun Grischun puspè in signal cunter la violenza a chasa. Cun ils Dis d'acziun cunter violenza a chasa vulain nus sensibilisar, infurmar, intimar al barat e betg sco ultim render attent a las purschidas d'agid.

Tge è violenza a chasa?

La violenza a chasa ha bleras furmas: la violenza po esser corporala, sexuala, psichica ed er economica. Ella ha savens lieu en l'ambient il pli stretg, entaifer partenadis e famiglias. La violenza n'è mai privata. Ella violescha ils dretgs fundamentals, sutminescha l'autodeterminaziun e la segirezza e resta savens en il zuppà.

Pertge datti ils dis d'acziun?

Bleras persunas pertutgadas taschan per tema, per vargugna u per dependenza. Ma da taschair rinforza gist l'isolaziun. Tgi che suppona violenza, en ils conturns, en la vischinanza u en l'atgna vita, sa senta savens surdumandà u pers. Perquai èn la sensibilisaziun e las pussaivladads da dialog uschè decisivas. Ellas dattan spazi per discurs, curaschi e midada. Ord vista sociala èsi nossa responsabladad cuminaivla da render visibla mintga furma da violenza en nossa cuminanza e da prender cleramain posiziun cunter la violenza.

Cuminaivlamain cunter violenza a chasa

Sche Vus essas interessada u interessà, legiais casualmain u giais simplamain sperasvi, cun Vossa egliada, Voss engaschament e Vossa vusch pudais Vus chaschunar ina midada. Prendai temp in mument, sfegliai tras quest carnet, visitai in'occurrenza, emprendai dapli davart las purschidas d'agid e partai quai cun Voss conturns. Mintga discurs davart questa tematica po esser in element per dapli conscienza ed ina convivenza senza violenza.

Nus engraziain a tut ils partenaris, a tut las organisaturas ed ils organisaturs, a tut las participantas ed ils participants sco er a Vus per la lectura e per la participaziun. Ensemen dain nus in signal: per ina societad senza violenza.

Salids amicabels

Post da coordinaziun Violenza a chasa

25 DA NOVEMBER FIN 10 DA DECEMBER

Visibel cunter violenza a chasa
Campagnas da sensibilisaziun

Duas campagnas sensibiliseschan per violenza en relaziuns e famiglias. La campagna chantunala è da vesair en pliras linguas sin placats ed e-screens. Cun slogans sco «La violenza n'è betg privata.», «Nagin na ta dastga far mal.» e «Finì cun la violenza» vegnan uffants, giuvenils e persunas creschidas ch'èn pertutgads da violenza sco er persunas violentas encuraschads da dumandar agid. Parallelamain gira en las medias socialas la campagna interchantunala «Toxic Love» davart violenza psichica e digitala, en collavuraziun cun ils chantuns Argovia, Lucerna, Sursilvania, Schaffusa e Soloturn.

Infurmaziuns e purschidas da cussegliaziun sut www.gr.ch/haeusliche-gewalt.

Post da coordinaziun Violenza a chasa dal Grischun ed Agid a victimas dal Grischun (www.soa.gr.ch)

25 DA NOVEMBER FIN 10 DA DECEMBER

L'acziun vegn realisada da differentas pasternarias, conditorias e butias en il chantun Grischun. Da nov sa participeschan er singulas scolas a l'acziun.

«Violenza a chasa na vegn betg en noss stgarnuz»
Acziun da stgarnuzs da paun

Pasternarias, conditorias ed autras fatschentas da l'Engiadin'Ota e da l'Engiadina Bassa, da las vals dal sid, da la Val Müstair, da la Surselva e Tumleastga sco er da Cuira e conturns vendan lur pauns en stgarnuzs da paun spezials cun l'inscripziun «Violenza a chasa na vegn betg en noss stgarnuz». L'acziun sensibilisescha per la violenza a chasa ed infurmescha davart purschidas d'agid existentas.

Club Soroptimist International Cuira (www.soroptimist-chur.ch), Associaziun svizra da las academicras secziun Grischun (www.akademikerinnen.ch), Club Soroptimist International Engiadin'Ota (www.soroptimist-engiadina.ch), Club Zonta Cuira (www.zonta.ch/clubs/chur), Club Zonta Engiadina (www.zonta.ch/clubs/engiadina), Club Inner Wheel Rätia (https://raetia.innerwheel.ch)

25 DA NOVEMBER FIN 10 DA DECEMBER

Cuira, B12, Brandisstrasse 12: 25 da november

Cuira, Stadthaus, Masanserstrasse 2: 26 da november fin 10 da december

Nus rendain visibels femicidis!
Installaziun da chalzers

Per la tschintgavla giada metta il Club Zonta Cuira en scena simbolicamain e confurm al tema plirs chalzers oranschs per ina societad senza violenza.

Artista Yvonne Michel Conrad per Club Zonta Cuira (https://www.zonta.ch/clubs/chur/)

25 DA NOVEMBER FIN 10 DA DECEMBER

Differents lieus ed edifizis en il chantun Grischun vegnan illuminads oransch durant ils dis d'acziun. La colur oranscha è in signal cuminaivel per in meglier futur senza violenza.

Il Grischun glischa oransch **a partir da las 17.00**
Installaziun da glisch

Cunter la violenza envers dunnas e cunter la violenza a chasa traglischan a Cuira en oransch: Apoteca Masans, Apoteca Montalin, Staziun AutoDaPosta, Biblioteca da la citad, Biblioteca chantunala, curtin da la Villa Planta, curtin da l'edifizi administrativ da la Viafier retica, Teater Cuira, Banca Chantunala Grischuna, Museum retic, edifizi administrativ sinergia, chasa da scola Quader, Scola auta da pedagogia dal Grischun, Scola auta spezialisada dal Grischun, Merz Bahnhofstrasse, Scola professiunala artisanala, Scola chantunala grischuna, Somedia e biro da la Baselgia catolica dal Grischun. Ultra da quai traglischan oransch er las baselgias San Peter a Samedan, San Lurench a Segl Baselgia sco er San Luzi a Zuoz.

Club Soroptimist International Cuira (www.soroptimist-chur.ch), Club Zonta Cuira (www.zonta.ch/clubs/chur), Associaziun svizra da las academicras secziun Grischun (www.akademikerinnen.ch/de/graubuenden), Club Inner Wheel Rätia (https://raetia.innerwheel.ch), Scola professiunala artisanala Cuira (www.gbchur.ch), Baselgia catolica dal Grischun (www.kathkgchur.ch), Club Zonta Engiadina (www.zonta.ch/clubs/engiadina), Club Soroptimist International Engiadin'Ota (www.soroptimist-engiadina.ch)

25 DA NOVEMBER FIN 10 DA DECEMBER

Tut il Moesano

«Orange Days en il Moesano – Paun gea, violenza na»
Sensibilisaziun ed illuminaziun

En las butias, pasternarias e conditorias da la Mesolcina e Calanca vegn il paun vendì en stgarnuzs spezials cun indicaziuns ed adressas utilas. Igl è impurtant da discurrer e far attent davart cumportaments da violenza, la violenza na duai numnadamain esser per nagin «paun da mintgadi». En las butias ed en las vaidrinas èn exponids placats e material d'infurmaziun «stop a la violenza». En ils vitgs vegnan lieus publics illuminads oransch. Cura che l'illuminaziun vegn lantschada datti er in'acziun da stans.

Club Soroptimist International Moesano (Instagram: www.instagram.com/si_club_moesano, Facebook: www.facebook.com/SIClubMoesano)

25 FIN 27 DA NOVEMBER

«Arva la valischa» Valisch tematica da la lavur cun giuvenils averta

Ina valisch vegn emplenida cun objects che animeschan da discurrer davart violenza a chasa e da far patratgs davart quest tema. Ils objects tematiseschan er violenza subtila, digitala e psichica. Durant ils dis d'acziun va la valisch sin viadi tar ils giuvenils en ils inscunters da giuvenils ed en la halla da gimnastica averta. En mintga lieu d'inscunter datti ina curta introducziun davart il tema. Supplementarmain vegn decorada la vaidrina da la vischnanca da Mustér.

Introducziun tar il tema:
Mustér, local da giuventetgna Cons: mesemna, ils 25 da november
Trun, halla da gimnastica averta: gievgia, ils 26 da november
Surrein, local da giuventetgna Pistregn: venderdi, ils 27 da november
Sedrun, local da giuventetgna Talina: venderdi, ils 27 da november

Giuventetgna Cadi, uniun purtadra da las tschintg vischnancas da la Cadi: Tujetsch, Medel, Mustér, Sumvitg e Trun

25 & 28 DA NOVEMBER E 4 DA DECEMBER

Cuira, part sut da la Via da la staziun: mesemna, ils 25 da november, da las 11.00 fin las 20.00

Cuira, Migros Gäuggeli, Gäuggeli-strasse 28, 1. plaun: sonda, ils 28 da november, da las 10.00 fin las 16.00

Landquart, Coop, Werkstättestrasse 5: venderdi, ils 4 da december, da las 13.00 fin las 18.00

Orange Days – Cuminaivlamain cunter violenza a chasa
Stans d'infurmaziun

Vi da trais stans d'infurmaziun en lieus plain vita vegni offrì punsch ed infurmà davart las purschidas d'agid chantunalas en connex cun violenza a chasa. Ils stans èn averts per tuts. En differents restaurants e bars en la regiun vegni supplementarmain fatg attent cun plattins sut las bavrondas a las purschidas d'agid. Ed en differents saluns da coiffeur, apotecas e drogarias vegn mess a disposiziun material d'infurmaziun.

Club Soroptimist International Cuira (www.soroptimist-chur.ch), Club Zonta Cuira (www.zonta.ch/clubs/chur), Associaziun svizra da las academicras secziun Grischun (www.akademikerinnen.ch/de/graubuenden), Club Inner Wheel Rätia (https://raetia.innerwheel.ch), Ura da consultaziun medicinala per persunas pertutgadas da violenza da l'Ospital chantunal dal Grischun (www.ksgr.ch/forensic-nursing)

25 DA NOVEMBER

Cuira, part sut da la Via da la staziun

Societad da musica Union Cuira
Concert

da las 18.30 fin las 20.00

La Societad da musica Union Cuira accumpogna ils Dis d'acziun cunter violenza a chasa cun in concert e metta in accent per ina societad senza violenza.

Ura da consultaziun medicinala per persunas pertutgadas da violenza da l'Ospital chantunal dal Grischun (www.ksgr.ch/forensic-nursing), Club Soroptimist International Cuira (www.soroptimist-chur.ch), Associaziun svizra da las academicras secziun Grischun (http://www.akademikerinnen.ch/de/graubuenden), Club Zonta Cuira (https://www.zonta.ch/clubs/chur/), Club Inner Wheel Rätia (https://raetia.innerwheel.ch)

25 DA NOVEMBER E 1. DA DECEMBER

Cuira, davant l'edifizi Steinbock: 25 da november 2026, da las 12.00 fin ca. las 19.00

Savognin, Veia Stradung: 1. da december 2026, da las 14.00 fin ca. las 18.00

«Violenza? Nus discurrin davart quai.»
Infopoint post da cussegliaziun

Prendai plaz e discurri cun nus. Cun te e punsch discurrin nus en nossa stiva mobila davart violenza a chasa, responsabladad, midada e nossa lavur cun persunas violentas. Nus infurmain davart pussaivladads da terminar violenza e respundain a Vossas dumondas. L'infopoint è da chattar en dus lieus.

Post da cussegliaziun per persunas violentas en il Grischun (www.gewaltberatungsstelle.gr.ch)

25 DA NOVEMBER, 3, 9 E 10 DA DECEMBER

Pass per pass – 16 dis – 4 lieus – 1 segn»
Cursa d'orientaziun

mintgamai da las 17.30 fin max. las 18.30

Suenter in cumenzament cuminaivel visitan las participantas ed ils participants sulets u en pitschnas gruppas trais posts d'infurmaziun interactivs davart violenza a chasa e digitala. Schebain cun currer, a pe, cun il rollatur, la sutga cun rodas u cun la charrotscha d'uffants: betg il tempo è impurtant, mabain d'esser activs cuminaivlamain, pass per pass. Sin mintga post vegni fatg in pensum e bullà la carta da currer. Per finir èn tuts envidads ad ina bavronda chauda ed ad in barat. Persunas spezialisadas stattan a disposiziun per dumondas e discurs.

Durada: ca. 45 minutas, vegliadetgna: 0 fin 99 onns. L'occurrenza è gratuita e concepida tant sco pussaivel senza barrieras.
Annunzias via: https://forms.cloud.microsoft/r/m7093S0FDh
San Murezzan, staziun: mesemna, ils 25 da november 2026
Cuira, davant il café Maron a la staziun: 3 da december 2026
Tavau, Arkadenplatz: 9 da december 2026
Glion, Glennerstrasse 23: 10 da december 2026

Florence Cadonau, Giulia Casale e Luzia Bühler

28 DA NOVEMBER

Malans, implant polivalent Eschergut

«Il clic che resta. Sche online daventa tuttenina real.»
Cursa da posts ed input specific

da las 19.30 fin las 21.00

Cumplementarmain a la halla da gimnastica averta a Malans sa fatschentan uffants e giuvenils en moda ludica ed activa cun las schanzas e sfidas dal mund digital. Ina cursa da posts muventada, interactiva ed ina valisch da prevenziun sviluppada spezialmain cun objects, istorgias ed elements interactivs rendan la violenza digitala en moda simpla visibla. En il center stattan dumondas davart controlla, cunfins persunals, sfera privata, vargugna ed autodeterminaziun sco er il barat cun persunas spezialisadas.

A medem temp èn persunas responsablas per l'educaziun, persunas spezialisadas ed autras persunas interessadas envidadas cordialmain ad in input specific. Zischtig.ch dat invistas dal tema violenza digitala e mussa, co che uffants e giuvenils pon vegnir sustegnids ed accumpagnads d'ir enturn cun sfidas digitalas.

I n'è betg necessari da s'annunziar. La participaziun è gratuita.

Uniun «Fachstelle Kinder und Jugend Bündner Herrschaft» (www.jugendarbeit-herrschaft.ch), Instagram: jugendraum_maienfeld, jugendraum_malans

1. DA DECEMBER

Cuira, ibW Scola spezialisada superiura da la Svizra Sidorientala, Gürtelstrasse 48

«Violenza digitala en relaziuns – enconuscher e reagir»
Referat

da las 17.00 fin las 18.30

L'uniun «Tech against Violence» infurmescha davart violenza digitala e lur furmas, dat tips da segirezza generals e mussa signals d'alarm. Plinavant vegnan preschentadas purschidas d'agid e da sustegn. Silsuenter datti temp per far dumondas a persunas spezialisadas e per sa barattar durant in apero. L'occurrenza sa drizza a tut la populaziun.

Post da coordinaziun Violenza a chasa dal Grischun ed Agid a victimas dal Grischun (www.soa.gr.ch), en collavuraziun cun l'uniun Tech against Violence (www.techagainstviolence.ch) e la Polizia chantunala dal Grischun (www.kapo.gr.ch)

2 DA DECEMBER

Tusaun, kino Teater Raetia, Untere Stallstrasse 14

La Maison des femmes
da Mélisa Godet, F 2025, VO/d
Projecziun d‘in film

a las 20.00

Tadlar, tractar, rinforzar emoziunalmain: Cun tut lur energia s‘engaschan Diane, Manon, Inès, Awa e lur team en lur center unic. A dunnas ch‘èn daventadas victimas da violenza, porschan ellas in tractament cumplessiv che cumpiglia per exempel discurs terapeutics, agid medicinal, sustegn tar la tschertga d‘in alloschi u differents curs. Lur finamira èsi, da sustegnair il meglier pussaivel las dunnas e d‘intermediar ad ellas ina nova confidenza en sasezzas. A medem temp vegnan las persunas spezialisadas che s‘engaschan en il center, confruntadas en lur vita privata cun agens conflicts e sfidas.

Reschia: Mélisa Godet, onn da publicaziun: 2025, durada: 111 minutas, lingua: versiun originala cun suttitels tudestgs, gener: drama. Entrada gratuita, collecta a favur da la Chasa da dunnas dal Grischun. I n‘è betg necessari da s‘annunziar. La sala da kino è accessibla en sutgas cun rodas, las tualettas betg.

Kino Teater Raetia (www.kinoraetia.ch)

2 DA DECEMBER

Cuira, KulturPunkt, Planaterra-strasse 11

«Crear punts cun chantar»
Rudè da chant per ina vita senza violenza

da las 19.00 fin las 21.00

Durant questa saira pos ti sentir l‘effect colliant e sanadaivel dal chantar en cuminanza sco er viver il plaschair da chantar. Furmar lioms procura per ina convivenza paschaivla. Enconuschientschas preliminaras na dovri betg. L‘entrada è gratuita. Il rudè da chant vegn manà da Felix Rüedi.

Annunzias vegnan prendidas encunter via 079 620 50 13 (SMS / WhatsApp).

Imkreis (www.felixrueedi.ch/imkreis) ed Anna Seraina Arquint

10 DA DECEMBER

Cuira, ibW Scola spezialisada superiura da la Svizra Sidorientala, Gürtelstrasse 48

Furmaziun supplementara «Enconuscher violenza digitala ed agir – introducziun Cumpass» da las 17.00 fin las 20.00, cun apero a la fin

Co pon persunas spezialisadas e persunas da referiment sustegnair il meglier pussaivel ils uffants ed ils giuvenils ch‘èn pertutgads da violenza digitala (sexuala)? A questa dumonda sa deditgescha la furmaziun supplementara. Ina introducziun mussa, tge che violenza digitala è, e co che quella s‘exprima. Posts spezialisads da la cussegliaziun, prevenziun e persecuziun penala mussan, cura ch‘els pon vegnir consultads e co che lur purschidas cumpletteschan ina l‘autra. La Cussegliaziun spezialisada per la protecziun d‘uffants fa ina introducziun en l‘instrument da lavur Cumpass che permetta d‘enconuscher a temp svilups disfavuraivels e periclitaziuns d‘uffants. En il lavuratori da cas vegnan ils cuntegns approfundads a maun d‘in exempel da violenza digitala (sexuala). Durant l‘apero datti per finir temp per far dumondas e sa barattar.

L‘occurrenza sa drizza a tut las persunas spezialisadas e persunas da referiment, che lavuran cun uffants e giuvenils u als accumpognan e vegnan en quest connex confruntads cun lur mund da viver digital. L‘occurrenza è gratuita. Annunzias vegnan prendidas encunter via cumpass@gr.ch fin gievgia, ils 26 da november 2026.

Uffizi chantunal dal servetsch social (www.soa.gr.ch) en collavuraziun cun ulteriurs uffizis e posts spezialisads.

12 DA DECEMBER

Tavau Plaz, Arena VAT, Kurgarten-strasse 6

Charity game HCD Ladies – SCB Frauen per la Chasa da dunnas dal Grischun Gieu da hockey 17.00 Uhr

Ils 12 da december 2026 è in di da gieu spezial per las HCD Ladies: Ellas retschaivan las SCB Frauen per in charity game a favur da la Chasa da dunnas dal Grischun. L‘occurrenza è pussaivla grazia a la collavuraziun cun il Club Soroptimist Tavau Partenz en il rom dals «16 dis cunter violenza envers dunnas», resp. Orange Days. Sco finiziun dals Orange Days cumenza ils 10 da december 2026 in‘aucziun online sin l‘app dal HCD e sin marktplatz.scb.ch, nua ch‘i vegnan ingiantads ils tricots spezials ch‘èn vegnids producids aposta per quest gieu.

Entrada 15 francs, da quai van 5 francs per bigliet sco er tut las donaziuns ed il retgav da l‘ingiant dals tricots directamain a la Chasa da dunnas dal Grischun.

Club SI Tavau Partenz (www.soroptimist-davos.ch), Club da hockey da Tavau SA (www.hcd.ch) ed SC Bern Eishockey SA (www.scb.ch)

QUA SURVEGNIS VUS AGID

Cas d‘urgenza **117 polizia** **144 sanitad**

Far ina denunzia **117 polizia**

Cussegliaziun e sustegn en cas da violenza en la lètg, en il partenadi ed en la famiglia – gratuit e confidenzial

Agid a victimas

tel. 081 257 31 50 / 08.30 – 12.00, 13.30 – 17.00
tel. 142 / 24 h, cussegliaziuns curtas
Cussegliaziun e sustegn per dunnas, umens, uffants e giuvenils ch‘èn pertutgads da violenza e per lur confamigliars, www.soa.gr.ch

Chasa da dunnas

tel. 081 252 38 02 / 24h
Alloschi da protecziun, agid e cussegliaziun per dunnas pertutgadas da violenza e per lur uffants

Ura da consultaziun Forensic Nursing

tel. 079 923 11 44 / 08.00 – 16.30
Controlla medicala e documentaziun da blessuras da violenza
In termin po er vegnir fixà per e-mail: forensicnursing@ksgr.ch

Cussegliaziun per uffants e giuvenils

tel. 147 / 24h
Telefon, SMS, chat, www.147.ch

Clom d‘urgenza per geniturs

tel. 0848 354 555 / 24h
Cussegliaziun ed agid en dumondas d‘educaziun, en conflicts u en crisas en la famiglia per geniturs, famiglias e persunas da referiment

Post da cussegliaziun per persunas violentas

tel. 079 544 38 63
Cussegliaziun per telefon, cussegliaziun individuala, programs d‘emprender per persunas violentas

Ulteriuras purschidas d’agid per uffants, giuvenils, persunas creschidas, l’ambient social e persunas spezialisadas sut www.gr.ch/violenza-a-chasa