Kanton Graubünden
Chantun Grischun
Cantone dei Grigioni

GIORNATE D'AZIONE CONTRO LA VIOLENZA DOMESTICA



Focus violenza digitale

Giornate d'azione contro la violenza domestica dal 25 novembre al 10 dicembre 2026

Focus di quest'anno: violenza digitale

Quest'anno l'attenzione è rivolta in particolare alla violenza digitale. Con questo termine si intende l'utilizzo mirato di dispositivi come smartphone e servizi digitali quali social media o applicazioni di messaggistica per sorvegliare, costringere, isolare o danneggiare la reputazione delle persone. Si manifesta in messaggi e minacce costanti, nella localizzazione di nascosto tramite GPS o tracker, nel controllo di account e password oppure nella diffusione di registrazioni intime sempre più spesso generate anche dall'intelligenza artificiale.

La violenza digitale non è un fenomeno a sé, distinto. Porta avanti e rafforza rapporti di violenza esistenti. Poiché si insinua sistematicamente nella sfera privata, le vittime rimangono spesso senza alcun luogo in cui sentirsi al sicuro, anche se sono fisicamente separate dalla persona che esercita la violenza digitale. Per tale ragione quest'anno richiamiamo volutamente l'attenzione sulla violenza digitale: per renderla visibile, per trasmettere conoscenze su come agire e per incoraggiare a chiedere aiuto, sia in qualità di vittima sia in qualità di persona esterna. La violenza digitale è punibile e vi sono modi per proteggersi e difendersi.

Cara lettrice, caro lettore,

dal 25 novembre al 10 dicembre nel Cantone dei Grigioni lanceremo nuovamente un segnale contro la violenza domestica. Con le giornate d'azione contro la violenza domestica intendiamo sensibilizzare, informare, stimolare il dialogo e non da ultimo richiamare l'attenzione sulle offerte di aiuto.

Che cos'è la violenza domestica?

La violenza domestica si manifesta in varie forme: fisica, sessuale, psichica e anche economica. Avviene spesso in cerchie più ristrette, all'interno di coppie e famiglie. La violenza non è mai una questione privata. Essa viola i diritti fondamentali, mina l'autodeterminazione e la sicurezza e spesso rimane nascosta.

A cosa servono le giornate d'azione?

Molte vittime tacciono per paura, vergogna o dipendenza. Ma è proprio il silenzio a rafforzare l'isolamento. Chi nutre il sospetto di situazioni di violenza all'interno della propria cerchia, nel vicinato o nella propria vita spesso si sente sopraffatto o impotente. Ecco perché la presa di coscienza e i formati dialogici sono così importanti. Danno spazio al dialogo, al coraggio e al cambiamento. A livello sociale, è nostra responsabilità comune rendere visibile ogni forma di violenza all'interno della nostra società e prendere una chiara posizione contro la violenza.

Insieme contro la violenza domestica

Che Lei sia una persona direttamente interessata, che si trovi a leggere per caso o sia semplicemente di passaggio, con il Suo sguardo, il Suo impegno e la Sua voce può contribuire a fare la differenza. Si prenda un attimo di tempo, sfogli questo opuscolo, partecipi a un evento, scopra di più in merito alle offerte di aiuto e renda partecipi altre persone. Ogni scambio di opinioni su questo tema può rappresentare un tassello per una maggiore consapevolezza e per una convivenza non violenta.

Ringraziamo tutti i partner, gli organizzatori nonché chi ha contribuito al progetto e ringraziamo anche Lei per la lettura e la partecipazione. Insieme lanciamo un segnale per una società non violenta.

Cordiali saluti
Servizio di coordinamento contro la violenza domestica

DAL 25 NOVEMBRE AL 10 DICEMBRE

Visibili contro la violenza domestica
Campagne di sensibilizzazione

Due campagne hanno l'obiettivo di sensibilizzare sulla violenza all'interno di relazioni e in famiglia. La campagna cantonale è visibile in più lingue su manifesti ed e-screen. Con slogan quali «La violenza non è una questione privata.», «Nessuno ha il diritto di farti del male.» e «Basta con la violenza», bambini, adolescenti e adulti vittime di violenza nonché persone che la esercitano vengono incoraggiati a chiedere aiuto. Sui social media è in corso parallelamente la campagna intercantonale «Toxic Love» dedicata alla violenza psichica e digitale, lanciata in collaborazione con i Cantoni di Argovia, Lucerna, Obvaldo, Sciaffusa e Soletta.

Per informazioni e offerte di consulenza:
www.gr.ch/violenza-domestica

Servizio di coordinamento violenza domestica dei Grigioni (www.gr.ch/violenza-domestica) e Aiuto alle vittime dei Grigioni (www.soa.gr.ch)

DAL 25 NOVEMBRE AL 10 DICEMBRE

L'iniziativa viene svolta da diverse panetterie, pasticcerie e negozi del Cantone dei Grigioni. A titolo di novità, quest'anno partecipano all'iniziativa anche alcune scuole.

«Violenza domestica: neanche per sogno»
Campagna sacchetti del pane

Panetterie, pasticcerie e altri negozi dell'Engadina Alta e dell' Engadina Bassa, delle valli meridionali, della Val Monastero, della Surselva, della Domigliasca nonché di Coira e dintorni vendono il loro pane in sacchetti speciali che recano lo slogan «Häusliche Gewalt kommt bei uns nicht in die Tüte» (violenza domestica: neanche per sogno) allo scopo di sensibilizzare nei confronti della violenza domestica e di fornire informazioni in merito alle offerte di aiuto esistenti.

Soroptimist International Club Chur (www.soroptimist-chur.ch), Associazione Svizzera delle Laureate Sezione Grigioni (www.akademikerinnen.ch), Soroptimist International Club Oberengadin (www.soroptimist-engiadina.ch), Zonta Club Chur (www.zonta.ch/clubs/chur), Zonta Club Engiadina (www.zonta.ch/clubs/engiadina), Inner Wheel Club Rätia (https://raetia.innerwheel.ch)

DAL 25 NOVEMBRE AL 10 DICEMBRE

Coira, B12, Brandisstrasse 12: 25 novembre

Coira, Stadthaus, Masanser-strasse 2: dal 26 novembre al 10 dicembre

Rendiamo visibili i femminicidi!
Installazione di scarpe

Per la quinta volta, in sintonia con il tema lo Zonta Club Chur espone simbolicamente diverse scarpe arancioni per una società priva di violenza.

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

DAL 25 NOVEMBRE AL 10 DICEMBRE

Durante le giornate d'azione, diversi luoghi ed edifici del Cantone dei Grigioni vengono illuminati di arancione. Il colore è un simbolo comune di speranza in un futuro migliore senza violenza.

I Grigioni si illuminano di arancione
Installazione di luci dalle ore 17:00

A Coira si illuminano di arancione contro la violenza sulle donne e la violenza domestica: farmacia Masans, farmacia Montalin, stazione degli autopostali, biblioteca della città, biblioteca cantonale, giardino di Villa Planta, giardino dello stabile amministrativo della Ferrovia retica, Theater Chur, Banca Cantonale Grigione, Museo retico, centro amministrativo sinergia, edificio scolastico Quader, Alta scuola pedagogica dei Grigioni, Scuola universitaria professionale dei Grigioni, Merz Bahnhofstrasse, Gewerbliche Berufsschule, Scuola cantonale grigione, Somedia, ufficio della Chiesa cattolica dei Grigioni. Inoltre, si illuminano di arancione anche le chiese di San Peter a Samedan, San Lurench a Sils-Baselgia nonché San Luzi a Zuoz.

Soroptimist International Club Chur (www.soroptimist-chur.ch), Zonta Club Chur (www.zonta.ch/clubs/chur), Associazione Svizzera delle Laureate Sezione Grigioni (www.akademikerinnen.ch/de/graubuenden), Inner Wheel Club Rätia (https://raetia.innerwheel.ch/it), Gewerbliche Berufsschule Chur (www.gbchur.ch), Chiesa cattolica dei Grigioni (www.kathkgchur.ch), Zonta Club Engiadina (www.zonta.ch/clubs/engiadina), Soroptimist International Club Oberengadin (www.soroptimist-engiadina.ch)

DAL 25 NOVEMBRE AL 10 DICEMBRE

Tutto il Moesano

«Orange Days nel Moesano – Pane sì, violenza no»

Sensibilizzazione e illuminazione

Nei negozi, nelle panetterie e nelle pasticcerie della Mesolcina e della Calanca il pane viene consegnato in sacchetti speciali con indicazioni e indirizzi utili. Parlare dei comportamenti violenti e segnalarli è importante, perché la violenza non deve essere «pane quotidiano» per nessuno. Nei negozi e nelle vetrine sono esposti manifesti e materiale informativo «stop alla violenza». Nei villaggi vengono illuminati di arancione luoghi pubblici. L'avvio delle illuminazioni è accompagnato da una bancarella.

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

DAL 25 AL 27 NOVEMBRE 2026

«Arva la valischa – apri la valigia»

Valigia a tema dell'animazione socioculturale per la gioventù

Una valigia viene riempita con oggetti che incoraggiano a riflettere sulla violenza domestica e a parlarne. Gli oggetti fanno anche riferimento alla violenza subliminale, digitale e psichica. Durante le giornate d'azione, la valigia verrà messa disposizione delle giovani e dei giovani nei centri giovanili e nelle palestre aperte. Durante ogni incontro è prevista una breve introduzione all'argomento. Inoltre verrà decorata la vetrina del Comune di Disentis.

Introduzione al tema:
Disentis, centro giovanile Cons: mercoledì 25 novembre 2026
Trun, palestra aperta: giovedì 26 novembre 2026
Surrein, centro giovanile Pistregn: venerdì 27 novembre 2026
Sedrun, centro giovanile Talina: venerdì 27 novembre 2026

Giuventetgna Cadi, ente responsabile dei cinque comuni della Cadi: Tujetsch, Medel, Disentis, Sumvitg e Trun

25 & 28 NOVEMBRE E 4 DICEMBRE 2026

Coira, Untere Bahnhofstrasse: mercoledì 25 novembre, dalle ore 11:00 alle ore 20:00

Coira, Migros Gäuggeli, Gäuggelistrasse 28, 1° piano: sabato 28 novembre, dalle ore 10:00 alle ore 16:00

Landquart, Coop, Werkstättestrasse 5: venerdì 4 dicembre, dalle ore 13:00 alle ore 18:00

OrangeDays – insieme contro la violenza domestica

Stand informativi

Presso tre stand informativi situati in luoghi ben frequentati, oltre a punch caldi viene distribuito materiale informativo in merito alle offerte di aiuto cantonali in caso di violenza domestica. Gli stand sono aperti a tutti e a tutte. Inoltre, in diversi ristoranti e bar della regione vengono segnalate le offerte di aiuto mediante sottobicchieri e in vari saloni di parrucchiere, farmacie e drogherie viene messo a disposizione materiale informativo.

Soroptimist International Club Chur (www.soroptimist-chur.ch), Zonta Club Chur (www.zonta.ch/clubs/chur), Associazione Svizzera delle Laureate Sezione Grigioni (www.akademikerinnen.ch/de/graubuenden), Inner Wheel Club Rätia (https://raetia.innerwheel.ch/it), Consultorio di medicina delle violenze dell'Ospedale cantonale dei Grigioni (www.ksgr.ch/forensic-nursing)

25 NOVEMBRE 2026

Coira, Untere Bahnhofstrasse

Musikgesellschaft Union Chur

Concerto

dalle ore 18:30 alle ore 20:00

La Musikgesellschaft Union Chur partecipa alle Giornate d'azione contro la violenza domestica con un concerto e lancia un segnale a favore di una società libera dalla violenza.

Consultorio di medicina delle violenze dell'Ospedale cantonale dei Grigioni (www.ksgr.ch/forensic-nursing), Soroptimist International Club Chur (www.soroptimist-chur.ch), Associazione Svizzera delle Laureate Sezione Grigioni (http://www.akademikerinnen.ch/de/graubuenden), Zonta Club Chur (https://www.zonta.ch/clubs/chur), Inner Wheel Club Rätia (https://raetia.innerwheel.ch)

25 NOVEMBRE E 1° DICEMBRE 2026

Coira, all'aperto davanti all'edificio «Steinbock»: 25 novembre 2026, dalle ore 12:00 alle ore 19:00 ca.

Savognin, Veia Stradung: 1° dicembre 2026, dalle ore 14:00 alle ore 18:00 ca.

«Violenza? Parliamone.» – info point del consultorio

Stand informativo e di incontro

Accomodatevi e parlate con noi. Nel nostro salotto mobile, bevendo tè e punch parliamo di violenza domestica, responsabilità, cambiamento e del nostro lavoro con persone che esercitano violenza. Vi forniremo informazioni su come porre fine alla violenza e risponderemo alle vostre domande. L'info point è presente in due sedi.

Ufficio di consulenza per le persone che esercitano violenza del Cantone dei Grigioni (www.gewaltberatungsstelle.gr.ch)

25 NOVEMBRE, 3, 9 E 10 DICEMBRE 2026

Corsa d'orientamento «Passo dopo passo – 16 giorni – 4 luoghi – 1 segnale»

dalle ore 17:30 fino al più tardi alle ore 18:30

Dopo un inizio comune, chi partecipa alla corsa visiterà, individualmente o in gruppo, tre postazioni informative interattive dedicate alla violenza domestica e digitale. Si può prendere parte correndo, camminando, con l'aiuto di un deambulatore, su una sedia a rotelle o spingendo un passeggino: la velocità non è importante, conta solo il fatto di stare insieme, passo dopo passo. A ogni postazione si risolve un compito e si riceve un timbro sulla scheda della corsa. Alla fine tutti e tutte sono invitati a bere una bevanda calda e a chiacchierare. Per domande e colloqui sono a disposizione specialisti e specialiste.

Durata: ca. 45 minuti, età: da 0 a 99 anni. L'evento è gratuito e senza barriere. Iscrizioni: https://forms.cloud.microsoft/r/m7093S0FDh
St. Moritz, stazione: 25 novembre 2026
Coira, davanti al Café Maron alla stazione: 3 dicembre 2026
Davos, Arkadenplatz: 9 dicembre 2026
Ilanz, Glennerstrasse 23: 10 dicembre 2026

Florence Cadonau, Giulia Casale e Luzia Bühler

28 NOVEMBRE 2026

Malans, Mehrzweckanlage Eschergut

«Il clic che rimane. Quando la vita online diventa improvvisamente reale.»

Percorso a postazioni e presentazione specialistica

dalle ore 19:30 alle ore 21:00

A integrazione della palestra aperta di Malans, bambini, bambine e adolescenti si confrontano in modo giocoso e attivo con le opportunità e le sfide del mondo digitale. Un percorso a postazioni movimentato e interattivo e una valigia per la prevenzione concepita appositamente e riempita di oggetti, storie ed elementi interattivi rende esperibile a bassa soglia la violenza digitale.
Al centro dell'attenzione vi sono questioni legate al controllo, ai limiti personali, alla sfera privata, alla vergogna e all'autodeterminazione nonché lo scambio con specialisti e specialiste.

Parallelamente, detentori e detentrici dell'autorità parentale, specialisti e specialiste nonché altre persone interessate sono cordialmente invitati ad assistere a una presentazione specialistica. Zischtig.ch fornisce informazioni sul tema della violenza digitale e mostra come sostenere e accompagnare bambini, bambine e adolescenti nella gestione di sfide digitali.

Non è necessario iscriversi. La partecipazione è gratuita.

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

1° DICEMBRE 2026

Coira, ibw Scuola specializzata superiore della Svizzera sud-orientale, Gürtelstrasse 48

«Violenza digitale nelle relazioni: riconoscerla e agire»

Presentazione

dalle ore 17:00 alle ore 18:30

L'associazione «Tech against Violence» informa sulla violenza digitale e sulle sue forme, fornisce consigli generali sulla sicurezza e indica i segnali d'allarme. Vengono inoltre presentate offerte di aiuto e di sostegno. Al termine della manifestazione vi sarà spazio per porre domande a specialisti e specialiste e per dialogare durante un aperitivo. L'evento è rivolto a tutta la popolazione.

Servizio di coordinamento violenza domestica dei Grigioni e Aiuto alle vittime dei Grigioni (www.soa.gr.ch), in collaborazione con l'associazione Tech against Violence (www.techagainstviolence.ch) e la Polizia cantonale dei Grigioni (www.kapo.gr.ch)

2 DICEMBRE 2026

Thusis, Kino Theater Raetia, Untere Stallstrasse 14

«La Maison des femmes» di Mélisa Godet, Francia 2025, in lingua originale con sottotitoli in tedesco

Proiezione di un film ore 20:00

Ascoltare, assistere, rafforzare emotivamente: con tutta la loro energia Diane, Manon, Inès, Awa e il loro team si impegnano nel loro centro unico nel suo genere. Offrono alle donne vittime di violenza un'assistenza a tutto tondo che comprende, ad esempio, colloqui terapeutici, assistenza medica, sostegno nella ricerca di un alloggio o vari corsi. L'obiettivo è quello di sostenere le donne nel miglior modo possibile e di infondere loro nuova fiducia in se stesse. Allo stesso tempo, le professioniste motivate che lavorano nel centro si trovano ad affrontare conflitti e sfide nella propria vita privata.

Regia: Mélisa Godet, anno di uscita: 2025, durata: 111 minuti, lingua: versione originale con sottotitoli in tedesco, genere: drammatico. Entrata libera, colletta a favore della Casa per donne dei Grigioni. Non è necessario iscriversi. La sala cinematografica è accessibile in sedia a rotelle, la toilette no.

Kino Theater Raetia (www.kinoraetia.ch)

2 DICEMBRE 2026

Chur, KulturPunkt, Planaterra-strasse 11

«Costruire ponti cantando»

Gruppo di canto per la nonviolenza

dalle ore 19:00 alle ore 21:00

In questa serata potrai sperimentare gli effetti benefici per la salute e la coesione del cantare insieme e provare la gioia di farlo. Costruire ponti porta a una convivenza pacifica. Non sono necessarie conoscenze preliminari. L'entrata è gratuita. Il gruppo di canto è guidato da Felix Rüedi.

È possibile iscriversi al numero 079 620 50 13 (SMS/WhatsApp).

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

10 DICEMBRE 2026

Coira, ibw Scuola specializzata superiore della Svizzera sud-orientale, Gürtelstrasse 48

«Riconoscere la violenza digitale e agire – introduzione a Cumpass»

Formazione continua

dalle ore 17:00 alle ore 20:00, segue un aperitivo

In che modo specialisti, specialiste e persone di riferimento possono sostenere al meglio bambini, bambine e adolescenti vittime di violenza digitale (sessuale)? È questa la domanda al centro del corso di formazione continua. Un'introduzione spiega cos'è la violenza digitale e come si manifesta. I servizi specializzati in materia di consulenza, prevenzione e perseguimento penale illustrano quando è possibile coinvolgerli e come si integrano le rispettive offerte. La consulenza specialistica protezione dei minori presenta lo strumento di lavoro Cumpass, che permette di riconoscere precocemente sviluppi sfavorevoli e situazioni che minacciano il benessere del minore. In uno specifico workshop vengono approfonditi i contenuti con un esempio concreto relativo alla violenza digitale (sessuale). Al termine, durante un aperitivo, vi sarà spazio per porre domande e dialogare.

L'evento è rivolto a ogni specialista e persona di riferimento che lavora con bambini, bambine e adolescenti oppure li accompagna ed entra così in contatto con la loro vita digitale. L'evento è gratuito. Le iscrizioni sono possibili fino a giovedì 26 novembre 2026 inviando un'e-mail a cumpass@gr.ch

Ufficio cantonale del servizio sociale dei Grigioni (www.soa.gr.ch) in collaborazione con altri uffici e servizi specializzati

12 DICEMBRE 2026

Davos Platz, VAT Arena, Kurgartenstrasse 6

Charity Game HCD Ladies – SCB Frauen a favore della Casa per donne dei Grigioni

Partita di hockey su ghiaccio

ore 17:00

Il 12 dicembre 2026 sarà una giornata speciale per le giocatrici dell'HCD Ladies: riceveranno in casa l'SCB Frauen per un charity game a favore della Casa per donne dei Grigioni. L'evento è reso possibile grazie alla collaborazione con il Soroptimist Club Davos Prättigau nel quadro dei «16 giorni contro la violenza sulle donne» e degli Orange Days. Alla fine degli Orange Days, il 10 dicembre 2026 sull'app dell'HCD e su marktplatz.scb.ch inizierà un'asta online delle maglie speciali prodotte appositamente per la partita. Ingresso CHF 15, di cui CHF 5 per biglietto nonché tutte le donazioni e il ricavato della vendita all'asta delle maglie andranno direttamente alla Casa per donne dei Grigioni.

SI Club Davos Prättigau (www.soroptimist-davos.ch), Hockey Club Davos AG (www.hcd.ch) e SC Bern Eishockey AG (www.scb.ch)

QUI RICEVETE AIUTO

Emergenze 117 Polizia 144 ambulanza

Sporgere denuncia 117 Polizia

Consulenza e sostegno in caso di violenza all'interno del matrimonio, dei rapporti di coppia e in famiglia – gratuiti e confidenziali

Aiuto alle vittime

Tel. 081 257 31 50 / dalle ore 08:30 – 12:00, dalle ore 13:30 – 17:00
Tel. 142 / 24 ore su 24, brevi consultazioni telefoniche
Consulenza e sostegno per donne, uomini, bambini e adolescenti vittime di violenza e per i loro familiari, www.soa.gr.ch

Casa delle donne

Tel. 081 252 38 02 / 24 ore su 24
Struttura di accoglienza, aiuto e consulenza per le donne vittime di violenza e i loro figli

Consultorio di infermieristica forense

Tel. 079 923 11 44 / dalle ore 08:00 alle ore 16:30
Visita medica e documentazione di ferite dovute a violenza
È possibile fissare un appuntamento anche per e-mail: forensicnursing@ksgr.ch

Consulenza per bambini e adolescenti

Tel. 147 / 24 ore su 24
Telefono, SMS, chat, www.147.ch

Numero di emergenza per genitori

Tel. 0848 354 555 / 24 ore su 24
Consulenza e aiuto in caso di domande relative all'educazione, in caso di conflitti o di crisi familiari per genitori, famiglie, persone di riferimento

Ufficio di consulenza per le persone che esercitano violenza

Tel. 079 544 38 63
Consulenza telefonica, consulenza individuale, programmi di apprendimento per persone che esercitano violenza

Ulteriori offerte di aiuto per bambini, adolescenti, adulti, l'ambiente sociale e specialisti sono disponibili su www.gr.ch/violenza-domestica