

Love

Nua es ti?

Cun tgi?!

**Trametta
a mai tia
posiziun!**

Jau vi savair,
nua che ti es!

Hey, prenda giu
il telefon subit!!!!

**La proxima giada
na vas ti betg senza
mai en sortida!**

**Charezza è confidenza,
betg surveglianza.**

**Dis
d'acziun
cunter violenza
a chasa
2023**

La violenza a chasa ha bleras fatschas

Violenza a chasa vul dir violenza en ina relaziun da partenadi actuala u schliada, ma er violenza entaifer la famiglia. Quai, er sch'il pèr u la famiglia viva separadamain. **Violenza a chasa enconuscha differentas furmas da violenza: violenza fisica, sexualisada, economica e psichica.**

Violenza psichica – tge vul quai dir?

La violenza a chasa na cumenza betg pir cun in egl blau, mabain savens gia bler pli baud; per exempel en furma da violenza psichica.

Ella cumenza savens en moda subtila e latent, tras quai che Vus vegnis controllada ed umiliada u controllà ed umilià cuntinuadamain ubain smanatschada u smanatschà. **Violenza psichica na lascha savens enavos naginas blessuras visiblas, dentant po ella avair consequenzas gravantas per las persunas pertutgadas.**

Quest gener da violenza po chaschunar ina destrucziun da la stima da sasez e chaschunar l'isolaziun sociala.

En Svizra datti mintga onn var **20 000** delicts pervia da violenza a chasa, la mesadad da quels en relaziuns da partenadi. Ultra da quai vegn partì dal fatg, ch'i dat blers cas zuppads. **Perquai: Avrir ils eglis! Dumandai agid! Da bel principi.**

Carnet da program

Dis d'acziun cunter violenza a chasa 2023 cun il focus sin «violenza psichica»

Dals 25 da november, il Di internaziunal cunter violenza envers dunnas, fin ils 10 da december, il Di dals dretgs umans, van mintga onn differentas organisaziuns a la publicitad per sensibilisar per la tematica e per s'engaschar per ina societad nunviolenta. En il Grischun han lieu mintga onn ils «Dis d'acziun cunter violenza a chasa». Il chantun coordinescha e sustegna las occurrenzas e las acziuns regionalas che mettan mintga onn il focus sin ina furma da la violenza a chasa.

Ils «Dis d'acziun cunter violenza a chasa» èn inspirads tras las iniziativas dals dus moviments internaziunals «Orange Days» e «16 dis cunter violenza envers dunnas». L'illuminaziun oranscha d'edifizis ch'è visibla durant quests 16 dis sin l'entir mund, metta simbolicamain in segn cunter violenza.

Campagna da sensibilisaziun interchantunala Toxic Love

La campagna trilingua ha sco finamira la diagnosa tempriva da violenza a chasa. Cun situaziuns che n'èn sin l'emprima egliada betg privlusas, che pon dentant daventar problematicas, duai vegnir sensibilisà per ils origins da violenza a chasa. En quest connex sa tracti savens da violenza psichica. Persunas pertutgadas e persunas participadas, ma er terzas persunas nun-participadas duain survegnir sustegn per identifitgar ils signals d'avertiment da violenza a chasa e per tschertgar agid ad uras.

La campagna è vegnida sustegnida finanziaimain tras l'Uffizi federal per l'egualitad tranter dunna ed um sco er realisada tras l'agentura da film «schau.» Il Post da coordinaziun violenza a chasa dal chantun Grischun è responsabel per la direcziun dal project.

Toxic Love è ina campagna da cuminanza dals chantuns Basilea-Citad, Glaruna, Grischun, Lucerna, Sursilvania, Schaffusa, Soloturn e Son Gagl.

25-11-2023 – 10-12-2023 visibel sin placats, social media, pagina d'internet

www.toxiclove.ch

Violenza a chasa na vegn betg en noss stgarnuz

Differentas pasternarias da Cuira, da Tavau e dal Partenz sco er da la Surselva, da l'Engiadin'Ota, da l'Engiadina Bassa e da las vals dal sid vendan lur pauns en stgarnuzs da paun spezials cun l'inscripziun «Violenza a chasa na vegn betg en noss stgarnuz».

L'acziun vegn realisada da differentas pasternarias a Cuira e conturn, da Tavau-Partenz, da la Surselva, da l'Engiadin'Ota e da l'Engiadina Bassa sco er da las vals dal sid

25-11-2023 – 10-12-2023 differentas pasternarias

Club Soroptimist Cuira (www.soroptimist-chur.ch), Club Zonta Cuira (www.zonta.ch/clubs/chur), Associaziun svizra da las academicas (www.akademikerinnen.ch/de/graubuenden), Club Soroptimist Tavau Partenz (www.soroptimist-davos.ch), Club Soroptimist Engiadin'Ota (www.soroptimist-engiadina.ch), Club Zonta Engiadina (www.engiadin-zonta.ch)

Installaziun da chalzers – tira en mes chalzers

Mintga chalzer avant la Chasa municipala raquinta l'istorgia d'ina persuna che ha patì da violenza psichica. Uschia vulain nus pussibilitar, ch'ins po sa metter en questa situaziun engrevgianta ed uschia impedir, che personas pertutgadas vegnan mo vesidas sco victimas e/u schizunt accusadas per quai.

25-11-2023 – 10-12-2023 Cuira, Chasa municipala, Masanserstrasse 2

Club Zonta Cuira, www.zonta.ch/clubs/chur

Maun en maun cunter violenza

Apotecas, saluns da bellezza e saluns da coiffeur èn involvids activamain en la sensibilisaziun cunter violenza a chasa. Per las personas spezialisadas che lavuran en quests secturs è planisada ina saira d'infurmaziun cun documents explicativs e cun la preschientscha da spezialistas: Collavuraturas da l'Associazione Armonia, la psicologa Linda Giudicetti e la represchentanta dal Post da coordinaziun violenza a chasa dal Grischun.

Il 25 da november cumenza la campagna da sensibilisaziun «Orange Days» cun l'acziun «Maun cunter violenza»: In maun enorm vegn tatgà vi da las vitrinas illuminadas en oransch da las apotecas e dals saluns che participeschan a la campagna en la regiun. La finamira da questa acziun èsi d'activar ils posts da consultaziun en la regiun e d'establiir ina rait da sustegn per tut las personas che basegnan agid.

25-11-2023 – 10-12-2023 apotecas, saluns da bellezza e saluns da coiffeur da la regiun Moesa

Soroptimist International Club Moesano, www.instagram.com/si_club_moesano

Cuira traglischa en oransch

Cunter la violenza envers dunnas e cunter la violenza a chasa traglischan en oransch: staziun AutoDaPosta, Biblioteca da la citad, Biblioteca chantunala, curtin da la Villa Planta, Teater Cuira, Banca Chantunala Grischuna, Museum retic, Chasa grischua, center administrativ sinergia, l'edifizii da l'administra-

ziun da la VR, chasa da scola Quader, Scola auta da pedagogia dal Grischun, libreria Schuler, pasternaria Merz

25-11-2023 – 10-12-2023, a partir da las 17.00 Cuira, differents lieus

Club Soroptimist Cuira, (www.soroptimist-chur.ch), Club Zonta Cuira, (www.zonta.ch/clubs/chur),
Associazion svizra da las academicras (www.akademikerinnen.ch/de)

Stan d'infurmaziun Bellinzona

Il set clubs da servetsch feminil da la Svizra taliana (Soroptimist e Zonta) èn represchentads al martgà da Bellinzona cun in stan, nua che las passantas ed ils passants vegnan infurmads davart violenza psichica e davart violenza a chasa en general sco er davart purschidas d'agid e da sustegn per persunas pertutgadas da violenza e per persunas violentas en ils chantuns Tessin e Grischun.

Sonda, ils 25-11-2023, 09.00 – 13.00 Bellinzona, martgà da sonda en la citad

Coordinatura instituziunala en il sector violenza a chasa dal chantun Tessin e clubs Soroptimist e Zonta da la Svizra taliana, www.swiss-soroptimist.ch, www.zonta.ch

Stan d'infurmaziun Cuira

Amez la citad da Cuira infurmescha in stan las passantas ed ils passants davart violenza psichica e violenza a chasa. Plinavant vegnan distribuids flyers cun purschidas d'agid e da sustegn per persunas pertutgadas da violenza e per persunas violentas en il chantun. A restaurants locals ed a bars localas vegnan ultra da quai repartids suttapes particulars per bavrondas. Quests suttapes rendan attent a la tematica.

Sonda, ils 25-11-2023, 11.00 – 19.00 Cuira, Bahnhofstrasse

Club Soroptimist Cuira (www.soroptimist-chur.ch), Club Zonta Cuira (www.zonta.ch/clubs/chur),
Associazion svizra da las academicras (www.akademikerinnen.ch/de)

Bücher-Rat | Glisch(s) en il stgir

November – per bleras persunas in mais pretensius. Ils dis vegnan pli curts, las notgs pli fraidas ed ils bostgs perdan la feglia. La chalur dal sulegl manca, la fradaglia sentan ins en tut la membra, la tschajera cuvra pesantamain l'olma. E sco sche quai na fiss anc betg avunda, ston bleras persunas er dumagnar gia l'entir onn situaziuns fitg pretensiusas:

Persunas apprezzadas van per adina, il dachasa charezzà daventa in nausch siemi, sche violenza fisica e psichica dominescha empè da confidenza e respect, confamigliaras e confamigliars sfunsan anc pli profund en la dependenza da substanzas psicoactivas. E per tals temps stgirs metta il Bücher-Rat a disposiziun cudeschs da glina plaina che traglischan cler, per persunas pertutgadas e per confamigliars. Igl ans stat fitg a cor da procurar cuminaivlamain per glisch(s) en il stgir cun cussegiadras e cussegiaders da cudeschs selecziunads e cun ils cudeschs adattads, perquai che ensemen èn ins pli pauc sulet.

Glindesdi, ils 27-11-2023, 18.30 – ca. 20.00 Tusaun, Buachlada Kunfermann, Neudorfstrasse 31

Buachlada Kunfermann, www.buachlada.ch/buecher-rat

Poetry slam en la Werkstatt «16 dis cunter violenza envers dunnas»

Quatter poetessas e poets da l'entira Svizra legian texts davart il tema violenza psichica ed animeschan il public cun lur preschentaziun artistica da s'occupar dal tema. L'idea per questa occurrenza deriva da l'Agid a victimas dal Grischun, organisà vegn il poetry slam en collavuraziun cun l'unìun Solarplexus e cun la Werkstatt Cuira. Tras la saira maina la moderatura grischuna Piera Cadruvi.

L'occurrenza n'è betg gratuita. Bigliets pon vegnir retratgs a la cassa da saira u en la prevendita: www.poetryslam.ch, www.werkstattchur.ch

Mardi, ils 28-11-2023, 20.00 – 22.00, avertura da las portas: 19.00, Cuira, Werkstatt, Untere Gasse 9

Post da cussegliaziun per l'Agid a victimas dal Grischun, www.soa.gr.ch

Prelecziun cun Louise Hill da ses cudesch

«Teufelskreis – Mein bitteres Leben mit dem Zuckerbäcker»

Louise Hill prelegia da ses cudesch, en il qual ella descriva sia vita anteriura cun il conjugal violent. Cun la prelecziun vul ella sensibilisar per il tema e far curaschi ad autras dunnas pertutgadas da tschertgar agid.

La prelecziun vegn cumplettada tras in input da personas spezialisadas che respundan er dumondas dal public.

Mesemna, ils 29-11-2023, 15.00 – 17.00 Cuira, Biblioteca chantunala, Karlihofplatz

Biblioteca chantunala Cuira, www.kantonsbibliothek.gr.ch

Herzprung – co ch'ina relaziun da partenadi giuvenila po funcziunar bain per tut las personas participadas

In lavuratori cun personas che han blera savida e blera idea. Il team da moderaziun da HERZSPRUNG, che sa cumpona da personas da tuttas duas schlattainas, elavura e respunda cun participantas e participants dumondas e temas davart la tematica da relaziuns d'amur e relaziuns da partenadi en la giuventetgna.

Ti n'es anc betg dal tuttafatg segira u segir, cun tge che ti e tia partenaria u tes partenari As sentis bain, tge ch'è en urden e tge che n'è betg en urden? Qua has ti la chaschun da sur-vegnir daplì clerezza. Per giuvenils a partir da 12 onns. Dumber da participantas e participants limità, annunzia via telefon 081 254 56 01, WhatsApp a 079 106 05 46, e-mail a jugendarbeit@chur.ch u formular da contact sin www.jugendarbeitchur.ch

Gievrig, ils 30-11-2023, 18.00 – ca. 22.00 Cuira, chasa da giuvenils, Gäuggelistrasse 10

Lavur cun giuvenils Cuira, www.jugendarbeitchur.ch

Musica pussanta

Ina sairada da chant musicala che metta il focus sin la sensibilisaziun per la violenza envers dunnas ed envers mattas. Collavuraturas da la Chasa da dunnas dal Grischun dattan ina significaziun als texts e partan las experientschas ch'ellas han fatg en la lavur quotidiana cun dunnas e mattas pertutgadas.

Nus As envidain cordialmain da betg mo viver l'art, mabain er da ponderar criticamain davart ses cuntegn. Suentar il concert As spetga in apéro, tar il qual Vus pudais As barattar. Cun Vossa participaziun sustegnaiss Vus la Chasa da dunnas dal Grischun.

Gievgia, ils 30-11-2023, 19.00 – ca. 22.00 Tavau Plaz, baselgia reformada Son Gion, Berglistutz 3

Club Soroptimist Tavau Partenz, www.soroptimist-davos.ch

Metter signals

Nus vulain envidar persunas da metter en maletgs in u plirs signals cunter la violenza envers dunnas. Cuminaivlamain laschain nus nascher duas ovras collectivas spontanais che vegnan exponidas pli tard.

Nus As spetgain tar la Chasa municipale cun colurs e cun dus chavalluts.

Lain metter signals curaschus!

Mardi, ils 05-12-2023, 12.30 – 14.30 Cuira, Chasa municipale, Masanserstrasse 2

Venderdi, ils 08-12-2023, 17.00 – 19.00 Cuira, Chasa municipale, Masanserstrasse 2

Malwege Cuira, www.mal-wege.ch, terapia da cheramica e d'art Cuira, www.keramik-kunst-therapie.ch

I po era tutgar tia famiglia – saira d'infurmaziun violenza a chasa

In film curt sclerescha il tema violenza a chasa. Persunas spezialisasas partan lur experientschas, porschan infurmaziuns e stattan a disposiziun per dumondas en la gestiun da violenza a chasa.

Suentar èn tut las visitadras e tut ils visitaders envidads cordialmain ad in apéro.

Mesemna, ils 06-12-2023, 19.00 Mustér, Center AUA VIVA, Via Raveras 25

Giuventetgna Cadi, www.giuventetgnacadi.ch/de

Far visibel l'invisibel – Consequenzas per persunas pertutgadas da violenza psichica en ina (anteriura) relaziun da partenadi

Igl As spetga ina saira cun referats e cun films curts davart la tematica, suandada d'in barat e d'in apéro. Victimis da violenza psichica pateschan savens ditg en il zuppà. D'ina vart d'ovri temp per percorscher sez che manipulaziun, controlla ed abus da pussanza han lieu en relaziuns. Da l'autra vart dentant er, perquai che la societad bagatellisescha e revochescha anc adina la violenza psichica, cuntrari a la violenza fisica. Ils referats ed ils films curts duain precisar, tge mecanissem che pon sa mussar tar violenza psichica, tge consequenzas ch'il passentà ha per las persunas pertutgadas ed en tge secturs sociopoliatics ch'i dat anc in basegn d'optimaziun ed in basegn d'agir.

Gievgia, ils 07-12-2023, 18.00 – ca. 20.30 Cuira, clinica Waldhaus, Loëstrasse 220 (sala polivalenta)

Chasa da dunnas dal Grischun, www.frauenhaus-graubuenden.ch



Koordinationsstelle Häusliche Gewalt
Post da coordinaziun violenza a chasa
Servizio di coordinamento violenza domestica

Qua survegnis Vus agid

Cas d'urgenza
Far ina denuncia

117 Polizia
117 Polizia

144 Sanitad

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

Agid a victimas

081 257 31 50 / 08.30 – 12.00, 13.30 – 17.00

Cussegliaziun e sustegn per dunnas, umens, uffants, giuvenils e lur confamigliars ch'èn pertutgads da violenza, www.soa.gr.ch, www.opferhilfe-schweiz.ch

Chasa da dunnas

081 252 38 02 / 24h

Cussegliaziun, protecziun ed alloschi per dunnas ed uffants ch'èn pertutgads da violenza

Ura da consultaziun Forensic Nursing

079 923 11 44 / 08.00 – 16.30

Controlla medicinala e documentaziun da blessuras da violenza che po vegnir duvrada davant dretgira. In termin po er vegnir fixà per e-mail: forensicnursing@ksgr.ch

Cussegliaziun per uffants e giuvenils

147 / 24h

Telefon, SMS, chat, www.147.ch

Clom d'urgenza per geniturs

0848 354 555 / 24h

Cussegliaziun ed agid en dumondas d'educaziun, en conflicts u en crisas en la famiglia per geniturs, famiglias, persunas da referiment

Post da cussegliaziun per persunas violentas

079 544 38 63

Cussegliaziun per telefon, cussegliaziun individuala, programs da scolaziun per persunas violentas