Città di Cuneo

Laboratorio Donna

25 NOVEMBRE

GIORNATA INTERNAZIONALE CONTRO LA VIOLENZA SULLE DONNE

STRACÒNI IN RED, PANCHINE ROSSE, CORSI DI AUTODIFESA FEMMINILE, SPETTACOLI, CONVEGNI, ATTIVITÀ CON LE SCUOLE. APPUNTAMENTI PER RIFLETTERE E CONFRONTARSI



8 MARZO È TUTTO L'ANNO 2026

dal 1° al 30 NOVEMBRE

paripasso

CORSI DI AUTODIFESA FEMMINILE

ISCRIZIONI APERTE DAL 1 AL 25 NOVEMBRE

Corsi di autodifesa per donne dai 14 ai 99 anni nelle palestre comunali

MERCOLEDÌ 9 DICEMBRE
DALLE 20 ALLE 21
Presso la sede del Polo MEET, via Leutrum 7 a Cuneo
Lezione collettiva
e introduzione ai corsi.
Presenti i maestri dei corsi di autodifesa e operatori della Rete antiviolenza Cuneo.

CORSI A PARTIRE
DAL 11 GENNAIO 2027
con **8 lezioni** pratiche a scelta tra:

Lunedì, dalle 20 alle 21, presso la *palestra della scuola primaria, Madonna dell'Olmo*

Martedì, dalle 20 alle 21, presso la *palestra della scuola primaria a Cuneo in via Carlo Emanuele III n. 4*

Mercoledì, dalle 20 alle 21, presso la *palestra della scuola primaria a Cuneo in via Carlo Emanuele III n. 4*

Giovedì, dalle 20 alle 21, presso *la palestra sinistra Liceo Peano – Pellico a Cuneo, in corso Giolitti n.11*



ISCRIZIONE ENTRO IL 25 NOVEMBRE
(Tel. 347 5533613 - 338 4839228
mail: cuneo@aics.it)

Modulo di iscrizione e programma disponibili su **www.cuneoaics.it** - *Quota assicurativa 20 euro.*

A cura dell'Assessorato Parità e Antidiscriminazioni del Comune di Cuneo, in collaborazione con il Comitato Provinciale AICS.

Consulta il programma della rassegna



STESSA LOTTA, STESSI DIRITTI A PARI PASSO

Da lunedì 2 a lunedì 16 novembre, dalle 9.30 alle 18

DISAFA Unito di Cuneo, piazza Torino 3

Le fotografie di Antonio De Matteo e Amnesty International Italia raccontano in ***mostra*** la storia di dieci donne accomunate dal desiderio di una vita libera e paritaria. A cura di DISAFA Unito di Cuneo e Amnesty International Antenna di Cuneo.
Per informazioni: DISAFA 011/6709648
o p.barello@amnestypiemontevda.it

L'AMORE PER ME. RIFLESSIONI PER COSTRUIRE INSIEME RELAZIONI SANE

Venerdì 6 novembre, dalle 9 alle 13

Cinema Monviso, via XX Settembre 14

RISERVATO ALLE SCUOLE

L'incontro con Lorenzo Gasparrini, filosofo e divulgatore, coinvolgerà le studentesse e gli studenti in un ***dialogo*** dedicato alle relazioni sane.
A cura dell'Ordine delle Psicologhe e degli Psicologi del Piemonte.
Per informazioni: cuneo@ordinepsicologi.piemonte.it

OLTRE LA VIOLENZA - IL TERRITORIO SI RACCONTA

Venerdì 6 novembre, alle 17

Vescovado nuovo di Cuneo, via Amedeo Rossi 28

La ***mostra*** pittorica di Barbara Villosio inaugura venerdì 6 novembre alle 17, nell'Aula Magna del Vescovado, con una presentazione di Enrico Perotto. L'esposizione sarà visitabile fino a domenica 29 novembre, il sabato e la domenica dalle 15 alle 18 o su prenotazione per gruppi. A Cura di Diocesi di Cuneo-Fossano e Caritas Diocesana.
Per informazioni e prenotazioni gruppi: 388/6181820 e 338/2493541

PARI PASSO SENZA PAURA

Sabato 7 novembre, dalle 14 alle 18

Piazza Galimberti

Video-interviste di sensibilizzazione rivolte alla cittadinanza sul tema della violenza di genere, per andare oltre il silenzio e promuovere una cultura del rispetto. A cura di Noi4you Cuneo in collaborazione con Lilium Spazio Medico e Villaggio Salute APS.
Per informazioni: noi4you.cn@gmail.com

STRACÔNI IN RED - ESPRIMI IL TUO NO ALLA VIOLENZA

Domenica 8 novembre, alle 9.30

Piazza Galimberti

Terza edizione di "Stracôni in red", l'iniziativa che invita tutte le persone partecipanti alla ***Stracôni*** a indossare un capo rosso per dire insieme NO alla violenza. A cura di Ufficio Parità e Antidiscriminazioni del Comune di Cuneo.
Per informazioni: 0171/444454 o pari.opportunita@comune.cuneo.it

TRAME DI RISPETTO: CORPO, PAROLA ED EMPATIA PARIPASSO

Lunedì 9 novembre, dalle 9.30 alle 11

Chiostro del Complesso Monumentale San Francesco, via Santa Maria 10

Al ***convegno,*** la sociologa Stefania Doglioli parlerà di dinamiche relazionali quotidiane come strumenti di prevenzione e responsabilità collettiva.
Con l'occasione, inaugurazione della ***mostra,*** esposta fino al 27 novembre, dal titolo "Donne del Terziario: storie di Impresa, Innovazione e Futuro".
Registrazione obbligatoria entro venerdì 6 novembre, contattando 0171/604125 e info@confcommerciocuneo.it.



DI CANTI E RACCONTI - ADOZIONE 4ª PANCHINA ROSSA

NEW

Martedì 10 novembre, alle 17

Piazzale della Libertà

Inaugurazione della ***Panchina Rossa*** adottata da Noau Officina Culturale e Scuola Edile con un momento di condivisione, lettura ad alta voce e musica con Triorà.
Per informazioni: francesca.v@noau.eu e simona.i@noau.eu

GENTILEZZA E PAZIENZA: PROCEDERE DI PARI PASSO IN UN'ORGANIZZAZIONE SANITARIA

Venerdì 13 novembre, dalle 14 alle 18

Salone di rappresentanza, AO S. Croce e Carle, via Michele Coppino 26

Incontro informativo sulla cultura inclusiva, la valorizzazione delle diversità e il contrasto di aggressività e violenza grazie all'uso consapevole del linguaggio nella comunicazione sanitaria e presentazione del Manifesto della comunicazione, a cura di Azienda Ospedaliera S. Croce e Carle di Cuneo.
Per informazioni: 328/0368508 o somale.n@ospedale.cuneo.it.

OLTRE I PUNTI NASCOSTI - STORIE DI VIOLENZA ECONOMICA E STRUMENTI PER RICONOSCERLA

Mercoledì 18 novembre, dalle 20.30 alle 22

Cinema Teatro Lanteri, via Emanuele Filiberto 4

Proiezione di un cortometraggio del Giffoni Film Festival e ***talk*** con diverse professioniste cuneesi sul tema della violenza economica. A cura di C'è lingua e lingua, Consorzio Socio Assistenziale del Cuneese, Mai più sole, Comitato Pari Opportunità Ordine dei Dottori Commercialisti Cuneo e Telefono donna Cuneo. Per informazioni: caritascdacuneo@operecuneofossano.it e studiolegaleturcogiacchello@gmail.com

CICLO DI SEMINARI DEDICATI AL TEMA DELLA VIOLENZA DOMESTICA

Sabato 21 novembre, dalle 9 alle 12

Campus Universitario di Cuneo, via Ferraris di Celle 2

Primo di due ***seminari***, condotti dalle docenti Emilia Comolli e Maria Teresa Marmo per accrescere la consapevolezza sulla violenza domestica e favorirne il riconoscimento dei segnali. A cura del Corso di Laurea in Infermieristica - Scuola di Medicina di Torino.
Per informazioni: paola.culotta@unito.it



OLTRE IL SIMBOLO: L'ESPERIENZA DI CROCE ROSSA NELLA PREVENZIONE DELLA VIOLENZA DI GENERE E INAUGURAZIONE 40ª PANCHINA ROSSA

NEW

Sabato 21 novembre, dalle 9.30 alle 11

Piazzale Croce Rossa Italiana 1

L'***intervento*** di un esperto della Croce Rossa Italiana dedicato alle dinamiche legate alla violenza di genere e all'impegno di sensibilizzazione sul territorio e, a seguire cerimonia ufficiale di inaugurazione della ***Panchina Rossa***, adottata da Croce Rossa Italiana - Comitato Provincia Granda.
Per informazioni: 0171/451613 e provinciagranda@cri.it

PARTITA CUNEO VOLLEY/RANA VERONA - SUPER LEGA MASCHILE

Domenica 22 novembre, alle 18

Palazzetto dello Sport di Cuneo, via Aldo Viglione 1

Durante la ***partita*** momenti di sensibilizzazione e promozione dei numeri antiviolenza, a cura di Cuneo Volley e Cuneoginnastica.
Biglietti per la partita a pagamento su liveticket.it.
Per informazioni: info@cuneovolley.it



UN MINUTO PER DIRE NO

Da lunedì 23 a venerdì 27 novembre

Asl Cn1 invita i gruppi sportivi ad aderire a un'***azione simbolica*** e condivisa: uno stop di un minuto con la lettura di un testo che promuova consapevolezza e riflessione attraverso lo sport.
Per informazioni: isabella.gastaudo@aslcn1.it

AUTORITRATTO DI DEA. VIAGGIO DENTRO DI SÉ ATTRAVERSO GLI ARCHETIPI DEL DIVINO FEMMINILE

Lunedì 23 novembre, dalle 20.30 alle 22.30

Bottega di Storie e di Parole, corso Giolitti 21

Un ***laboratorio*** gratuito di scrittura autobiografica e creativa della durata di due ore, condotto da Donatella Signetti. A cura di Bottega di Storie e di Parole APS, prenotazione obbligatoria.
Per informazioni: 347/0559100 e bottegadistoriediparole@gmail.com

USCIRE DAL SILENZIO SI PUÒ - ANIMAZIONE 5ª PANCHINA ROSSA

Martedì 24 novembre, alle 10

Fronte ITC Bonelli Cuneo, viale degli Angeli 12

Le storie delle **panchine:** momenti di animazione con student* e docenti dell'ITC Bonelli con letture di testi e di storie a cura di Mai+ Sole, I.T.C. Bonelli e Comunità Cenacolo.
Per informazioni: 340/5204254

IL CANTO DI PENELOPE

Martedì 24 novembre, dalle 21 alle 23

Teatro Toselli, via Teatro Giovanni Toselli 9

Un gruppo di giovanissime attrici e ballerini danno vita a un suggestivo ***spettacolo*** dedicato al controcanto di Penelope, in risposta all'assassinio delle sue dodici ancelle da parte di Ulisse. Ingresso libero e gratuito, fino ad esaurimento posti. A cura di Palcoscenico Teatro Aps.
Per informazioni: 327/1468329 e palcoscenicocnteatro@gmail.com

ORANGE WORLD

Mercoledì 25 novembre

Caserma Carabinieri, corso Soleri 7

La Caserma dei Carabinieri di Cuneo aderisce alla ***campagna*** globale "Orange the World" e illumina l'edificio con una luce arancione, simbolo di speranza e impegno nella lotta contro la violenza di genere. A cura di Soroptimist Club e Caserma dei Carabinieri di Cuneo.
Per informazioni: soroptimist.cuneo@gmail.com

INAUGURAZIONE 39ª PANCHINA ROSSA

NEW

Mercoledì 25 novembre, alle 9.30

Corso Brunet, fronte Liceo De Amicis

Inaugurazione della ***Panchina Rossa*** adotattata dal Liceo Edmondo De Amicis e Mai + Sole con letture di testi e storie dedicate alla violenza di genere.
Per informazioni: 340/5204254

A PICCOLI PASSI - ANIMAZIONE DELLA 28ª PANCHINA ROSSA

Mercoledì 25 novembre, alle 10.30

Panchina Rossa in piazza II Reggimento Alpini

Animazione della ***Panchina Rossa*** adottata da le Ali di Zena CSAC e Istituto Comprensivo Cuneo Via Sobrero.
Per informazioni: centro.famiglie@csac-cn.it

ROSE GIALLE IN RICORDO DELLE VITTIME DI VIOLENZA

Mercoledì 25 novembre, alle 14.30

Intersezione rotonda corso Francia/via Pertini/via Pavese

Posa di un cuscino di rose gialle, simbolo di Zonta, accanto alla lapide dedicata al ricordo delle donne vittime di violenza. A cura di Zonta Club.
Per informazioni: presidentezontacuneo@gmail.com

PAROLE, ARTE E MUSICA - ANIMAZIONE DELLA 6ª PANCHINA ROSSA

Mercoledì 25 novembre, dalle 15

Atrio Scuola Secondaria di I grado "Massimo D'Azeglio" e Viale Angeli Paperino Club

Momento di riflessione attraverso la musica e l'arte svolto da studenti e studentesse dell'indirizzo musicale della Scuola Secondaria di I grado "Massimo D'Azeglio". Alle 15 presso l'atrio della scuola, alle 16 alla ***Panchina Rossa***. A cura di Telefono Donna Cuneo, Cuneo Pedona Rugby e I.C. Viale Angeli.
Per informazioni: info@telefonodonnacuneo.it



QUESTO NON È AMORE

Mercoledì 25 novembre, dalle 15 alle 18

Slargo Corso Dante, lato Gesso

Campagna di sensibilizzazione contro la violenza di genere a cura della Polizia di Stato di Cuneo.

LA DANZA È DONNA

Mercoledì 25 novembre, alle 21

Teatro Toselli, via Teatro Giovanni Toselli 9

Spettacolo di Raphael Bianco con "She screams" sulle musiche di Janis Joplin, e "Brids of god", ispirata alla tradizione della danza classica indiana. A cura di Fondazione Egri per la Danza, ingresso a pagamento, biglietti su ciaotickets.com.
Per informazioni: biglietteria@egridanza.com e 366/4308040

LO SCIOPERO DELLE BAMBINE, L'EROICOMICA IMPRESA DEL 1902

Venerdì 27 novembre, alle 19

Officina Santachiara, via Savigliano

Una narrazione ***teatrale*** arguta e ironica per ricordare una protesta che ha cambiato il corso della storia e della consapevolezza collettiva del lavoro femminile e infantile, con la Compagnia PEM (Milano). Biglietto intero 10 euro, ridotto 8 euro, a cura di Dispari teatro.
Per informazioni: biglietteria@dispariteatro.it

IL DIO BIBLICO E LA VIOLENZA NEL CUORE DELL'UOMO - IL TERRITORIO SI RACCONTA

Venerdì 27 novembre, alle 21

Aula Magna, Vescovado nuovo di Cuneo, via Amedeo Rossi 28

Una ***riflessione*** sul tema della violenza nella Sacra Scrittura con l'autrice teologa e biblista Emanuela Buccioni, a cura di Diocesi di Cuneo-Fossano e Caritas diocesana.
Per informazioni: 388/6181820

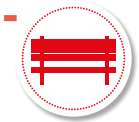
PARETE DI GENERE - TORNEO DI PADEL A VALENZA NAZIONALE

Sabato 28 novembre, dalle 10 alle 18

NUoVO Cuneo, via Parco della Gioventù

Torneo di padel che unisce partecipazione e impegno alla lotta alla violenza sulle donne: il ricavato sarà devoluto a realtà impegnate sul tema.
Prenotazione obbligatoria al numero 333/8634138, a cura di Comitato Provinciale A.I.C.S. Cuneo.
Per informazioni: cuneo@aics.it

OLTRE IL SILENZIO PER RICOMINCIARE - ANIMAZIONE 30ª PANCHINA ROSSA



Sabato 28 novembre, alle 15

Piazza Giuseppe Biancani

Animazione della ***Panchina Rossa*** adottata dal comitato di quartiere San Paolo, con un momento teatrale a cura del Teatro Sociale Argonauti e uno narrativo.
Per informazioni: quartieresanpaolo@gmail.com

STORIE DI DONNE. STORIE DI LIBERTÀ

Sabato 28 novembre, alle 21

Teatro Toselli, via Teatro Giovanni Toselli 9

Attraverso le canzoni e le parole di De André e la collaborazione della compagnia teatrale Primoatto di Saluzzo, lo ***spettacolo*** racconterà storie di donne, fragilità, sopraffazione e libertà. Il ricavato sarà devoluto a Mai + Sole. A cura di Promocuneo Associazione Turistica Pro loco di Cuneo, Anime Salve e Aria di Note, biglietti a pagamento su promocuneo.it.
Per informazioni: info@promocuneo.it

STORIA DI UN NO

Domenica 29 novembre, alle 17.30

Officina Santachiara, via Savigliano

La storia di un incontro, di un primo bacio che non è come era stato sognato ma che è bello lo stesso, dell'amore confuso con il possesso. Può un'adolescente cambiare il mondo? ***Spettacolo*** a cura di Dispari teatro, biglietto intero 7 euro, ridotto convenzionati 6 euro.
Per informazioni: biglietteria@dispariteatro.it

LA SCATOLA - IL TERRITORIO SI RACCONTA

Lunedì 30 novembre, alle 21

Teatro cinema Lanteri, via Emanuele Filiberto 4

Monologo scritto e interpretato da Cristina Viglietta, un racconto intimo sulla forza dei legami e sulla necessità di custodire ciò che amiamo. Ma è anche il racconto di un dolore così grande da rendere muto persino il vocabolario.
Ingresso libero. Prodotto dalla Compagnia la Corte dei Folli, a cura di Diocesi di Cuneo-Fossano e Caritas diocesana.
Per informazioni: 388/6181820

Tutte le iniziative sono ad ingresso **libero e gratuito**, salvo diversa indicazione.

Non è una questione da 4 soldi

LA **VIOLENZA ECONOMICA** PUÒ MANIFESTARSI IN MOLTI MODI.
NON CI SONO IN ASSOLUTO INDICAZIONI SU COSA SIA MEGLIO O NO.



Ciò che conta è che le scelte siano condivise, vadano bene a entrambi, che se ne possa parlare e possano essere ridefinite quando a una delle due parti non vanno più bene.

Da un'idea di C'è Lingua e Lingua, tavolo informale di associazioni del territorio per la valorizzazione della comunicazione inclusiva.

CENTRO ANTIVIOLENZA 10A (24h/24h)
333.3756238

MAI+SOLE (24h/24h)
335.1701008

TELEFONO DONNA CUNEO
0171.631515

CUNEO CONTRO LA VIOLENZA SULLE DONNE
Una **Rete di servizi** di aiuto sul territorio per donne vittime di violenza.
Numeri antiviolenza dedicati.



NON SEI SOLA<

LA VIOLENZA NON É MAI NORMALE

RETE < ANTIVIOLENZA CUNEO

NUMERO VERDE NAZIONALE
1522
antiviolenza donna gratuito, multilingue attivo 24 ore su 24

PENSI DI ESSERE VITTIMA O TESTIMONE DI UNA DISCRIMINAZIONE

NON RESTARE IN SILENZIO!

USA IL MODULO DI SEGNALAZIONE ONLINE

Nodo provinciale di Cuneo
Rete regionale **contro le discriminazioni** in Piemonte

Consulta tutte le informazioni utili
e l'elenco completo dei punti informativi
pariopportunita.cuneo.it
www.regione.piemonte.it/antidiscriminazioni
www.piemontecontrolediscriminazioni.it



*Scopri il **programma** della rassegna con tutti i dettagli su **pariopportunita.cuneo.it***

Seguici sui social!