

**STOP** ALLA VIOLENZA  
SULLE DONNE



# TU VALI

AGENDA  
SETTIMANALE



## INFORMAZIONI PERSONALI

NOME .....

COGNOME .....

VIA .....

CAP .....

CITTÀ ..... PROV. ....

TELEFONO .....

CELLULARE .....

E-MAIL .....

Ciao!

L'agenda "TU VALI" è stata realizzata dal SOROPTIMIST INTERNATIONAL CLUB di Casale Monferrato proprio pensando a te ed alle figure femminili più preziose della tua vita!

Stanche dei dati allarmanti sui femminicidi, sulle innumerevoli forme di violenza fisica, sessuale, psicologica, economica e stalking, per aiutarti a prendere coscienza di questi gravi comportamenti, abbiamo ideato un semplice e maneggevole strumento quotidiano, facilmente estraibile dallo zaino o dalla borsa non solo per annotare ciò che desideri ma anche per trovare informazioni su quello che puoi fare per prevenire, riconoscere e contrastare la violenza e, se necessario, consultare rapidamente all'ultima pagina i numeri e i centri di emergenza anti violenza più vicini...

...CONSAPEVOLEZZA È MEZZA SALVEZZA

PROBABILMENTE LA PRIMA COSA CHE TI CHIEDERAI È: "CHE COS'È ESATTAMENTE IL **SOROPTIMIST INTERNATIONAL?**"

È un'associazione femminile composta da donne con elevata qualificazione nell'ambito lavorativo che opera, attraverso progetti, per la promozione dei diritti umani, l'avanzamento della condizione femminile e l'accettazione delle diversità. Il termine Soroptimist deriva dalle parole latine soror e optima.

Nato negli USA, ad Oakland, nel 1921, il Soroptimist International è oggi diffuso in 125 Paesi e conta oltre 3000 Club, per un totale di circa 90.000 socie... magari un giorno anche tu ne farai parte!

Il Soroptimist International è diviso in quattro federazioni:

SI Americhe

SI Europa

SI Sud Ovest Pacifico

SI Gran Bretagna e Irlanda

a capo delle quali vi è la **PRESIDENTE INTERNAZIONALE** che viene eletta ogni due anni a rotazione fra le varie Federazioni.

La Presidente è coadiuvata da un Comitato di Presidenza.

## FEDERAZIONE EUROPEA

La Federazione Europea comprende più di 1200 Club in 57 Paesi (raggruppati in 26 Unioni, tra cui l'Unione Italiana, e 55 Single Club). A capo della SI Europa vi è la Presidente che resta in carica due anni affiancata da un Comitato di Presidenza.

L'organo decisionale della Federazione è il Consiglio delle Gouverneur composto da rappresentanti di ogni Unione e single Club.

Il Soroptimist è presente presso importanti Agenzie delle Nazioni Unite.

L'UNIONE ITALIANA conta 144 club.

La Presidente dell'Unione Italiana viene eletta ogni due anni dall'organo deliberante, il Consiglio delle Delegate, attualmente composto da due rappresentanti per ogni Club, che si riunisce ogni anno.

La Presidente è affiancata dal Comitato di Presidenza.

Per il biennio 2013/2015:

**- La Presidente Nazionale è Anna Maria Isastia**

- **Le vice Presidenti sono Francesca Calabrese De Feo, Patrizia Salmoiraghi, Paola Gualtieri, Mariolina Coppola.**
- **la Presidente Eletta è Leila Picco**
- **l'immediata Past President è Flavia Pozzolini**

Ogni singolo club, organizzato ricalcando la struttura gerarchica nazionale, cerca di realizzare nel proprio territorio progetti dettati e guidati dall'Unione Italiana.

Questa agenda, per esempio, si inserisce all'interno di uno dei tanti progetti nazionali: **EDUCAZIONE DI GENERE PER CONTRASTARE LA VIOLENZA.**

**COM'È STRUTTURATA L'AGENDA:**

si tratta di un'agenda settimanale perpetua che puoi iniziare quando vuoi, aiutandoti con il calendario di pagg 10 e 11.

Nelle prime pagine troverai dettagliate informazioni sulla nuova applicazione soroptimista anti violenza per smartphone **APP S.H.A.W.** che ti consigliamo di scaricare subito, oltre che sui centri della zona più utili in una situazione di violenza.

In ultima pagina vi sono i **NUMERI UTILI DA CONTATTARE PER EMERGENZE.**

Ogni settimana è contrassegnata da una frase. Si tratta di citazioni famose significative sulle donne o sulla violenza, avvertimenti di **Cinzia Mammoliti**, esperta di criminologia e formazione, autrice di due vendutissimi saggi sulla violenza psicologica dal titolo: **I SERIAL KILLER DELL'ANIMA e IL MANIPOLATORE AFFETTIVO E LE SUE MASCHERE**, ed. Sonda, oppure curiosità femminili, quiz su donne importanti, link per approfondimenti sulla cultura di genere o sulle attività del Soroptimist.

Leggi attentamente! Ci sono tanti spunti di riflessione che siamo sicure saprai cogliere ed approfondire... per riuscire a condurre una vita ricca di soddisfazioni, responsabile, consapevole e fondata su equilibrio, fiducia in te stessa e autostima.

Ricorda che... **TU VALI !**

*Cristina Debernardi Bonzano  
Presidente Soroptimist Club di Casale Monferrato*

# S.H.A.W.

## SOROPTIMIST HELP APPLICATION WOMEN LA NUOVA APP DI SOROPTIMIST



La App "S.H.A.W." è stata ideata per la sicurezza delle donne, ma anche pensata per rispondere alla richiesta di informazioni e strumenti efficaci per la prevenzione della violenza di genere. Ha come obiettivo di rendere gli smartphone delle utenti in situazioni di potenziale pericolo, strumenti utili a focalizzare l'attenzione sui temi della consapevolezza e della conoscenza degli aspetti legislativi. La App rende immediatamente visibile una lista dei principali centri anti-violenza presenti sul territorio.

Dopo aver visualizzato la "cover/splash page" l'utente accede ad una home semplice e immediata pensata con una usability studiata ad hoc per l'obiettivo. Ha quindi a disposizione uno spazio con una serie di tasti. A ciascun tasto corrisponde una precisa ed utile funzionalità.



IL TASTO 112 In basso a sinistra è facilmente accessibile il tasto tramite il quale chiamare il numero di emergenza 112: può essere utile per situazioni di immediato pericolo, per accedere a un operatore in tempo reale che possa poi smistare la richiesta di aiuto ai referenti più adatti. Si tratta di un numero di emergenza attivo in tutti gli stati membri dell'Unione Europea.

IL 1522 La sezione presenta il servizio telefonico 1522, che rappresenta lo



snodo operativo delle attività di contrasto alla violenza di genere e stalking. Tramite la app è possibile chiamare direttamente il 1522. È stato istituito nel 2006 dal Dipartimento per le Pari Opportunità che ha sviluppato, mediante l'attivazione di questo numero di pubblica utilità, un'ampia azione di sistema per l'emersione e il contrasto del fenomeno della violenza intra ed extra familiare a danno delle donne. Il numero è attivo 24 ore su 24 per tutti i giorni dell'anno ed è accessibile dall'intero territorio nazionale gratuitamente, sia da rete fissa sia da rete mobile, con un'accoglienza disponibile in italiano e in più lingue straniere.

I CENTRI Questa sezione - una delle più innovative e distintive della app - consente agli utenti di identificare i centri antiviolenza più vicini alla propria posizione sul territorio, a partire da una lista selezionata di più di 70 strutture, tra cui il centro antiviolenza ME.DEA di Alessandria. Le modalità di ricerca sono molteplici.

LA LEGGE In questa sezione sono sintetizzate i principali aspetti legislativi relativi ai reati di violenza sessuale, con un focus aggiuntivo sullo stalking e sui percorsi di Codice Rosa che hanno iniziato a diffondersi in alcuni ospedali come quello di Casale Monferrato.

**La App "S.H.A.W." è scaricabile gratuitamente dai principali market (App Store e Google Play Market). Gli utenti potranno accedere ai market sia cercando il nome della App, sia cliccando in modo semplice e veloce dal minisito dedicato [www.appshaw.it](http://www.appshaw.it)**



## ASSOCIAZIONI DI AIUTO CONTRO LA VIOLENZA SULLE DONNE



L'Associazione, nata nel 2008, ha come scopo l'esclusivo raggiungimento di finalità di solidarietà sociale al fine di rimuovere ogni forma di violenza psicologica, fisica, sessuale, economica e stalking contro le donne, all'interno e fuori la famiglia appro-

fondendo la ricerca, la riflessione, il dibattito, promuovendo e svolgendo la formazione, implementando e gestendo azioni/progetti e servizi. **Il centro si trova ad Alessandria in via Palermo 33. Aperto alle donne il lunedì (10.00-14.00), il mercoledì (13.00-16.00) e il giovedì (15.30-18.30)**, gestito da 7 operatrici professioniste, offre: - risposta telefonica al numero **0131 226289** per 10 ore a settimana; - percorsi di counselling individuale volti all'elaborazione della situazione che le vittime vivono e all'individuazione di strategie utili per consentire loro di uscire dalla prigionia in cui sono soggiogate; - una prima consulenza legale grazie alla collaborazione con alcune socie-avvocate.



**8008 - 13000 è un numero verde attivo 24 ore su 24, 365 giorni l'anno**, riservato alle donne troppo sole di fronte a problemi troppo grandi per loro: una gravidanza inattesa o difficile, un neonato difficile da accogliere

e che rischia di essere gettato, un aborto che ha lasciato una profonda ferita. La risposta non sarà solo telefonica, ma si attiverà un sostegno concreto di pronto intervento attraverso i Movimenti e i Centri di Aiuto alla Vita sparsi in tutta Italia. **A Casale Monferrato puoi trovarlo in via Gonzaga, 63.** Incontrerai amici che, con consigli, incoraggiamento, esperienza e sostegno ti dimostreranno che nessun problema è irrisolvibile.



## L'Albero di Valentina

L'Albero di Valentina nasce per il sostegno alle vittime di violenza. Cresce indirizzando l'attività verso la prevenzione educativa. Si sviluppa come strumento sensibile

per orientare coloro che si trovano in situazioni di fragilità. Si impegna a creare una rete multidisciplinare di esperti rivolta a bambini, adolescenti, insegnanti, famiglie e vittime di violenza. Collabora sul territorio in campo educativo-preventivo con specialisti dell'età evolutiva di strutture pubbliche e private. Per informazioni e appuntamenti: **tel. 3335941760** - **email [info@alberodivalentina.it](mailto:info@alberodivalentina.it)**. I volontari dell'associazione sono a disposizione gratuitamente per orientamenti informativi in **via Magnocavallo 11 a Casale Monferrato**.

### **PROGETTO SOROPTIMIST CODICE DELLA ROSA BIANCA UN PERCORSO SPECIALE PER CHI SUBISCE VIOLENZA**

Il Codice Rosa Bianca identifica un percorso di accesso al pronto soccorso riservato a tutte le vittime di violenze, senza distinzione di genere o età.

Personale addestrato a riconoscere segnali non sempre evidenti di una violenza subita anche se non dichiarata assegna il Codice, dopodiché si attiva il gruppo operativo composto da personale sanitario e dalle forze dell'ordine. Al codice è dedicata una stanza speciale, la Stanza Rosa, per l'accoglienza sicura e protetta delle vittime.

Il Codice Rosa nasce nel 2010 nell'Azienda USL 9 di Grosseto come progetto pilota dall'idea del medico Soroptimista **Vittoria Doretti** ma presto, con un magico effetto domino, si espande in tutta Italia. **Dal marzo 2015 il Codice Rosa Bianca è attivo anche presso l'ospedale di Casale Monferrato. Se hai bisogno chiama il 118 o recati senza paura direttamente al Pronto Soccorso.**

# 2015

## Gennaio

lunedì	5	12	19	26	
martedì	<b>6</b>	13	20	27	
mercoledì	7	14	21	28	
giovedì	<b>1</b>	8	15	22	29
venerdì	2	9	16	23	30
sabato	3	10	17	24	31
<b>domenica</b>	<b>4</b>	<b>11</b>	<b>18</b>	<b>25</b>	

## Febbraio

lunedì	2	9	16	23
martedì	3	10	17	24
mercoledì	4	11	18	25
giovedì	5	12	19	26
venerdì	6	13	20	27
sabato	7	14	21	28
<b>domenica</b>	<b>1</b>	<b>8</b>	<b>15</b>	<b>22</b>

## Marzo

lunedì	2	9	16	23	30
martedì	3	10	17	24	31
mercoledì	4	11	18	25	
giovedì	5	12	19	26	
venerdì	6	13	20	27	
sabato	7	14	21	28	
<b>domenica</b>	<b>1</b>	<b>8</b>	<b>15</b>	<b>22</b>	<b>29</b>

## Aprile

lunedì	<b>6</b>	13	20	27	
martedì	7	14	21	28	
mercoledì	<b>1</b>	8	15	22	29
giovedì	2	9	16	23	30
venerdì	3	10	17	24	
sabato	4	11	18	<b>25</b>	
<b>domenica</b>	<b>5</b>	<b>12</b>	<b>19</b>	<b>26</b>	

## Maggio

lunedì	4	11	18	25	
martedì	5	12	19	26	
mercoledì	6	13	20	27	
giovedì	7	14	21	28	
venerdì	<b>1</b>	8	15	22	29
sabato	2	9	16	23	30
<b>domenica</b>	<b>3</b>	<b>10</b>	<b>17</b>	<b>24</b>	<b>31</b>

## Giugno

lunedì	1	8	15	22	29
martedì	2	9	16	23	30
mercoledì	3	10	17	24	
giovedì	4	11	18	25	
venerdì	5	12	19	26	
sabato	6	13	20	27	
<b>domenica</b>	<b>7</b>	<b>14</b>	<b>21</b>	<b>28</b>	

## Luglio

lunedì	6	13	20	27	
martedì	7	14	21	28	
mercoledì	<b>1</b>	8	15	22	29
giovedì	2	9	16	23	30
venerdì	3	10	17	24	31
sabato	4	11	18	25	
<b>domenica</b>	<b>5</b>	<b>12</b>	<b>19</b>	<b>26</b>	

## Agosto

lunedì	3	10	17	24	31
martedì	4	11	18	25	
mercoledì	5	12	19	26	
giovedì	6	13	20	27	
venerdì	7	14	21	28	
sabato	<b>1</b>	8	15	22	29
<b>domenica</b>	<b>2</b>	<b>9</b>	<b>16</b>	<b>23</b>	<b>30</b>

## Settembre

lunedì	7	14	21	28	
martedì	<b>1</b>	8	15	22	29
mercoledì	2	9	16	23	30
giovedì	3	10	17	24	
venerdì	4	11	18	25	
sabato	5	12	19	26	
<b>domenica</b>	<b>6</b>	<b>13</b>	<b>20</b>	<b>27</b>	

## Ottobre

lunedì	5	12	19	26	
martedì	6	13	20	27	
mercoledì	7	14	21	28	
giovedì	<b>1</b>	8	15	22	29
venerdì	2	9	16	23	30
sabato	3	10	17	24	31
<b>domenica</b>	<b>4</b>	<b>11</b>	<b>18</b>	<b>25</b>	

## Novembre

lunedì	2	9	16	23	30
martedì	3	10	17	24	
mercoledì	4	11	18	25	
giovedì	5	12	19	26	
venerdì	6	13	20	27	
sabato	7	14	21	28	
<b>domenica</b>	<b>1</b>	<b>8</b>	<b>15</b>	<b>22</b>	<b>29</b>

## Dicembre

lunedì	7	14	21	28	
martedì	<b>1</b>	8	15	22	29
mercoledì	2	9	16	23	30
giovedì	3	10	17	24	31
venerdì	4	11	18	<b>25</b>	
sabato	5	12	19	<b>26</b>	
<b>domenica</b>	<b>6</b>	<b>13</b>	<b>20</b>	<b>27</b>	

# 2016

## Gennaio

lunedì	4	11	18	25	
martedì	5	12	19	26	
mercoledì	<b>6</b>	13	20	27	
giovedì	7	14	21	28	
venerdì	<b>1</b>	8	15	22	29
sabato	2	9	16	23	30
<b>domenica</b>	<b>3</b>	<b>10</b>	<b>17</b>	<b>24</b>	<b>31</b>

## Febbraio

lunedì	1	8	15	22	29
martedì	2	9	16	23	
mercoledì	3	10	17	24	
giovedì	4	11	18	25	
venerdì	5	12	19	26	
sabato	6	13	20	27	
<b>domenica</b>	<b>7</b>	<b>14</b>	<b>21</b>	<b>28</b>	

## Marzo

lunedì	7	14	21	<b>28</b>	
martedì	<b>1</b>	8	15	22	29
mercoledì	2	9	16	23	30
giovedì	3	10	17	24	31
venerdì	4	11	18	25	
sabato	5	12	19	26	
<b>domenica</b>	<b>6</b>	<b>13</b>	<b>20</b>	<b>27</b>	

## Aprile

lunedì	4	11	18	<b>25</b>	
martedì	5	12	19	26	
mercoledì	<b>6</b>	13	20	27	
giovedì	7	14	21	28	
venerdì	<b>1</b>	8	15	22	29
sabato	2	9	16	23	30
<b>domenica</b>	<b>3</b>	<b>10</b>	<b>17</b>	<b>24</b>	

## Maggio

lunedì	2	9	16	23	30
martedì	3	10	17	24	31
mercoledì	4	11	18	25	
giovedì	5	12	19	26	
venerdì	6	13	20	27	
sabato	7	14	21	28	
<b>domenica</b>	<b>1</b>	<b>8</b>	<b>15</b>	<b>22</b>	<b>29</b>

## Giugno

lunedì	6	13	20	27	
martedì	7	14	21	28	
mercoledì	<b>1</b>	8	15	22	29
giovedì	<b>2</b>	9	16	23	30
venerdì	3	10	17	24	
sabato	4	11	18	25	
<b>domenica</b>	<b>5</b>	<b>12</b>	<b>19</b>	<b>26</b>	

# 2017

## Luglio

lunedì	4	11	18	25	
martedì	5	12	19	26	
mercoledì	<b>6</b>	<b>13</b>	<b>20</b>	<b>27</b>	
giovedì	7	14	21	28	
venerdì	1	8	15	22	29
sabato	2	9	16	23	30
<b>domenica</b>	<b>3</b>	<b>10</b>	<b>17</b>	<b>24</b>	<b>31</b>

## Agosto

lunedì	1	8	15	22	29
martedì	2	9	16	23	30
mercoledì	3	10	17	24	31
giovedì	4	11	18	25	
venerdì	5	12	19	26	
sabato	6	13	20	27	
<b>domenica</b>	<b>7</b>	<b>14</b>	<b>21</b>	<b>28</b>	

## Settembre

lunedì	5	12	19	26	
martedì	6	13	20	27	
mercoledì	7	14	21	28	
giovedì	1	8	15	22	29
venerdì	2	9	16	23	30
sabato	3	10	17	24	
<b>domenica</b>	<b>4</b>	<b>11</b>	<b>18</b>	<b>25</b>	

## Ottobre

lunedì	3	10	17	24	31
martedì	4	11	18	25	
mercoledì	5	12	19	26	
giovedì	6	13	20	27	
venerdì	7	14	21	28	
sabato	1	8	15	22	29
<b>domenica</b>	<b>2</b>	<b>9</b>	<b>16</b>	<b>23</b>	<b>30</b>

## Novembre

lunedì	7	14	21	28	
martedì	<b>1</b>	<b>8</b>	<b>15</b>	<b>22</b>	<b>29</b>
mercoledì	2	9	16	23	30
giovedì	3	10	17	24	
venerdì	4	11	18	25	
sabato	5	12	19	26	
<b>domenica</b>	<b>6</b>	<b>13</b>	<b>20</b>	<b>27</b>	

## Dicembre

lunedì	5	12	19	26	
martedì	6	13	20	27	
mercoledì	7	14	21	28	
giovedì	<b>1</b>	<b>8</b>	<b>15</b>	<b>22</b>	<b>29</b>
venerdì	2	9	16	23	30
sabato	3	10	17	24	31
<b>domenica</b>	<b>4</b>	<b>11</b>	<b>18</b>	<b>25</b>	

## Gennaio

lunedì	2	9	16	23	30
martedì	3	10	17	24	31
mercoledì	4	11	18	25	
giovedì	5	12	19	26	
venerdì	<b>6</b>	<b>13</b>	<b>20</b>	<b>27</b>	
sabato	7	14	21	28	
<b>domenica</b>	<b>1</b>	<b>8</b>	<b>15</b>	<b>22</b>	<b>29</b>

## Febbraio

lunedì	6	13	20	27
martedì	7	14	21	28
mercoledì	1	8	15	22
giovedì	2	9	16	23
venerdì	3	10	17	24
sabato	4	11	18	25
<b>domenica</b>	<b>5</b>	<b>12</b>	<b>19</b>	<b>26</b>

## Marzo

lunedì	6	13	20	27	
martedì	7	14	21	28	
mercoledì	1	8	15	22	29
giovedì	2	9	16	23	30
venerdì	3	10	17	24	31
sabato	4	11	18	25	
<b>domenica</b>	<b>5</b>	<b>12</b>	<b>19</b>	<b>26</b>	

## Aprile

lunedì	3	10	17	24	
martedì	4	11	18	25	
mercoledì	5	12	19	26	
giovedì	6	13	20	27	
venerdì	7	14	21	28	
sabato	1	8	15	22	29
<b>domenica</b>	<b>2</b>	<b>9</b>	<b>16</b>	<b>23</b>	<b>30</b>

## Maggio

lunedì	1	8	15	22	29
martedì	2	9	16	23	30
mercoledì	3	10	17	24	31
giovedì	4	11	18	25	
venerdì	5	12	19	26	
sabato	6	13	20	27	
<b>domenica</b>	<b>7</b>	<b>14</b>	<b>21</b>	<b>28</b>	

## Giugno

lunedì	5	12	19	26	
martedì	6	13	20	27	
mercoledì	7	14	21	28	
giovedì	1	8	15	22	29
venerdì	2	9	16	23	30
sabato	3	10	17	24	
<b>domenica</b>	<b>4</b>	<b>11</b>	<b>18</b>	<b>25</b>	

## Luglio

lunedì	3	10	17	24	31
martedì	4	11	18	25	
mercoledì	5	12	19	26	
giovedì	6	13	20	27	
venerdì	7	14	21	28	
sabato	1	8	15	22	29
<b>domenica</b>	<b>2</b>	<b>9</b>	<b>16</b>	<b>23</b>	<b>30</b>

## Agosto

lunedì	7	14	21	28	
martedì	1	8	15	22	29
mercoledì	2	9	16	23	30
giovedì	3	10	17	24	31
venerdì	4	11	18	25	
sabato	5	12	19	26	
<b>domenica</b>	<b>6</b>	<b>13</b>	<b>20</b>	<b>27</b>	

## Settembre

lunedì	4	11	18	25	
martedì	5	12	19	26	
mercoledì	6	13	20	27	
giovedì	7	14	21	28	
venerdì	1	8	15	22	29
sabato	2	9	16	23	30
<b>domenica</b>	<b>3</b>	<b>10</b>	<b>17</b>	<b>24</b>	

## Ottobre

lunedì	2	9	16	23	30
martedì	3	10	17	24	31
mercoledì	4	11	18	25	
giovedì	5	12	19	26	
venerdì	6	13	20	27	
sabato	7	14	21	28	
<b>domenica</b>	<b>1</b>	<b>8</b>	<b>15</b>	<b>22</b>	<b>29</b>

## Novembre

lunedì	6	13	20	27	
martedì	7	14	21	28	
mercoledì	<b>1</b>	<b>8</b>	<b>15</b>	<b>22</b>	<b>29</b>
giovedì	2	9	16	23	30
venerdì	3	10	17	24	
sabato	4	11	18	25	
<b>domenica</b>	<b>5</b>	<b>12</b>	<b>19</b>	<b>26</b>	

## Dicembre

lunedì	4	11	18	25	
martedì	5	12	19	26	
mercoledì	6	13	20	27	
giovedì	7	14	21	28	
venerdì	1	8	15	22	29
sabato	2	9	16	23	30
<b>domenica</b>	<b>3</b>	<b>10</b>	<b>17</b>	<b>24</b>	<b>31</b>



LUNEDÌ



Handwriting practice lines for the day of Monday (Lunedì). The page contains five sets of horizontal lines: a solid top line, a dashed middle line, and a solid bottom line.

MARTEDÌ



Handwriting practice lines for the day of Tuesday (Martedì). The page contains five sets of horizontal lines: a solid top line, a dashed middle line, and a solid bottom line.

MERCOLEDÌ



Handwriting practice lines for the day of Wednesday (Mercoledì). The page contains five sets of horizontal lines: a solid top line, a dashed middle line, and a solid bottom line.

GIOVEDÌ



Handwriting practice lines for the day of Thursday (Giovedì). The page contains five sets of horizontal lines: a solid top line, a dashed middle line, and a solid bottom line.

VENERDÌ



.....

.....

.....

.....

.....

SABATO



.....

.....

.....

.....

.....

DOMENICA



.....

.....

.....

.....

.....



“ TRA LE MAGGIORI PAURE DELL’ESSERE UMANO C’É QUELLA DI NON VALERE AGLI OCCHI DEGLI ALTRI. QUESTA PAURA CI RENDE TUTTI MANIPOLABILI: DA PARENTI, PARTNER, AMICI, COLLEGHI E SUPERIORI. BASTA ESSERNE CONSAPEVOLI PER EVITARE DI CADERE QUANDO QUALCUNO TENTA DI SMINUIRCI. ”

*Cinzia Mammoliti*



LUNEDÌ



.....

.....

.....

.....

.....

MARTEDÌ



.....

.....

.....

.....

.....

MERCOLEDÌ



.....

.....

.....

.....

.....

GIOVEDÌ



.....

.....

.....

.....

.....



VENERDÌ



.....

.....

.....

.....

.....

.....

SABATO



.....

.....

.....

.....

.....

.....

DOMENICA



.....

.....

.....

.....

.....

.....



“ LA VIOLENZA NON È FORZA,  
MA DEBOLEZZA! ”

*Benedetto Croce*



LUNEDÌ



.....

.....

.....

.....

.....

MARTEDÌ



.....

.....

.....

.....

.....

MERCOLEDÌ



.....

.....

.....

.....

.....

GIOVEDÌ



.....

.....

.....

.....

.....

VENERDÌ



.....

.....

.....

.....

.....

SABATO



.....

.....

.....

.....

.....

DOMENICA



.....

.....

.....

.....

.....

LINGUAGGIO DI GENERE, SESSISMO NELLA LINGUA ITALIANA: COSA NE PENSI?

SE VUOI, LEGGI QUANTO SCRIVE LA TRECCANI SU

[HTTP://WWW.TRECCANI.IT/LINGUA\\_ITALIANA/SPECIALI/FEMMINILE/ROBUSTELLI.HTML](http://www.treccani.it/lingua_italiana/speciali/femminile/robustelli.html)

E CINZIA ROMANO NEL SEGUENTE ARTICOLO MOLTO COMPLETO:

[HTTP://ODG.IT/FILES/ROMANO%20CINZIA%20LINGUAGGIO%20DI%20GENERE.PDF](http://odg.it/files/romano%20cinzia%20linguaggio%20di%20genere.pdf)





LUNEDÌ



.....

.....

.....

.....

.....

MARTEDÌ



.....

.....

.....

.....

.....

MERCOLEDÌ



.....

.....

.....

.....

.....

GIOVEDÌ



.....

.....

.....

.....

.....

VENERDÌ



.....

.....

.....

.....

.....

SABATO



.....

.....

.....

.....

.....

DOMENICA



.....

.....

.....

.....

.....



UNO STUDENTE SU CINQUE HA ALZATO LE MANI SULLA SUA RAGAZZA:  
È IL DATO ALLARMANTE ARRIVATO IL 25 NOVEMBRE 2014

RACCONTATO PROPRIO DAI RAGAZZI A SKUOLA.NET. LEGGI COME REAGISCONO LE RAGAZZE:  
[HTTP://WWW.SKUOLA.NET/NEWS/SCUOLA/VIOLENZA-DONNE-GIORNATA-STUDENTI.HTML](http://www.skuola.net/news/scuola/violenza-donne-giornata-studenti.html)



LUNEDÌ



.....

.....

.....

.....

.....

MARTEDÌ



.....

.....

.....

.....

.....

MERCOLEDÌ



.....

.....

.....

.....

.....

GIOVEDÌ



.....

.....

.....

.....

.....

VENERDÌ



.....

.....

.....

.....

SABATO



.....

.....

.....

.....

DOMENICA



.....

.....

.....

.....



“ INSEGUIRE CHI NON È INTERESSATO A TE O CERCARE DI CONVINCERLO DEL TUO VALORE ABBASSA LA TUA AUTOSTIMA PERCHÉ UMILIANTE E TI RENDE ANCORA MENO APPETIBILE AGLI OCCHI DELL'ALTRO. SE UN UOMO NON TI CERCA È PERCHÉ NON GLI INTERESSI. IL RESTO SONO SOLO SCUSE CON TE STESSA. ”

*Cinzia Mammoliti*



LUNEDÌ



.....

.....

.....

.....

.....

MARTEDÌ



.....

.....

.....

.....

.....

MERCOLEDÌ



.....

.....

.....

.....

.....

GIOVEDÌ



.....

.....

.....

.....

.....



VENERDÌ



.....

.....

.....

.....

.....

SABATO



.....

.....

.....

.....

.....

DOMENICA



.....

.....

.....

.....

.....



LA VIOLENZA DI GENERE E IN GENERE  
È SPESSO ATTUATA ATTRAVERSO IL BULLISMO  
E IL CYBERBULLISMO. INTERESSANTE SAPERE  
CHE C'È UN SITO INTERNET SPECIALIZZATO  
SUL FENOMENO CHE PUÒ AIUTARCI  
[WWW.CYBERBULLISMO.COM](http://WWW.CYBERBULLISMO.COM)  
VISITA ANCHE IL PROFILO FB "SOS BULLISMO"



LUNEDÌ



Four horizontal dotted lines for handwriting practice.

MARTEDÌ



Four horizontal dotted lines for handwriting practice.

MERCOLEDÌ



Four horizontal dotted lines for handwriting practice.

GIOVEDÌ



Four horizontal dotted lines for handwriting practice.

VENERDÌ



.....

.....

.....

.....

SABATO



.....

.....

.....

.....

DOMENICA



.....

.....

.....

.....

IL 25 NOVEMBRE È LA GIORNATA MONDIALE PER  
L'ELIMINAZIONE DELLA VIOLENZA SULLE DONNE.  
NON PENSIAMOCI SOLO UNA VOLTA L'ANNO.  
UNITED NATIONS SECRETARY GENERAL'S CAMPAIGN  
UNITE TO END VIOLENCE AGAINST WOMEN,  
PER ESEMPIO, INVITA A VESTIRSI DI ARANCIONE OGNI 25 DEL MESE.  
VISITA IL SITO O IL PROFILO FACEBOOK.





LUNEDÌ



.....

.....

.....

.....

.....

MARTEDÌ



.....

.....

.....

.....

.....

MERCOLEDÌ



.....

.....

.....

.....

.....

GIOVEDÌ



.....

.....

.....

.....

.....

VENERDÌ



.....

.....

.....

.....

.....

SABATO



.....

.....

.....

.....

.....

DOMENICA



.....

.....

.....

.....

.....

VUOI VEDERE IL FILM DOCUMENTARIO “DONNE DENTRO” DELLA REGISTA SOROPTIMISTA DI CUNEO MARZIA PELLEGRINO? PARLANE CON I TUOI INSEGNANTI E CONTATTA IL NOSTRO CLUB. SI TRATTA DI UN INTRECCIO DI INTERVISTE A DONNE VITTIME DI VIOLENZA CHE ILLUSTRASSENZA FILTRI IL FENOMENO DELLA VIOLENZA CONTRO LE DONNE. LE TOCCANTI TESTIMONIANZE CONTRIBUISCONO A FAR CONOSCERE IL PROBLEMA DAL DI DENTRO E DIVENTANO STRUMENTO DI SENSIBILIZZAZIONE E DI DIBATTITO, NEL TENTATIVO DI INDURCI A CONOSCERE, AFFRONTARE E ARGINARE QUESTO DRAMMA. VISITA ANCHE LA PAGINA FACEBOOK.





LUNEDÌ



Handwriting practice lines for the day of Monday (Lunedì), consisting of three solid lines and three dotted lines.

MARTEDÌ



Handwriting practice lines for the day of Tuesday (Martedì), consisting of three solid lines and three dotted lines.

MERCOLEDÌ



Handwriting practice lines for the day of Wednesday (Mercoledì), consisting of three solid lines and three dotted lines.

GIOVEDÌ



Handwriting practice lines for the day of Thursday (Giovedì), consisting of three solid lines and three dotted lines.

VENERDÌ



.....

.....

.....

.....

SABATO



.....

.....

.....

.....

DOMENICA



.....

.....

.....

.....



MOMENTO QUIZ

“ CHI È LA PRIMA DONNA ITALIANA  
AD APPRODARE NELLO SPAZIO? ”

TROVI LA RISPOSTA NELLE ULTIME PAGINE DELL'AGENDA



LUNEDÌ



.....

.....

.....

.....

.....

MARTEDÌ



.....

.....

.....

.....

.....

MERCOLEDÌ



.....

.....

.....

.....

.....

GIOVEDÌ



.....

.....

.....

.....

.....



VENERDÌ



.....

.....

.....

.....

.....

SABATO



.....

.....

.....

.....

.....

DOMENICA



.....

.....

.....

.....

.....



“MA UN UOMO COME FA A RISPETTARE  
UNA DONNA CHE É LA PRIMA A NON  
AVERE RISPETTO DI SÉ?”

*Cinzia Mammoliti*



LUNEDÌ



.....

.....

.....

.....

.....

MARTEDÌ



.....

.....

.....

.....

.....

MERCOLEDÌ



.....

.....

.....

.....

.....

GIOVEDÌ



.....

.....

.....

.....

.....

VENERDÌ



.....

.....

.....

.....

.....

SABATO



.....

.....

.....

.....

.....

DOMENICA



.....

.....

.....

.....

.....



IL LINGUAGGIO DEL CORPO. COME CI PUÒ AIUTARE A ESSERE PIÙ SICURE  
DI NOI STESSA E COME PUÒ ESSERE UTILE ANCHE NELLA VITA DI OGNI GIORNO.

GUARDA IL VIDEO:

[HTTPS://WWW.YOUTUBE.COM/WATCH?V=ZMR2A9TNISO](https://www.youtube.com/watch?v=ZMR2A9TNISO)



LUNEDÌ



.....

.....

.....

.....

.....

MARTEDÌ



.....

.....

.....

.....

.....

MERCOLEDÌ



.....

.....

.....

.....

.....

GIOVEDÌ



.....

.....

.....

.....

.....

VENERDÌ



.....

.....

.....

.....

.....

SABATO



.....

.....

.....

.....

.....

DOMENICA



.....

.....

.....

.....

.....



“ DI SPREZZO DEGNO SE STESSO  
RENDE CHI PUR NELL'IRA  
LA DONNA OFFENDE! ”

*Giuseppe Verdi  
La Traviata*



LUNEDÌ



Four horizontal dotted lines for handwriting practice.

MARTEDÌ



Four horizontal dotted lines for handwriting practice.

MERCOLEDÌ



Four horizontal dotted lines for handwriting practice.

GIOVEDÌ



Four horizontal dotted lines for handwriting practice.

VENERDÌ



.....

.....

.....

.....

SABATO



.....

.....

.....

.....

DOMENICA



.....

.....

.....

.....

ESTREMA VIOLENZA È MUTILARE I GENITALI FEMMINILI, PRATICA USATA IN AFRICA, NELLA PENISOLA ARABA E NEL SUD-EST ASIATICO.

AYAAN HIRSI ALI È UNA SCRITTRICE SOMALA NATURALIZZATA OLANDESE, NOTA PER IL SUO IMPEGNO IN FAVORE DEI DIRITTI UMANI E IN PARTICOLARE DEI DIRITTI DELLE DONNE ALL'INTERNO DELLA TRADIZIONE ISLAMICA.

SE VUOI APPROFONDIRE, LEGGI I SUOI LIBRI:  
"INFEDELE", "NOMADE", "NON SOTTOMESSA".





LUNEDÌ



.....

.....

.....

.....

.....

MARTEDÌ



.....

.....

.....

.....

.....

MERCOLEDÌ



.....

.....

.....

.....

.....

GIOVEDÌ



.....

.....

.....

.....

.....



VENERDÌ



.....

.....

.....

.....

SABATO



.....

.....

.....

.....

DOMENICA



.....

.....

.....

.....



“ LA FIDUCIA SI DEVE MERITARE O  
CONQUISTARE: NON SI REGALA.  
CHI RICEVE REGALI DI TALE VALORE DA SUBITO,  
SENZA CHE VI SIA UNA CONOSCENZA PROFONDA  
O UNA QUALCHE PROVA DI AFFIDABILITÀ,  
NON SOLO NE APPROFITTERÀ MA VI REPUTERÀ  
PURE UN IDIOTA. ”

*Cinzia Mammoliti*



LUNEDÌ



Four horizontal dotted lines for handwriting practice.

MARTEDÌ



Four horizontal dotted lines for handwriting practice.

MERCOLEDÌ



Four horizontal dotted lines for handwriting practice.

GIOVEDÌ



Four horizontal dotted lines for handwriting practice.

VENERDÌ



.....

.....

.....

.....

.....

SABATO



.....

.....

.....

.....

.....

DOMENICA



.....

.....

.....

.....

.....



“ LA SPERANZA HA DUE BELLISSIMI FIGLI: LO SDEGNO ED IL CORAGGIO. IL PRIMO DI FRONTE A COME VANNO LE COSE, IL SECONDO PER CAMBIARLE. ”

*Agostino d'Ipbona*



LUNEDÌ



Four horizontal dotted lines for handwriting practice.

MARTEDÌ



Four horizontal dotted lines for handwriting practice.

MERCOLEDÌ



Four horizontal dotted lines for handwriting practice.

GIOVEDÌ



Four horizontal dotted lines for handwriting practice.

VENERDÌ



.....

.....

.....

.....

.....

SABATO



.....

.....

.....

.....

.....

DOMENICA



.....

.....

.....

.....

.....

IL SOROPTIMIST D'ITALIA HA SIGLATO UN PROTOCOLLO DI INTESA CON IL MIUR PER  
"PROMUOVERE L'AVANZAMENTO DELLA CONDIZIONE FEMMINILE E PREVENIRE  
E CONTRASTARE LA VIOLENZA E LA DISCRIMINAZIONE DI GENERE MEDIANTE  
UN CORRETTO PERCORSO FORMATIVO IN AMBITO SCOLASTICO".  
PARLANE CON I TUOI INSEGNANTI E CAMBIA LA STATISTICA PREOCCUPANTE  
CHE SI LEGGE SU SKUOLA.NET IN BASE ALLA QUALE SOLO IL 45% DEGLI STUDENTI  
HA TRATTATO A SCUOLA IL TEMA SULLA VIOLENZA CONTRO LE DONNE.





LUNEDÌ



.....

.....

.....

.....

.....

MARTEDÌ



.....

.....

.....

.....

.....

MERCOLEDÌ



.....

.....

.....

.....

.....

GIOVEDÌ



.....

.....

.....

.....

.....

VENERDÌ



.....

.....

.....

.....

.....

SABATO



.....

.....

.....

.....

.....

DOMENICA



.....

.....

.....

.....

.....



“ SENZA LE DONNE, SENZA DI VOI, L’ITALIA  
SAREBBE PIÙ POVERA E PIÙ INGIUSTA.  
SIETE IL VOLTO PREVALENTE DELLA SOLIDARIETÀ.  
IL VOLTO DELLA COESIONE SOCIALE... ”

*Sergio Mattarella  
Presidente della Repubblica*



LUNEDÌ



Handwriting practice lines for Monday, consisting of three solid top lines, three dashed middle lines, and three solid bottom lines.

MARTEDÌ



Handwriting practice lines for Tuesday, consisting of three solid top lines, three dashed middle lines, and three solid bottom lines.

MERCOLEDÌ



Handwriting practice lines for Wednesday, consisting of three solid top lines, three dashed middle lines, and three solid bottom lines.

GIOVEDÌ



Handwriting practice lines for Thursday, consisting of three solid top lines, three dashed middle lines, and three solid bottom lines.



VENERDÌ



.....

.....

.....

.....

.....

SABATO



.....

.....

.....

.....

.....

DOMENICA



.....

.....

.....

.....

.....

ADERITE ALLA CAMPAGNA "POSTO OCCUPATO": SI OCCUPA UN POSTO  
IN UN LUOGO PUBBLICO PER SIMBOLIZZARE L'ASSENZA DI UNA DONNA CHE,  
PRIMA CHE UN UOMO SBAGLIATO PONESSE FINE ALLA SUA VITA,  
OCCUPAVA UN POSTO A TEATRO, AL CINEMA, A SCUOLA,  
IN METROPOLITANA, NELLA SOCIETÀ. VAI SU:  
[HTTP://POSTOCCUPATO.ORG/CHI-SIAMO/](http://postoccupato.org/chi-siamo/)





LUNEDÌ



.....

.....

.....

.....

.....

MARTEDÌ



.....

.....

.....

.....

.....

MERCOLEDÌ



.....

.....

.....

.....

.....

GIOVEDÌ



.....

.....

.....

.....

.....

VENERDÌ



.....

.....

.....

.....

SABATO



.....

.....

.....

.....

DOMENICA



.....

.....

.....

.....



“ SE NON COMUNICHI A UN UOMO LE TUE CONDIZIONI E REGOLE LUI DARÀ PER SCONTATO DI POTER APPLICARE LE PROPRIE. SONO LE DONNE CHE NON SANNO COSA VOGLIONO CHE TENDONO A FARE SOLO QUEL CHE VUOLE L'UOMO. DICE UN PROVERBIO CINESE: DEVI SAPERE COSA VUOI ALTRIMENTI DEVI PRENDERE COSA VIENE. ”

*Cinzia Mammoliti*



LUNEDÌ



.....

.....

.....

.....

.....

MARTEDÌ



.....

.....

.....

.....

.....

MERCOLEDÌ



.....

.....

.....

.....

.....

GIOVEDÌ



.....

.....

.....

.....

.....

VENERDÌ



.....

.....

.....

.....

.....

SABATO



.....

.....

.....

.....

.....

DOMENICA



.....

.....

.....

.....

.....



LO SAPEVI CHE LA PRIMA DONNA LAUREATA  
AL MONDO È STATA UN'ITALIANA?  
SI CHIAMAVA ELENA LUCREZIA CORNARO  
LOREDAN PISCOPIA, VENEZIANA, E OTTIENE  
IL DOTTORATO IN FILOSOFIA NEL 1678.



LUNEDÌ



.....

.....

.....

.....

.....

MARTEDÌ



.....

.....

.....

.....

.....

MERCOLEDÌ



.....

.....

.....

.....

.....

GIOVEDÌ



.....

.....

.....

.....

.....

VENERDÌ



.....

.....

.....

.....

.....

SABATO



.....

.....

.....

.....

.....

DOMENICA



.....

.....

.....

.....

.....

QUANTE VOLTE ABBIAMO GUARDATO PUBBLICITÀ OFFENSIVE?  
NON ACCETTIAMO LE PASSIVAMENTE! SAI CHE ESISTE IAP,  
ISTITUTO DELL'AUTODISCIPLINA PUBBLICITARIA?  
SE RITieni CHE UNA PUBBLICITÀ SIA LESIVA DELLA DIGNITÀ DI DONNE,  
BAMBINI, DISABILI PUOI FARE SUBITO UNA SEGNALAZIONE DIRETTAMENTE SUL SITO  
[HTTP://WWW.IAP.IT/](http://www.iap.it/)





LUNEDÌ



Four horizontal dotted lines for handwriting practice.

MARTEDÌ



Four horizontal dotted lines for handwriting practice.

MERCOLEDÌ



Four horizontal dotted lines for handwriting practice.

GIOVEDÌ



Four horizontal dotted lines for handwriting practice.



VENERDÌ



.....

.....

.....

.....

.....

SABATO



.....

.....

.....

.....

.....

DOMENICA



.....

.....

.....

.....

.....



PER APPROFONDIRE LE NOTIZIE SUL  
SOROPTIMIST, PER CAPIRE DAVVERO CHI È  
E COSA FA IN ITALIA E IN EUROPA, CONSULTA  
[WWW.SOROPTIMIST.IT](http://WWW.SOROPTIMIST.IT)  
[WWW.SOROPTIMISTEUROPE.ORG](http://WWW.SOROPTIMISTEUROPE.ORG)



LUNEDÌ



.....

.....

.....

.....

.....

MARTEDÌ



.....

.....

.....

.....

.....

MERCOLEDÌ



.....

.....

.....

.....

.....

GIOVEDÌ



.....

.....

.....

.....

.....

VENERDÌ



.....

.....

.....

SABATO



.....

.....

.....

DOMENICA



.....

.....

.....



“ UOMO! STAI ATTENTO A FAR PIANGERE UNA DONNA!  
DIO CONTA LE SUE LACRIME! LA DONNA NACQUE  
DALLA COSTOLA DELL'UOMO, NON DAI PIEDI PER  
ESSERE SCHIACCIATA, NON DALLA TESTA PER ESSERE  
SUPERIORE, MA DAL LATO PER ESSERE UGUALE, SOTTO  
IL BRACCIO PER ESSERE PROTETTA E AL LATO DEL CUORE  
PER ESSERE AMATA! ”

*Talmud ebraico*



LUNEDÌ



Handwriting practice lines for the day of Monday (Lunedì), consisting of three solid top lines, three dashed middle lines, and three solid bottom lines.

MARTEDÌ



Handwriting practice lines for the day of Tuesday (Martedì), consisting of three solid top lines, three dashed middle lines, and three solid bottom lines.

MERCOLEDÌ



Handwriting practice lines for the day of Wednesday (Mercoledì), consisting of three solid top lines, three dashed middle lines, and three solid bottom lines.

GIOVEDÌ



Handwriting practice lines for the day of Thursday (Giovedì), consisting of three solid top lines, three dashed middle lines, and three solid bottom lines.

VENERDÌ



.....

.....

.....

.....

SABATO



.....

.....

.....

.....

DOMENICA



.....

.....

.....

.....



MOMENTO QUIZ

“ CHI È CONSIDERATA LA PRIMA  
SCIENZIATA DELLA STORIA? ”

TROVI LA RISPOSTA NELLE ULTIME PAGINE DELL'AGENDA



LUNEDÌ



.....

.....

.....

.....

.....

MARTEDÌ



.....

.....

.....

.....

.....

MERCOLEDÌ



.....

.....

.....

.....

.....

GIOVEDÌ



.....

.....

.....

.....

.....

VENERDÌ



.....

.....

.....

.....

.....

SABATO



.....

.....

.....

.....

.....

DOMENICA



.....

.....

.....

.....

.....



“ QUANDO UNA PERSONA DISTRUGGE LA TUA VITA E POI TENTA DI TORNARCI, SAPPI CHE NON HA ANCORA ULTIMATO LA SUA OPERA. ”

*Susanna Newsome*



LUNEDÌ



.....

.....

.....

.....

.....

MARTEDÌ



.....

.....

.....

.....

.....

MERCOLEDÌ



.....

.....

.....

.....

.....

GIOVEDÌ



.....

.....

.....

.....

.....



VENERDÌ



.....

.....

.....

.....

SABATO



.....

.....

.....

.....

DOMENICA



.....

.....

.....

.....



“OGNI VOLTA CHE VI UMILIANO, SMINUISCONO, DENIGRANO O RIDICOLIZZANO VI RASCHIANO VIA UN PICCOLO STRATO DI PELLE. OGNI VOLTA CHE CONSENTITE VI VENGA FATTO DEL MALE PERDETE IL RISPETTO PER VOI STESS E LA VOSTRA DIGNITÀ. CHI TI ABUSA HA BISOGNO DI SENTIRSI QUALCUNO FACENDO DEL MALE. VOLTAGLI LE SPALLE E SCAPPA LONTANO SENZA GIRARTI MAI PIÙ. ”

*Cinzia Mammoliti*



LUNEDÌ



.....

.....

.....

.....

.....

MARTEDÌ



.....

.....

.....

.....

.....

MERCOLEDÌ



.....

.....

.....

.....

.....

GIOVEDÌ



.....

.....

.....

.....

.....

VENERDÌ



.....

.....

.....

.....

.....

SABATO



.....

.....

.....

.....

.....

DOMENICA



.....

.....

.....

.....

.....



CI PUÒ ESSERE VIOLENZA SESSUALE  
ANCHE VIA CHAT.  
LEGGI LA RECENTE SENTENZA  
02.05.2013, NUMERO 19033  
DELLA CASSAZIONE PENALE , SEZ. III.



LUNEDÌ



.....

.....

.....

.....

.....

MARTEDÌ



.....

.....

.....

.....

.....

MERCOLEDÌ



.....

.....

.....

.....

.....

GIOVEDÌ



.....

.....

.....

.....

.....

VENERDÌ



.....

.....

.....

.....

.....

SABATO



.....

.....

.....

.....

.....

DOMENICA



.....

.....

.....

.....

.....



GUARDA E ASCOLTA QUESTO INTERESSANTE VIDEO  
"PROMOTING GIRLS" DAL TITOLO "LIKE A GIRL"  
[HTTPS://WWW.YOUTUBE.COM/WATCH?V=XJJQBjWYDTS](https://www.youtube.com/watch?v=xjJqBJWYDTS)



LUNEDÌ



Four horizontal dotted lines for handwriting practice.

MARTEDÌ



Four horizontal dotted lines for handwriting practice.

MERCOLEDÌ



Four horizontal dotted lines for handwriting practice.

GIOVEDÌ



Four horizontal dotted lines for handwriting practice.

VENERDÌ



.....

.....

.....

.....

.....

SABATO



.....

.....

.....

.....

.....

DOMENICA



.....

.....

.....

.....

.....



SE TI PIACE L'AMERICA, SCOPRI LE  
SUE ISPIRAZIONI SOROPTIMISTE SU  
[LIVEYOURDREAM.ORG](http://LIVEYOURDREAM.ORG).

SCOPIRAI CONSIGLI COME:  
TAKE A BREAK TO DAYDREAM FOR A MINUTE...



LUNEDÌ



.....

.....

.....

.....

.....

MARTEDÌ



.....

.....

.....

.....

.....

MERCOLEDÌ



.....

.....

.....

.....

.....

GIOVEDÌ



.....

.....

.....

.....

.....



VENERDÌ



.....

.....

.....

.....

.....

SABATO



.....

.....

.....

.....

.....

DOMENICA



.....

.....

.....

.....

.....



“ CHI È NELL'ERRORE COMPENSA  
CON LA VIOLENZA CIÒ CHE GLI  
MANCA IN VERITÀ E FORZA! ”

*Johann Wolfgang von Goethe*



LUNEDÌ



.....

.....

.....

.....

.....

MARTEDÌ



.....

.....

.....

.....

.....

MERCOLEDÌ



.....

.....

.....

.....

.....

GIOVEDÌ



.....

.....

.....

.....

.....

VENERDÌ



.....

.....

.....

.....

SABATO



.....

.....

.....

.....

DOMENICA



.....

.....

.....

.....



“DOVETE AVERE OCCHI E ORECCHIE APERTE, NON TIRATEVI INDIETRO. SE VI SEMBRA CHE UN’AMICA PORTI I SEGNI DI UN DISAGIO, PER FAVORE OCCUPATEVENE. LA SENSAZIONE DI SOLITUDINE CHE QUESTE DONNE VIVONO È LA ZAVORRA PEGGIORE.”

*Lella Costa*



LUNEDÌ



.....

.....

.....

.....

.....

MARTEDÌ



.....

.....

.....

.....

.....

MERCOLEDÌ



.....

.....

.....

.....

.....

GIOVEDÌ



.....

.....

.....

.....

.....

VENERDÌ



.....

.....

.....

.....

.....

SABATO



.....

.....

.....

.....

.....

DOMENICA



.....

.....

.....

.....

.....



“ IL MONDO È UN POSTO PERICOLOSO, NON A CAUSA DI QUELLI CHE FANNO DEL MALE, MA A CAUSA DI COLORO CHE GUARDANO SENZA FARE NIENTE. ”

*Albert Einstein*



LUNEDÌ



.....

.....

.....

.....

.....

MARTEDÌ



.....

.....

.....

.....

.....

MERCOLEDÌ



.....

.....

.....

.....

.....

GIOVEDÌ



.....

.....

.....

.....

.....

VENERDÌ



.....

.....

.....

.....

.....

SABATO



.....

.....

.....

.....

.....

DOMENICA



.....

.....

.....

.....

.....



“ CHI È AMELIA EARHART? ”

TROVI LA RISPOSTA NELLE ULTIME PAGINE DELL'AGENDA



LUNEDÌ



.....

.....

.....

.....

.....

MARTEDÌ



.....

.....

.....

.....

.....

MERCOLEDÌ



.....

.....

.....

.....

.....

GIOVEDÌ



.....

.....

.....

.....

.....



VENERDÌ



.....

.....

.....

.....

.....

SABATO



.....

.....

.....

.....

.....

DOMENICA



.....

.....

.....

.....

.....

RAGAZZI E RAGAZZE, VOI SIETE TRA LE "SENTINELLE" PIÙ IMPORTANTI!

(LUANI LENZI, SOROPTIMIST GROSSETO, INFERMIERA REFERENTE  
NUCLEO OPERATIVO TASK FORCE CODICE ROSA BIANCA).

PER SAPERNE DI PIÙ LEGGI:

[HTTP://WWW.DONNEUROPA.IT/POLITICA-ED-ECONOMIA/](http://www.donneuropa.it/politica-ed-economia/)

[2013/11/23/VITTORIA-DORETTI-IL-MEDICO-](#)

[CHE-STA-FACENDO-RIVOLUZIONE-LA-VIOLENZA/](#)





LUNEDÌ



.....

.....

.....

.....

.....

MARTEDÌ



.....

.....

.....

.....

.....

MERCOLEDÌ



.....

.....

.....

.....

.....

GIOVEDÌ



.....

.....

.....

.....

.....

VENERDÌ



.....

.....

.....

.....

.....

SABATO



.....

.....

.....

.....

.....

DOMENICA



.....

.....

.....

.....

.....



CONOSCI ANNE D'ALENÇON? E' STATA UNA BELLA E POSITIVA FIGURA FEMMINILE DEL 1500, IMPORTANTE PER LA CITTÀ DI CASALE MONFERRATO, LEGATA ALLA CHIESA DI SANTA CATERINA, SPLENDIDO GIOIELLO BAROCCO. SCOPRINE DI PIÙ SU [HTTP://WWW.ONLUS-SANTACATERINA.IT/INFO/](http://www.onlus-santacaterina.it/info/)



LUNEDÌ



Four horizontal dotted lines for handwriting practice.

MARTEDÌ



Four horizontal dotted lines for handwriting practice.

MERCOLEDÌ



Four horizontal dotted lines for handwriting practice.

GIOVEDÌ



Four horizontal dotted lines for handwriting practice.

VENERDÌ



.....

.....

.....

.....

.....

.....

SABATO



.....

.....

.....

.....

.....

.....

DOMENICA



.....

.....

.....

.....

.....

.....



“ L’UOMO È RESPONSABILE DELLE  
PROPRIE AZIONI! ”

*Aristotele*



LUNEDÌ



.....

.....

.....

.....

.....

MARTEDÌ



.....

.....

.....

.....

.....

MERCOLEDÌ



.....

.....

.....

.....

.....

GIOVEDÌ



.....

.....

.....

.....

.....

VENERDÌ



.....

.....

.....

.....

SABATO



.....

.....

.....

.....

DOMENICA



.....

.....

.....

.....



“NON ABBIAMO BISOGNO DI ASSUMERE ATTEGGIAMENTI MASCOLINI PER FARCI VALERE SUL LAVORO. LA DONNA /UOMO VIENE TENDENZIALMENTE PERCEPITA COME UN GROTTESCO SURROGATO MASCHILE. E' LA NOSTRA FEMMINILITÀ IL VERO PUNTO DI FORZA. CHE UNITA A INTELLIGENZA E SAGACIA COSTITUISCE UNA MISCELA ESPLOSIVA. ”

*Cinzia Mammoliti*



LUNEDÌ



.....

.....

.....

.....

.....

MARTEDÌ



.....

.....

.....

.....

.....

MERCOLEDÌ



.....

.....

.....

.....

.....

GIOVEDÌ



.....

.....

.....

.....

.....



VENERDÌ



.....

.....

.....

.....

.....

SABATO



.....

.....

.....

.....

.....

DOMENICA



.....

.....

.....

.....

.....



“ LA VIOLENZA GENERA  
VIOLENZA ! ”

*Eschilo*



LUNEDÌ



.....

.....

.....

.....

.....

MARTEDÌ



.....

.....

.....

.....

.....

MERCOLEDÌ



.....

.....

.....

.....

.....

GIOVEDÌ



.....

.....

.....

.....

.....

VENERDÌ



.....

.....

.....

.....

.....

SABATO



.....

.....

.....

.....

.....

DOMENICA



.....

.....

.....

.....

.....



“ LA VIOLENZA, SOTTO QUALSIASI  
FORMA SI MANIFESTI, È SEMPRE  
UN INSUCCESSO! ”

*Jean-Paul Sartre*



LUNEDÌ



.....

.....

.....

.....

.....

MARTEDÌ



.....

.....

.....

.....

.....

MERCOLEDÌ



.....

.....

.....

.....

.....

GIOVEDÌ



.....

.....

.....

.....

.....

VENERDÌ



.....

.....

.....

.....

.....

SABATO



.....

.....

.....

.....

.....

DOMENICA



.....

.....

.....

.....

.....

“ DOPO UN TRAUMA EMOTIVO NULLA  
SARÀ MAI PIÙ COME PRIMA.  
MA CERTI TRAUMI CAPITANO PER FARCI  
CAPIRE QUALCOSA DI PIÙ DI NOI. ”



*Cinzia Mammoliti*



LUNEDÌ



.....

.....

.....

.....

.....

MARTEDÌ



.....

.....

.....

.....

.....

MERCOLEDÌ



.....

.....

.....

.....

.....

GIOVEDÌ



.....

.....

.....

.....

.....

VENERDÌ



.....

.....

.....

.....

.....

SABATO



.....

.....

.....

.....

.....

DOMENICA



.....

.....

.....

.....

.....

“ SE UN UOMO TRATTA LA SUA DONNA  
DA PRINCIPESSA È PERCHÉ , DA PICCOLO,  
L’HA IMPARATO DA UNA REGINA. ”

*Enrica Tavecchio  
delegata Soroptimist Cuneo*





LUNEDÌ



.....

.....

.....

.....

.....

MARTEDÌ



.....

.....

.....

.....

.....

MERCOLEDÌ



.....

.....

.....

.....

.....

GIOVEDÌ



.....

.....

.....

.....

.....



VENERDI



.....

.....

.....

.....

.....

SABATO



.....

.....

.....

.....

.....

DOMENICA



.....

.....

.....

.....

.....

“ TUTTI GLI SFORZI DELLA VIOLENZA  
NON POSSONO INDEBOLIRE LA VERITA'  
E SERVONO SOLTANTO A DARLE ANCORA PIU' FORZA! ”



*Blaise Pascal*



LUNEDÌ



.....

.....

.....

.....

.....

MARTEDÌ



.....

.....

.....

.....

.....

MERCOLEDÌ



.....

.....

.....

.....

.....

GIOVEDÌ



.....

.....

.....

.....

.....

VENERDÌ



.....

.....

.....

.....

.....

SABATO



.....

.....

.....

.....

.....

DOMENICA



.....

.....

.....

.....

.....



“ CHI È MALALA YOUSAFZAI? ”

TROVI LA RISPOSTA NELLE ULTIME PAGINE DELL'AGENDA



LUNEDÌ



.....

.....

.....

.....

.....

MARTEDÌ



.....

.....

.....

.....

.....

MERCOLEDÌ



.....

.....

.....

.....

.....

GIOVEDÌ



.....

.....

.....

.....

.....

VENERDÌ



.....

.....

.....

.....

SABATO



.....

.....

.....

.....

DOMENICA



.....

.....

.....

.....



“RIDURSI AD ACCETTAR L INACCETTABILE,  
CALPESTANDO LA PROPRIA DIGNITÀ, PER UN PO’  
DI APPROVAZIONE O RICONOSCIMENTO DA PARTE  
DEL PARTNER EQUIVALE A SUICIDARSI LENTAMENTE.”

*Cinzia Mammoliti*



LUNEDÌ



Four horizontal dotted lines for handwriting practice.

MARTEDÌ



Four horizontal dotted lines for handwriting practice.

MERCOLEDÌ



Four horizontal dotted lines for handwriting practice.

GIOVEDÌ



Four horizontal dotted lines for handwriting practice.

VENERDÌ



.....

.....

.....

.....

.....

SABATO



.....

.....

.....

.....

.....

DOMENICA



.....

.....

.....

.....

.....



“ LA PRIMA VOLTA CHE UNA PERSONA  
CI TRATTA MALE LA COLPA È SUA.  
DALLA SECONDA IN POI NOSTRA. ”

*Cinzia Mammoliti*



LUNEDÌ



.....

.....

.....

.....

.....

MARTEDÌ



.....

.....

.....

.....

.....

MERCOLEDÌ



.....

.....

.....

.....

.....

GIOVEDÌ



.....

.....

.....

.....

.....



VENERDÌ



.....

.....

.....

.....

.....

SABATO



.....

.....

.....

.....

.....

DOMENICA



.....

.....

.....

.....

.....



“ GLI UOMINI SONO COSÌ STUPIDI  
CHE UNA VIOLENZA RIPETUTA FINISCE  
PER SEMBRARE LORO UN DIRITTO! ”

*Claude-Adrien Helvétius*



LUNEDÌ



.....

.....

.....

.....

.....

MARTEDÌ



.....

.....

.....

.....

.....

MERCOLEDÌ



.....

.....

.....

.....

.....

GIOVEDÌ



.....

.....

.....

.....

.....

VENERDÌ



.....

.....

.....

.....

SABATO



.....

.....

.....

.....

DOMENICA



.....

.....

.....

.....



“MEGLIO COMMITTERE ERRORI E AVERE RIMPIANTI RIGUARDO A QUALCOSA CHE HAI SCELTO TU PIUTTOSTO CHE REALIZZARE CHE LA TUA INTERA VITA È STATA IMPOSTATA SULL'ASSECONDOMENTO DI ASPETTATIVE E DESIDERI ALTRUI. ”

*Cinzia Mammoliti*



LUNEDÌ



.....

.....

.....

.....

.....

MARTEDÌ



.....

.....

.....

.....

.....

MERCOLEDÌ



.....

.....

.....

.....

.....

GIOVEDÌ



.....

.....

.....

.....

.....

VENERDÌ



.....

.....

.....

.....

.....

.....

SABATO



.....

.....

.....

.....

.....

.....

DOMENICA



.....

.....

.....

.....

.....

.....



“ I DIRITTI DELLE DONNE SONO  
I DOVERI DEGLI UOMINI! ”

*Karl Kraus*



LUNEDÌ



.....

.....

.....

.....

.....

MARTEDÌ



.....

.....

.....

.....

.....

MERCOLEDÌ



.....

.....

.....

.....

.....

GIOVEDÌ



.....

.....

.....

.....

.....

VENERDÌ



.....

.....

.....

.....

.....

SABATO



.....

.....

.....

.....

.....

DOMENICA



.....

.....

.....

.....

.....

“ NON ESISTONO CAMBIAMENTI SENZA RISCHI. E' LA PAURA DEL RISCHIO CHE BLOCCA LA MAGGIOR PARTE DELLE PERSONE IN SITUAZIONI STANZIALI E DISFUNZIONALI. QUANDO SI STA MALE, SIA NELLA VITA PERSONALE CHE PROFESSIONALE, BISOGNA PROVARE A CAMBIARE SENZA TIMORE DI SBAGLIARE O STARE PEGGIO. IL SOLO TROVARE CORAGGIO PER ATTUARE UN CAMBIAMENTO NELLA PROPRIA VITA DETERMINA UN BENESSERE GLOBALE CHE AIUTA A INTRAPRENDERE LE AZIONI PIÙ IMPENSATE. ”



*Cinzia Mammoliti*



LUNEDÌ



Handwriting practice lines for the day of Monday (Lunedì). The page contains four horizontal dotted lines for writing.

MARTEDÌ



Handwriting practice lines for the day of Tuesday (Martedì). The page contains four horizontal dotted lines for writing.

MERCOLEDÌ



Handwriting practice lines for the day of Wednesday (Mercoledì). The page contains four horizontal dotted lines for writing.

GIOVEDÌ



Handwriting practice lines for the day of Thursday (Giovedì). The page contains four horizontal dotted lines for writing.



VENERDÌ



.....

.....

.....

.....

.....

SABATO



.....

.....

.....

.....

.....

DOMENICA



.....

.....

.....

.....

.....



“ LA VIOLENZA VERBALE È LA PRIMA  
TAPPA DELLA VIOLENZA GENERALE  
CONTRO LE DONNE! ”

*Iván Alonso*



LUNEDÌ



.....

.....

.....

.....

.....

MARTEDÌ



.....

.....

.....

.....

.....

MERCOLEDÌ



.....

.....

.....

.....

.....

GIOVEDÌ



.....

.....

.....

.....

.....

VENERDÌ



.....

.....

.....

.....

.....

SABATO



.....

.....

.....

.....

.....

DOMENICA



.....

.....

.....

.....

.....



“PIACI SOLO SE TI PIACI.”

*Cinzia Mammoliti*



LUNEDÌ



.....

.....

.....

.....

.....

MARTEDÌ



.....

.....

.....

.....

.....

MERCOLEDÌ



.....

.....

.....

.....

.....

GIOVEDÌ



.....

.....

.....

.....

.....

VENERDÌ



.....

.....

.....

.....

SABATO



.....

.....

.....

.....

DOMENICA



.....

.....

.....

.....



“MA A CHE SERVE STARE IN UNA RELAZIONE CHE RENDE INFELICI? IN DUE SI DOVREBBE CRESCERE, EVOLVERSI, FIORIRE E NON SOFFRIRE.”

*Cinzia Mammoliti*



LUNEDÌ



.....

.....

.....

.....

.....

MARTEDÌ



.....

.....

.....

.....

.....

MERCOLEDÌ



.....

.....

.....

.....

.....

GIOVEDÌ



.....

.....

.....

.....

.....

VENERDÌ



.....

.....

.....

.....

.....

SABATO



.....

.....

.....

.....

.....

DOMENICA



.....

.....

.....

.....

.....



“PRENDETE IN MANO LA VOSTRA VITA  
E FATENE UN CAPOLAVORO.”

*Giovanni Paolo II*



## RINGRAZIAMENTI



L'amministrazione comunale nelle persone del Sindaco Titti Palazzetti e dell'Assessore Ornella Caprioglio per il patrocinio e la collaborazione.

Marinella Debernardi per il progetto grafico ed i preziosi consigli.

Cinzia Mammoliti (<https://www.facebook.com/cinzia.mammoliti>) per l'aiuto che con i suoi libri ha già dato a tante donne abusate psicologicamente e averci permesso di usare alcune sue citazioni sicuramente utili alle nostre giovani amiche.

Enrica Tavecchio (Nonna Ciccìa), delegata del club Soroptimist di Cuneo, per la disponibilità e il contributo di citazioni famose.

La nostra Vice Presidente Nazionale Francesca Calabrese De Feo per il consenso e l'appoggio.

Tutte le persone incontrate in questi ultimi due anni grazie al Soroptimist e che sono state fonte di ispirazione e stimolo per la realizzazione di questa agenda, in particolare Dina Nani, coordinatrice del progetto nazionale protocollo Soroptimist-Miur per prevenire e contrastare la violenza e la discriminazione di genere mediante un corretto percorso formativo in ambito scolastico; la dott.ssa Vittoria Doretti, Luana Lenzi (Club di Grosseto), la dott.ssa Chiara Marchetti e la dott.ssa Paola Costanzo per il Progetto Codice della rosa bianca; Marzia Pellegrino (Club di Cuneo), regista dell'eccezionale film documentario "Donne Dentro"; le dott.sse Sarah Scлаuzero e Carlotta Sartorio (me.dea) per la testimonianza; Bruna Casati e Gabriella Bionda (L'albero di Valentina) per il loro impegno e l'amicizia.

E naturalmente, tutte le socie del club di Casale Monferrato:

Berta Bazzi Cesarina, Betti Marisa, Bonzano Taricco Enrica, Borgogno Maturo Patrizia, Bossi Illengo Annachiara, Bozzo Doria Chiarella, Bugatti Paola, Caprioglio Marietti Valeria, Carpenedo Carini Patrizia, Cerutti De Ros Ilaria, Debernardi Bonzano Cristina, Doria Maddalena, Durante Buzzi Amalia, Efisio Albano Debora, Favre Pastorello Wally,



Ferrero Verrua Giovanna, Ferrini Cerutti Tiziana, Filipello Buzzi Maria Luisa, Franchi Bugatti Maria Laura, Gatti Rossi Esther, Gaviorno Minetti Federica, Grignolio Miglietta Venizia, Guido Barbato Maria Grazia, Lunati Gioria Mariangela, Lupano D'agostino Raffaella, Luparia Spalla Valeria, Mantelli Accatino Marcella, Marinone Lorenza, Meni Manuela, Monina Cerutti Serena, Orecchia Coppo Silvana, Panzarella Reposo Margherita, Patrucco Lanteri Rita, Patrucco Negri Marisa, Pavanello Bonzano Paola, Pedrocchi Viale Silvia, Piccioni Pia Simona, Provera Rota Elena, Raimondi Bonzano Olga, Robotti Amisano Paola, Rota Gallo Rosina, Rota Tiziana, Salesi Elvira, Tabucchi Gatti Nadia, Taccone Buscain Silvana, Viale Marchino Francesca.



## SOLUZIONI DEI QUIZ



### **CHI È LA PRIMA DONNA ITALIANA AD APPRODARE NELLO SPAZIO?**

Samantha Cristoforetti, classe 1977, aviatrice, ingegnere e astronauta italiana, prima donna italiana negli equipaggi dell'Agenzia Spaziale Europea e prima donna italiana nello spazio.

### **CHI È CONSIDERATA LA PRIMA SCIENZIATA DELLA STORIA?**

Marie Curie, 1867-1934; è stata anche la prima persona a vincere 2 premi Nobel in 2 campi diversi, la fisica e la chimica.

**CHI È AMELIA EARHART?** La prima donna a sorvolare l'oceano Atlantico e prima donna ad effettuare in solitaria un viaggio transatlantico.

**CHI È MALALA YOUSAFZAI?** È un'attivista pakistana e la più giovane vincitrice del Premio Nobel per la pace, nota per il suo impegno, per l'affermazione dei diritti civili e per il diritto all'istruzione — bandito da un editto dei talebani. Consigliato il libro: "Io sono Malala" edito da Garzanti.



## NUMERI UTILI



NUMERO ANTIVIOLENZA DONNA **15 22**

---

CENTRO ANTIVIOLENZA ME.DEA **0131 22 62 89**

---

S.O.S. VITA **8008-13000**

---

L'ALBERO DI VALENTINA **333 59 41 760**

---

NUMERO VERDE ANTITRATTA **800 290 290**

---

CONTRO LE MUTILAZIONI GENITALI FEMMINILI **800 300 558**

---

NUMERO VERDE ANTIDISCRIMINAZIONI RAZZIALI **800 90 1010**

---

AGENZIA FAMIGLIA **0142 46 15 19**

---

CONSULTORIO **0142 434 956**

---

TELEFONO AZZURRO **114**

---

POLIZIA DI STATO **113**

---

EMERGENZA SANITARIA - CODICE ROSA BIANCA **118**

---

CARABINIERI - NUMERO UNICO EUROPEO DI EMERGENZA **112**  
(È POSSIBILE CHIAMARE DA OGNI STATO DELLA COMUNITÀ EUROPEA)

## DEDICATO ALLE DONNE

TIENI SEMPRE PRESENTE CHE LA PELLE FA LE RUGHE,  
I CAPELLI DIVENTANO BIANCHI,  
I GIORNI SI TRASFORMANO IN ANNI.

PERÒ CIÒ CHE È IMPORTANTE NON CAMBIA;  
LA TUA FORZA E LA TUA CONVINZIONE NON HANNO ETÀ.  
IL TUO SPIRITO È LA COLLA DI QUALSIASI TELA DI RAGNO.

DIETRO OGNI LINEA DI ARRIVO C'È UNA LINEA DI PARTENZA.  
DIETRO OGNI SUCCESSO C'È UN'ALTRA DELUSIONE.

FINO A QUANDO SEI VIVA, SENTITI VIVA.  
SE TI MANCA CIÒ CHE FACEVI, TORNA A FARLO.  
NON VIVERE DI FOTO INGIALLITE...  
INSISTI ANCHE SE TUTTI SI ASPETTANO CHE ABBANDONI.

NON LASCIARE CHE SI ARRUGINISCA IL FERRO CHE C'È IN TE.  
FAI IN MODO CHE INVECE CHE COMPASSIONE, TI PORTINO RISPETTO.

QUANDO A CAUSA DEGLI ANNI NON POTRAI CORRERE, CAMMINA VELOCE.  
QUANDO NON POTRAI CAMMINARE VELOCE, CAMMINA.  
QUANDO NON POTRAI CAMMINARE, USA IL BASTONE.  
PERÒ NON TRATTENERTI MAI!



CITTÀ DI  
CASALE MONFERRATO



**BANCA C.R. ASTI**  
CASSA DI RISPARMIO DAL 1842

GRUPPO  
CASSA  
DI RISPARMIO  
DI ASTI