

Il cuore semina sospiri di gratitudine
e sorrisi di solidarietà.
E in questa trama fitta
di buoni sentimenti
imprigiono i miei pensieri
per sentirmi felice.



CALENDARIO

2026



STOP
AL
BULLISMO!



“STOP AL BULLISMO” è un pensiero che risuona come eco in una valle.
Rimbomba e ispira, scuote le coscienze alla sublimazione dei vostri ideali.



E' davvero tutto accaduto? No... dimmi di no!
La tua assenza ha lo stesso peso specifico della nostra tristezza.
Ti prego, torna da noi. Siamo tutti labbra dello stesso sorriso.

Fabio De Nunzio / Vittorio Graziosi

GENNAIO 2026

Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
29	30	31	1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	1





In natura non sono i leoni ad attaccare in branco, ma le iene!
Lasciate stare la mia bella maglietta, con essa identifico la mia squadra del cuore...
oppure continuate e mostrate la vostra natura di iene.

Fabio De Nunzio / Vittorio Graziosi

FEBBRAIO 2026

Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
26	27	28	29	30	31	1
2	3	4	5	6	7*	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	1
*Giornata nazionale contro il Bullismo e Cyberbullismo						





Non vi do nessuna soddisfazione e così non provo né dolore né rabbia.
Lascio tutto questo livore scorrere come acqua di un violento temporale.
Ma ho la certezza che presto, il sole tornerà a splendere sul mio mondo.

Fabio De Nunzio / Vittorio Graziosi

MARZO 2026

Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
23	24	25	26	27	28	1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31	1	2	3	4	5





La Felicità è una sfera di cristallo nella quale il tempo
si ferma in un istante meraviglioso.
Solo una cosa la infrange facendola disperdere: la violenza.

Fabio De Nunzio / Vittorio Graziosi

APRILE 2026

Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
30	31	1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	1	2	3





Travolto dalle vostre urla, non farò l’esperienza di Ulisse,
io vincerò sulla tempesta e sulle Sirene...
e ritornerò sano e salvo alla mia Itaca.

Fabio De Nunzio / Vittorio Graziosi

Maggio 2026

Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
27	28	29	30	1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31





Ecco il primo passo per cambiare il mondo. E una musica sento venire dall'azzurro di un cielo luminoso; mi accarezza la pelle e ispira alla quiete.
Eccola qui, mia anima custodita in un nido di sorrisi come di zucchero filato.
Non voglio gridare la mia felicità, lascio ai palloncini che volano in cielo il compito di colorarlo per me.

Fabio De Nunzio / Vittorio Graziosi

GIUGNO 2026

Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	1	2	3	4	5





La catena di questo cancello ha anelli sottili e in fondo, non ne occorrono di più robusti. Perché i sentimenti che ci uniscono sono più tenaci dell'acciaio. È un avviso e una sicurezza: “Il bullismo non entra tra chi si vuole bene!”

Fabio De Nunzio / Vittorio Graziosi

LUGLIO 2026

Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
29	30	1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31	1	2





C'è una solitudine fatta di indifferenza che fa soffiare un vento gelido
sul mio umore. Ma io non dispero, anzi cambio il mio nome.
Da oggi mi chiamerò “Primavera”!
E ora potete venire da me a giocare insieme, sui miei campi fioriti.

Fabio De Nunzio / Vittorio Graziosi

AGOSTO 2026

Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
27	28	29	30	31	1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31	1	2	3	4	5	6





Guardo le mie mani consumarsi nel cercare di risalire dal pozzo,
dove la vostra esclusione mi ha gettato. Vi ho chiamato uno ad uno,
ma ormai sono sola, e anche se urlo i vostri nomi
sento che si disperdono nell’aria.

Fabio De Nunzio / Vittorio Graziosi

SETTEMBRE 2026



Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
31	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	1	2	3	4





Non me lo mostrare... tanto il tuo pugno chiuso non mi spaventa!
Ad esso contrappongo le mie braccia arrese.
Il segno distintivo di una Pace della quale vorrei indicarti la via,

Fabio De Nunzio / Vittorio Graziosi

OTTOBRE 2026

Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
28	29	30	1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	1





Non c'è altro modo per proteggersi dai rigori dell'Inverno che condividere la coperta. È così che i cuori si scaldano a vicenda, sia chi dona che chi riceve. Le distanze si accorciano, gli occhi si guardano, le anime si parlano.

Fabio De Nunzio / Vittorio Graziosi

NOVEMBRE 2026



Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
26	27	28	29	30	31	1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	1	2	3	4	5	6



DECALOGO

RAGAZZI

- 1. L'abuso emotivo e' grave quanto quello fisico... impara a riconoscerlo!
- 2. Non avere paura a chiedere aiuto... scegli un adulto di tua fiducia e denuncia il fatto!
- 3. Se qualcuno ti obbliga a fare qualcosa, parlane subito con le insegnanti o i genitori: se non ti ascoltano chiama la polizia.
- 4. Se il tuo nome appare nelle *chat* senza il tuo permesso o se ricevi messaggi che feriscono la tua persona, ricorda... sono comportamenti puniti dalla legge!
- 5. Il cyberbullo cerca principalmente l'approvazione: bisogna spogliarlo dello status che si è costruito!
- 6. Scrivi un diario con gli episodi e le emozioni vissute. Ti aiuterà a controllare l'angoscia e a vedere meglio le tue sofferenze.
- 7. Se qualcosa su internet ti mette a disagio o ti spaventa, parlane subito con un adulto e blocca l'autore.
- 8. Il bullo e' fragile quanto te... non temerlo!
- 9. Anche se bambino, se fai del male sei punito dalla legge!
- 10. Non insultare, Non offendere, Non alzare le mani, Non sparlare, Non giudicare e Non ridere degli altri.



ADULTI

- 1. Riconosci i segnali di disagio dei giovani: depressione, rifiuto della scuola, isolamento, rabbia improvvisa.
- 2. Non agire in modo avventato contro il bullo: prima informa l'insegnante.
- 3. Non temere di chiedere a tuo figlio di mostrarti il cellulare... lo fai per il suo bene e lo devi proteggere!
- 4. Ricorda che tutto ciò che viene scritto costituisce prova in un processo... non cancellarlo!
- 5. Se invece tuo figlio e' il bullo: ascolta le sue ragioni prima di prendere provvedimenti!
- 6. Non aver paura di rivolgerti a professionisti o associazioni competenti se temi di avere un figlio 'bullo'... anche la legge ti può aiutare!
- 7. Il comportamento in rete è disciplinato da regole ("netiquette"), ma soprattutto da chiare leggi che definiscono cosa costituisce reato.
- 8. Controlla quello che tuo figlio fa sulla rete: spiegagli rischi e conseguenze dei suoi comportamenti.
- 9. Verifica che i gruppi o le immagini postate non inducano comportamenti che danneggino l'immagine e la credibilità delle persone.
- 10. Imposta i profili social di tuo figlio in modo da consentirne la visibilità solo agli amici autorizzati: garantirai contatti solo con persone conosciute e affidabili.

DICEMBRE 2026

Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
30	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31	1	2	3





Ho sognato ragazzi urlare tutti insieme il loro sdegno e ripudiare il bullismo, come simbolo di ogni violenza. E subito dopo... ho sentito il mio cuore in petto travolto da una nuova meravigliosa stagione di luce.

2027

Fabio De Nunzio / Vittorio Graziosi

Gennaio 2027							
	Lun	Mar	Mer	Gio	Ven	Sab	Dom
53					1	2	3
1	4	5	6	7	8	9	10
2	11	12	13	14	15	16	17
3	18	19	20	21	22	23	24
4	25	26	27	28	29	30	31

Febbraio 2027							
	Lun	Mar	Mer	Gio	Ven	Sab	Dom
5	1	2	3	4	5	6	7*
6	8	9	10	11	12	13	14
7	15	16	17	18	19	20	21
8	22	23	24	25	26	27	28
*Giornata nazionale contro il Bullismo e Cyberbullismo							

Marzo 2027							
	Lun	Mar	Mer	Gio	Ven	Sab	Dom
9	1	2	3	4	5	6	7
10	8	9	10	11	12	13	14
11	15	16	17	18	19	20	21
12	22	23	24	25	26	27	28
13	29	30	31				

Aprile 2027							
	Lun	Mar	Mer	Gio	Ven	Sab	Dom
13				1	2	3	4
14	5	6	7	8	9	10	11
15	12	13	14	15	16	17	18
16	19	20	21	22	23	24	25
17	26	27	28	29	30		

Maggio 2027							
	Lun	Mar	Mer	Gio	Ven	Sab	Dom
17						1	2
18	3	4	5	6	7	8	9
19	10	11	12	13	14	15	16
20	17	18	19	20	21	22	23
21	24	25	26	27	28	29	30
22	31						

Giugno 2027							
	Lun	Mar	Mer	Gio	Ven	Sab	Dom
22		1	2	3	4	5	6
23	7	8	9	10	11	12	13
24	14	15	16	17	18	19	20
25	21	22	23	24	25	26	27
26	28	29	30				

Luglio 2027							
	Lun	Mar	Mer	Gio	Ven	Sab	Dom
26				1	2	3	4
27	5	6	7	8	9	10	11
28	12	13	14	15	16	17	18
29	19	20	21	22	23	24	25
30	26	27	28	29	30	31	

Agosto 2027							
	Lun	Mar	Mer	Gio	Ven	Sab	Dom
30							1
31	2	3	4	5	6	7	8
32	9	10	11	12	13	14	15
33	16	17	18	19	20	21	22
34	23	24	25	26	27	28	29
35	30	31					

Settembre 2027							
	Lun	Mar	Mer	Gio	Ven	Sab	Dom
35			1	2	3	4	5
36	6	7	8	9	10	11	12
37	13	14	15	16	17	18	19
38	20	21	22	23	24	25	26
39	27	28	29	30			

Ottobre 2027							
	Lun	Mar	Mer	Gio	Ven	Sab	Dom
39					1	2	3
40	4	5	6	7	8	9	10
41	11	12	13	14	15	16	17
42	18	19	20	21	22	23	24
43	25	26	27	28	29	30	31

Novembre 2027							
	Lun	Mar	Mer	Gio	Ven	Sab	Dom
44	1	2	3	4	5	6	7
45	8	9	10	11	12	13	14
46	15	16	17	18	19	20	21
47	22	23	24	25	26	27	28
48	29	30					

Dicembre 2027							
	Lun	Mar	Mer	Gio	Ven	Sab	Dom
48			1	2	3	4	5
49	6	7	8	9	10	11	12
50	13	14	15	16	17	18	19
51	20	21	22	23	24	25	26
52	27	28	29	30	31		



Fabio De Nunzio



Ferruccio Valzano



Lisa Sella



Denis Toniazzo



Vittorio Graziosi



Mario Bordin



Gabriele Cannone

Ed eccoci, anche quest'anno, con entusiasmo e determinazione a investire energie e passione al fine di dare protezione ai ragazzi più fragili.

A loro dedichiamo il massimo dei nostri sforzi: con progetti, idee, tavole rotonde e incontri che mettano al centro la "consapevolezza" e la "prevenzione".

Siamo ben "consapevoli" del pericolo che rappresentano il bullismo e il cyberbullismo e per questo, ci impegniamo ogni giorno a sensibilizzare chiunque entri in contatto con noi, che siano istituzioni scolastiche, studenti, genitori, cittadini.

Prosegue infatti, con grande entusiasmo, il lavoro di Fabio De Nunzio, presidente dell'associazione "Bullismo No Grazie", che anche quest'anno ha curato la regia del Calendario 2026, sostenuto in primis da Ferruccio Flavio Valzano, vicepresidente del Comitato Territoriale UISP – Associazione di Promozione Sportiva e Sociale di Cirié, Settimo e Chivasso.

Ma questo progetto non avrebbe visto la luce senza la partecipazione entusiasta, dei ragazzi e delle ragazze delle associazioni sportive di Settimo Torinese Borgonuovo C5, guidati da Lisa Sella, Hockey Club Montecchio Precalcino presidente Denis Toniazzo, e degli alunni dell'Istituto Comprensivo di Borgaro Torinese, che hanno prestato volto ed emozioni per realizzare le fotografie.

Questi giovani hanno accettato di rappresentare, con coraggio e sensibilità, le situazioni di pericolo che possono emergere a scuola, per strada o nelle attività sportive.

Ai fotografi Gabriele Cannone e Mario Bordin è spettato il compito di immortalare le scene ideate da Fabio De Nunzio, mentre Vittorio Graziosi e lo stesso Fabio De Nunzio hanno curato le didascalie, vere e proprie pillole di riflessione per promuovere la pace e tenersi lontani da ogni forma di violenza e degrado.

In questa occasione desideriamo ringraziare di cuore tutti i partecipanti e coloro che hanno messo a disposizione spazi, tempo ed energia: lo staff del Comitato UISP Cirié Settimo Chivasso, Hockey Club Montecchio Precalcino, Borgonuovo C5, l'Istituto Comprensivo di Borgaro Torinese, l'associazione "Bullismo No Grazie", gli sponsor e tutti coloro che hanno contribuito con slancio e generosità, alla realizzazione del Calendario 2026.

Il bullismo non è un gioco è piuttosto una ferita.

E si può fermare solo insieme.

Aiutateci a dire NO al bullismo!

Per informazioni o per organizzare eventi sul tema:

info@bullismonograzie.it

www.bullismonograzie.it

Per richiedere copie del calendario rivolgersi a:

ciriesettimochivasso@uisp.it

Con il patrocinio di:

