



# Mezzopieno News

LE BUONE NOTIZIE CHE CAMBIANO IL MONDO

Luglio / agosto 2023

poste Italiane s.p.a. - Spedizione in abbonamento postale n. 1941/2019  
Pubblicazione informativa no-profit

## DIEGO COLOMBARI

Atleta paralimpico,  
campione di handbike

“Lo sport mi ha  
insegnato la  
pacatezza”

Intervista esclusiva per  
Mezzopieno News >> pag. 16/17



**MEZZOPIENO**focus

I talenti al lavoro  
Pag. 8



**MEZZOPIENO**incontra

Campi aperti  
Pag. 24



**MEZZOPIENO**mondo

La prima pala eolica che  
alimenta una città intera  
Pag. 4



**MEZZOPIENO**Italia

L'Italia diventa prima  
in Europa nel design  
Pag. 12



**MEZZOPIENO**progetti

L'economia del dono  
Pag. 27



**MEZZOPIENINO**

Sale-pepe della positività  
Pag. 28



**MEZZOPIENO**alimentazione

La ricetta della gratitudine  
Pag. 23



**SCRIVERESISTERE**

Un gradino alla volta  
Pag. 21



Mezzopieno News è una pubblicazione bimestrale frutto del lavoro giornalistico e della ricerca della rete italiana della positività Mezzopieno, dei suoi membri, dell'Ufficio studi, delle Redazioni gentili locali, dei professionisti e dei volontari della sua comunità. Ogni articolo è un'elaborazione originale e riporta fatti reali. Le fonti originali sono verificate secondo un protocollo di fact checking e citate per esteso.



Mezzopieno News è gratuito e libero da pubblicità e sponsorizzazioni ed è distribuito secondo il principio dell'economia del dono. Nessuno può richiedere denaro o compensi per la sua distribuzione, la quale non ha obiettivo di generare profitto ma di diffondere la cultura della positività e dell'approccio collaborativo. La pubblicazione e l'attività del movimento Mezzopieno sono sostenuti da lavoro volontario e professionale e dalle donazioni e i contributi liberi e consapevoli che permettono di perpetrare tutte le iniziative del movimento anche alle persone che non hanno i mezzi per sostenerle economicamente. Nessun diritto d'autore è applicato per la proprietà intellettuale degli articoli. Tutto il materiale è di libera distribuzione e riproducibile citando la fonte Mezzopieno News.



SE CREDI NELLA BELLEZZA E NELLA POSITIVITÀ, CONDIVIDILA  
Mezzopieno News è distribuito attraverso il contributo volontario dei membri e dei simpatizzanti, attraverso il sistema del passaparola, di mano in mano, con la consegna diretta e personale e attraverso il Cerchio della gratitudine (vedi sez. progetti). Consulta il sito per collaborare.

## SCOPERTO IL METODO PER ELIMINARE L'INQUINANTE PFAS

I ricercatori statunitensi della Revive Environmental hanno scoperto un processo in grado di distruggere i cosiddetti PFAS, i composti chimici permanenti, responsabili della contaminazione di acque e organismi viventi a partire dagli anni '50. Le sostanze alchiliche perfluorate e polifluorate (PFAS) sono composti chimici ampiamente utilizzati in tutto il mondo per rendere resistenti ai grassi e all'acqua tessuti, carta, rivestimenti per contenitori di alimenti, ma anche per la produzione di detergenti per la casa e schiume antincendio. Le loro caratteristiche chimiche li fanno accumulare nell'ambiente e negli esseri viventi con conseguenze negative causate dalla loro persistenza

e mobilità che li rendono fortemente nocivi per la salute, con danni al fegato, malattie della tiroide, obesità, problemi di fertilità e cancro.

Gli scienziati americani hanno lanciato un metodo su vasta scala per rilevare e combattere la contaminazione da PFAS e dopo due decenni di lavoro hanno reso disponibile un sistema per distruggere completamente queste sostanze chimiche. PFAS Annihilator soppianta in questo modo i tradizionali metodi di smaltimento che includono l'invio di rifiuti alle discariche o ai siti di iniezione di pozzi profondi e il trattamento termico mediante l'incenerimento. L'impianto disgrega le molecole di PFAS in meno di 30 secondi producendo come scarto acqua limpida contenente sali inerti e fluoruro. L'impianto costruito e operativo in Michigan (USA) distrugge oltre 600mila litri di queste sostanze chimiche tossiche al giorno ed è pronto per essere duplicato e immesso sul mercato in tutto il mondo.

Fonte: *Revive Environmental*



## LA CITTÀ CHE HA CAMBIATO IL TRAFFICO: PIÙ BICI CHE AUTO

Un nuovo modello di traffico sta rivoluzionando la mobilità della città di Londra. Il trasporto su due ruote ha superato quello delle automobili private nell'ora di punta della capitale inglese e secondo un recente rapporto della città, le persone in bicicletta rappresentano ora circa il 40% del traffico non pedonale, in cui sono conteggiati anche gli altri veicoli come autobus, motociclette e taxi. Le stime del governo britannico confermano che la creazione delle "zone a bassa emissione" (ULEZ) nella città hanno contribuito a ridurre del 50% il biossido di azoto tossico prodotto dal traffico dei veicoli a motore. Il rapporto appena pubblicato ha anche evidenziato che il passaggio alla bicicletta è una tendenza sempre più diffusa e che dal 1999 il traffico automobilistico è diminuito del 64% e il numero di ciclisti aumentato del 386%. Nel 2019 il sindaco di Londra ha lanciato la prima zona 24 ore a emissioni ultra basse al mondo. Nel 2021 la zona è stata ampliata e oggi copre un'area in cui vivono circa quattro milioni di persone, il 44% della popolazione londinese. L'ULEZ opera in collaborazione con la Low

Emission Zone (LEZ) di Londra, originariamente lanciata nel 2008, il primo sistema di controllo delle emissioni della capitale che si applica anche ai veicoli pesanti.



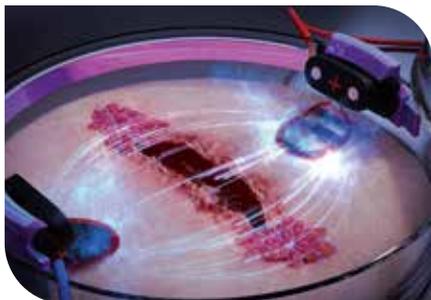
Camminare resta la modalità principale di spostamento delle persone per le strade della città e anche i livelli di particolato (PM2,5) stanno continuando a ridursi, con un calo del 41% delle concentrazioni medie dal 2017.

Fonte: *Mayor of London*

## SCOPERTO COME RIMARGINARE LE FERITE 3 VOLTE PIÙ IN FRETTA

Un gruppo di ricercatori svedesi e tedeschi ha sviluppato un metodo che accelera di circa tre volte il processo di guarigione delle ferite. Le lesioni croniche, cioè che non si rimarginano, sono un grave problema di salute per i pazienti diabetici e per gli anziani e possono portare a infezioni, alla necrosi, persino all'amputazione. Utilizzando una particolare forma di micro-stimolazione elettrica, i ricercatori della Chalmers University of Technology di Göteborg e dell'Università di Friburgo hanno scoperto una soluzione bioelettronica che sfrutta le proprietà elettromagnetiche delle cellule della pelle per accelerare la loro crescita. Il principio è che le cellule

della pelle sono elettrotattiche, migrano cioè direzionalmente nei campi elettrici. I ricercatori hanno studiato come questo principio possa essere utilizzato per guidare elettricamente le cellule al fine di far guarire le lesioni più velocemente. Utilizzando un minuscolo chip ingegnerizzato, i ricercatori sono riusciti a



confrontare la guarigione di ferite stimolate elettricamente con altre lasciate guarire da sole; le cellule stimolate in un ambiente diabetico sono guarite a una velocità del 2,8% all'ora, rispetto all'1% all'ora nei cheratinociti diabetici non stimolati.

Secondo l'Organizzazione Mondiale della Sanità, oggi un adulto su 11 ha qualche forma di diabete nel mondo, una condizione che inibisce l'effettiva guarigione delle ferite e insieme a malattie come il lupus eritematoso sistemico (LES) i pazienti affetti da queste malattie soffrono di decorsi terapeutici tipicamente di scarsa efficacia e spesso problematici.

*Fonte: Royal Society of Chemistry – Lab on a chip*

## ASCOLTARE IL SUONO DELLE PIANTE: ORA SI PUÒ

Sentire la natura e trasformare la sua energia vitale in musica oggi si può fare grazie ad alcuni dispositivi realizzati con le nuove tecnologie e recentemente arrivati sul mercato.

Tutto è iniziato con un progetto di sonificazione dei dati e di design

generativo fondato dai musicisti Joe Patitucci e Alex Tyson per esplorare la connessione tra piante, musica e tecnologia. L'interesse di Patitucci per la teoria olografica, la musica generativa, la composizione di musica algoritmica e ambient, insieme alla curiosità pionieristica di Alex Tyson per la coscienza delle piante, ha portato a creare la prima installazione di musica

vegetale. I due sperimentatori hanno creato un sistema per tradurre le micro fluttuazioni di conduttività sulla superficie delle foglie in segnali MIDI in grado di

controllare sintetizzatori hardware e software e di essere tradotti in musica attraverso la composizione algoritmica e il sound

design.

Da questa esperienza è nato il primo dispositivo per smartphone per interpretare il canto delle piante, il Midi Sprout, diventato poi PlantWave, progettato in maniera specifica per l'uso domestico, con sensori da fissare sulle foglie per ascoltare le piante. In Italia, più recentemente, è stato lanciato il Plants Play, dispositivo indossabile che permette di ascoltare la musica generata da tutto ciò che è vegetale.

L'etichetta musicale nata dagli inventori di questa tecnologia, la Data Garden, ha pubblicato album digitali tramite codici su opere incorporate con semi che possono essere piantati e coltivati in fiori. La natura diventa un'orchestra e noi possiamo risuonare con essa.

*Fonte: Data Garden; Midi Sprout; PlantWave; Plants Play*



## ESPLODE L'ULTIMATE, LO SPORT DOVE VINCE CHI COLLABORA

E' una disciplina che si sta diffondendo a macchia d'olio in tutto il mondo ed è riuscita a portare nelle competizioni sportive i principali valori del gioco equo, il cosiddetto fair play. Si chiama ultimate, noto anche come ultimate frisbee, ed è uno sport di squadra giocato con un disco del peso di 175 grammi. Nato alla fine degli anni Sessanta nei campus americani, si contraddistingue per quello che viene chiamato lo "spirito del gioco".



A qualsiasi livello, anche durante i Campionati del Mondo, è giocato senza l'ausilio di un arbitro: tutte le contese vengono risolte sul campo dai giocatori. Non si basa sulla forza o sul contatto fisico, uomini e donne possono giocare insieme. Come specificato dall'articolo 1.1 del regolamento della World Flying Disc Federation: "Tutti i giocatori sono responsabili della conduzione del gioco e del rispetto delle regole. L'ultimate si basa sullo Spirito del Gioco che pone la responsabilità del fair play (correttezza) su ogni giocatore". L'articolo 1.2 afferma: "Si presuppone che nessun giocatore infranga le regole intenzionalmente quindi non esistono sanzioni bensì un metodo per la ripresa del gioco che simuli quello che sarebbe più probabilmente avvenuto se non ci fosse stata l'infrazione". In caso di chiamata di fallo, tutti gli atleti si fermano nella posizione in cui si trovano e le squadre o i due giocatori coinvolti cercano di raggiungere un accordo. Nel maggio 2023 l'Ecuador e Monaco sono entrati a far parte della Federazione Mondiale, portando i Paesi membri a 106.

*Fonte: World Flying Disc Federation; Asia News*

## 235 GIORNI IN MARE SENZA STRUMENTI: LA DONNA DEL VENTO



La sudafricana Kirsten Neuschäfer è la prima donna a vincere il giro del mondo in solitaria. Dopo 235 giorni di navigazione in mare aperto, senza assistenza e senza strumenti elettronici, la sua impresa entra nella storia come uno dei più emblematici inni alla lentezza e alla passione. L'occasione è stata la celebre regata Golden Globe Race, molto più di una competizione, una vera e propria esperienza di vita. La navigatrice è stata in mare aperto e senza fare scali per oltre 7 mesi avvalendosi solo di carte nautiche, bussole e di un timone a vento. Classe 1982, Kirsten era partita lo scorso 4 settembre da Les Sables d'Olonne, in Francia, insieme ad altre 16 barche. La sua vecchiaia barca a vela di 10 metri e mezzo del 1988, un Cape George 36 mosso solo dal vento e con soltanto una radio per comunicare con l'organizzazione durante questi mesi in caso di emergenza, è stata la prima a completare il giro del mondo, il 27 aprile 2023. 13 barche si sono ritirate, un'altra dopo due mesi di navigazione è naufragata ed è stata proprio la Neuschäfer a correre in suo soccorso.

"Considero questa regata un'avventura pazzesca perché con i suoi tempi lunghissimi mette alla prova la psiche umana in maniera incredibile", ha dichiarato Giancarlo Pedote, celebre velista specializzato in attraversate solitarie.

Fonte: Kirsten Neuschäfer; Saily

## LA PRIMA PALA EOLICA CHE ALIMENTA UNA CITTÀ INTERA

La tecnologia sta compiendo progressi rapidissimi nel settore delle energie rinnovabili e proprio in questi giorni registra un nuovo record: la turbina eolica più potente del mondo, in grado di alimentare da sola una intera città.

La turbina inventata e prodotta dalla danese Vestas ha raggiunto per la prima volta la potenza nominale di 15 megawatt nel sito dello Jutland occidentale, in Danimarca. Con un diametro del rotore di 236 metri e un'area spazzata dal vento di 43.743 metri quadrati è la più grande del settore eolico e con i suoi 280 metri è anche la turbina eolica più alta del mondo. Le lame da 115,5 metri sono in grado di produrre 80 GWh all'anno, la potenza sufficiente per

alimentare circa 20.000 famiglie europee e risparmiare più di 38.000 tonnellate di anidride carbonica, l'equivalente della rimozione di 25.000 autovetture dalla strada ogni anno. Alla massima potenza è sufficiente per fornire, in un'ora di funzionamento, circa 100.000 km di autonomia per muovere veicoli elettrici.

Questo tipo di turbina ha un'impronta paesaggistica nettamente meno impattante delle tradizionali pale eoliche installate in serie; con un solo palo del diametro di circa 10 metri è sufficiente, da sola, a soddisfare le esigenze di intere aree densamente

abitate, senza ricorrere a carburante né produrre emissioni. Dopo il test che ne ha confermato la capacità, l'azienda ha pianificato la produzione in serie e la commercializzazione in tutto il mondo, prevista per il terzo trimestre di quest'anno.

Fonte: Vestas



## 4 STATI AFRICANI FERMANO LA PESCA NEL LAGO TANGANICA

Burundi, Tanzania, Zambia e Repubblica Democratica del Congo si sono accordati per interrompere la pesca nel grande lago Tanganica.

La decisione arriva per proteggere le specie ittiche viventi nel lago, in calo negli ultimi decenni a causa dell'attività di pesca intensiva praticata soprattutto a riva, nelle zone di riproduzione. Iniziative per la salvaguardia del lago Tanganica sono state intraprese dai Paesi rivieraschi già da una ventina di anni, come ad esempio il "Piano d'Azione Strategico per la gestione sostenibile" e la "Convenzione subregionale sulla protezione del Lago Tanganica", risalenti al 2004, ma l'attuale misura di protezione della biodiversità del lago è un'azione radicale, nata da una rigida convenzione che punta a un cambiamento drastico di approccio.

Il lago Tanganica è il lago più antico della Rift Valley africana, che risale ad oltre 12.000.000 di anni fa, e il secondo lago più profondo al mondo, raggiunge la profondità di 1.435 metri ed è lungo circa 800 km. È il più grande serbatoio di acqua dolce dell'Africa e un ecosistema lacustre tra i più ricchi del mondo, con più di 395 specie ittiche e invertebrati, tra cui più di 60 specie di gasteropodi,

più di 15 specie di bivalvi e 500 specie endemiche. La prima fase durerà 3 mesi per poi valutare i risultati. I governi dei 4 Paesi stanno avviando piani per riorganizzare le attività dei pescatori e convertirle in altri impieghi, alcuni di essi diventeranno protettori della vita nel lago e guardiani che garantiranno il rispetto delle regole o guide per i turisti.

Fonte: Agence Congolaise de Presse



## 900 OSTAGGI TORNANO LIBERI DALLA GUERRA IN YEMEN



In Yemen e Arabia Saudita si sono completate le procedure di liberazione di 887 prigionieri coinvolti nella lunga guerra dello Yemen. L'operazione coordinata dal Comitato internazionale della Croce Rossa ha visto politici, giornalisti e soldati che sono stati imbarcati su diversi voli speciali tra la capitale controllata dai ribelli, Sana'a, e Aden, controllata dal governo. "Un'enorme operazione logistica che rappresenta un ritorno di fiducia tra le parti e con le Nazioni Unite e che dà slancio a nuovi sforzi diplomatici per negoziare un cessate il fuoco di lungo termine", ha detto Fabrizio Carboni, direttore regionale della Croce Rossa per il Vicino e Medio Oriente.

La guerra iniziata nel 2014 tra una coalizione guidata dai sauditi e i ribelli Houthi, sostenuti dall'Iran, ha causato decine di migliaia di morti e una delle più gravi crisi umanitarie del mondo, obbligando il governo a fuggire in esilio in Arabia Saudita. Dopo la riconciliazione tra Iran e Arabia Saudita, due delle forze esterne che influenzano la guerra, a Sana'a si sono tenuti colloqui mediati dall'Oman tra l'ambasciatore saudita nello Yemen e gli Houthi, con l'obiettivo di rilanciare un cessate il fuoco scaduto a ottobre e riprendere le trattative di pace per porre fine al conflitto. Nel dicembre 2018 le parti hanno firmato l'accordo di Stoccolma per ridurre l'escalation della guerra e impegnarsi a rilasciare gradualmente tutti gli ostaggi. Il CICR ha facilitato diverse operazioni durante le quali sono stati rilasciati finora circa 1.500 detenuti.

Fonte: Comitato Internazionale della Croce Rossa

## UZBEKISTAN: LA VIOLENZA DOMESTICA DIVENTA UN REATO

La Camera legislativa dell'Uzbekistan ha approvato una serie di emendamenti ai Codici di responsabilità penale e amministrativa sulla protezione delle donne e dei minori, rendendo di fatto un reato la violenza domestica, lo stalking e le molestie.

La tutela dei diritti delle donne e la parità di genere sono al centro del programma di riforme in corso nel Paese dell'Asia centrale, ancora legato a tradizioni arcaiche e a usi autoritari. Una nuova Costituzione, sottoposta a referendum nazionale lo scorso 30 aprile, sarà inoltre chiamata a consolidare le conquiste raggiunte, dopo anni di campagne e la nascita del movimento "Oqila ayollar" (donne intelligenti), che ha realizzato importanti riforme nel diritto della famiglia e delle donne.

"È una vittoria della nostra società civile e dei nostri attivisti, del buon senso e della giustizia", ha affermato Saida Mirziyoyeva, capo delle comunicazioni dell'amministrazione presidenziale e figlia maggiore del presidente dell'Uzbekistan Shavkat Mirziyoyev. "Ci siamo impegnati a

lungo e non è stato facile ma insieme abbiamo dimostrato che questi emendamenti sono essenziali nelle nostre leggi affinché diventino progressiste e umane. È una vittoria non solo per le donne dell'Uzbekistan ma anche per tutte le persone pensanti e progressiste".

Il Paese sta lavorando per implementare nella nuova legislazione l'età minima per i matrimoni a 18 anni, l'istituzione di un ispettorato per il monitoraggio delle condizioni di lavoro delle donne, un nuovo programma nazionale per favorire l'attività delle donne in tutti i settori dell'economia e il congedo di maternità retribuito.

Fonte: Daryo Uzbekistan; European Union External Action



## SCOPERTA UNA NUOVA BARRIERA CORALLINA INCONTAMINATA

Una spedizione scientifica che sta esplorando le acque della Riserva Marina delle Galapagos ha scoperto una barriera corallina totalmente incontaminata, situata tra i 400 e i 600 metri sotto il livello del mare, in cima a una montagna sottomarina mai mappata prima. La struttura di questa barriera è costituita per oltre il 50% da corallo vivo, circostanza finora considerata eccezionale per queste profondità. Fino ad ora si pensava che Wellington Reef, al largo della costa di Darwin, fosse l'unica colonia di coralli sopravvissuta all'evento El Niño del



1982-1983, ma la nuova scoperta mostra che le comunità coralline hanno resistito, continuando a procreare popolazioni marine ricche e diversificate. "Questa è una notizia incoraggiante e riafferma la nostra convinzione di istituire nuove aree marine protette in Ecuador e promuovere un'area regionale nel Pacifico tropicale orientale", ha dichiarato José Antonio Dávalos, ministro dell'Ambiente delle Galapagos. "La ricchezza ancora inesplorata dei fondali oceanici è un motivo in più per adoperarsi per raggiungere gli impegni della Global Alliance for the Ocean 30x30, il cui obiettivo è che almeno il 30% degli oceani del mondo sia dichiarato Area Marina Protetta entro il 2030".

"La cosa affascinante di queste barriere coralline è che sono antiche, indisturbate per secoli o migliaia di anni ed essenzialmente incontaminate", ha aggiunto Stuart Banks, ricercatore presso la Charles Darwin Foundation, un partecipante alla spedizione. "Nelle spedizioni è stato esplorato meno del 5% delle acque della Riserva Marina, quindi è possibile che ci siano più barriere coralline come questa".

Fonte: Gobierno del Ecuador



# MANIFESTO

## per la pratica positiva Mezzopieno

- 1 Mezzopieno è innanzitutto un modo di pensare, un approccio alla vita e una maniera di essere.
- 2 Il pensiero Mezzopieno è sempre pro, mai contro.
- 3 Mezzopieno si pone come risposta costruttiva alla polemica, al vittimismo e al disfattismo. Il modo di essere Mezzopieno collabora con tutti per stimolare risposte positive all'atteggiamento pessimista, a quello conflittuale e alla ricerca di capri espiatori. Vivere Mezzopieno significa non avere timore di caricarsi delle responsabilità e dell'impegno di individuare stimoli creativi e fecondativi diversi dalle dinamiche distruttive e di conflitto. Ogni processo di cambiamento positivo è responsabilità di chi costruisce con umiltà e condivisione, coinvolgendo il maggior numero di elementi in relazioni collaborative.
- 4 Piuttosto che cercare di demolire ciò che è ritenuto sbagliato, Mezzopieno propone alternative costruttive, pratiche e comportamenti che perseguono l'armonia e che non impiegano energia per contrastare ma per creare. La scelta buona prende il posto di quella cattiva.
- 5 Chi si identifica nel pensiero Mezzopieno non esalta il buonismo ma ha un approccio positivo ed aperto al diverso e al nuovo.
- 6 Il cambiamento positivo va condiviso nella molteplicità e richiede di avvenire lentamente, con una presa di coscienza e una partecipazione costruttiva ed allargata.
- 7 L'alternativa alla rivoluzione è l'evoluzione, la vera forza che manda avanti il mondo da sempre e che lo ordina attraverso la crescita condivisa e la collaborazione di tutti.
- 8 Mezzopieno non ha paura di perseguire una nuova innocenza, un disarmo che si fa seme di pace e di armonia.
- 9 Non è obiettivo di Mezzopieno produrre utili o generare profitto.



Vieni con noi

Sottoscrivi anche tu il Manifesto della Positività Mezzopieno  
su [Mezzopieno.org/manifesto](https://Mezzopieno.org/manifesto)



La comunità Mezzopieno è un movimento formato da persone, gruppi, enti e associazioni che condividono l'impegno per la diffusione della cultura della positività e che credono nell'importanza di promuovere un approccio costruttivo e armonioso nella società e nella vita.

### CRESCITA PERSONALE



Mezzopieno è soprattutto uno stile di vita. I membri del movimento sono coinvolti in percorsi di crescita personale ed esperienziale per stimolare un approccio alla vita positivo, attraverso la gratitudine e la fiducia. Il movimento Mezzopieno organizza attività di formazione permanente per i volontari, per i soci e i simpatizzanti della sua rete, workshop, seminari e percorsi condivisi per rinforzare la capacità di credere nel mondo e negli esseri umani.

### L'UFFICIO STUDI MEZZOPIENO



L'Ufficio Studi Mezzopieno è lo strumento con cui il movimento indaga e analizza la società e attraverso il quale effettua lo studio e la valutazione dei progetti e dell'attività che realizza. I programmi di ricerca del movimento sono un laboratorio permanente che coinvolge le università, la comunità scientifica, le associazioni, i tavoli di lavoro e il Gruppo di Ricerca Valori, Etica ed Economia dell'Università di Torino di cui è fondatore.

### MEZZOPIENO NELLE SCUOLE



La cultura della positività entra nelle scuole con laboratori di positività e comunicazione gentile. Attraverso attività, giochi ed esperienze si trasmettono i valori della fiducia, della gratitudine e della collaborazione, per stimolare il lato migliore di ogni studente e la capacità di educare la propria volontà al bello e al buono.

### MEZZOPIENO AL LAVORO



Il movimento Mezzopieno promuove l'organizzazione positiva del lavoro. All'interno delle aziende della rete Mezzopieno si realizzano percorsi di accompagnamento e condivisione di pratiche e modelli finalizzati al benessere delle persone, per un approccio costruttivo con il gesto lavorativo, con la comunità, con il mercato e con il mondo.

### MEZZOPIENO NEI COMUNI



Mezzopieno è presente nei Comuni italiani con programmi per la diffusione della cultura della gentilezza e della pratica positiva attraverso l'istituzione degli Assessori della gentilezza, nominati dai Sindaci per la realizzazione di iniziative per stimolare la collaborazione e ridurre la conflittualità nelle comunità.

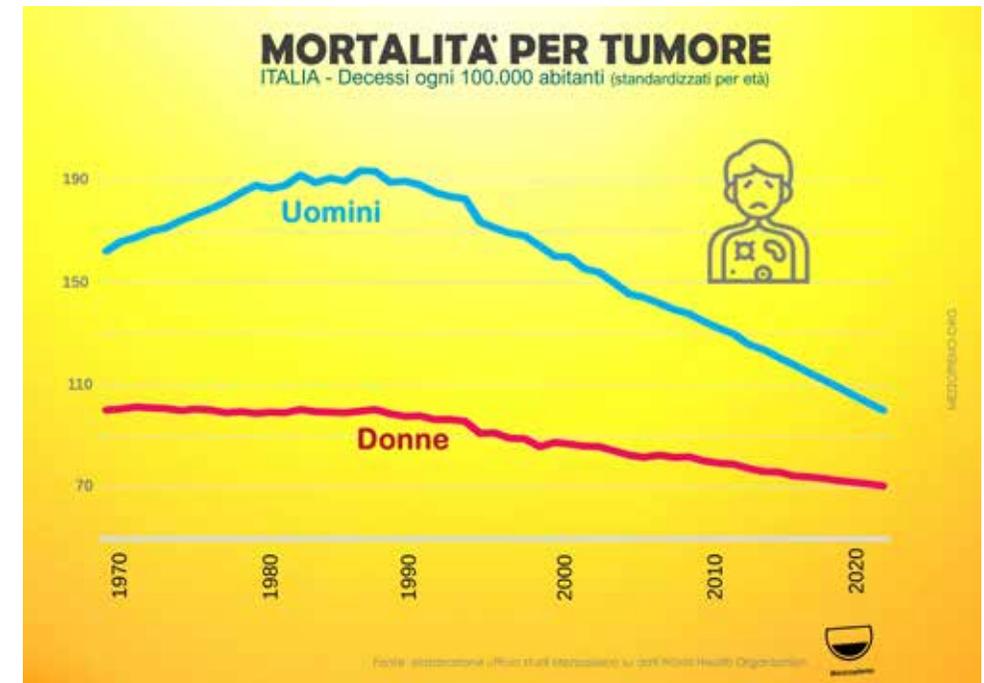
## Indice di benessere

### SI MUORE SEMPRE MENO PER I TUMORI NEL MONDO

Il tumore è uno dei più grandi problemi di salute del mondo, la seconda causa di morte e di un decesso su sei. Nonostante, il tasso di sopravvivenza al tumore è in sensibile crescita. Le nuove terapie, la diagnosi precoce e i trattamenti sempre più efficaci raggiungono ogni giorno un numero crescente di pazienti e permettono di curare sempre più casi, allungando notevolmente l'aspettativa di vita delle persone colpite da un tumore. Negli ultimi 30 anni il tasso di mortalità per tumore, standardizzato per età, è diminuito del 15%. Questo dato è calcolato dagli epidemiologi valutando i cambiamenti nel profilo dell'età nel tempo, basandosi su una metrica che considera l'evoluzione del fenomeno e ponderando l'effetto dell'invecchiamento della popolazione e la struttura per età della popolazione.

Dal 1990 la quota di decessi è diminuita nella fascia tra i 15 e i 69 anni, mentre è aumentata in misura comunque minore negli ultrasessantenni. Quasi la metà di tutte le persone che muoiono di tumore ha oggi oltre 70 anni e i giovani sotto i 14 anni rappresentano meno dell'uno per cento dei decessi totali. Il tumore uccide soprattutto le persone anziane e con maggiore prevalenza nei paesi ad alto reddito. Quasi un quarto di tutti i decessi per tumore è dovuto al fumo e poiché i fumatori stanno diminuendo in tutto il mondo, questo fenomeno rappresenta una causa del forte calo della mortalità in molti Paesi. I dati evidenziano inoltre che i tassi di sopravvivenza a 5 anni per i tumori sono in aumento.

Fonte: Ufficio studi Mezzopieno; Annals of oncology; International Agency for Research on Cancer WHO





## I TALENTI AL LAVORO

*Costruire la propria identità e creare valore per il mondo*

ANDREA  
STRETI PROFIDIA  
LUCA

Sentiamo spesso parlare di talenti in riferimento agli alti potenziali, a "quelli bravi", ma non c'è dubbio che ci sia qualcosa di più. Abbiamo esplorato questo tema nell'ambito del mondo del lavoro, dove la maggior parte di noi trascorre buona parte del proprio tempo e a cui dedica molte delle proprie energie e capacità.

I talenti sono le nostre capacità innate e personali e ciò che ci caratterizza e ci aiuta a esprimerci nella vita e nel mondo. Nel lavoro, spesso, rappresentano una piccola parte delle doti che spiccano in un contesto aziendale, di solito sottomesse alla preparazione e alle competenze ma limitarsi a questo approccio, di fatto, limita la visuale su

una ristretta fascia di persone e di valori, escludendo molti lavoratori da percorsi di crescita e di sviluppo personale e aziendale.

In ambito Risorse Umane in azienda si tende spesso a privilegiare i concetti del fatturato, dell'utile o dell'efficienza, relegando i temi più "soft" all'alveo della filosofia. Gestire le aziende e le organizzazioni con un approccio di tipo prevalentemente finanziario, non sempre finalizzato alla creazione di valore e all'auto-realizzazione degli individui, porta a mettere prima gli obiettivi, poi i budget e per ultime le persone alle quali viene chiesto di realizzare degli obiettivi aziendali e poi di superarli continuamente.

**«Il miglior modo di essere egoisti è essere altruisti»**

*Ennio Doris*

te. Una ricerca dell'Organizzazione Mondiale della Sanità ha rilevato che l'87% dei lavoratori nel mondo è demotivato

e anche in Italia, secondo Bain & Company, il 65% dei lavoratori non si sente apprezzato sul luogo di lavoro. La demotivazione ha delle importanti conseguenze sulla qualità della vita e del tempo individuale e un prezzo da pagare in termini di assenteismo, conflitti, bassa produttività, dimissioni, arrivando a costare alle aziende fino a 16mila euro all'anno a persona. Le organizzazioni che adottano programmi di valorizzazione e sviluppo dei talenti risultano sviluppare significativi

benefici in termini di produttività (+31%), fatturato (+37%), capacità di innovazione (+300%) e riducono sensibilmente fenomeni negativi come dimissioni (-51%), burnout (-121%) e assenteismo (-60%) (fonte: Harvard Business Review).

### Valorizzare i talenti delle persone

Il talento va coltivato e valorizzato, un concetto che in questi ultimi anni, segnati dalla pandemia, molte aziende hanno imparato a proprie spese, creando fenomeni come le Grandi Dimissioni o il Quiet Quitting (lavorare nei tempi e nei modi indicati dal contratto, senza assumersi responsabilità o dedicare tempo straordinario). Fenomeni che hanno messo in crisi il paradigma della cosiddetta "hustle culture", il moderno stacanovismo, per cui si è portati a credere che il lavoro sia la cosa più importante della propria vita. Diversamente, gli elementi chiave per attrarre i talenti, soprattutto tra le nuove generazioni, suggeriscono di rendere il posto di lavoro un ambiente gentile e di rendere effettivi delle attenzioni e degli accorgimenti per consentire alle persone di migliorare il proprio equilibrio di vita, privata e professionale.

Il talento è, e sarà sempre di più, un tema chiave nel mercato del lavoro. Secondo i dati emersi dalla ricerca "The skill-full corporation" di McKinsey & Company, il 43% delle aziende ammette di avere carenze di competenze all'interno della propria forza lavoro. Mentre secondo l'ultimo "Employment Outlook survey" di Manpower, il 75% degli imprenditori ha riscontrato difficoltà nel ricoprire determinati ruoli in azienda. Questo si traduce in una carenza globale dei talenti, un mancato incontro tra domanda e offerta di lavoro che ha raggiunto il livello più alto degli ultimi 16 anni. Il solo stipendio o il posto fisso non bastano più e il 31% dei lavoratori dichiara che il motivo principale per cui decidono di licenziarsi è la mancanza di opportunità di crescita professionale, mentre solo 4

## TALENTI. ALLA RICERCA DEL POTENZIALE DELLE PERSONE

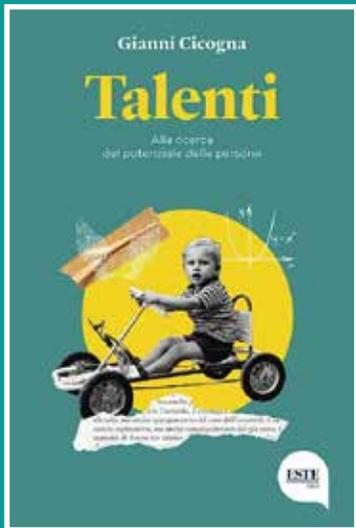
La "guerra dei talenti" termine coniato nel 1997 dalla società di consulenza McKinsey & Company, fa riferimento a una sempre più crescente competizione tra aziende e organizzazioni in merito alla difficoltà nell'individuare e trattenere i talenti. Nel 2022 un top manager su due, a livello mondiale, considerava la carenza di figure professionali come uno dei problemi più urgenti da affrontare entro il 2025 (fonte: The Starr Conspiracy).

Ma cos'è oggi il talento? Come riuscire a parlarne superando la retorica che spesso si forma attorno ad un argomento quando diventa di moda?

A queste e ad altre domande ha risposto Gianni Cicogna, Presidente di Smartpeg, software house che si occupa di metodologie e strumenti per aiutare le aziende e le persone a riconoscere e sviluppare i propri talenti, nel libro "Talent. Alla ricerca del potenziale delle persone" (ESTE, 2023).

Lo fa attraverso il racconto del suo percorso professionale e personale, il suo viaggio alla scoperta dei talenti, prendendo in prestito la metafora del mondo della barca a vela di cui è un grande appassionato.

Il racconto inizia dalla scelta tra un percorso di vita da viaggiatore o da turista. Scegliendo il primo, decide di affidare all'istinto la ricerca di nuove mete lavorative, oltre i confini delle aree di comfort. Non si lascia quindi imbrigliare dalle aspettative sociali e dalle "finte strade" del successo, con il pensiero fisso sulle opportunità. L'obiettivo ultimo del libro, come spiegato dallo stesso autore, non è tanto quello di raccontare il passato, quanto piuttosto quello di prepararsi alla vita che arriva. Un libro autobiografico che racconta in maniera appassionata il realismo della sfida quotidiana per dare un senso ai doni di cui siamo portatori.



lavoratori su 10 si sentono soddisfatti delle prospettive di carriera e di crescita offerte dalla propria azienda (fonte: McKinsey & Company). I tempi stanno cambiando e, mentre una volta le persone e le competenze erano facilmente sostituibili, oggi il fattore umano è sempre più determinante nelle strategie aziendali e di vita.

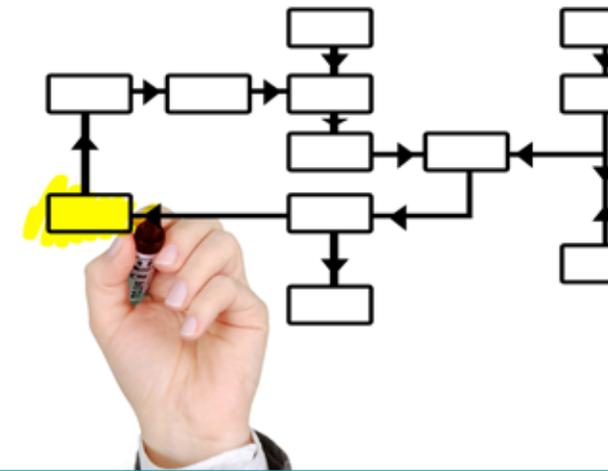
### Reskilling e upskilling

Il 2020 e il 2021 sono stati anni che hanno cambiato profondamente il mondo del lavoro, un punto di svolta nel rapporto tra imprese e lavoratori, tra risorse e volontà, tra competenze e capacità. Lavorare a distanza ha costretto a ripensare al proprio metodo di lavoro, facendo un nuovo uso delle proprie competenze ed essendo stimolati ad acquisirne di nuove. In questo contesto sono emerse improvvisamente nuove esigenze legate alle capacità e al talento individuale, nuovi stimoli a valorizzare le persone e le loro doti.

Il reskilling è il processo di sviluppo di nuove competenze che permettono al lavoratore di andare a ricoprire un differente tipo di ruolo all'interno dell'azienda per la quale lavora. L'upskilling, invece, è il percorso attraverso il quale un lavoratore espande le conoscenze o acquisisce

nuove competenze legate al campo di lavoro nel quale già lavora e del quale ha già esperienza. In entrambi i casi, la capacità di migliorare, sviluppare e riqualificare le persone passa dal talento e quando è capace a trasformare le passioni in competenze può stimolare la crescita umana e, indirettamente, anche un miglioramento dell'ambiente in cui la persona vive e opera.

Entrambi i percorsi mirano a far acquisire ai lavoratori elementi nuovi ma con approcci e stimoli differenti. Il mercato cambia rapidamente, a causa delle evoluzioni tecnologiche o congiunturali e della concorrenza sempre più allargata e competitiva e le mansioni diventano sempre più velocemente desuete, inadatte a soddisfare i bisogni sia aziendali che personali e via via meno stimolanti per i lavoratori. Una sfida che pone imprenditori e lavoratori davanti al proprio futuro e al rapporto quotidiano con la qualità del proprio presente.

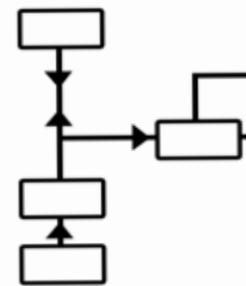


### VALORIZZARE LA PERSONALITÀ

L'esperienza del lockdown ha reso impellente il bisogno di comprendere e valutare le persone all'interno delle aziende, di coinvolgerle con continuità in percorsi di consapevolezza e di autovalutazione e di osservazione della soddisfazione e del clima aziendale.

Nel 2021 è nata in Italia una piattaforma che consente di fare analisi di personalità e delle abilità a tutta la popolazione aziendale. Creato da un'azienda umbra, LIVREA è un software che riunisce talenti, tecnologia e processi e che dà la possibilità ai lavoratori di "guardarsi allo specchio" osservando i propri miglioramenti, di interagire con i colleghi e di essere coinvolti in percorsi di crescita. Il sistema utilizza l'intelligenza artificiale per mostrare i punti di forza e le aree di miglioramento rispetto al ruolo ricoperto in azienda, realizzando il concetto: "La persona giusta, al posto giusto".

L'obiettivo di questo strumento è di generare una mappa dei talenti delle singole persone e dei gruppi in azienda e offrire la possibilità di coltivarli e armonizzarli, facendoli crescere. Acquisendo consapevolezza delle proprie capacità queste possono essere valorizzate e migliorate, influenzando sul clima aziendale e sulla soddisfazione e la felicità dei propri collaboratori, creando nuovi equilibri tra risorse umane, aspirazioni e azienda.



## A CASA CON I NONNI: L'AFFITTO DIVENTA COLLABORAZIONE

Si può definire una forma di coabitazione che incrocia le domande dei giovani e le offerte dei pensionati autosufficienti con spazio in casa da condividere. O anche sistemazioni a costo contenuto per chi ne ha bisogno in una fase della vita in cui i soldi sono pochi e compagnia per le persone anziane che vivono da sole e che hanno piacere di spartire la convivenza e la gestione della casa.

Il progetto di housing sociale "A casa con i nonni" è nato nella città di Potenza nel 2022 e si propone, a

partire dal prossimo anno accademico, come soluzione anche per contrastare l'isolamento di tanti pensionati e per realizzare la più grande casa dello studente diffusa sul territorio nazionale. Grazie a una piattaforma digitale gestita dagli operatori della cooperativa lucana "Universosud", l'Ordine degli psicologi incrocia le domande dei giovani e le offerte dei pensionati in modo da abbinare profili compatibili e in grado di creare sintonia. I giovani ospiti non sono chiamati a pagare un affitto ma partecipano alle spese di casa con un rimborso mensile, collaborando nelle mansioni quotidiane, mantenendo la propria autonomia e rendendosi disponibili a fare un po' di compagnia e ad aiutare gli anziani nelle pratiche giornaliere e nell'educazione digitale. Il progetto cerca di trovare risposte alla mancanza di alloggi e alle difficoltà derivanti dai contratti in nero. "Riproponiamo un modo di coabitare utilizzato negli anni Sessanta e Settanta ma con un occhio al futuro", dichiara Antonio Candela presidente di Universosud.

Fonte: *Universosud*



## ARRIVA IL FARMACO CHE BLOCCA IL TUMORE AL POLMONE

Una piccola molecola che blocca il meccanismo di crescita del tumore al polmone è da oggi disponibile e gratuita per tutti. L'Agenzia italiana del farmaco (Aifa) ha approvato e concesso la rimborsabilità a un nuovo farmaco mirato, l'inibitore tirosin chinasi tepotinib, indicato per uno specifico sottogruppo di pazienti con tumore del polmone non a piccole cellule in stadio avanzato. Un farmaco inibitore che agisce su una mutazione del gene alterato che in seguito a una mutazione mette in atto un meccanismo che dà origine e alimenta il tumore. Si tratta di un farmaco ad assunzione orale giornaliera destinato al trattamento dei pazienti con adenocarcinoma, pretrattati con chemioterapia, che non hanno conseguito la recessione del tumore.

La terapia registra una percentuale di risposta nel 44,2% dei casi, una durata della risposta e la sopravvivenza libera da malattia mediana di 11 con una sopravvivenza complessiva di 19,9 mesi, raddoppiando, di fatto, la sopravvivenza dei pazienti.

"Lo stadio IV, quello metastatico, è il più difficile da trattare, tuttavia oggi la chemioterapia tradizionale, che non riduce significativamente il rischio di recidive, non rappresenta l'unica possibilità", spiega il professor Filippo de Marinis, direttore della Divisione di Oncologia Toracica dell'Istituto Europeo di Oncologia e Presidente dell'Associazione Italiana Oncologia Toracica. "Tra i farmaci a bersaglio molecolare tepotinib consente di disegnare un nuovo percorso terapeutico mirato per i pazienti con alterazioni genetiche METex14 che sono particolarmente difficili da trattare e con una prognosi sfavorevole. Tutto ciò massimizzando il beneficio clinico, a fronte di un profilo di sicurezza gestibile".

Fonte: *Agenzia Italiana del Farmaco; Adnkronos*



## LA CHIESA CATTOLICA APRE AL VOTO SINODALE DELLE DONNE

Per la prima volta nella storia, il Sinodo, l'organismo che riunisce i vescovi di tutto il mondo, uno dei più importanti della Chiesa cattolica, avrà il 10% di membri femminili e una componente votante di laici.

La riforma annunciata da Jorge Bergoglio di concedere il diritto di voto anche alle donne nel prossimo sinodo della Chiesa rientra nelle riforme avviate da tempo dall'attuale papato, fortemente orientato a un approccio aperto e inclusivo, nel contesto di una modernizzazione di quella che è la confessione religiosa più praticata al mondo.

Il Sinodo dei vescovi è un'istituzione permanente della Chiesa cattolica, istituita nel 1965, che ha il compito di aiutare con i suoi consigli il Papa nelle decisioni e finora prevedeva solamente la partecipazione di donne come osservatrici. Oltre alle cosiddette "matri sinodali", che potranno adesso portare il loro voto, al prossimo Sinodo assumeranno maggior forza i cattolici laici che potranno entrare direttamente nelle decisioni della Chiesa al pari di chierici, vescovi e cardinali. Il diritto di voto sarà esteso anche a 70 membri non clericali scelti dalle comunità religiose. Papa Bergoglio ha dichiarato che attraverso questa riforma spera che si avvii un processo per aumentare l'inclusione dei giovani nella Chiesa.

Il percorso che Bergoglio ha avviato ha portato nel 2021 alla abrogazione del canone del Codice di diritto canonico che prevedeva la storica limitazione dell'ingresso ad alcuni ministeri ai soli laici di genere maschile e all'introduzione nei sinodi di delegati membri di altre Chiese.

Fonte: *Vatican news*



## DONARE LA PROPRIA VOCE A CHI NON CE L'HA: NASCE LA LIBRERIA

Nasce in Italia il primo "ecosistema digitale della voce", una vera e propria libreria che ha l'obiettivo di restituire alle persone colpite da SLA (Sclerosi Laterale Amiotrofica) e che hanno perso la possibilità di comunicare, una voce artificiale dall'espressività umana. Il progetto combina le neuroscienze con le tecnologie digitali, l'intelligenza artificiale, la sensoristica avanzata e la robotica ed è nato da un'intuizione di Pino Insegno, attore e doppiatore, con il coinvolgimento dell'Università Campus Bio-Medico di Roma, centri clinici e di ricerca e l'Associazione Italiana Sclerosi Laterale Amiotrofica. La piattaforma digitale si chiama "Voice for Purpose" e consente alle persone che hanno perso l'eloquio di scegliere una voce espressiva fra quelle donate da persone di tutto il mondo. La libreria permetterà anche di salvare le voci in un archivio perenne che le preserverà nel tempo e che le renderà un patrimonio per tutti.



Ogni anno migliaia di persone sono colpite da malattie degenerative e perdono rapidamente l'uso della voce. Per il resto della vita sono costrette ad affidarsi a voci robotiche che non riescono a trasmettere emozioni e intonazione. "La perdita della capacità di parlare con la propria voce costituisce uno dei motivi di maggiore sofferenza per le persone con Sla e per i loro familiari", ha spiegato Fulvia Massimelli, presidente dell'Associazione Italiana Sclerosi Laterale Amiotrofica. "Crediamo fortemente in questo progetto perché ci dà la possibilità non solo di riavere una voce umana ma, soprattutto, di restituire anima e identità nelle nostre relazioni".

Fonte: *Voice for Purpose*

## IN VENETO SI SPERIMENTA LA SCUOLA SENZA VOTI

Risultati raggiunti invece dei soliti voti: il liceo scientifico "Giordano Bruno" di Venezia ha avviato la sperimentazione di un nuovo modo di valutare la preparazione di studenti e studentesse, creando il "quadrimestre senza voti". Giudizi con penna verde per i "risultati raggiunti" o rossa per "preparazione da migliorare", con i dettagli specificati dei punti più evidenti di eccellenza o di carenza. I ragazzi e le ragazze continueranno a fare verifiche, interrogazioni e compiti, ma saranno sgravati dalla preoccupazione di ricevere voti dall'1 al 10 e di dover essere valutati con un numero che poco aiuta a comprendere la cause e le possibilità di miglioramento, metodo che ha dimostrato di causare ansia da prestazione e attacchi di panico.



La proposta è stata discussa con i genitori e il consiglio di classe ed è stata accettata da tutti fino alla fine del quadrimestre, quando un voto sarà inserito in pagella ma sulla base dei progressi fatti. "Tra i ragazzi c'è un problema d'ansia importante che è sempre più evidente. Noi ci stiamo lavorando. Stiamo cercando di trovare soluzioni. Non possiamo rimanere sordi al loro disagio", spiega Michela Michieletto dirigente scolastica tra le prime in Italia a intraprendere questa nuova strada che si sta tentando di far approvare anche in altre classi per rendere la sperimentazione il più significativa possibile.

Fonte: *Il Gazzettino*



## I BAMBINI SENZA CELLULARE: IL PATTO TRA LE FAMIGLIE



Liberi dai cellulari fino alla seconda media: un patto di comunità è nato a Belluno, in Veneto, per superare la precoce adozione degli strumenti di comunicazione di massa digitali da parte dei bambini, troppo piccoli

per gestirli con consapevolezza. L'idea dell'iniziativa è nata due anni fa a Gemona del Friuli, in provincia di Udine, ed è stata sperimentata nel comune di Ponte nelle Alpi, prima di arrivare in una grande città come Belluno. "In questo momento il 95% degli studenti lo usa e ce l'ha", spiega Alex Fagro, uno dei genitori dell'associazione Famiglie in

connessione che ha pensato a questo nuovo approccio alla tecnologia. Secondo i promotori, accordarsi tra famiglie che hanno lo stesso orientamento riguardo il divieto all'uso del cellulare ai figli

consentirebbe ai ragazzi di superare il problema dell'isolamento dai coetanei e potrebbe facilitare le relazioni e la socialità. Le famiglie aderenti sono diventate in breve tempo una cinquantina e hanno deciso di organizzarsi con un patto in cinque punti che tutti condividono e mettono in pratica: promuovere l'educazione digitale, far accedere ai propri figli solo a contenuti adatti alla loro età, consegnare uno smartphone non prima della seconda media, utilizzare i dispositivi elettronici in modo condiviso fino a 14 anni e, infine, stabilire e condividere regole di impiego, ad esempio non dopo cena e non a letto la sera.

"Al giorno d'oggi si tende sempre più ad anticipare le tappe", fa notare Fagro. "La nostra volontà è fare squadra fra genitori, per i nostri figli".

Fonte: *Il Dolomiti*

## È ITALIANA LA PRIMA BATTERIA BIODEGRADABILE AL MONDO

È il primo prototipo al mondo di batteria ricaricabile costruita con materiali edibili e biodegradabili, che può essere anche mangiata. Nata dai ricercatori dell'Istituto Italiano di Tecnologia di Milano, ha l'obiettivo di alimentare applicazioni finalizzate al monitoraggio della qualità dei cibi e per strumenti di diagnostica della

salute commestibili.

Il gruppo di ricercatori italiani ha sviluppato una tecnologia completamente basata su componenti naturali, la riboflavina (detta anche vitamina B2), che agisce da anodo, mentre la quercetina (una sostanza presente in mandorle e capperi) da catodo. La conducibilità elettrica è garantita dal carbone attivo mentre l'elettrolita è a base d'acqua. Il separatore, necessario in ogni batteria per evitare cortocircuiti, è stato realizzato con alghe nori, comunemente utilizzate nel sushi. Gli elettrodi sono in cera d'api e cellulosa con contatti in oro alimentare, la stessa pellicola usata dai pasticceri per le decorazioni.

La cella della batteria funziona a una

tensione sufficientemente bassa da non creare problemi al corpo umano se ingerita. "Questa batteria è molto interessante anche per chi studia e progetta gli accumulatori di energia", spiega Ivan Ilic, co-autore della scoperta. "La costruzione di batterie più sicure, senza l'uso di materiali tossici, è una sfida che dobbiamo affrontare: anche se queste batterie non alimenteranno le auto elettriche, sono una prova del fatto che realizzare delle fonti di alimentazione con materiali più sicuri rispetto alle attuali batterie agli ioni di litio è possibile. Crediamo quindi che ispireranno altri scienziati a costruire batterie più sicure, per un futuro davvero sostenibile".

Fonte: *Advanced Materials - Istituto Italiano di Tecnologia*



## L'ITALIA DIVENTA PRIMA IN EUROPA NEL DESIGN

Il design italiano è il primo in Europa. A livello di prodotti, trend, scuole e marchi, il nostro Paese supera tutti gli altri e conferma una tendenza emersa da tempo. L'Italia, con la quota del 16,2% del mercato europeo, supera la Francia, la Germania e la Spagna e dispone di 36 mila operatori, articolati tra 20.320 liberi professionisti e lavoratori autonomi e 15.986 imprese che, con 63 mila occupati, generano un valore aggiunto pari a 2,94 miliardi di euro. Il sistema italiano è fortemente orientato al futuro e alla sostenibilità, temi che lo rendono estremamente competitivo e in significativa crescita (+9,6% nell'ultimo anno) con un valore generato dal settore notevolmente superiore a quello del resto dell'economia nazionale. Il design Made in Italy rinsalda così il ruolo di punto di forza dell'economia italiana.



Il sistema formativo del design è distribuito lungo tutto il Paese con 91 istituti accreditati dal ministero dell'Istruzione, per un totale di 303 corsi di studio, distribuiti in vari livelli formativi e in diverse aree di specializzazione. Rispetto all'anno passato è cresciuto del 4% il numero di corsi accreditati e del 12% il numero degli istituti, in particolare nel caso delle Università e degli altri istituti autorizzati a rilasciare titoli Afam (Alta formazione artistica e musicale). A crescere è stata anche la domanda e il numero degli studenti: 14.907, il 3,87% in più rispetto al precedente anno accademico, in controtendenza rispetto alla maggior parte delle altre discipline nel nostro Paese.

Fonte: *Il Sole 24 Ore*

## I NIPOTI DI PENNA SCRIVONO AGLI ANZIANI SOLI



Prendere carta e penna, ritagliarsi un momento di tranquillità e silenzio per scrivere i propri pensieri e desideri oppure un semplice saluto, condividendo aspetti della nostra quotidianità. E poi attendere, senza fretta, una risposta. Un gesto quasi dimenticato. Eppure per tanti, vissuti prima della rivoluzione digitale, inviare e ricevere lettere è stato, e rimane, l'unico modo di comunicare con chi è lontano. Da qui prende le mosse l'iniziativa Nipoti di Penna, che vuole regalare agli anziani nelle case di riposo l'emozione di ricevere della corrispondenza e a tanti "nipoti" la gioia di vivere un'amicizia epistolare.

Un sito web raccoglie le lettere di presentazione degli anziani che desiderano avviare uno scambio epistolare indicando uno o più argomenti di cui vorrebbero parlare. A questo punto chiunque può candidarsi per diventare nipote di penna e, dopo un colloquio conoscitivo, inviare la sua lettera per avviare l'amicizia a distanza. Due sconosciuti che, poco a poco, si svelano e diventano una persona speciale l'uno per l'altro. Legati dalle confidenze affidate al foglio di carta.

Il progetto si propone di superare l'isolamento delle persone anziane

valorizzandone le capacità relazionali, narrative e progettuali. Per offrire agli anziani l'occasione di aprirsi al mondo e riscoprire la gioia di incontrare e conoscere persone nuove.

Hanno aderito all'iniziativa oltre cento case di riposo in tutta Italia e, ad oggi, tutte le richieste di amicizia pubblicate dagli anziani sono state accolte. Ogni mercoledì il sito web pubblica le nuove richieste degli anziani alla ricerca di amici di penna.

Fonte: *Nipoti di Penna; Un Sorriso in Più*

## ARRIVANO LE STRISCE PEDONALI CHE SI ILLUMINANO

Genova è la prima città italiana ad installare gli attraversamenti pedonali luminosi, un sistema che è in grado di diminuire sensibilmente gli investimenti e i decessi.

Le strisce stradali intelligenti sono dotate di un sistema di rilevamento automatico e si attivano autonomamente al passaggio dei pedoni, permettendo di allertare i veicoli in arrivo fino a 75 metri prima.

Il sistema LightGuard attiva l'accensione di led sulle strisce pedonali e un'illuminazione dall'alto; un sistema alimentato a energia solare che richiede bassissima manutenzione



e che funziona solo quando necessario, limitando l'inquinamento luminoso e lo spreco di energia.

"Genova sarà la prima città italiana a sperimentare l'innovativo sistema di attraversamento pedonale già utilizzato negli Stati Uniti e in alcuni aeroporti. Questo apparato ha caratteristiche potenziate e dinamiche che, nel momento in cui un pedone si immette sulle strisce, attiva delle luci che rendono evidente la situazione determinando una maggiore attenzione in chi sta guidando" ha dichiarato Matteo Campora assessore ai trasporti e alla mobilità del Comune ligure pioniere di questa nuova tecnologia.

Il Comune di Genova ha inserito questa iniziativa tra le attività già avviate nei mesi scorsi per migliorare la qualità della vita dei suoi cittadini, in linea con gli obiettivi di sviluppo sostenibile 2030 delle Nazioni Unite e con lo sforzo intrapreso da diverse amministrazioni in tutta Italia per ridurre gli incidenti e la mortalità sulle strade.

Fonte: *Il Secolo XIX; Liguria Oggi*

## IN CAMPO AUTOGESTITI: IL CALCIO RESPONSABILE FUNZIONA



Nessun allenatore o staff tecnico ma tutte le responsabilità affidate ai giovani calciatori. È un esperimento della Juventus che ha mandato così in campo le sue formazioni Under 12 e Under 10 in occasione del primo "Torneo dello Stretto", tenutosi in Sicilia. L'intuizione è stata di Paolo De Ceglie, responsabile tecnico dell'attività di base del club ed ex calciatore della prima squadra. Gli allenatori hanno dunque preso posto sugli spalti insieme ai genitori mentre ai ragazzi è stato lasciato il compito di eleggere, per ogni match, un capitano che svolgesse anche il ruolo di allenatore in campo decidendo formazione e cambi. Dovendo fare affidamento soltanto su se stessi per prendere le decisioni nelle fasi più delicate della partita, i giovani calciatori hanno potuto esercitare senso di responsabilità e autodisciplina, valorizzando la leadership interna al gruppo.

La strategia innovativa ha dato i suoi frutti anche sul campo, poiché la formazione Under 12 ha raggiunto i quarti di finale e quella Under 10 ha vinto nella propria categoria il torneo patrocinato da Comune e Università di Messina, a cui hanno partecipato 41 squadre provenienti da 8 regioni italiane. Con l'iniziativa il club bianconero ha voluto promuovere una diversa cultura dello sport meno orientata alla competizione e con più enfasi su divertimento e partecipazione. Visto il buon risultato, l'esperienza potrebbe essere replicata in altre manifestazioni.

Fonte: *La Gazzetta dello Sport*

Ogni primo Martedì del mese, dalle ore 20,45 alle 22,30 il cammino individuale prosegue con momenti di incontro comuni, per condividere i passi settimanali e dialogare intorno ad essi. Ci trovi a **Torino**, presso la Casa del Quartiere di S. Salvario in **Via Morgari 14**, nella sala torretta al 1° piano. La partecipazione è gratuita e aperta a tutti. È gradita la registrazione su [Billetteo.it](http://Billetteo.it) oppure inviando una e-mail a [info@mezzopieno.org](mailto:info@mezzopieno.org). Ecco i prossimi incontri del gruppo di Torino:

**3 Ottobre: Presentazione del percorso annuale**

Per iscriverti alla newsletter dei 52 passi visita la sezione "Contatti" del sito [www.mezzopieno.org](http://www.mezzopieno.org)

I 52 PASSI SONO UN PERCORSO DI IMPEGNO PERSONALE CHE CONSISTE NELL'AFFRONTARE PICCOLI PROPOSITI SETTIMANALI, UNO PER OGNI SETTIMANA DELL'ANNO, CON L'OBIETTIVO DI VEDERE IL LATO MEZZOPIENO DEL MONDO. LE QUATTRO AREE DI IMPEGNO:

- IL RAPPORTO CON SE STESSI
- LE RELAZIONI
- IL RAPPORTO CON LA NATURA
- LA SPIRITUALITÀ



# LE BUONE ABITUDINI UN ALLENAMENTO ALLA FELICITÀ

## La sottrazione mentale di un persona

Prenditi un momento per pensare a una persona importante nella tua vita, ad esempio una relazione romantica oppure un'amicizia molto stretta.

Cerca di ricordare dove e come hai incontrato quella persona. Prendi in considerazione l'ipotesi che potresti non avere mai incontrato quella persona e creato con lei una relazione o un'amicizia: ad esempio se avessi deciso di non andare ad una certa festa, frequentare il tale corso o trasferirti in una nuova città.

Scrivi tutti gli avvenimenti che sarebbero potuti andare diversamente e le decisioni – piccole e grandi – che avrebbero potuto impedirti di incontrare quella persona.

Immagina cosa sarebbe la tua vita ora se gli avvenimenti si fossero sviluppati in modo diverso e tu non avessi incontrato quella persona. Riporta alla mente le gioie e i vantaggi di cui hai goduto per effetto di quella relazione e prendi in considerazione come ti sentiresti se tutto ciò ti fosse stato negato.

Ora che hai preso in considerazione come le cose sarebbero potute andare diversamente, prendi atto che tali benefici non erano inevitabili. Concediti di essere grato per come le cose sono andate e per il fatto di avere questa persona nella tua vita.

È facile dare per scontato le persone che ci sono affianco ma la Ricerca suggerisce che se sperimentiamo ed esprimiamo gratitudine nei loro confronti le nostre relazioni saranno più

solide e le nostre vite più felici. Questo esercizio è pensato per alimentare sentimenti di gratitudine verso una di queste persone, chiedendoti di riflettere su come la tua vita sarebbe stata se non l'avessi incontrata. Provando a immaginare la sua assenza, dovresti essere in grado di apprezzare più profondamente la sua presenza nella tua vita, senza doverla perdere per davvero.

La sottrazione mentale controbilancia la nostra tendenza a dare per scontati gli eventi positivi della nostra vita, come ad esempio l'incontro di una persona speciale. Quando consideriamo le circostanze che hanno portato ad un incontro casuale, potremmo essere sorpresi di quanto improbabile fosse effettivamente quell'incontro e di quanta fortuna abbiamo avuto che sia andato proprio in quel modo. Sebbene possa essere doloroso pensare di non avere mai incontrato qualcuno che ci sta a cuore, questo scenario offre un contrasto negativo sul quale poter comparare la nostra attuale situazione positiva.

(In collaborazione con [greatergood.berkeley.edu](http://greatergood.berkeley.edu))



Vuoi leggere altri allenamenti alla felicità?

# Vuoi fare il primo passo?

Per iscriverti alla newsletter settimanale dei 52 passi, vai su [Mezzopieno.org/contatti](https://Mezzopieno.org/contatti)



*Riutilizza tutto  
il cibo avanzato,  
senza sprecarne*

*Scatta una  
fotografia a ciò di  
più bello che hai  
nella tua vita*

*Scrivi su un  
foglio tre delle  
tue qualità*



# Diego Colombari

## Atleta paralimpico, campione di handbike

*Dietro il risultato di una persona che sale sul podio c'è il gruppo che ha contribuito a tutto questo*

ELISABETTA  
GATTO

### **Dove deve risiedere la forza, oltre che nelle braccia?**

Senza dubbio nella testa. È solo così che possiamo riuscire a trasformare qualcosa di negativo in uno spunto che ci faccia

superare le defaillance.

### **In "Sicuro di Vincere" racconti la storia di quello che ti è accaduto e la conquista di una normalità: cosa ti ha dato quella sicurezza?**

La sicurezza paradossalmente mi è venuta nel momento

dell'incidente. Prima di allora mi consideravo una persona decisa, ma non mi sarei aspettato di reagire come ho reagito. La vita e il corpo ti portano a riuscire a fare delle cose inaspettate. Io prima facevo il cuoco, quando mi tagliavo e vedevo il sangue scorrere

svenivo. Quando ho avuto l'incidente, la prontezza, l'adrenalina, lo shock mi hanno fatto essere cosciente fino all'arrivo in ospedale, dove mi sono fidato delle cure dei medici e ho chiesto di essere addormentato. Quando pensiamo a una cosa brutta ci vengono in mente le parole "Non so se riuscirei", quando ci cadi dentro scopri che non è come l'avevi pensata.

### **Quali emozioni entrano in gioco nelle competizioni?**

La tensione dell'evento, la preoccupazione di essermi preparato come dovevo o di aver trascurato qualcosa. Quando fai una gara ti metti di fronte alla tua preparazione ma anche a quella degli altri. Per me è l'occasione per migliorare me stesso. Le gare sono fatte per non essere vinte tutte, altrimenti non sarebbero gare. Io guardo piuttosto qual è il distacco dai miei avversari per capire se sono migliorato.

Diego Colombari scopre il paraciclismo a 26 anni, dopo un grave incidente motociclistico che gli costa l'amputazione dell'arto inferiore sinistro.

In seguito alla riabilitazione si avvicina all'handbike e si associa alla polisportiva P.A.S.S.O. di Cuneo, in stretta collaborazione con il Comitato Italiano Paralimpico.

Nel 2010 esordisce nella sua prima competizione agonistica. Nel 2012 si aggiudica per 9 tappe la Maglia Rosa del Giro d'Italia di Handbike.

Nel 2013 arrivano i primi grandi risultati a livello nazionale: vince per la prima volta la Maglia Tricolore e, per la categoria MH5, è Campione italiano di Handbike a cronometro e lo sarà sia nelle gare a cronometro che in linea negli anni 2014, 2015, 2016, 2018, 2021.

Vince il Giro d'Italia di Handbike nel 2013, 2015 e 2016 e il Giro del Circuito Europeo categoria MH5 nel 2014.

Nel 2017 esordisce in Nazionale Paralimpica alla Coppa del Mondo e veste la maglia azzurra ai Campionati del Mondo di Paraciclismo in Sudafrica. Nel 2018 vince il XIII Meeting del Garda.

Nel 2019 ottiene 2 medaglie d'argento ai Campionati Italiani Assoluti di Paraciclismo a Marostica e Bassano del Grappa.

Nel 2021 conquista il bronzo nella Coppa del Mondo di Paraciclismo a Ostenda (Belgio) in staffetta con Francesca Porcellato e Paolo Cecchetto e l'oro al Campionato del Mondo di Paraciclismo 2021 a Cascais (Portogallo) in Team Relay con Paolo Cecchetto e Luca Mazzone.

Nel 2022 ottiene la medaglia d'argento nella gara di Team Relay della Coppa del Mondo e ai Campionati Europei di Paraciclismo.

Al rientro dalle competizioni internazionali all'estero, si riconferma Campione Italiano 2022 di Paraciclismo su strada sia nella gara in linea che in quella a cronometro.

Ai Giochi Paralimpici di Tokyo 2020 si aggiudica la Medaglia d'Oro Paralimpica in Team Relay con i compagni di squadra Paolo Cecchetto e Luca Mazzone.

Diventa il quarto uomo più veloce al mondo su un mezzo a propulsione a braccia.

È stato premiato dal Presidente della Repubblica Sergio Mattarella nel 2021 con l'Alloro al Merito Sportivo e con il titolo di Commendatore ordine al merito della Repubblica Italiana.

Ha ottenuto una Laurea honoris causa in Teoria e Metodologia dell'Allenamento.

**Cosa ti fa più paura? La pioggia o un ostacolo che viene da dentro?**

Senz'altro la pioggia o il percorso. Quello che viene da dentro sparisce quando inizia la gara. Mi preoccupavo che nulla dipenda da me, poi gli inconvenienti tecnici possono sempre esserci.

**Cosa c'è dietro un titolo mondiale? Come ti prepari alle gare? E a Parigi 2024?**

Ho iniziato a fare sport per gioco. Dopo l'incidente sono andato in cerca di un mezzo per andare a passeggio con mia moglie, cercavo una bici più stabile e ho scoperto l'handbike. Da quel momento ho cercato via via di migliorare nella bicicletta tanti piccoli dettagli dal punto di vista tecnico e dei materiali. Poi

mi sono affidato a un preparatore atletico e a un nutrizionista per migliorare la mia salute alimentare. Ho iniziato a frequentare un centro di fisioterapia. Prima pensavo che bastasse allenarsi tutti i giorni con una determinata intensità, poi ho scoperto che l'allenamento non basta e che anche il recupero post allenamento è molto

importante.

Durante i ritiri, senza impegni extra sportivi, l'allenamento è molto più efficace e puoi dedicarti per bene al recupero.

**Le gare sono fatte per non essere vinte tutte**

**Immagino quanta fatica ci sia in quegli allenamenti.**

È faticoso come tutto ciò a cui tieni. Io lo prendo come un lavoro, anche se non siamo riconosciuti come atleti professionisti, ma ci metto tutte le mie energie.

**Gli insegnamenti più preziosi del tuo preparatore atletico?**

Avere pazienza, non cercare di ottenere tutto e subito. Dopo l'incidente ho iniziato a vedere la vita in modo molto più razionale. Di solito le persone si comportano in modo molto più istintivo: quando c'è un'occasione di gioia sono estremamente felici, poi di fronte a un momento di tristezza si butta-

no giù. Per la mia salute mentale ho capito che è meglio un atteggiamento più pacato. Si tratta di capire il momento. Lo sport mi ha insegnato questo: a essere felici quando tutto va bene, ma senza eccesso, allo stesso modo a non abbattermi quando ci sono delle difficoltà e a cercare di risollevarmi. Con il risultato di Tokyo 2020 ho mantenuto una linea tranquilla. Purtroppo per me, per fortuna per altri, le cose potranno andare diversamente e non voglio cadere nel baratro.

**C'è molto understatement sabauda in tutto questo!**

Forse! È una questione di umiltà.

**Qual è il tuo rapporto con i compagni di squadra?**

La nazionale è un gruppo molto unito. Andiamo tutti nella stessa direzione che è far fare una bella figura al Paese di cui indossiamo la maglia. È una fortuna poter portare in alto la tua nazione, sai che altri vorrebbero farlo e non possono farlo. Questo è il vero significato.

**Per tuo figlio Leandro sei un supereroe, per tua moglie il pilastro della famiglia, sei circondato dall'affetto di tanti tifosi: quanto sono importanti le relazioni nella tua vita e nella tua carriera?**

La conquista della medaglia d'oro a Tokyo, vinta a squadre,



mi ha fatto capire e ha fatto capire a tutti che il tuo risultato è legato a quello della squadra. Tu stavi correndo per tutti, un tuo errore sarebbe stato un errore per tutta la squadra. Dietro il risultato di una persona che sale sul podio c'è il gruppo che ha contribuito a tutto questo. E nel gruppo ci sono anche tutti gli affetti. Senza la complicità della mia famiglia, di mio figlio, di mia

mamma non riuscirei a fare quello che sto facendo. Nessuno mi fa pesare che mi allontanano da casa per fare un ritiro, mio figlio mi tiene un po' il muso ma poi è contento! Con il loro incoraggiamento riesco a fare tutto con la serenità che merita.

**La vita e il corpo ti portano a riuscire a fare delle cose inaspettate**





*"Troppo caldo? Immagina di essere in un luogo pieno di fresco. Senti come si sta bene?"*

*Foto di Eric Mclena*

Come vedi il mondo Mezzopieno? Invia la tua foto a [redazione@mezzopieno.org](mailto:redazione@mezzopieno.org)



### DALLE REDAZIONI GENTILI LOCALI

#### LE BANDE PUGLIESI DIVENTANO PATRIMONIO REGIONALE

Il Consiglio regionale della Puglia ha approvato la legge di tutela delle bande musicali all'interno della Legge quadro regionale n. 17 del 2013 sulla Tutela e Valorizzazione del Patrimonio Culturale. La Puglia diventa così la prima regione in Italia che tutela la storia e la tradizione bandistica, dichiarandola così parte fondamentale dell'identità, del patrimonio culturale, professionale e sociale della regione.

"La Banda è un patrimonio ereditato che dobbiamo tutelare per poterlo tramandare nel migliore dei modi", ha dichiarato Benedetto Grillo, presidente dell'Associazione Nazionale Bande da Giro.



Bari

#### A ROMA NASCE IL BOSCO ANTISMOG

Un bosco per assorbire lo smog e ridurre le ondate di calore è nato grazie a 3.000 nuovi alberi che sono stati piantati nel Parco regionale urbano di Aguzzano, una distesa di 52 ettari nella periferia nord-est di Roma.

Il progetto promosso da Coldiretti, Rete Clima e tante associazioni nell'ambito della campagna "Foresta Italia" in occasione della Giornata della Terra 2023, ha dimostrato che anche in città possono crescere dei boschi. Roma lancia in questo modo un appello alle città italiane per creare nuove foreste urbane, per contrastare la crisi climatica attraverso la creazione di nuovi spazi verdi tra i palazzi.

"Le foreste urbane possono aumentare la naturalità dei territori e le connessioni ecologiche locali, ridurre le emissioni di CO2, migliorare la qualità dell'aria e favorire la biodiversità" dichiara Coldiretti.



Aguzzano (RM)

#### IN VENETO IL PRIMO IMPIANTO DI PRODUZIONE DI BIOMETANO

È stato inaugurato a Conselve, in provincia di Padova, il primo impianto di produzione di biometano in rete. Si tratta del primo apparato nazionale di produzione del biogas in una distilleria che produce grappa. La lavorazione delle vinacce permette di produrre 2,5 milioni all'anno di metri cubi di metano, pari al consumo di 3mila famiglie. Il nuovo impianto consente un forte contributo alla decarbonizzazione dei consumi attraverso l'immissione diretta in rete di gas di origine non fossile, con emissioni di CO2 pari a zero.



Conselve (PD)

## UN'IMPRESA CHE PORTA LE MACERIE NEL FUTURO

“In Italia vengono prodotti ogni anno circa 60 milioni di tonnellate di rifiuti derivanti dall’attività di costruzione e demolizione edilizia, circa una tonnellata per ogni italiano, quasi il 40% del totale dei rifiuti prodotti in tutto il nostro Paese”. Con questa consapevolezza e quasi con il peso di una responsabilità, Carlo Colombino racconta



**“Il profitto non dovrebbe essere l’obiettivo dell’imprenditore ma eventualmente il premio”**

Carlo Colombino

la missione della sua azienda: recuperare questi rifiuti e renderli nuovamente vivi e valorizzarli attraverso un processo che ne restituisca un nuovo utilizzo.

È ciò che la Cavit fa in Piemonte e che l’ha resa un modello su scala nazionale. Attraverso il lavoro di trattamento dei rifiuti provenienti dall’edilizia dà origine ad un nuovo aggregato riciclato, riutilizzabile per impieghi diversificati nel settore delle costruzioni. Il risultato è un significativo risparmio in termini ambientali ed economici. L’attività pionieristica della Cavit ha anticipato la nascita in Italia di un intero settore e dell’Associazione Nazionale Produttori Aggregati

Riciclati che insieme a tutto il settore oggi contribuisce ad una riduzione del 7/13% del fabbisogno nazionale di materiali inerti, che sarebbero altrimenti estratti dal suolo con importanti impatti sull’ambiente causati dal lavoro dei macchinari per l’estrazione, il trasporto e il trattamento.



“Il semplice processamento del rifiuto come materia prima seconda consente di riutilizzare un materiale a fine vita che altrimenti sarebbe messo a discarica”, spiega Colombino. “È stato possibile ottenere un valore di impatto negativo, cioè un credito ambientale. Se da un lato per l’estrazione di inerte vergine è necessario modificare l’ambiente naturale (vedi cave sottofalda o cave di inerte a gradone), dall’altro lo stoccaggio del rifiuto avviene in aree ristrette che non deturpano perennemente l’ambiente, ottenendo così una riduzione del consumo di suolo e l’abbattimento della produzione di CO2”.

Dal 1966 la Cavit sperimenta metodi per ridurre l’impatto ambientale del settore estrattivo. Antesignana del pensiero ecologico moderno, la piccola azienda familiare è diventata nel tempo precursore e leader di un segmento che si è trasformato nel tempo da ingombro a risorsa.



### LE BUONE PRASSI MEZZOPIENO AL LAVORO

Dal programma Mezzopieno per l’organizzazione positiva del lavoro nelle aziende

Il metodo per valutare e misurare gli effetti ambientali diretti e indiretti associati a tutte le fasi di vita di un prodotto, processo o servizio è il cosiddetto life cycle assesment. Un approccio quantitativo e oggettivo che permette di ottenere strumenti di supporto decisionale con standard internazionali riconosciuti e trasparenti.

L’Unione Europea ha molto a cuore l’impegno per la gestione ambientale delle organizzazioni e degli standard di gestione ed ha pubblicato un documento guida (l’International Reference Life Cycle Data System Handbook) e stanziato per il 2023 un fondo da 81milioni di euro per finanziare progetti d’azione standard nel quadro del sottoprogramma Economia Circolare e qualità della vita LIFE per la transizione verso un’economia sostenibile, efficiente dal punto di vista energetico e resiliente. I campi oggetto del bando sono i rifiuti, l’aria, l’acqua, il suolo, il rumore e il cosiddetto Nuovo Bauhaus Europeo, le economie urbane di rigenerazione territoriale. L’Organizzazione Internazionale per la Standardizzazione (ISO) ha definito nella serie 14000 (14040 e 14044 in particolare) le procedure per la conduzione del life cycle assesment. L’approccio utilizzato è quello dalla culla alla tomba (from cradle-to-grave) ossia dell’analisi dalla produzione del prodotto, il suo utilizzo, fino al fine vita (cioè il trattamento/smaltimento che il prodotto subisce quando cessa la sua funzione). Il calcolo dei potenziali impatti ambientali tiene conto dell’energia, delle materie prime e dei materiali impiegati, nonché delle eventuali emissioni in aria, acqua e suolo e del trattamento dei rifiuti prodotti. L’obiettivo finale è quello di valutare i potenziali effetti cumulativi di una produzione e di comprendere le fasi che contribuiscono maggiormente a provarli, al fine di migliorare il profilo complessivo del prodotto in un’ottica di sostenibilità.

### L’ANALISI DEL CICLO DI VITA

Luca Streri



Questa rubrica è scritta con gli occhi e con il cuore da persone che amano il mondo ma che non hanno più la possibilità di muoversi e di parlare perché immobilizzati dalla Sclerosi Laterale Amiotrofica; un sistema elettronico di scrittura oculare permette loro di redigere questa rubrica, una lettera alla volta. Le loro riflessioni, il loro approccio alla vita, diventano un percorso condiviso con tutti, un'opportunità di andare oltre il quotidiano donata da chi ha un rapporto radicale e intimo con il tempo e con lo spazio, persone che la vita ha scelto per aiutarci a guardare più lontano.

Il progetto di scrittura insieme a queste persone nasce soprattutto dal coraggio e dalla capacità di chi non si rassegna alla malattia e che continua a vedere avanti, al futuro, senza mai perdere la gratitudine per la vita e per il mondo.

Progetto della cooperativa  
La Meridiana Monza  
(articolo tratto da *Scriversistere*, Anno 4,  
n° 4, Aprile 2023)

## UN GRADINO ALLA VOLTA

Una delle canzoni italiane più belle mai scritte è Futura, scritta da Lucio Dalla mentre, seduto su una panchina, guardava il muro di Berlino quando ancora c'era: erano gli anni 80.

Mi piace in particolare una frase del testo:

*"Nascerà e non avrà paura nostro figlio E chissà come sarà lui domani*

*Su quali strade camminerà*

*Cosa avrà nelle sue mani le sue mani [...]*

*E se è una femmina si chiamerà Futura Il suo nome detto questa notte*

*Mette già paura."*

Quando si parla di futuro si parla sempre di paura. Paura dell'incognito. Ma la canzone parla di speranza, perché racconta dell'amore tra due ragazzi, uno di Berlino Est e uno di Berlino Ovest, che immaginano di avere un figlio, nonostante tutto, nonostante la paura di quello che verrà.

I ragazzi hanno sempre avuto quel coraggio che, unito a una giusta dose di incoscienza, permette alla vita di andare avanti. Oggi mi sembra che molti di loro abbiano perso la spensieratezza, l'ottimismo, hanno smesso di sognare. Mi sembra che rispetto a noi, al pre-internet, abbiano tolto il velo alla realtà, e rispetto a noi che del mondo sapevamo pochissimo, loro sanno tutto, vedono di tutto, e hanno perso la poesia.

L'isolamento poi, causato dalla pandemia, ha portato i soggetti più fragili ad aver addirittura paura di vivere. Questo li porta a restare barricati nella propria camera buia, sopraffatti dall'ansia per la scuola, per la famiglia che gli sta stretta, e perché non sanno cosa farsene di questa vita, sulla quale hanno tutti aspettative.

Ma andare verso il futuro fa paura un po' a tutti, perché è un cammino pieno di incognite, di imprevisti da affrontare che spesso ci travolgono, ed è come sbattere contro una montagna fatta di pietre, e al di là di quel muro non si vede niente.

Qui si deve tirare fuori tutto il coraggio, tutta la grinta, altrimenti si resta lì fermi a rodarsi di rabbia. Bisogna avere l'umiltà di chiedere aiuto, anche se non è facile ammettere di averne bisogno, e bisogna capire quali sono le possibilità per andare avanti, perché cercare di abbattere il muro senza gli strumenti giusti è pericoloso, c'è il rischio che quelle pietre ci cadano addosso schiacciandoci.

Quando la faccia contro il muro l'ho sbattuta io, ho provato a eliminare una pietra alla volta partendo da quella più vicina, lanciandola fuori dalla mia strada. Tolta la prima sono passata alla seconda, poi a un'altra e a un'altra ancora. La cosa che mi ha stupito è che prese una alla volta erano più leggere di come sembravano nel mucchio. Alcune erano più grandi, ed è stato più difficile lanciarle lontano, però ce l'ho fatta, perché non sono sola. La mia strategia è stata, ed è ancora questa. Affrontare un problema alla volta, man mano che si presentano. All'inizio, dopo la diagnosi di SLA, i pensieri si presentavano a cascata. A chi affidarsi per la gravidanza, come affrontare il parto, quando dirlo e come dirlo ai bambini, come proteggerli da tutto questo. E poi come accudire la piccola, a chi chiedere aiuto quando le mani, le braccia e le gambe si sarebbero fermate del tutto? Ce n'era abbastanza per impazzire. Eppure, affrontando un problema alla volta partendo dai più immediati, facendo un gradino alla volta, togliendo una pietra alla volta, piano piano si è risolto tutto.

LAURA  
TANGORRA

## Innere alle piccole cose di ogni giorno

NATALIA  
CERAVOLO

Ragiono spesso sul fatto che la vita è costituita, nella sua gran parte, da cose piccole, da mattoncini di giorni normali.

La serie Disney+ **“Le piccole cose della vita”** si apre con un interrogativo «Perché caz\*\*?». Quante volte nel corso della vostra vita ci siamo ritrovati a domandarci la stessa cosa? Il lavoro, le relazioni, gli ostacoli che l'esistenza ci mette davanti ogni singolo giorno come a volerci mettere alla prova. Una domanda a cui non è facile dare risposta, a se stessi o agli altri. Lo sa anche Clare Pierce (una straordinaria Kathryn Hahn che finalmente si prende tutto lo spazio che merita dopo anni da spalla), ex scrittrice finita a lavorare in una casa di riposo, quando un vecchio amico venuto dal passato le chiede di prendere il suo posto in una rubrica anonima di consigli chiamata Dear Sugar.

Le chiede di rispondere al messaggio di una lettrice che si “limita” a chiedere «perché caz\*\*» tutto nella sua vita vada a rotoli. Nonostante non si senta in diritto e in grado di dare consigli a nessuno, man mano che la sua vita va avanti, Clare torna indietro con la memoria alla sé ventenne e trova, magicamente, la forza e la saggezza. Bastano davvero pochi minuti de *Le piccole cose della vita* per rendersi conto di quanto la normalità della quotidianità sia la vera essenza della vita. Clare ha un matrimonio in crisi, una figlia adolescente che l'ha allontanata, un lavoro di ripiego e la testa piena di ricordi del passato che le tornano davanti gli occhi come flash. Un fratello più piccolo del quale ancora si sente responsabile e una madre amatissima – interpretata da Merritt Wever – morta di cancro quando lei aveva solo ventidue anni. *Le piccole cose della vita*, quelle apparentemente insignificanti, piccole gioie o gesti che a volte sentiamo di non avere più il diritto di avere o sperimentare, ci viene ricordato che, invece, ci appartengono eccome. La serie parla anche delle ambizioni tradite e dei rimpianti. Perché non sempre le cose vanno come le avevi immaginate e una mattina hai quasi cinquant'anni e non sai come hai fatto ad allontanarti dalla persona che volevi diventare. Ma Clare, anche grazie a quella rubrica anonima, quando sente che le manca il terreno sotto i piedi, si ricorda di tre cose che nessuno potrà mai portargli via. «Sono la figlia di mia madre, sono la madre di mia figlia e sono una scrittrice di successo. Anche se non ci sono ancora arrivata». Sempre di lettere e risposte e vite da mettere in ordine si parla nel romanzo **“La posta del cuore della Señorita Leo”**, edito Feltrinelli Editore. Chi di noi, almeno una volta, non si è soffermato sulle lettere degli sconosciuti e le risposte sulle cose che accomunano un po' tutte le esistenze?

Siamo in Spagna a ridosso della fine della dittatura di Franco e della riconquista della libertà attraverso le storie intrecciate di alcuni personaggi – la giovane Elisa, stanca di vivere; il giovane Toño, amante del disegno; la madre di lui Sole, imprigionata in un matrimonio finito; Aurora, soprattutto, una delle voci del seguitissimo programma radio e delle sue labbra che leggono le storie degli altri, che portano risposte e che si diffondono nelle case di tutti, all'ora di cena. Quando Aurora (la Señorita Leo) inizia la sua collaborazione con la radio per leggere la posta del cuore, non può certo immaginare quanto quel lavoro le cambierà la vita.

Essere un punto di riferimento per quegli istanti ed entrare nelle case e nelle vite di molti. Un giorno, per puro caso, scoprirà che l'emittente radiofonica in realtà censura molte delle lettere che le giungono e, da quel momento, la sua trasmissione avrà come missione quella di dar voce alle lettere cestinate.

Che coraggio ci vuole per vivere tutti i giorni, rispettando sé e gli altri!

Non delle grandi battaglie, ma delle piccole sfide quotidiane. Quelle in cui siamo chiamati a essere chi siamo.

Non è mai troppo tardi.

Ed è sempre mezzopieno vivere così.



Questa rubrica nasce con la voglia di unire. L'idea che la sottende è che, guardando bene, tutto è collegato. Un macro tema che collega libri, film e serie tv, tutto col sacro file rouge della parola.

La rubrica è a cura di Natalia Ceravolo, due figli, una manciata di dolori e gioie ad ogni angolo.

Sul suo canale instagram raccoglie tutto, per non perdere il segno:

<https://www.instagram.com/nataliaceravolo/?hl=it>

Per ascoltarla tutte le domeniche su Radio Capital:

<https://www.capital.it/programmi/betty/puntate/>



# La ricetta della Gratitude

*La cucina che fa bene a noi e all'ambiente*

## RIUTILIZZARE LE BUCCE DI PISELLI

Non c'è niente di più rilassante che sgusciare in compagnia i piselli freschi, sgranocchiandone qualcuno crudo tra una chiacchiera e l'altra, ovviamente. Le bucce sono un'ottima risorsa alternativa per creare una polvere che può essere utilizzata come addensante e come farina. La cosa più semplice è aggiungerla alle minestre e alle vellutate per renderle più corpose, ma essendo molto ricca di fibre può essere addizionata anche agli impasti di pane e biscotti. Ha un sapore dolce che ricorda lontanamente quello dei piselli e che svanisce subito in compagnia di ingredienti più saporiti.

### Ingredienti per il formaggio spalmabile alle erbe

- 200 g yogurt di soia al naturale
- 10 g farina di bucce di piselli
- 2 cucchiaini di olio di cocco deodorato
- Sale
- Qualche rametto di erbe aromatiche fresche (origano, erba cipollina, santoreggia, timo...)



Questa rubrica porta a tavola le ricette per valorizzare alimenti che solitamente sono scartati, che butteremmo via e che a volte non sappiamo abbiano ancora una vita e una energia residua imprevedibile e sorprendente. Il nostro modo di cucinare e di nutrirci diventa così un gesto di gratitudine e di amore per la Terra e per noi. La rubrica è curata da Elena Carmilla, chef di cucina naturale e scrittrice di libri di alimentazione naturale.

Per avere più ricette della gratitudine:  
[www.elenacarmilla.eu](http://www.elenacarmilla.eu)  
[info@elenacarmilla.eu](mailto:info@elenacarmilla.eu)



### Istruzioni per la farina di bucce di piselli

Lavare i piselli prima di sgusciarli, tenendo da parte solo le bucce più sane e di colore più brillante. È preferibile sfilare il filo sulla parte superiore del baccello ed eliminare i peduncoli. Le bucce essicano molto facilmente in essiccatore a 40°C per circa 20 ore, ma è possibile anche essicarle con una prima passata in forno a bassa temperatura (max 50°C) per mezz'ora/un'ora e successivamente terminare l'essiccazione su un graticcio a temperatura ambiente, non esposto al sole, per qualche giorno, girandole spesso. Una volta essiccate, frullarle con un macinino o con un robot da cucina con lame affilate, quindi setacciare. Mettere in una tazza lo yogurt di soia e aggiungere la farina di bucce di piselli, mescolando bene per evitare grumi.

### Procedimento per il formaggio spalmabile

Far riposare a temperatura ambiente una decina di minuti in modo che lo yogurt si addensi. Per sciogliere l'olio di cocco in caso fosse solido, far scaldare leggermente un piccolo tegame sul fuoco, spegnere la fiamma e versare l'olio, facendo attenzione che non frigga. Versare l'olio di cocco fuso nello yogurt e mescolare energicamente. Salare e insaporire con le erbe aromatiche fresche tritate; nel caso in cui lo yogurt fosse poco acido, si può aggiungere qualche goccia di succo di limone. Mescolare e rimettere in frigo; lasciar raffreddare completamente prima di servire (minimo 15 minuti in modo che l'olio di cocco renda compatto il formaggio).



# CAMPI APERTI

## Mercati contadini per la sovranità alimentare

*“La fiducia è il pilastro su cui poggia il nostro sistema di produzione e consumo del cibo”*

**DIEGO MARIANI**  
 Dopo gli incontri delle passate rubriche con Arvaia e Camilla Emporio di comunità, conosciamo un'altra realtà che promuove sistemi alimentari agroecologici sul territorio bolognese. Campi Aperti è una comunità alimentare di agricoltori biologici e consumatori informati che agiscono insieme per promuovere una sovranità alimentare etica e sostenibile. Oggi fanno parte dell'associazione 179 realtà produttive di cui un centinaio partecipano attivamente all'organizzazione di sei mercati agricoli biologici e biodinamici sul territorio cittadino di Bologna, oltre a un mercato di recente apertura a Casalecchio. Abbiamo incontrato Elena Hogan, coordinatrice dell'associazione, per dialogare insieme a lei su questo modello agroalimentare alternativo.

### Come è nata campi aperti?

È nata come collettivo, in modo informale, poco dopo il social fo-

rum di Genova del 2001. Allora, in Val Samoggia, cinque produttori stavano esplorando un modello innovato di agricoltura su piccola scala, biologica e locale che cercava di vivere in armonia con il terreno. Agroecologica potremmo dire. Una parte di loro era laureata in agronomia a Bologna dove l'università insegnava che questo tipo di agricoltura non sarebbe stato sostenibile economicamente. Gli stessi agricoltori pensavano che il loro fosse un esperimento destinato a fallire, perché la narrativa era, appunto, che in quel modo un'azienda agricola non sarebbe mai potuta stare in piedi.

A Bologna, nel frattempo, un piccolo gruppo di cittadini consumatori erano impegnati nel dare luogo a un altro modello di consumo, una sorta di economia di comunità.

Produttori e cittadini, in occasione del social forum, si sono seduti insieme a un tavolo di lavoro sulla sovranità alimentare. A Genova, per la prima volta nello scenario

italiano, si è ribaltato il concetto un tempo riservato ai paesi in via di sviluppo per chiedersi se anche noi, nel mondo occidentale, avessimo o meno la scelta su ciò che consumiamo. Tornato a Bologna, il gruppo ha deciso di sperimentare un banco condiviso tra alcune realtà agricole della Val Samoggia e questi cittadini co-produttori (n.d.r. campi aperti si riferisce così ai cittadini che acquistano nei loro mercati per sottolineare l'interdipendenza tra chi produce e chi è disposto ad acquistare i suoi prodotti a certe condizioni), con incontri a cadenza settimanale.

All'epoca, era il 2002, i mercati agricoli in forma collettiva non erano contemplati dalla legge italiana come una possibile attività commerciale. Erano - di fatto - illegali. La situazione è rimasta tale fino al 2007, data della legge nazionale sui "farmers' market". Nonostante ciò, questo primo mercato contadino era ospitato negli spazi del centro sociale occupato di Xm24. I nostri primi mercati sono stati



ospitati in spazi simili e questa relazione diretta con il territorio resta tutt'oggi parte integrante della nostra storia.

### Perché la vendita diretta tramite mercati contadini? Che cosa cambia rispetto al modello della grande distribuzione?

Per me cambia radicalmente perché toglie di mezzo la speculazione e rimette in mano sia al contadino sia a chi compra il potere di

decidere il giusto prezzo. L'agricoltura soddisfa un bisogno primario e allora mi chiedo: quanto si può speculare su un bene di prima necessità? Come fare delle produzioni agricole mettendo a disposizione di tutti del cibo di qualità senza generare, al contempo, una schiavitù di fatto per chi lavora la terra? Si tratta di un problema antico. Noi, fino ad ora, abbiamo trovato che la strategia migliore per risolvere questo dilemma è met-

tere d'accordo in modo diretto chi produce e chi consuma.

### Che ruolo gioca la fiducia per chi acquista ai vostri mercati?

La fiducia è il pilastro centrale su cui poggia tutto il nostro sistema di produzione e consumo. Al di là del prezzo, quali accordi ci vogliamo dare per questa produzione

Oggi che i mercati contadini sono legislati è permesso rivendere il 49% dei prodotti su banco senza alcuna tracciabilità. Paradossalmente la metà della merce che trovo in un mercato contadino potrebbe venire dalla Grande Distribuzione Organizzata. Molti mercati oggi funzionano sulla base di questo tacito inganno, per aumentare i margini di guadagno.

sui prodotti che ci sono sui banchi. Il sistema è disegnato per favorire il dialogo e l'ascolto, senza uno spirito di controllo poliziesco. L'idea è di far rientrare i nostri produttori nei tre principi di cui sopra e, solo come estrema ratio, estromettere chi non li rispetta.

La fiducia è il motore di tutto ciò. Chi sta al mercato, tramite il sistema di garanzia partecipata, non solo garantisce per la propria produzione ma ci mette la faccia per ciascuno degli altri produttori. Se questo meccanismo si rivela inaffidabile per chi acquista crolla tutto, incluso lo sbocco di mercato.

### Parlami della campagna Genuino Clandestino.

L'abbiamo partorita nel 2010 come campagna comunicativa di rivendicazione rispetto alle piccole trasformazioni non industriali che le attuali

norme igienico sanitarie rendono estremamente complicate e dispendiose, con l'idea di mettere in discussione il principio di non

## LA BUONA PRATICA SUGGERITA DA CAMPI APERTI:

**Comprate locale instaurando una relazione diretta con chi produce**

promiscuità tra cucina casalinga e piccola distribuzione. È vero che quando si produce per altre persone ci vuole un'attenzione in più ma è anche vero che, nei millenni, la maggior parte delle persone ha trasformato il cibo in casa senza avvelenare volontariamente i propri famigliari. Per il piccolo trasformatore casalingo a garantire la sicurezza del prodotto non è tanto l'investimento in superficie piastrellata, lavandini in acciaio, anti-bagno, etc., quanto piuttosto la qualità delle conoscenze e delle pratiche messe in atto per rispettare i fattori igienici.

Abbiamo applicato un'etichetta a questo tipo di prodotti presenti sui banchi dei nostri mercati, condividendo la responsabilità del rischio. Sicuramente una trasgressione, fatta però con prudenza e in parallelo al dialogo con le amministrazioni locali, per introdurre gra-

dualmente queste produzioni.

Dopo il grande successo della campagna, Genuino Clandestino è diventata una rete

nazionale che consente alle piccole produzioni alternative agricole in Italia di continuare a incontrarsi e scambiare buone pratiche.

### Se potessi immaginare il migliore futuro possibile del movimento dei mercati contadini in Italia, come lo vedresti?

Il sogno è di vedere centinaia di mercati contadini in ogni città. Per arrivare a competere con la grande distribuzione, soppiantandola. Immagino mercati contadini che rappresentino comunità, che creino piazza, vale a dire un posto di aggregazione delle persone. Dove la spesa diventi un momento sociale e non di alienazione. Una presa di potere piena e dal basso delle decisioni e dei processi. Vedo la nascita di tantissimi epicentri di economia di comunità.



del cibo? Nei primi anni di campi aperti abbiamo scelto l'autocertificazione. Il contadino si impegna a fare una produzione biologica in base alle norme europee, seppure non certificata da enti terzi. Il secondo accordo di base è che il 100% dei prodotti sul banco del contadino sono di sua produzione.

Il terzo accordo è quello di dare piena dignità al lavoro in campo. Questi accordi sono la base sulla quale abbiamo sviluppato il nostro sistema di garanzia partecipata. Abbiamo un protocollo e dei regolamenti per cui ogni mercato ha due referenti che raccolgono segnalazioni circa eventuali dubbi



**MEZZOPIENO Incontra** è dedicato a nuovi stili di vita improntati all'etica e alla sostenibilità.

Andiamo a trovare persone, associazioni ed enti che sono alla ricerca di alternative positive ai modelli tradizionali nel loro vivere quotidiano e nella loro attività. Per conoscerli e trascorrere del tempo insieme, per farci ispirare e contagiare dal loro esempio... e per condividere con loro il senso del messaggio Mezzopieno.

# #RINGRAZIAREVOGLIO

Un progetto collettivo a cui ognuno può partecipare condividendo il proprio verso

Nel 1964 Jorge Luis Borges scrive  
"Altra poesia dei doni"



*Ringraziare voglio il divino  
labirinto degli effetti e delle cause  
per la diversità delle creature che  
compongono questo singolare universo,  
per la ragione, che non cesserà di sognare  
un qualche disegno del labirinto...  
... per lo splendore del fuoco, per l'arte  
dell'amicizia, per l'odore medicinale  
degli eucalipti...*

RingraziareVoglio è un progetto che ha l'obiettivo di riconoscere e portare alla luce le sensazioni, le emozioni e i pensieri che danno profondità e colore all'esistenza, rendendoli patrimonio comune. Un racconto collettivo ispirato dalla poesia di Borges a cui ognuno può partecipare scrivendo e condividendo il proprio personale contributo per celebrare la bellezza della vita, il proprio ringraziamento. Il progetto è ideato e curato da Lorenza Anselmi.



*Condividi il tuo verso*

[www.ringraziarevoglio.it](http://www.ringraziarevoglio.it)  
Twitter #RingraziareVoglio

## Per il fresco della mattina

- Noemi

## Per l'ora prima del tramonto

- Rita

## Per i miei capelli bianchi

- Elena

## Per gli amici e per le persone che hanno condiviso dei pezzi di vita con me

- Laura

## Per il vento caldo nelle sere d'estate

- Alessandro

## Per chi fa le cose gratuitamente, senza aspettarsi una ricompensa

- Filippo

## Per chi parla sottovoce e per chi aspetta che gli altri finiscano di parlare

- Andrea

## Per la gioia dei bambini

- Giovanna

## Per chi canta per gli altri

- Cecilia, scuola I. Nievo

## Per quella bambina che sono stata e che sarò sempre

- Laetitia

## Per la frutta sugli alberi e la generosità della natura

- Carlo

## Per l'amore da grandi

- Stefania

## Per chi ha delle idee per gli altri

- Colosimo

## Per chi ringrazia

- Enrica

## Per chi ha permesso al mio cibo di arrivare sulla mia tavola

- Sandra

## Per le forze del bene e per la quiete

- Federica

## Per il profumo del melone

- Gaia

## Per le farfalle

- Michelle

## Per l'acqua e il fuoco, l'aria e la terra

- Assunta

## Per i momenti in compagnia

- Barbara

## Per tutti gli abbracci che ho preso e dato nella mia vita

- Giulia

Per.....  
(scrivi qui il tuo ringraziare voglio)



POVERTÀ

SALUTE

ECONOMIA ETICA

ECOLOGIA

INFORMAZIONE COSTRUTTIVA

SOSTEGNO ALL'INFANZIA

COSTRUZIONE DI STRUTTURE

BUONE PRATICHE

INSERIMENTO LAVORATIVO

RICERCA SCIENTIFICA

DIALOGO INTERRELIGIOSO

DISABILITÀ

CULTURA DELLA POSITIVITÀ

CRESCITA PERSONALE

SPIRITUALITÀ

SOLIDARIETÀ

## L'ECONOMIA DEL DONO

L'economia del dono è un sistema economico fondato sul valore d'uso dei beni e dei servizi e si basa sul reciproco scambio, senza espliciti accordi o regole di ricompensa immediata o futura.

Il movimento Mezzopieno è nato e opera nell'economia del dono secondo un modello che si basa sull'offerta gratuita di servizi e prestazioni, indipendentemente dal ritorno e dalla capacità economica dei destinatari di poterle sostenere economicamente. In questo contesto, ogni beneficiario, membro o socio partecipa e contribuisce secondo lo spirito di liberalità e nella modalità che considera consona, senza le aspettative di scambio tipiche dell'economia di mercato. La reciprocità che si crea nell'economia del dono feconda e si nutre di relazioni che superano l'aspetto monetario aprendo ad un rapporto generativo che contiene un profondo elemento inesplorato di condivisione e di collaborazione su cui crescere mutuamente.

Il riconoscimento e il valore che emergono sotto forma di dono concorrono ad alimentare l'attività del movimento Mezzopieno, alle sue spese, al rimborso dei costi e delle spese vive per la realizzazione delle attività e sono alla base della generazione delle risorse che consentono a queste di arrivare a quante più persone con la stessa filosofia, alimentando una spirale virtuosa di reciprocità circolare.

La diffusione della rivista free press Mezzopieno News è solo uno degli strumenti con cui il movimento raggiunge le persone, le comunità e le organizzazioni e le stimola a mettere in gioco e a disposizione degli altri le proprie capacità di costruire e di condividere. Il periodico, nella sua forma cartacea, viene diffuso di mano in mano nel cerchio delle conoscenze e delle persone vicine ai membri della comunità, volontari e simpatizzanti del movimento e diventa strumento di relazione e di crescita. Ogni copia donata è frutto di un rapporto, di un impegno e di reciprocità e diventa strumento di positività. Il Cerchio della Gratitude è il progetto che coordina su scala nazionale e locale la distribuzione e le relazioni di gratuità e di gratitudine che si vengono a creare intorno a Mezzopieno News.

I volontari Mezzopieno sono impegnati per la diffusione della cultura della positività attraverso il Cerchio della gratitudine presso ospedali, case di riposo, carceri, scuole, associazioni, parrocchie, aziende, enti e comunità e tra la gente.

**IL PROGETTO:** [www.mezzopieno.org/cerchio-della-gratitudine](http://www.mezzopieno.org/cerchio-della-gratitudine) - [www.mezzopieno.org/economia-del-dono](http://www.mezzopieno.org/economia-del-dono)

**PARTNER COINVOLTI:** volontari, membri del movimento, ospedali, scuole, carceri, associazioni, università, parrocchie, aziende, enti, comunità e persone





# SALE-PEPE DELLA POSITIVITÀ



Giulia RIBET, Stefania BOZZALLA GROS, Caterina PAVAN, Carla GAI

## CIAO!

Ci sono magie meravigliose nel mondo: le piantine che fioriscono anche nel cemento, i bruchi che diventano farfalle, l'arcobaleno sul confine tra pioggia e sole, le parole che si trasformano in storie... e i fogli di carta che diventano giocattoli e doni affettuosi.

Le mie amiche Goccioline sanno che mi stupisco sempre quando la semplicità diventa bellezza e così ogni tanto prendono dei fogli di recupero dal cassetto, o dei cartoncini riciclati e si ingegnano a piegare e colorare, finché saltellano da me e mi mostrano le loro opere d'arte e di divertimento. Come questo "Pepe-Sale della Positività", un gioco vecchio, che anche mia nonna Caraffa conosce molto bene, e che loro hanno saputo rinnovare.

*Saggezza, Gioia, Creatività e Ascolto* hanno scelto parole e pratiche gentili, positive, per riempire gli spazi del Pepe-Sale. Se ti fa piacere puoi seguire le regole del gioco che ti propongono e fare come loro, oppure usare colori diversi per realizzare disegni allegri o ritagliare e incollare figure e parole a tuo piacimento. La fantasia è un ingrediente della libertà e viceversa.

Ringraziamo gli alberi che ci donano la carta: non sprechiamola, anzi riutilizziamola il più possibile e trasformiamola in gioia e allegria!



**1** GRATITUDINE

**2** Pensa e ripeti ad alta voce tre cose belle che sono successe oggi

**3** CURIOSITÀ

**4** Prova a dire ad alta voce un tuo obiettivo e racconta cosa farai per realizzarlo

**5** Compi almeno due gesti di gentilezza gratuita

**6** POSITIVITÀ

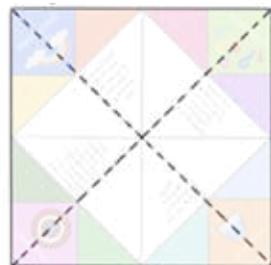
**7** Immagina di poter creare una nuova invenzione e spiega agli altri come funziona e a cosa potrebbe servire

**8** OBIETTIVI

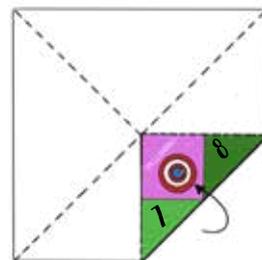
# COSTRUISCI IL TUO SALE-PEPE



Ritaglia o ricopia la sagoma del gioco che puoi trovare nella pagina precedente. Completa tu gli spazi bianchi. Segui le regole del gioco. Se preferisci puoi creare tu stesso il "Sale-Pepe", procurandoti un foglio di carta quadrato.



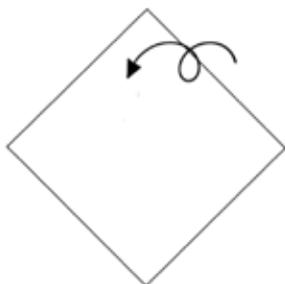
Per prima cosa piega il foglio a metà, facendo combaciare gli angoli opposti (arancione con blu e verde con fucsia). Segna con la piega le diagonali del quadrato (le linee tratteggiate) e poi riapri il foglio.



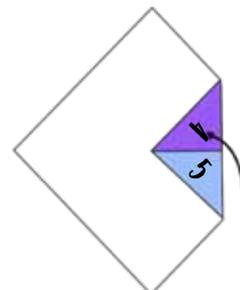
Gira il foglio al rovescio e piega uno a uno i quattro angoli verso il centro.



Una volta piegati tutti gli angoli avrai ottenuto un rombo.



A questo punto gira il rombo al rovescio.



Come hai fatto nel 3° passaggio, ripiega i quattro angoli verso il centro.



Se hai fatto attenzione a far combaciare bene gli angoli ti ritroverai con un quadrato.



Ora piega a metà il quadrato in un senso e poi ancora una volta nell'altro senso.



Per finire infila le dita tra gli spazi che si creano tra le pieghe e fai convergere i quattro vertici... Ecco il tuo Sale-Pepe della Positività!

## REGOLE DEL GIOCO



Si può giocare a coppie o in gruppo.

- Il giocatore più giovane prende in mano il proprio Sale-Pepe della Positività e sceglie un secondo giocatore con cui iniziare.
- Con in mano il gioco chiuso chiede all'altro giocatore di scegliere una delle parole più esterne (creatività, obiettivi, positività e gratitudine).
- Una volta scelta, il primo giocatore dovrà aprire e chiudere il Sale-Pepe avanti e indietro tante volte quante il numero di lettere della parola scelta dal secondo giocatore (es. C-U-R-I-O-S-I-T-À = 9 volte).
- A questo punto il secondo giocatore dovrà scegliere uno dei colori all'interno del Sale-Pepe al quale corrisponde un numero. A seconda del colore il Sale-Pepe andrà nuovamente aperto e chiuso lo stesso numero di volte quante ne indica il numero abbinato (es. colore viola = numero di aperture e chiusure 4).
- Il secondo giocatore potrà allora decidere se scegliere un altro colore e leggere il suo contenuto oppure tener conto solo del numero e nuovamente ripetere il processo.
- Una volta letto il contenuto e seguite le indicazioni si invertono i ruoli e si ricomincia.

Se ti fa piacere, puoi inventare nuove regole del gioco, sempre con fantasia e positività. Buon divertimento!

## C'È UN TALENTO VALORIZZATO NEL TUO AMBIENTE DI LAVORO?

Lo abbiamo chiesto agli operatori del Settore Adozioni Internazionale di Fondazione AVSI

### Giovanni

Non so se l'ironia possa essere considerata un "talento", di certo io la uso parecchio e la trovo molto utile sia con i colleghi, per rendere più sereno il clima lavorativo, sia con i miei clienti/pazienti (nel mio lavoro di psicoterapeuta), perché attraverso l'umorismo riesco a trasmettere il mio sentirmi a mio agio con loro, e anche a veicolare la mia fiducia nella bontà e positività del loro percorso e delle loro competenze.



### Giulia

Mi piace credere nelle "seconde possibilità" (così come nelle terze e nelle quarte) per ognuno di noi, in tutti gli ambiti della vita e penso di essere abbastanza brava nel far capire agli altri che credo in questo e che credo in loro. Nel mio lavoro incontro persone che hanno sete di fiducia e di seconde possibilità e io provo a dare il meglio per trovare insieme a loro il positivo, aiutata a mia volta dai miei colleghi, dai loro esempi e dalla loro grande esperienza!



### Daniela

Ho una preparazione e rivesto un ruolo di tipo tecnico, occupandomi degli aspetti procedurali dell'adozione; nonostante questo (o per sopravvivere a tutto questo), credo di possedere immaginazione e creatività. L'ambiente in cui lavoro valorizza queste caratteristiche coinvolgendomi nella progettazione di attività di formazione e sostegno alle famiglie.



### APPROVATO IL PRIMO VACCINO CONTRO IL VIRUS RSV

3 maggio – Food and Drug Administration

### NASCE LA RETE EUROPEA PER LO STOCCAGGIO COMUNE DI ENERGIA

4 maggio – Energy Storage Coalition

### INAUGURATO UN PARCO SOLARE IN GRADO DI ALIMENTARE 1,5 MILIONI DI CASE

10 maggio – ChinaEnergy Investment Corp.

### SCOPERTI NELLE ALPI MICROBI CHE DIVORANO LA PLASTICA ALLA TEMPERATURA AMBIENTE

10 maggio – WSL Swiss Federal Institute

### LIBERATO DOPO 29 ANNI IN CARCERE E SCAGIONATO DAL REATO CHE NON AVEVA COMMESSO

18 maggio – Patrick Brown

### UN'AUTO ELETTRICA È IL VEICOLO PIÙ VENDUTO AL MONDO

24 maggio – Tesla

### SCOPERTO UN ANTIBIOTICO EFFICACE CONTRO UNO DEI BATTERI PIÙ LETALI AL MONDO, GRAZIE ALL'INTELLIGENZA ARTIFICIALE

25 maggio – Mc Master University

### L'ITALIA SUPERA IL 50% DI ENERGIA PRODOTTA DA FONTI RINNOVABILI

1 giugno – Rapporto mensile sul sistema elettrico

### L'AUSTRALIA APPROVA L'ABOLIZIONE DELLA PESCA CON LE RETI NELLA GRANDE BARRIERA CORALLINA

5 giugno – Governo australiano e Queensland

## Noemi

Ritengo di essere dotata di una spiccata empatia, questo aspetto per alcuni potrebbe essere considerato controproducente, io ho deciso di far sì che diventasse il mio punto di forza, tanto da renderlo la base della mia professione. Sono una psicologa e psicoterapeuta, in tutti gli ambienti di lavoro che frequento, tra cui quelli dedicati alla tutela dei diritti dei minori, questa capacità viene valorizzata al meglio, permettendomi di sintonizzarmi con gli stati emotivi degli altri.



## Benedetta

Amo profondamente il mare, che con il suo sciabordio ti avvolge e ti richiama senza nulla chiedere, ma rimanendo in ascolto: tacendo. Mi piace sperare di somigliargli e di poter raccogliere il chiassoso silenzio di chi incontro e insieme trovare un nuovo senso ai profumi e agli odori che la vita propone. E questo, senza le persone che ho accanto e con cui lavoro, non sarebbe pensabile.

## Marco

Credo che il mio ambiente mi abbia permesso, con il tempo, di capire di avere un talento. La crescita umana e la crescita professionale sono spesso inseparabili e in questi 10 anni ne ho avuto conferma. Un ambiente di lavoro flessibile e dove una volta guadagnata fiducia si aprono enormi spazi, mi ha permesso di capire quale fosse il mio talento e di lavorarci, di farlo crescere. Credo sia questo il nodo centrale: la capacità di un ambiente di lavoro di fornire dei ritorni concreti e palpabili a fronte di capacità e impegno.



### **IL BENESSERE ANIMALE ENTRA PER LA PRIMA VOLTA NELLE LINEE GUIDA DELL'OCSE**

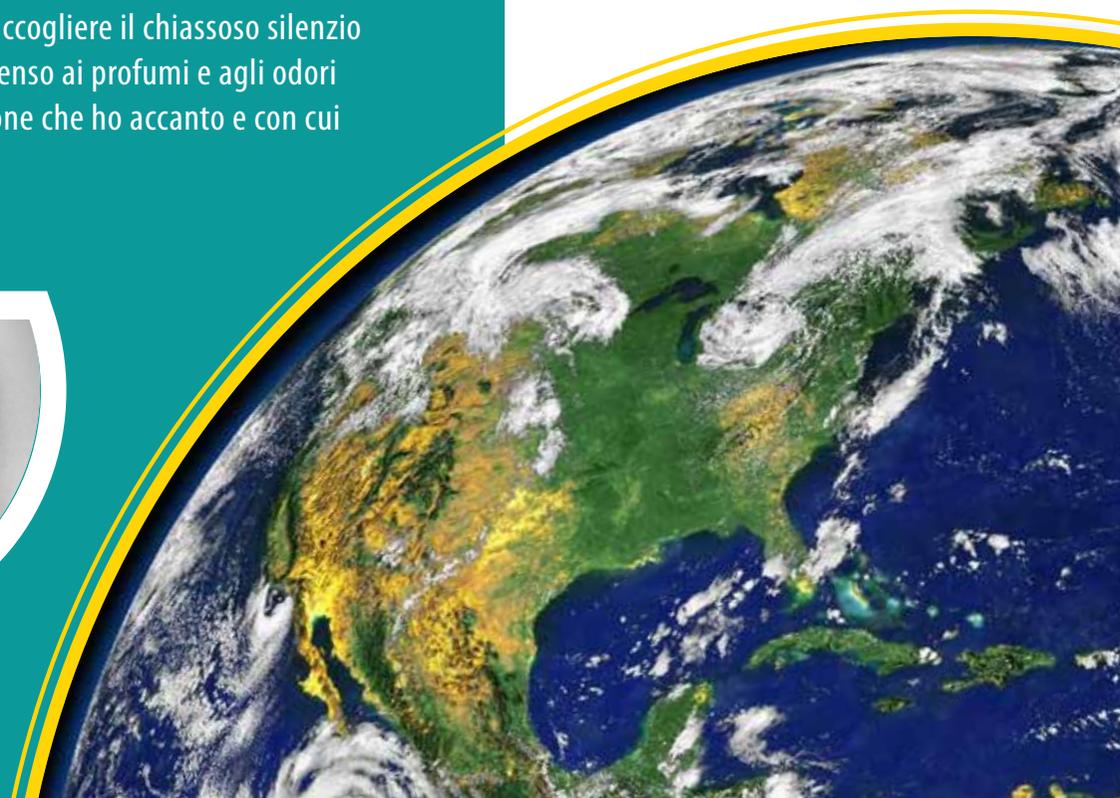
*13 giugno – Organizzazione per la Cooperazione e lo Sviluppo Economico*

### **L'UNIONE EUROPEA È LA PRIMA A DEFINIRE LE REGOLE PER L'INTELLIGENZA ARTIFICIALE**

*14 giugno – Parlamento europeo*

### **L'ISLANDA INTERROMPE LA CACCIA ALLA BALENA**

*10 giugno – Governo islandese Patrick Brown*



## ABBIAMO IL DIRITTO DI ESSERE FELICI?

Sebbene il diritto alla ricerca della felicità sia sancito dalla Dichiarazione d'indipendenza degli Stati Uniti d'America e dalla Dichiarazione universale dei diritti umani delle Nazioni Unite laddove si afferma anche che "tutti gli esseri umani nascono liberi ed eguali in dignità e diritti", sappiamo che l'idea stessa di felicità varia in funzione di fattori sociali e culturali, così come diversa è la strada che ciascuno trova per raggiungerla. Ogni individuo ha desideri, obiettivi e passioni uniche che influenzano il suo concetto di felicità. E se da un lato il diritto individuale implica che ogni persona abbia la libertà di seguire la propria strada verso la felicità, nel rispetto delle leggi e dei diritti degli altri, neppure si può trascendere dalla dimensione collettiva di felicità intesa come bene comune. Posso essere felice soltanto insieme ad altri e nella misura in cui gli altri sono essi stessi felici.

E allora al richiamo della felicità che ci guida nel labirinto della vita, quale de-

siderio antico ed autentico che alberga nel cuore di ogni essere umano, fa da contraltare la ricerca del benessere collettivo, cuore pulsante di una comunità dove il sorriso di un individuo risuona nell'eco delle risate di molti. Si tratta di un equilibrio delicato, un'armonia da preservare con cura e dedizione. Eppure abbiamo il potere, se non il diritto, di plasmare il mondo intorno a noi per creare una società in cui la felicità sia accessibile a tutti.

Se l'incanto della felicità svela il potenziale infinito che risiede in noi, essa in tutta la sua maestosità non può essere confinata all'individuo solitario ma si nutre dell'armonia collettiva, dell'intreccio di voci che si moltiplicano e risuonano come una sinfonia. È nel perseguimento del benessere collettivo che troviamo il vero significato della nostra esistenza.

Ogni passo verso la felicità individuale si intreccia con il tessuto sociale che ci circonda. Si tratta di un viaggio che

richiede consapevolezza, responsabilità e una visione collettiva. È una sfida che richiama la collaborazione di tutti: governanti, istituzioni, comunità e individui.

La felicità collettiva non è una chimera irraggiungibile ma un traguardo concreto che può essere raggiunto con dedizione. Si costruisce attraverso politiche sociali inclusive, che garantiscono uguaglianza di opportunità per tutti. Si nutre di educazione di qualità, che alimenta la mente e il cuore delle generazioni future. Nel perseguimento di una dimensione più ampia di felicità, possiamo altresì abbracciare la diversità come una ricchezza e una forza. Ogni individuo, con le sue peculiarità, contribuirà a colorare la trama sociale, arricchendola di sfumature uniche.

Non dimentichiamo che la felicità è contagiosa. Un sorriso, un gesto gentile, una parola di incoraggiamento possono illuminare la giornata di qualcuno e innescare una catena di positività. Sia

la felicità individuale che quella collettiva ci spingono a levare lo sguardo verso un orizzonte di speranza, in cui ognuno di noi può vivere la propria vita con gioia e condividerla con il mondo intero.

Guardando al futuro, possiamo intravedere un luogo in cui la felicità individuale e collettiva si fondono in una danza armoniosa. Un mondo in cui ogni individuo viene valorizzato e si sente realizzato, un mondo nel quale la collettività si raduna intorno a principi di giustizia e uguaglianza. È un'utopia che può diventare realtà se abbiamo il coraggio di sognare e la volontà di agire.

Perciò iniziamo questa danza della felicità, insieme, mano nella mano.

Diego Mariani



Mezzopieno è possibile grazie al lavoro anche volontario di tante persone, alla condivisione gratuita e alle donazioni

per sostenere Mezzopieno  
IBAN IT21R 03043 01000 CC001 00106 19  
SEMI ONLUS C.F. 97684940014

SEGUICI SU:

Facebook - mezzopienonews

Twitter - Mezzopienonews

Instagram - movimento\_mezzopieno



Mezzopieno News è stampata su carta realizzata con legno proveniente da fonti responsabili. Stampato con inchiostri e solventi a base vegetale. Utilizziamo stampe Carbon Balanced Printing e carta prodotta con processi eco sostenibili. Compensiamo interamente il CO<sub>2</sub> che produciamo. I dettagli su [www.mezzopieno.org/compensazione-ecologica](http://www.mezzopieno.org/compensazione-ecologica)

MEZZOPIENO NEWS:

Iscrizione al n° 19 del 24/7/2015 del registro del Tribunale di Torino

PROPRIETARIO ED EDITORE:

Semi onlus, piazza Risorgimento 12, Torino

DIRETTRICE RESPONSABILE: Elisabetta Gatto

COMITATO EDITORIALE: Elisabetta Gatto, Diego Mariani, Luca Streri

HANNO COLLABORATO: Manuela Jana Pavia, Vanessa Vidano, Federica

De Angelis, Natalia Ceravolo, Carla Gai, Stefania Bozzalla Gros, Giulia Ribet, Caterina Pavan, Mauro Borgarello

PER COMUNICARE CON NOI, PER RICEVERE LA RIVISTA, PER ENTRARE NEL MOVIMENTO MEZZOPIENO [info@mezzopieno.org](mailto:info@mezzopieno.org)  
TUTTO IL RESTO [www.mezzopieno.org](http://www.mezzopieno.org)

QUESTA COPIA È PER TE

Scrivi il nome della persona a cui vuoi donare Mezzopieno News