



Mezzopieno News

LE BUONE NOTIZIE CHE CAMBIANO IL MONDO

Settembre / Ottobre 2025

poste Italiane s.p.a. - Spedizione in abbonamento postale n. 1941/2019
Pubblicazione informativa no-profit ISSN 2975-1381

DANILO RAGONA

Designer e imprenditore

**“Un cambiamento
non deciso nella vita
mi ha fatto decidere
di cambiare ogni
volta”**

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



MEZZOPIENOfocus

La forza della voce di tutti
Pag. 8



MEZZOPIENOincontra

La Gallina olistica
Pag. 24



MEZZOPIENOMondo

Eseguito il primo trapianto
di vescica al mondo
Pag. 3



MEZZOPIENOItalia

A Venezia sbarca
il primo taxi elettrico
Pag. 11



MEZZOPIENOlavoro

Oltre la formazione delle
competenze: obiettivo felicità
Pag. 20



MEZZOPIENINO

Giochi in vacanza
Pag. 28



MEZZOPIENOp parole

Il viaggio è vedere quel
che non si è visto
Pag. 23



SCRIVERESISTERE

La vita non ha limiti se non
quelli che mettiamo noi
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.

LA CINA RIMUOVE I FARMACI A BASE DI PANGOLINO E CAVALLUCCI MARINI



La Cina ha escluso il Guilingji, una medicina tradizionale contenente ingredienti a base di pangolino, corna di cervo e cavallucci marini, dall'edizione 2025 della sua farmacopea nazionale. Questa decisione riflette il cambiamento voluto dal governo cinese nei confronti di un nuovo approccio verso pratiche etiche e sostenibili nella medicina tradizionale cinese. La sua rimozione dalla farmacopea rappresenta un adeguamento della normativa medica alle leggi che sanciscono la protezione di specie animali sia a livello nazionale che internazionale. Il medicinale rimosso dall'elenco è ufficial-

mente dichiarato non più conforme ai criteri di sicurezza, efficacia e accettabilità etica. Di conseguenza gli operatori sanitari non potranno più prescriberlo.

Il Guilingji ha occupato un posto di rilievo nella medicina cinese da quando è stato classificato come prescrizione segreta nazionale di primo livello nel 1957. Formula tradizionale della medicina cinese, utilizzata storicamente per combattere l'invecchiamento e migliorare la funzione sessuale maschile, è impiegato nel trattamento di condizioni come l'oligo-asthenoteratozoospermia idiopatica, un disturbo della fertilità maschile. La sua rimozione indica una rivalutazione di trattamenti privi di fondamento scientifico e che sollevano preoccupazioni in termini

di conservazione delle specie animali utilizzate per la sua preparazione. I pangolini, tra i mammiferi più trafficati a livello globale, hanno sofferto a causa della domanda delle loro squame nei rimedi tradizionali cinesi, diventando in pericolo di estinzione. L'eliminazione di tali prodotti dagli standard medici ufficiali va nella direzione della riduzione del commercio illegale di animali selvatici e la promozione di alternative più sostenibili in ambito sanitario.

Fonte: *Daily Medical Products Administration*

SEPARATA DA BAMBINA, RITROVA LE SORELLE E LA MADRE DOPO 44 ANNI

Una donna polacca adottata da neonata ha incontrato le sue due sorelle per la prima volta a 44 anni, dopo lunghe ricerche.

Magda ha iniziato a sentire il desiderio di conoscere la sua famiglia biologica all'età di 18 anni, quando il suo padre adottivo e sua madre sono morti in un incidente d'auto. Un cambiamento nella legge in Polonia ha permesso di richiedere il suo certificato di nascita originale. La donna è stata quindi in grado di scoprire il nome da nubile della sua madre biologica e la città in cui aveva vissuto. Dopo molte ricerche vane, grazie alla collaborazione di un detective privato, è riuscita a risalire ai suoi parenti.

Magda ha scoperto di avere un fratello e due sorelle, che ha subito incontrato e con cui ha immediatamente instaurato un legame profondo. Dopo un anno, la donna ha incontrato anche la madre biologica, che le ha raccontato la sua storia e le circostanze della sua adozione. Ora si vedono regolarmente e condividono una forte relazione familiare, provando a colmare il vuoto che hanno sentito

per anni. Magda, che ora vive nel Buckinghamshire, in Inghilterra, ha dichiarato: "Io e le mie sorelle siamo entrate subito in sintonia, è stato fantastico. Sono molto, molto felice. Ora ho quel vero senso di famiglia che mi mancava. Parliamo tutte della vita allo stesso modo, come se fossimo cresciute insieme. Abbiamo molto in comune e siamo in grado di finire le frasi l'una dell'altra".

Fonte: *Daily Record*



A 105 ANNI VINCE 4 MEDAGLIE D'ORO

A 105 anni, il thailandese Sawang Janpram ha stupito il mondo dello sport vincendo quattro medaglie d'oro ai World Masters Games 2025 di Taipei.

Janpram, il più anziano partecipante della competizione, ha gareggiato nella categoria 100+, conquistando il primo posto nel lancio del disco, del giavellotto, nel getto del peso e nei 100 metri. L'ex preside scolastico ha iniziato ad allenarsi a 90 anni, ispirato dalla figlia Siripan, di 73 anni, anche lei atleta. Oltre alla sua impresa sportiva, Janpram è un esempio di longevità attiva. Quasi ogni giorno si allena con la figlia, alternando corsa e lanci sulla spiaggia vicino alla loro casa a Rayong, in Thailandia, dove vive e dove è seguito da tante persone che lo considerano un modello di vita e

un esempio di costanza.

La figlia ha dichiarato: "Sono così orgogliosa di mio padre che può ancora fare questo e che è così forte. La gente lo ammira ovunque vada". Con oltre 60 medaglie vinte nel circuito Master, Janpram è stato il migliore tra i 25.950 atleti provenienti da 107 paesi che hanno partecipato alle due settimane dei World Masters Games di Taipei. L'evento, che si tiene ogni quattro anni, riunisce concorrenti di età pari o superiore a 30



anni che gareggiano per la pura gioia di partecipare e di dimostrare che l'età non è un elemento da esorcizzare ma da amare.

Fonte: World Masters Games; Straits Times

ESEGUITO IL PRIMO TRAPIANTO DI VESCICA AL MONDO

Negli Stati Uniti è stato eseguito con successo il primo trapianto di vescica al mondo su un essere umano, un intervento rivoluzionario che cambia l'approccio al trattamento delle patologie urologiche gravi.

L'operazione, durata otto ore, è stata effettuata presso il Ronald Reagan Medical Center dell'Università della California di Los

Angeles (UCLA). Il paziente, Oscar Larrainzar, soffriva di insufficienza renale terminale e aveva perso la vescica a causa di una serie di tumori aggressivi che avevano causato l'asportazione insieme a quella dei reni. L'intervento ha ripristinato quasi completamente la funzionalità del suo apparato urinario e restituito la possibilità di vivere senza fastidiosi ausili.

La complessità della struttura della vescica, con la sua rete di muscoli, nervi e vasi sanguigni, ha reso il trapianto una sfida medica senza precedenti. Sebbene infatti si eseguano da molti anni trapianti di cuore, polmoni,

reni e altri organi e tessuti, la vescica era sempre rimasta fuori dalle procedure trapiantologiche. Il team chirurgico, guidato dal dottor Nima Nassiri, ha lavorato per quattro anni alla progettazione dell'intervento, sviluppando nuove tecniche che hanno permesso il buon esito dell'operazione. Questo trapianto apre nuove prospettive per i pazienti con gravi disfunzioni vescicali, offrendo un'alternativa alle tradizionali ricostruzioni con tessuti intestinali che hanno effetti collaterali a volte invalidanti e poco pratici. Molti esperti nel campo medico hanno definito questo traguardo come un momento storico per la medicina che potrebbe portare a nuove sperimentazioni e migliorare la qualità della vita di migliaia di persone in tutto il mondo.

Fonte: California Los Angeles



CONFEZIONI IN CARTONE: BASTA PLASTICA DA SEPARARE, ARRIVA IL TAPPO IN CARTA



Fino ad ora le confezioni di cartone per alimenti sono state chiuse con tappi di plastica, difficili da separare e che non permettono lo smaltimento nella raccolta differenziata, ma un innovativo tappo a base di carta è in arrivo.

Il principale produttore mondiale di imballaggi per alimenti liquidi come latte, zuppe e succhi di frutta ha introdotto questa soluzione in una linea di confezioni. Il tappo di carta è il risultato di diversi anni di ricerca, con l'obiettivo di massimizzare il contenuto di carta nei cartoni alimentari senza compromettere la funzionalità. L'azienda svedese Tetra Pak ha iniziato sostituendo il foglio di alluminio nei cartoni asettici con una barriera di carta, aumentando la quota di carta nelle sue confezioni fino all'80%. La sfida principale è garantire che il tappo mantenga l'integrità del prodotto, sia compatibile con le linee di produzione esistenti e soddisfi le aspettative dei consumatori. I test in corso sul mercato spagnolo stanno lavorando per ottimizzare la resistenza del tappo all'umidità, alle variazioni di temperatura e allo stress da trasporto. L'azienda, che nel 1952 ha rivoluzionato il settore con il sistema di confezionamento asettico che permette di conservare alimenti senza bisogno di refrigerazione, porta sul mercato oltre 180 miliardi di confezioni all'anno. La chiusura in carta è destinata a rimpiazzare quella in polietilene e a portare un'innovazione di grande rilevanza nel settore del packaging alimentare, contribuendo alla riduzione dell'impatto ambientale delle confezioni usa-e-getta. Questa innovazione aumenta la quota totale di materiali rinnovabili che raggiunge così l'87%.

Fonte: Tetra Pak

LA SENNA TORNA BALNEABILE DOPO OLTRE UN SECOLO



Dopo oltre cento anni di divieto, a Parigi la Senna è tornata balneabile. A partire dal 5 luglio 2025, i parigini e i turisti hanno potuto nuotare in tre aree urbane selezionate e regolamentate da una sorveglianza costante e un controllo della qualità dell'acqua su base giornaliera.

La riqualificazione della Senna, uno dei fiumi più importanti d'Europa, è stata un'impresa inizialmente legata alle Olimpiadi di Parigi 2024 ma proseguita con determinazione dalla municipalità parigina. Sono stati migliorati il sistema fognario per depurare le acque reflue e separare le acque piovane da quelle nere e azioni per riportare la natura nel cuore della città. L'intervento più recente è stato la costruzione del bacino di raccolta di Austerlitz, inaugurato nella primavera del 2024 dopo tre anni e mezzo di lavori, che consente di trattenere l'eccesso di acqua nei sistemi fognari e regolare i flussi verso gli impianti di trattamento, evitando i picchi ingestibili causati da eventi meteorologici estremi. Questi interventi hanno permesso di abbattere il livello *Escherichia Coli*, un batterio che può causare problemi gastrointestinali quando presente in alte concentrazioni. Questo progetto si inserisce in un più ampio piano di adattamento urbano al cambiamento climatico con cui Parigi si affianca ad altre capitali europee che stanno avviando programmi simili per rendere i grandi fiumi cittadini luoghi dove è possibile bagnarsi e fare attività a contatto con la natura. "Non si tratta solo di nuotare: si tratta di riprendersi uno spazio pubblico e trasformarlo in bene comune", spiega la sindaca di Parigi Anne Hidalgo.

Fonte: *Municipalità di Parigi*

IL NUMERO DI FARFALLE MONARCA È RADDOPPIATO NEL 2025

La popolazione di farfalle monarca orientali è quasi raddoppiata nel 2025. La popolazione che sverna nelle foreste del Messico centrale ha occupato una superficie di 4,42 acri (circa 18.000 metri quadrati), rispetto ai 2,22 acri dell'inverno precedente.

L'indagine "Area forestale occupata dalle colonie di farfalle monarca in Messico durante la stagione di letargo" viene condotta ogni anno dal WWF-Messico in collaborazione con le comunità locali e costituisce un importante indicatore dello stato di salute generale della popolazione di farfalle. Questi impollinatori contribuiscono alla salute degli ecosistemi di tutto il Nord America e l'80% della produzione alimentare agricola dipende da loro. Gli scienziati attribuiscono gran parte della crescita demografica di quest'anno alle migliori condizioni meteorologiche, con una siccità meno

grave rispetto agli anni precedenti lungo la rotta migratoria delle farfalle dagli Stati Uniti e dal Canada al Messico.

I rapporti degli ultimi anni mostrano inoltre che il degrado forestale nella zona centrale della Riserva della biosfera della farfalla monarca, dove la specie sverna, è diminuito del 10% negli ultimi due anni. Le monarche necessitano di foreste ampie e sane per proteggersi da venti, pioggia e basse temperature notturne. Queste foreste sostengono anche le comunità locali, determinano la qualità



dell'acqua nel sistema Cutzamala per quasi 6 milioni di persone a Città del Messico e ospitano una grande biodiversità che include 132 specie di uccelli, 56 specie di mammiferi, 432 specie di piante e 211 specie di funghi.

Fonte: *WWF Mexico*

UN NUOVO STRUMENTO PERMETTE A CHI HA DISABILITÀ LINGUISTICA DI FARE LE BATTUTE

Il tempismo è tutto in una battuta e spesso chi ha disabilità linguistiche come balbuzie, afasia, disartria o DSL non riesce a tenere il ritmo delle conversazioni e soprattutto a esprimere con successo l'umorismo. Gli individui con disabilità che compromette il linguaggio possono utilizzare dispositivi di generazione vocale e tecnologie di comunicazione aumentativa e alternativa che, tuttavia, non riescono a fornire commenti espressivi e tempestivi. Per rimuovere questo ostacolo, un team di ricercatori della Cornell University di New York ha realizzato uno strumento tecnologico in grado di supportare le persone con disabilità linguistiche, permettendo loro di fare battute in tempo reale durante le conversazioni. I ricercatori americani hanno realizzato delle interfacce basate sull'intelligenza artificiale in grado di assistere nell'espressione di commenti umoristici durante le conversazioni. "L'umorismo è una forma

fondamentale di interazione sociale e di solito viene considerato una cosa scontata. Ma per chi ha un deficit del linguaggio non è facile adeguarsi ai tempi della conversazione", spiega l'autore principale dello studio, Tobias Weinberg, dottorando alla Cornell Tech, che ha perso la capacità di parlare a 15 anni e che ora comunica attraverso una tecnologia di comunicazione aumentativa alternativa. Le nuove interfacce consentono agli utilizzatori di sistemi digitali vocali di generare rapidamente commenti che rispecchiano il proprio stile personale e il loro umorismo. Il lavoro degli scienziati statunitensi ha vinto il premio della giuria per la migliore dimostrazione alla conferenza dell'Association for Computing Machinery sui fattori umani nei sistemi informatici, a Yokohama, in Giappone.

Fonte: *Cornell Tech*

SALVATI OLTRE 100 CANI DA UNA CASA-LAGER IN NORTH CAROLINA

A Raleigh, nel North Carolina (USA), è stata scoperta una casa dove erano detenuti 101 cani che vivevano in condizioni anguste e insalubri. La maggior parte degli animali, di piccola taglia, era stipata in piccole gabbie impilate e in spazi estremamente ristretti, senza rispetto delle principali norme di detenzione e custodia.

Costretti a stare in gabbie di poco più di un metro quadro per 4 o 5 esemplari ciascuna, meticcì di barboncini, chihuahua, yorkshire e Pomerania destinati alla vendita illegale e al commercio clandestino, vivevano a contatto con i loro escrementi ed erano in condizioni di denutrizione e mancanza di cura. L'operazione di salvataggio è stata avviata dopo una denuncia che ha spinto le autorità a intervenire. Il proprietario è stato costretto a cedere i cani e 21 galline ai rifugi locali. Otto rifugi hanno aperto le porte, prendendo in carico i cani e fornendo loro cure mediche, lavatura e tosatura per prepararli all'adozione.

La mobilitazione della cittadina di Raleigh è stata immediata e decine di persone si stanno adoperando per prendere in casa loro gli animali o per donare denaro per mantenere i cani appena salvati. Una clinica veterinaria, la Care First Animal Hospital, ha deciso di raddoppiare ogni donazione ricevuta per sostenere le spese necessarie al loro reinserimento.

Fonte: Associated Press; SPCA of Wake County



LEGGERE LIBRI PER RIDURRE LA PENA DA SCONTARE IN CARCERE: SUCCEDE IN BRASILE

Il Brasile ha istituito un programma che permette attraverso la lettura di reintegrare le persone che hanno commesso un reato. Il Ministero della Giustizia ha introdotto una legge che precedentemente permetteva la remissione basandosi sul numero di giorni di lavoro e che da alcuni anni è stata modificata per includere la remissione per studio e lettura. Ai carcerati sono messe a disposizione biblioteche con una grande varietà di volumi che possono prendere in prestito. Il detenuto può scegliere il suo libro e ha un mese per leggerlo e per compilare una relazione scritta che dimostri la conoscenza del testo. Per ogni recensione, la pena del detenuto viene ridotta di 4 giorni, fino a 12 libri all'anno, che equivale a 48 giorni di pena in meno da scontare. Esistono anche libri in linguaggio Braille per gli ipovedenti e audiolibri per gli analfabeti. Nel 2024 ci sono state quasi 300mila richieste di libri in tutto il Paese. L'istruzione e la lettura diventano strumento di libertà e aprono strade per immaginare nuovi percorsi nella vita, suggerendo riflessioni, interrogativi, dubbi, proiezioni verso il futuro e riletture del passato. Con l'aiuto delle case editrici che donano i libri per le carceri e realizzano programmi di

scrittura, il progetto ha dimostrato che i detenuti non sono solo buoni lettori ma anche eccellenti critici letterari. Le recensioni letterarie dei detenuti spesso vengono pubblicate e diventano oggetto di riflessione anche per chi è fuori dal carcere.

Fonte: Segreteria Nazionale per le Politiche Penali; Carambaia



IL PKK ANNUNCIA LA FINE DELLA LOTTA ARMATA IN TURCHIA

Dopo oltre 40 anni di lotta armata, il gruppo terroristico PKK (Partito dei Lavoratori del Kurdistan) ha annunciato il proprio scioglimento e la fine dell'attività armata. La decisione è stata annunciata il 12 maggio nel corso del congresso dell'organizzazione e il processo di disarmo avverrà sotto la supervisione di osservatori internazionali e sarà guidato dal fondatore e leader Abdullah Öcalan, detenuto dal 1999. Le armi saranno consegnate in diverse località del Kurdistan iracheno, segnando la fine di un conflitto che ha causato migliaia di vittime e profonde ferite nella regione. La scelta di abbandonare la lotta armata è il segnale di un rinnovato dialogo tra il governo turco e la minoranza curda e apre con questo passaggio a nuove opportunità per costruire ponti e favorire il riconoscimento dei diritti culturali e linguistici dei curdi.

Il PKK è stato un'organizzazione politica e paramilitare fondata nel 1978 da Abdullah Öcalan e un gruppo di studenti curdi, per la creazione di uno Stato indipendente curdo. Il gruppo ha guidato una lotta armata contro lo Stato turco, con attacchi, sequestri e attentati su larga scala, che hanno causato oltre 40.000 vittime tra militari turchi, guerriglieri del PKK e civili. Il 27 febbraio 2025, Öcalan aveva inviato una lettera, chiedendo la fine della lotta armata. Il PKK in seguito ha dichiarato di aver completato la sua missione storica, annunciando che la causa curda d'ora in poi dovrà essere perseguita attraverso mezzi diplomatici e politici piuttosto che con la violenza.

Fonte: ANF News



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



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

DAL 2000 LA MORTALITÀ INFANTILE SI È DIMEZZATA IN NOVE PAESI ASIATICI

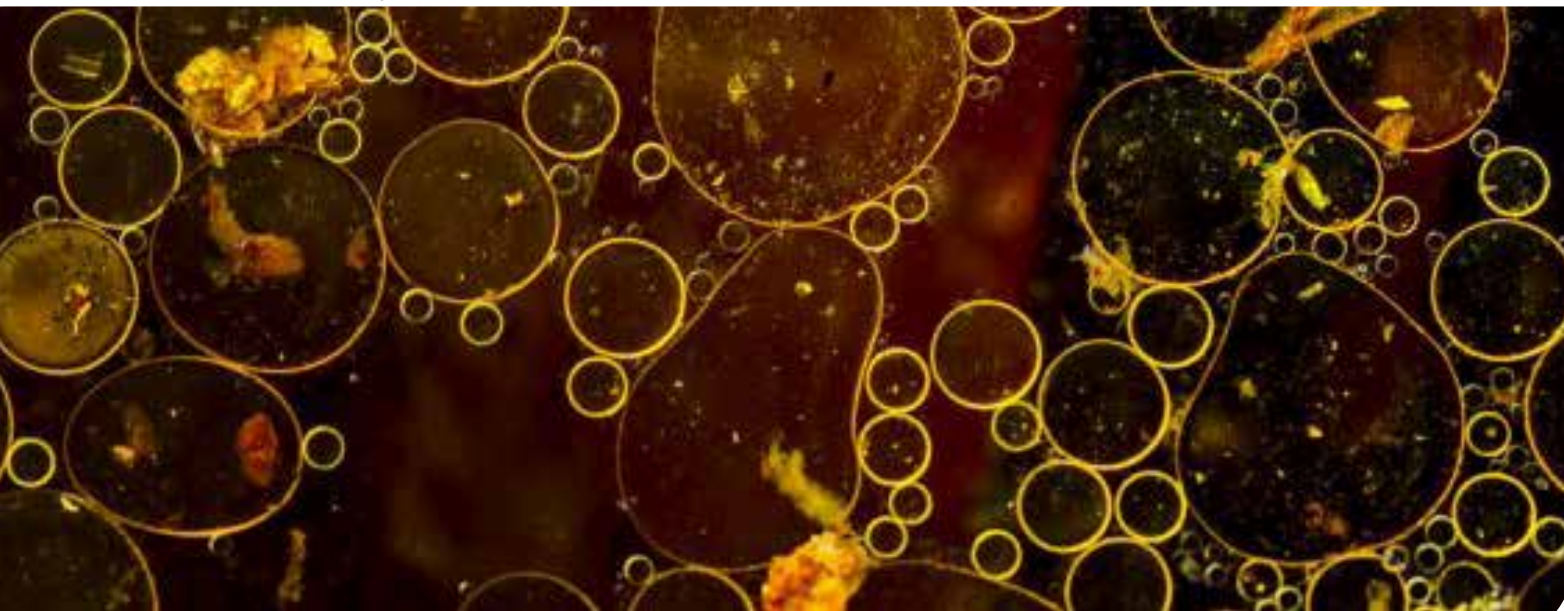
Il numero di bambini che muoiono prima di raggiungere i cinque anni è in forte calo in tutto il mondo. Questo indicatore è uno dei principali rilevatori del benessere della salute pubblica di una società e riflette le condizioni sanitarie, l'accesso alle cure mediche e la qualità della nutrizione di una popolazione.

In particolare, la mortalità infantile dal 2000 ad oggi è diminuita di oltre la metà in nove Paesi asiatici dove milioni di bambini in più sono sopravvissuti nei primi anni critici della loro vita rispetto ai decenni passati. Il Paese che ha registrato il progresso maggiore è l'Afghanistan, riducendo la mortalità dal 13 al 6%, mentre la Cina ha conseguito il miglioramento più significativo passando dal 4 all'1%. Questi risultati sono stati raggiunti soprattutto grazie a trasformazioni positive, nell'acqua pulita, nei servizi igienici, nelle vaccinazioni e nella riduzione della povertà che hanno contribuito a permettere di salvare molte vite.

I dati del Gruppo inter-agenzia delle Nazioni Unite mostrano notevoli progressi anche in Cambogia e Laos, entrambi partiti dall'11%, che hanno abbassato i livelli rispettivamente al 2 e al 4% nello stesso periodo. Bangladesh, Birmania e India partivano tutti dal 9% nel 2000, i primi due sono scesi al 3%, mentre la Birmania ha raggiunto il 4%. Il Nepal ha ridotto la mortalità infantile dall'8% al 3%. L'Indonesia ha dimezzato il tasso dal 5 al 2%. Per un Paese grande come l'India la riduzione dal 9 al 3% significa centinaia di migliaia di bambini in più che sopravvivono ogni anno.

Ufficio studi Mezzopieno; UN Inter-agency Group for Child Mortality Estimation





LA FORZA DELLA VOCE DI **TUTTI**

La sociocrazia come alternativa rigenerativa al modello decisionale della maggioranza

ANDREA SAFIR STAGLIANO

Siamo abituati a pensare alla democrazia come al metodo decisionale per eccellenza. Fin da piccoli impariamo che si decide così, e ci sembra naturale: quando la maggioranza è d'accordo, si va in quella direzione. Ma ogni volta che c'è una maggioranza, esiste anche una minoranza. Un gruppo che ha portato idee, obiezioni o proposte che non sono state integrate, e che, inevitabilmente, rimane fuori. Questo è uno dei limiti strutturali della democrazia: crea separazione. A ogni decisione, due fazioni si contrappongono. E delle volte la minoranza osserva passivamente, altre volte si oppone in modo attivo, rendendo più difficile la realizzazione di ciò che è stato deciso. In questo schema, qualcuno vince e

qualcun altro perde. È così che nascono la sfiducia, la fatica nel collaborare, e persino un'opposizione permanente. Questo vale non solo nella politica parlamentare, ma anche nei contesti associativi, comunitari, cooperativi e familiari. La divisione si insinua tra le persone e alla lunga può mettere a rischio la coesione stessa del gruppo. Eppure, non è l'unico modo possibile.

Il mio incontro con un altro modo di decidere

La prima volta che ho assistito a un processo decisionale diverso, qualcosa in me si è acceso. Partecipavo a un incontro della RIVE, la Rete Italiana dei Villaggi Ecologici, quando vidi un gruppo eterogeneo prendere decisioni in modo fluido, includendo tutte le voci. Nessuna votazione, nessun vincitore, nessuno sconfitto. Solo ascolto, scambio e una

decisione che, alla fine, tutti si sentivano di sostenere. Venivo da decenni di attivismo tra sindacati studenteschi, associazioni, collettivi. In quel contesto, il momento della decisione era spesso un campo di tensione, di contrapposizione, e anche di stanchezza. Quella volta, invece, avevo assistito a qualcosa di diverso. Una magia, mi verrebbe da dire. Stavo facendo esperienza del metodo del consenso. Quell'incontro ha cambiato il mio percorso. Da allora ho deciso di approfondire e sperimentare nella mia comunità quel modo nuovo di decidere. In seguito, ho incontrato la sociocrazia: una forma evoluta e strutturata di

**Nessuna votazione,
nessun vincitore,
nessuno
sconfitto**

governance consensuale che prometteva qualcosa di prezioso e raro: unire l'inclusività all'efficacia. Un metodo per decidere insieme in tempi sostenibili, senza rinunciare all'ascolto profondo.

Cos'è la sociocrazia?

La parola "sociocrazia" contiene in sé l'idea di "governo dei soci": persone che si riconoscono parte di un insieme, che condividono un'identità. Non si tratta solo di un metodo decisionale, ma di un sistema di governance completo, capace di rendere concrete le aspirazioni di partecipazione e corresponsabilità. La sociocrazia è un sistema che realizza il potere con, e non il potere su.

Questa pratica, ipotizzata già nell'Ottocento da Comte, prende una forma concreta nel secondo dopoguerra, grazie a Gerard Endenburg nei Paesi Bassi. Osservando la differenza tra scuole autogestite e tradizionali, Endenburg comprese che non è tanto la natura delle persone a fare la differenza, quanto il modo in cui le persone stanno insieme.

Il modo in cui si prendono le decisioni incide infatti profondamente sul comportamento individuale e collettivo. In un sistema autoritario, le persone tendono a obbedire passivamente,

o reagire con aggressività. Con il metodo della maggioranza si sviluppano dinamiche competitive: alleanze strategiche, manipolazioni, e frustrazione delle minoranze escluse. I processi decisionali consensuali, come nella sociocrazia, creano invece un contesto di collaborazione autentica, auto-organizzazione e responsabilità condivisa. In una cultura del consenso, il confronto diventa crescita e le decisioni riflettono l'intelligenza collettiva.

Un approccio strutturato e umano

La sociocrazia si fonda su tre pilastri.



Il metodo dell'assenso: la decisione è presa quando nessuno ha obiezioni sostanziali, ovvero quando una proposta, con le integrazioni arrivate durante il processo decisionale, è "abbastanza buona e abbastanza sicura" per essere attuata. Questo incoraggia la sperimentazione e libera dalla paralisi del perfezionismo. La struttura a cerchi: ogni realtà si organizza in cerchi interconnessi, ognuno con un mandato specifico. Ogni cerchio decide in autonomia per il proprio ambiente e nomina i propri ruoli con processi trasparenti e sulla base delle motivazio-

ni. I ruoli hanno una durata limitata e sono oggetto di feedback regolari. La cultura del feedback: alla fine di ogni azione, o quando un ruolo arriva a scadenza, ci prendiamo un'occasione per celebrare ciò che ha funzionato e riconoscere cosa potrebbe essere migliorato. Tre sono anche i principi fondamentali che ispirano i processi e la struttura in Sociocrazia: trasparenza, efficacia ed equivalenza. Il metodo si presta a contesti diversi come ecovillaggi, co-housing, comunità educanti, associazioni... e può accompagnarsi ad altri strumenti di cultura rigenerativa, quali la comunicazione empatica (o nonviolenta) e i cerchi di parola, spazi di condivisione protetti e orizzontali.

Una cultura che trasforma

Il cambiamento che la sociocrazia genera nei gruppi non è solo operativo, è culturale ed emerge dalle testimonianze di alcune delle realtà che ne hanno fatto esperienza. Cristina, del progetto di educazione parentale Casa delle Meraviglie (TO), lo dice chiaramente: "siamo passati da un sistema gerarchico a uno orizzontale. Ora comunichiamo di più, a tutti i livelli". E quando sono emersi dei conflitti, racconta, "la sociocrazia ci ha dato un metodo concreto per affrontarli, riducendo la confusione emotiva e trovando soluzioni condivise". All'ecovillaggio Antico Sentiero (AL), Serena e Seba testimoniano come la trasparenza e la chiarezza dei ruoli abbiano permesso alle persone di "mettersi in gioco e apprendere nuove abilità in un contesto protetto". E Alessandro, dal cohousing Casona (PD), ha detto: "cul-

turalmente il grosso cambiamento è stato la fiducia: fiducia nel processo e nel lavoro degli altri".

Queste trasformazioni si riflettono anche nella crescita delle nuove generazioni. A Casona è nato il cerchio dei ragazzi, in cui adolescenti si riuniscono, discutono, prendono decisioni e dialogano con il gruppo adulto. Alessandro racconta: "Volevamo che i ragazzi potessero fare esperienza di responsabilità e autonomia, e loro hanno risposto con grande maturità, facendo proposte concrete".

La sociocrazia incoraggia la sperimentazione e libera dalla paralisi del perfezionismo

Oltre il metodo: le nostre possibilità si espandono

C'è qualcosa di profondamente umano nella sociocrazia. È un sistema, sì, ma è anche un invito: a credere che possiamo decidere insieme senza escludere nessuno, che possiamo imparare dai nostri errori e trasformare i conflitti in evoluzione. In sociocrazia si può osare sia nel prendere le decisioni che nell'assumersi responsabilità. I talenti sono messi davvero al servizio del gruppo e si realizza un sistema di reciproco e naturale apprendimento e sostegno.

**ANDREA SAFIR STAGLIANO
Educatore, formatore in metodi decisionali, accompagna come facilitatore realtà di vario genere. Ha partecipato in realtà comunitarie per oltre 15 anni.*

SCOPRIRE LA SOCIOCRAZIA IN MODO ESPERIENZIALE

È stato tradotto di recente in italiano un valido testo sulla Sociocrazia dal titolo "Molte voci, una canzone" ma il modo più veloce e coinvolgente per farsi un'idea delle sue potenzialità è sperimentarla di persona. Safir e Giovanni, con il collettivo informale Consapevoli Assieme, organizzano da anni formazioni esperienziali in presenza, aperte a chiunque sia interessato, soprattutto se già attivo in qualche realtà che ha bisogno di maggiore fluidità nel decidere e nell'agire. In una giornata si toccano con mano l'assenso, i ruoli, il feedback, la proposta condivisa e la comunicazione tra cerchi. "Le prove mi hanno veramente fatto entrare nel processo", racconta una partecipante. "Le introduzioni sono pratiche, dinamiche e corredate da materiali utili per continuare a esplorare." I formatori accompagnano anche gruppi interessati a capire come avvicinarsi e iniziare ad applicare la Sociocrazia, come ha fatto di recente con Mezzopieno. In programma per il prossimo autunno anche un secondo livello formativo.



ELISA LANCIA IL PRIMO CONCERTO SOSTENIBILE: -70% EMISSIONI

Il 18 giugno scorso, l'artista Elisa ha tenuto allo Stadio San Siro di Milano un concerto che, per la prima volta, è stato organizzato per essere ecologico e sostenibile.

L'artista, da sempre sensibile ai temi ambientali, ha coinvolto un grande numero di esperti e di tecnici per abbattere le emissioni e produrre un impatto positivo per l'ambiente. Uno degli aspetti più innovativi è l'uso di un palco alimentato a biocarburante HVO,

ottenuto da biomasse agricole, oli vegetali, grassi animali e oli di scarto, che permette di ridurre le emissioni di CO₂ fino al 70% rispetto ai combusti-

bili tradizionali. Elisa ha inoltre collaborato con il Comune di Milano e diverse fondazioni per il progetto Plantasia – Parco Sonoro, per avviare la riqualificazione di un'ex cava contaminata di 40.000 mq, trasformandola in un bosco urbano. L'area sarà il primo parco sonoro di Milano, ispirato alla celebre Mother Earth's Plantasia di Mort Garson, dove la musica e la natura si fonderanno per favorire la crescita delle piante e il benessere dei visitatori. Il concerto vuol essere pioniere della transizione ecologica per la musica dal vivo in Italia e un'esperienza immersiva e multisensoriale dove Elisa ha scelto un approccio minimalista. Oltre alle misure ambientali, Elisa ha promosso la donazione di indumenti usati in punti di raccolta all'esterno dello stadio e chiesto ai fan di andare al concerto in bicicletta. L'artista ha voluto anche creare anche una Fondazione chiamata Lotus che ha come motto "Prendersi cura è il primo passo".

Fonte: Comune di Milano; Fondazione Di Comunità Milano; Fondazione Lotus



MUORE A 27 ANNI IN UN INCIDENTE, I SUOI ORGANI RITROVANO VITA IN 12 PERSONE



Gli organi di un ragazzo di Bassano del Grappa, deceduto in un incidente stradale, sono rinati nel corpo di 12 persone. Simone Mazzocchin, 27enne con la passione per la moto, aveva espresso in vita il desiderio di essere donatore d'organi. Il suo cuore, i polmoni, i reni, il fegato, il pancreas, gli occhi e diversi tessuti sono stati trapiantati in una delle più imponenti operazioni di prelievo e donazione degli ultimi anni, coordinata dall'Usl 8 di Vicenza. Dopo due giorni di rianimazione, appena accertato il decesso,

si è attivata la macchina organizzativa che ha permesso di prelevare e portare i suoi organi a 4 grandi ospedali: Roma, Milano, Pisa e Padova, dove decine di medici con 12 ore di lavoro ininterrotto hanno trapiantato con successo gli organi in pazienti con gravi patologie, tra cui 2 bambini.

"Il nostro primo obiettivo è salvare i pazienti, ma quando questo non è possibile, ridare la vita attraverso la donazione è un atto di straordinario significato", ha dichiarato il dottor Vinicio Danzi, primario della rianimazione al San Bortolo di Vicenza. "Simone ha dimostrato che si può essere altruisti anche a vent'anni, quando si pensa di avere davanti tutta la vita." L'ospedale ha reso omaggio a Simone pubblicamente, dichiarando: "con la sua generosità ha dato speranza a chi stava lottando per la vita".

Fonte: ULSS8 Berica; Il Giornale di Vicenza; TVA Vicenza

UN NUOVO SPORT LENTO SI STA DIFFONDENDO: IL CALCIO CAMMINATO

Lo Stadio della Farnesina a Roma ha ospitato la prima edizione italiana del torneo internazionale di calcio camminato (Walking Football Nations Cup). L'evento ha coinvolto 28 squadre provenienti da otto nazioni, suddivise in quattro categorie: Over 50, Over 60, Over 70 maschili e Over 40 femminile. La manifestazione ha ricevuto il sostegno di figure istituzionali e sportive tra cui il Presidente del Consiglio Regionale e il Presidente di Walking Football Italia Roberto Valeriani, il quale ha sottolineato come il calcio camminato promuova uno stile di vita attivo, soprattutto per le persone in età avanzata, offrendo un'opportunità per mantenersi in forma e socializzare attraverso il gioco.

A differenza del calcio tradizionale, nel calcio camminato è vietato correre: i giocatori devono sempre mantenere almeno un piede a terra, favorendo così un ritmo del gioco più lento ma non meno emozionante. Questa peculiarità rende la disciplina adatta a un pubblico più ampio, inclusi coloro che, per motivi di salute o di età, non possono praticare sport ad alta intensità. Tra le altre peculiarità, il divieto di contatti fisici e l'uso di un campo ridotto (20x40 metri) con squadre di sei giocatori.

La prima edizione italiana della Nations Cup si è svolta sotto l'egida della FIGC, attraverso la Divisione Calcio Paralimpico e Sperimentale, e ha visto la partecipazione di ex calciatori professionisti, come Peter Davenport per l'Inghilterra e Marek Dziuba per la Polonia.

Fonte: Federazione Italiana Gioco Calcio



A CUNEO SI ESEGUONO INTERVENTI AL CUORE SENZA ANESTESIA, IN IPNOSI

“È stata la prima operazione chirurgica della mia vita, ma è stata una bella esperienza. E quando ho riaperto gli occhi avevo solo un piccolo dolore più che sopportabile. Se dovessi fare un altro intervento, vorrei ripeterlo in ipnosi”: è la testimonianza di un paziente sottoposto a ipnosi durante un intervento per curare un’aritmia cardiaca, presso la Cardiologia dell’azienda ospedaliera S. Croce e Carle di Cuneo. L’operazione è stata svolta insieme a un team di infermieri che dal 2023 è stato formato nel Centro italiano di ipnosi clinica sperimentale dell’Istituto “Franco Granone” di Torino.

“L’infermiera ha iniziato a parlarmi e a farmi pensare ad altro.



Mi ha rassicurato, guidando il mio respiro come se fosse un’onda per calmare il battito cardiaco e mi ha aiutato a rilassare tutti i muscoli del mio corpo, portandomi a immaginare di essere al cinema davanti a un film che mi appassionava molto: a un certo punto non ho più sentito il corpo ma sentivo solo la sua voce che mi ha portato nel mondo immaginario de ‘Il Signore degli Anelli’. Mi è sembrato di essere proprio negli ambienti che ho letto nei libri o visto sullo schermo. Sentivo anche gli odori”, ricorda il paziente. “L’ipnosi – spiega Ivana Fantino, l’infermiera ipnologa clinica – è uno stato fisiologico particolare di coscienza durante il quale tutte le attività sono amplificate. In questo modo riusciamo a ottenere rilassamento muscolare, una riduzione dei livelli di ansia e della percezione del dolore e la riduzione di sedativi e analgesici”.

Fonte: Azienda Ospedaliera S. Croce e Carle Cuneo

A VENEZIA SBARCA IL PRIMO TAXI ELETTRICO

Al Salone Nautico di Venezia 2025 ha debuttato “Lucietta”, il primo taxi completamente elettrico pensato appositamente per la città lagunare. Lungo 9,30 metri, questo motoscafo silenzioso è alimentato da un motore elettrico da 200 kW a zero emissioni e rappresenta un passo concreto verso una mobilità più sostenibile e rispettosa dell’ambiente unico veneziano.

L’imbarcazione è frutto della collaborazione tra Repower, Nauta Yachts e il Cantiere Nautico Serenella di Murano, noto per la produzione di motoscafi nel classico stile veneziano.



Il sondaggio condotto tra i tassisti veneziani ha aiutato i progettisti a comprendere meglio le loro esigenze quotidiane, guidando così lo sviluppo del motoscafo, che unisce al suo interno funzionalità e attenzione al design.

Lucietta non è pensata soltanto per Venezia: la sua versatilità la rende adatta anche ad altri contesti urbani o lacustri. L’imbarcazione è realizzata con materiali innovativi e sostenibili, tra cui fibre riciclate e componenti ottenuti dal recupero di scarti della lavorazione del vetro di Murano, in un incontro virtuoso tra tradizione artigiana e tecnologia.

Questa innovazione si inserisce in un contesto più ampio di transizione verso soluzioni di trasporto completamente elettriche che rispondano alle delicate esigenze ambientali e turistiche di Venezia.

Fonte: Repower

Vuoi altre buone notizie dall'Italia?



I RAGAZZI GRANDI FANNO GIOCARE E FARE SPORT AI PICCOLI: I COACH DI QUARTIERE



I Coach di quartiere si stanno diffondendo in tante città, una nuova attività di volontariato che porta lo sport gratuito e il gioco nei parchi urbani e coinvolge

bambini e ragazzi nell'attività all'aria aperta. Sono soprattutto giovani tra i 16 ai 20 anni che vivono nel territorio ma anche studenti dalla terza alla quinta superiore o universitari o giovani lavoratori e atleti delle società sportive che decidono di mettersi a disposizione dei più piccoli per generare inclusione sociale attraverso attività sportive e giochi

accessibili a tutti, soprattutto ai bambini tra i 6 e i 13 anni che, per motivi economici o sociali, non hanno accesso a un'attività sportiva regolare. Il programma coinvolge migliaia di bambini e 350 coach in diverse città italiane, le prime a essere interessate sono state Milano, Bergamo, Modena e Legnano, spesso con la collaborazione di scuole, associazioni, enti locali e aziende, per creare un impatto positivo sul territorio. Molti ragazzi e ragazze volontari sono impegnati nell'ambito dei Percorsi per le Competenze Trasversali e per l'Orientamento: portano i bambini alle attività e li vanno a prendere all'uscita da scuola, li accompagnano nei parchi cittadini, collaborando con le famiglie. "Gioco e sport sono un binomio di importanza essenziale nella vita perché mettono alla prova e sviluppano abilità, insegnano regole e comportamenti dello stare insieme, insegnano a rapportarsi con gli altri rispettandoli, ma anche perché allargano il cerchio delle conoscenze e delle amicizie e non fra i soli giovani" commenta il sindaco di Legnano Lorenzo Radice.

Fonte: Coach di quartiere

LA LOMBARDIA È PRIMA REGIONE A RICONOSCERE LA RILEVANZA SOCIALE DELLA CELIACHIA

La Lombardia è la prima regione italiana ad approvare una legge che supporta e riconosce la rilevanza sociale della celiachia e che stabilisce un piano per affrontarla in modo strutturato. Il provvedimento, voluto all'unanimità dal Consiglio regionale del 20 maggio scorso, introduce misure innovative per migliorare la qualità della vita delle persone affette da questa patologia. La nuova normativa prevede screening pediatrici gratuiti per favorire diagnosi precoci, la creazione di un registro regionale per monitorare la diffusione della celiachia e la formazione obbligatoria per gli operatori della

ristorazione. È stato introdotto un logo identificativo per sostenere e promuovere bar, ristoranti e attività commerciali che offrono prodotti senza glutine, facilitando la vita quotidiana dei pazienti. Elemento chiave l'istituzione di una cabina di regia regionale che coordinerà le politiche sanitarie e sociali legate alla celiachia e campagne di sensibilizzazione e supporto ai pazienti. "La celiachia non è solo una questione sanitaria, ma sociale", ha dichiarato Emanuele Monti, presidente della Commissione Welfare. "Per la prima volta in Italia ci si occupa della rilevanza sociale della patologia e del rischio di iso-

lamento dei pazienti, soprattutto dei bambini. Con questa normativa intendiamo promuovere la partecipazione attiva del terzo settore a percorsi di informazione e coinvolgere tutti gli ambiti che hanno un impatto sulla vita del celiaco, dalla ristorazione alla distribuzione alimentare, al mondo della scuola e alle società sportive". Grazie a questo provvedimento, la Lombardia si pone come modello per altre regioni italiane. In Italia sono 700 mila le persone che soffrono di questa infiammazione cronica dell'intestino.

Fonte: Regione Lombardia

TRA CAMPANIA E MOLISE NASCE IL 25° PARCO NAZIONALE ITALIANO

Un'area protetta tra Campania e Molise per 87.897,7 ettari è diventata ufficialmente il 25° Parco Nazionale italiano.

Il nuovo Parco Nazionale del Matese si estende su due regioni, quattro provincie e 52 amministrazioni comunali ed è il sesto per dimensioni nel nostro Paese, occupando un'area che è paragonabile all'intera città di Berlino. La biodiversità dell'area è molto ricca, anche di specie endemiche che vivono solo lì.



"Da oggi il territorio acquisirà una visibilità nazionale e il trasferimento di notevoli risorse, al fine di rendere il Parco anche un'occasione, tra le altre cose, di rilancio turistico", ha dichiarato il Sottosegretario con delega alle aree protette Claudio Barbaro. "Fra l'uomo e il territorio occorre consolidare un equilibrio che sappia preservare sia la natura che lo sviluppo". "Dopo anni di attesa finalmente vede la luce il 25° parco nazionale", ha sottolineato il presidente di Federparchi Luca Santini. "Si tratta di un importante passo avanti per centrare gli obiettivi europei del 30x30, sia a terra che a mare".

L'Italia raggiunge così un'area protetta di circa un milione e mezzo di ettari, pari al 5% circa del territorio nazionale. L'ultimo Parco nazionale istituito in Italia è stato quello dell'Isola di Pantelleria, nel 2016. Nell'ultimo anno, in Italia sono state costituite altre due nuove riserve naturali: l'Area marina protetta di Capospartivento e il Parco Ambientale di Orbetello.

Fonte: Federparchi

LE AREE CALPESTABILI PRODUCONO ENERGIA: I PAVIMENTI DIVENTANO FOTOVOLTAICI



Una nuova frontiera nell'energia rinnovabile sta letteralmente prendendo piede. Si tratta dei pavimenti fotovoltaici, una nuova tecnologia che integra pannelli solari nelle superfici calpestabili. Applicati su strade, piazze e balconi, questi innovativi pannelli trasformano ogni superficie in fonte di energia pulita. Sono progettati per catturare l'energia solare attraverso celle integrate in materiali resistenti e antiscivolo, capaci di sostenere il traffico pedonale e veicolare diventando praticamente invisibili anche in condizioni climatiche avverse. Il sistema, oltre a produrre energia anche di notte, può incorporare sistemi di illuminazione a LED o segnaletica, migliorando l'estetica e la funzionalità degli spazi urbani.

Questa tecnologia ad alta efficienza è particolarmente adatta per aree urbane densamente popolate, dove lo spazio per i tradizionali pannelli solari è limitato. Le prime installazioni pubbliche sono state in piste ciclabili e piazze e stanno mostrando un'alta efficienza nella produzione di energia. Il

pavimento fotovoltaico, inoltre, si integra completamente con l'architettura esistente, rispettando i vincoli paesaggistici e favorendo il suo impiego anche in contesti architettonici protetti. L'arrivo di questa tecnologia segna un notevole passo verso l'ottimizzazione delle risorse energetiche, soprattutto nelle aree urbane, e la riduzione delle emissioni di carbonio. Il principio del fotovoltaico integrato negli edifici è supportato da diversi produttori globali che stanno sviluppando tecnologie per l'integrazione architettonica e lavorando per la loro adozione su larga scala, un elemento che potrebbe rappresentare un fattore chiave nella transizione energetica globale.

Fonte: Enersun

LA PARTECIPAZIONE DEI LAVORATORI NELLE IMPRESE DIVENTA UN DIRITTO

La partecipazione dei lavoratori alla gestione, all'organizzazione, ai profitti e ai risultati delle aziende è diventato un diritto protetto per legge.

Il provvedimento approvato in via definitiva dal Senato (A.S. n. 1407 del 14 maggio 2025) disciplina, per la prima volta, le modalità operative per il coinvolgimento dei lavoratori, in attuazione dell'articolo 46 della Costituzione italiana, con l'obiettivo di favorire la collaborazione efficace tra datori di lavoro e lavoratori, preservare l'occupazione e valorizzare l'apporto di ogni lavoratore allo sviluppo economico e so-

ciale. La legge introduce quattro forme di partecipazione:

- Gestionale: i lavoratori potranno essere coinvolti nelle decisioni strategiche delle imprese.

- Economico-finanziaria: i dipendenti potranno accedere a una quota degli utili aziendali.

- Organizzativa: i dipendenti potranno contribuire alla definizione dei processi produttivi.

- Consultiva: i lavoratori avranno voce nelle scelte aziendali attraverso pareri e proposte.

La nuova norma introduce la possibilità per i lavoratori di diventare azionisti dell'impresa dove lavorano, seppur con quote limitate, e la partecipazione dei rappresentanti dei lavoratori al consiglio di sorveglianza nelle imprese con sistema dualistico e al Consiglio di amministrazione nelle altre società. Le aziende saranno incentivate a istituire commissioni paritetiche con la partecipazione di tutti i lavoratori, per la predisposizione di piani di miglioramento e innovazione dei prodotti, dei processi produttivi, dei servizi e dell'organizzazione del lavoro e la sicurezza. È stata istituita una Commissione nazionale permanente per la partecipazione dei lavoratori presso il Consiglio Nazionale dell'Economia e del Lavoro. I dipendenti potranno beneficiare di agevolazioni fiscali fino a 5mila euro.

Fonte: Senato della Repubblica Italiana

CALANO LE EMISSIONI DI GAS SERRA IN ITALIA: – 3% NEL 2024



Le emissioni di gas serra stanno rallentando in modo significativo. In Italia nel 2024 la riduzione è stata del 3% rispetto all'anno precedente.

Le rilevazioni raccolte dall'Istituto Superiore per la Protezione e la Ricerca Ambientale indicano un notevole effetto indotto dal comparto che produce energia elettrica, settore che incide mediamente per un quarto delle emissioni nazionali e che negli anni si dimostra tra i più efficienti in termini di riduzione dei gas climalteranti, diminuiti del 64% dal 1990 ad oggi.

Il Rapporto Ispra conferma la tendenza alla riduzione delle emissioni dal 1990 al 2023, diminuite del 26,4% e passate da 518 a 385 milioni di tonnellate di CO2 equivalente. Oltre ai trasporti e alla produzione di energia, un contributo importante alle emissioni totali è rappresentato dalle categorie del residenziale (18%), dell'industria manifatturiera (13%), dell'agricoltura (8%), dei processi industriali (6%) e della gestione dei rifiuti (5%). Rispetto agli obiettivi europei di riduzione delle emissioni nette del 55% entro il 2030, l'Italia è in linea su 2 dei 3 pilastri principali: sia per il target UE di riduzione del 62% rispetto al 2005 delle emissioni dei grandi impianti, dell'aviazione e del trasporto marittimo, come anche quello di assorbire la CO2. Ancora da realizzare, invece, l'obiettivo di ridurre le altre emissioni (trasporti, riscaldamento, agricoltura, piccola industria, ecc.) del 43,7% rispetto al 2005. Gli scenari Ispra indicano una riduzione del 30% al 2030 per quello a politiche correnti e del 41% con le politiche aggiuntive del Piano Nazionale Integrato per l'Energia e il Clima.

Fonte: Istituto Superiore per la Protezione e la Ricerca Ambientale

Relazione con gli altri



**Sorridi alla prima persona
sconosciuta che incontri
al mattino**



Sorridi alla prima persona sconosciuta che incontri al mattino



Perché farlo

Il sorriso è una dote innata, è una delle espressioni umane più semplici e facilmente riconosciute. Fa bene alla salute non solo quando siamo allegri e contenti; infatti anche un sorriso volontario aumenta il benessere del corpo e della mente. Quando sorridiamo liberiamo endorfine che sono alla base di ogni stato d'animo positivo, sono i nostri antidolorifici naturali che ci inducono una sensazione di calma e tranquillità. Allo stesso tempo riduciamo la produzione di cortisolo, che è l'ormone dello stress e il nostro cervello produce dopamina, una sostanza associata alle emozioni positive. Sorridere è un potente mezzo di comunicazione; quando sorridiamo a qualcuno provochiamo una reazione positiva a catena, è una questione fisica legata ai neuroni specchio presenti nel cervello chiamati così per la loro capacità di "rispecchiare" ciò che vedono. Ciascuno di noi quindi ogni giorno può scegliere cosa trasmettere agli altri: il sorriso verso una persona sconosciuta è un atto gentile, gratuito, molto speciale, significa "ti ho visto, non sei invisibile".

Come farlo

Un esercizio semplice è quello di iniziare a sorridere a te stesso/a davanti allo specchio cercando di renderla un'espressione naturale. Sarai così pronto/a a uscire di casa e incontrando la prima persona sconosciuta al mattino, indipendentemente dall'età e dal sesso, incrociare il suo sguardo donando un grandissimo sorriso. Qualcuno si guarderà dietro alle spalle, qualcuno non reagirà, ma molti sorrideranno istintivamente. Se possibile ripeti l'esercizio tutti i giorni. I risultati diventeranno sempre più incoraggianti.



Tratto dal libro
I 52 PASSI Mezzopieno

*A volte la tua gioia è la fonte del tuo sorriso,
ma a volte il tuo sorriso può essere la fonte della tua gioia.*

Thich Nhat Hanh



Per saperne di più, scopri il progetto dei 52 PASSI e ricevi la newsletter gratuita, sul sito www.mezzopieno.org/52passi



Danilo Ragona

Designer e imprenditore

Un cambiamento non deciso nella vita mi ha fatto decidere di cambiare ogni volta



ELISABETTA
GATTO

Cosa significa per te vedere il bicchiere mezzo pieno?

Meno male che è mezzo pieno, significa che c'è ancora spazio da riempire! Posso soddisfare la mia sete, ma anche riempirlo di contenuti che non sono gli stessi, si

può cambiare gusto, trasformare ciò che racchiude.

Non credo che tu abbia scelto a caso questa parola. Direi che la capacità di trasformazione è la tua cifra.

Il cambiamento è proprio il mio tratto. Certo, un cambiamento non deciso nella vita mi ha fatto

decidere di cambiare ogni volta. Sono drogato di passioni, ne sperimento di nuove e non arrivo magari neanche alla conclusione. Mi piace contaminarmi di altro. Grazie a questo cambiamento non voluto mi sono innamorato del cambiamento. Anche di quello delle persone che ruotano attorno a me. Da un evento

tragico sono nate opportunità inaspettate, inimmaginabili.

Lo racconti bene nell'esperienza di Viaggio Italia around the world, un viaggio di scoperta del nostro paese, ma anche di un punto di vista differente sull'accessibilità.

Il viaggio è una scoperta della meraviglia, ma anche dei nostri nuovi limiti e un'opportunità per conoscere maggiormente noi stessi in una nuova dimensione. Il viaggio con Luca (Luca Pardi, cofondatore del progetto, ndr) è tre volte un'impresa: un'impresa con noi stessi, un'impresa sociale per cambiare la visione rispetto alla disabilità ma anche un'impresa perché grazie alla tecnologia e all'innovazione siamo riusciti a mettere una "x" su 46 attività sportive ed esperienze.

Non lo dico perché mi sento un supereroe: questo è un risultato che abbiamo ottenuto grazie ad atleti, imprese, tecnologie. Amo la tecnologia perché sono un designer e perché ci permette di raggiungere risultati impensabili e nuovi pubblici. Ne è un esempio il progetto "Salotto 88", un salotto itinerante per parlare senza filtri e in modo inclusivo di sessualità: questo video-podcast che si muove nei luoghi più impensabili cerca di abbattere stereotipi e tabù per una nuova narrazione della sessualità.

Già, perché una delle conseguenze dell'infantilizzazione

della persona con disabilità è quella di non considerare che abbia la necessità e il diritto di vivere la propria vita sessuale.

Esattamente come ce l'ha ogni persona! Ho usato design e tecnologia per soddisfare la voglia di esplorare i punti di vista delle sensorialità: c'è chi le ha tutte e cinque, ce ne sono altre che sono sparite, altre che possono essere conosciute in modo diverso, perché il desiderio di scoprire e conoscere la sensualità non attiene solo a chi ha una disabilità. Gli oggetti che ho progettato servono a migliorare la vita intima di chiunque, con il partner o da soli.

Il successo della sedia Intimate Swing parla da sé.

Questa sedia a dondolo è nata dall'idea di tornare a riappropriarmi di una vita sessuale completa. Non volevo che fosse un ausilio per le persone con disabilità motoria: l'ho progettata usando il linguaggio del design per ristabilire una relazione. Infatti è stata presentata alla Milano Design Week non in un'Unità spinale. Ho voluto raccontare attraverso la bellezza e il design l'inclusione. L'ho pensata per far sì che le persone si potessero accomodare.

Accomodare richiama l'atteggiamento di chi vuole mettere a proprio agio. Tutto il contrario di far coincidere disabilità con disagio, approccio che crea una barriera difficile da abbattere.

Mi sento un grandissimo privilegiato della vita

Ho sempre detto che la mia carrozzina, autoprodotta, è "da indossare", è un oggetto di design, alla moda, personalizzata sulla mia identità, come un paio di scarpe.

È curioso che Iacopo Melio, scrittore e attivista che abbiamo avuto il piacere di intervistare, abbia detto "Io non sono la mia carrozzina, così come nessuno sarà mai il suo paio di scarpe". Mi pare che per te la prospettiva sia ribaltata.

Beh, sì. Io ho spinto perché quel paio di scarpe in cui mi identifico andasse sulle passerelle: ho fatto sfilare modelle sulle mie

carrozzine in modo tale che fossero associate alla bellezza e alla moda, non a "Disabilandia" e Danilo, Sara, Marco potessero indentificarsi.

Quindi sì, mi identifico con quella carrozzina con cui ho vinto il Premio Compasso d'oro nel 2012.

Ciascuno di noi è ciò che può fare, non quello che non può – o non può più – fare: mi pare che la tua storia racconti questo.

Posso provare a cambiare qualcosa in modo che diventi positivo per qualcun altro

Da quando ho avuto l'incidente mi sono lanciato in tante esperienze nuove, complice la passione per il design e la tecnologia. Ho prodotto una carrozzina brandizzata per Italia Independent, la prima a entrare in una vetrina! Ricordo che un assembleatore quando l'ha vista mi ha detto: "Sai che la desidero anche io?". Poi si è profuso in scuse, ma in realtà a me ha fatto un gran piacere! Cioè, non lo auguro a nessuno, ma nel momento in cui nella carrozzina vedi bellezza per me è un successo. Poi nel portare avanti i miei progetti ho avuto

la fortuna di collaborare con grandi professionisti, da Renzo Rosso che mi ha fornito i tessuti, a Domenico Iannaccone per le carrozzine rigenerate.

Ricominciare richiede la capacità di ricalcolare il percorso e una grande fiducia nelle proprie risorse.

Non solo fiducia, ma tenacia, passione, determinazione nel perseguire il progetto. Ho fatto

un'esperienza in una baracopoli di Nairobi, dove abbiamo servito l'unico piatto caldo della settimana a più di 300 bambini. E mi sono detto: "Ma quale coraggio, quale forza ho avuto io che avevo la pappa a colazione, a pranzo e a cena, una famiglia che mi faceva le coccole, l'aiuto della tecnologia?". Mi sento molto più fortunato di chi non ha la possibilità di scegliere, di

Diplomato all'Istituto Europeo di Design di Torino, è progettista designer industriale, imprenditore e viaggiatore documentarista. A seguito di un grave incidente automobilistico all'età di 21 anni, è paralizzato dalla vita in giù. Sceglie allora di dare vita al suo personale progetto di libertà e accessibilità.

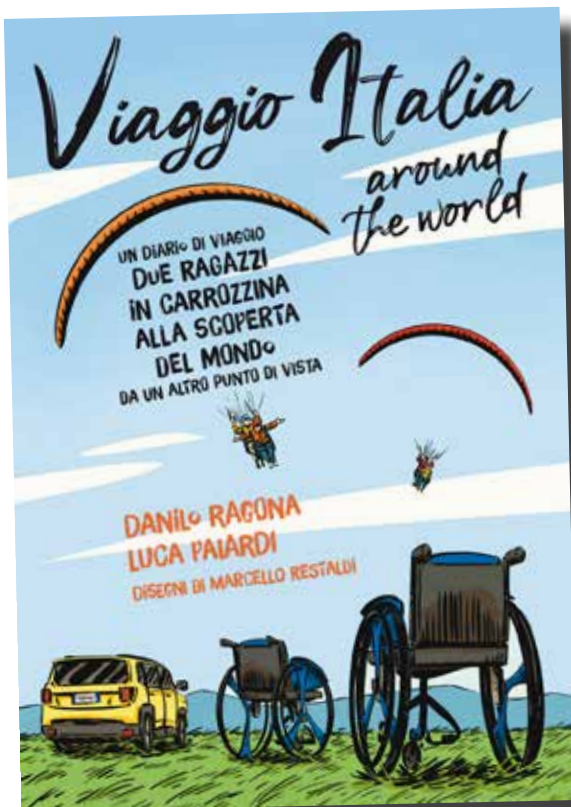
Nel 2006 fonda Able To Enjoy, azienda del Made in Italy con la quale produce e commercializza prodotti dal design innovativo, come la carrozzina B-Free Multifunction con la quale vince la Menzione d'Onore Premio Compasso d'Oro ADI e molti altri riconoscimenti internazionali.

È presidente dell'associazione B-Free e blogger e documentarista con Luca Paiardi per ViaggioItalia.org e per il programma Kilimangiaro su Rai Tre. La loro esperienza è raccolta anche nel diario di viaggio a fumetti "Viaggio Italia Around the World" con disegni di Marcello Restaldi.

Danilo è impegnato nella registrazione della serie podcast Salotto88 per parlare senza filtri e pregiudizi di sessualità e sentimenti.

chi non ha la porta per guardare fuori se piove o fa sole. Lamentarmi è una mancanza di rispetto per chi non ha un piatto caldo. Mi sento un grandissimo privile-

giato della vita. Posso provare a cambiare qualcosa in modo che diventi positivo per qualcun altro. La carrozzina, la sedia a dondolo sono passioni che ho coltivato per egoismo e sono contento che adesso possano soddisfare l'egoismo di qualcun altro.





"Anche nel buio lo spirito è sempre guidato dalla luce"

foto di Margherita Nuzzolese



Come vedi il mondo Mezzopieno?
Invia la tua foto a redazione@mezzopieno.org



DALLE REDAZIONI GENTILI LOCALI

LA TOSCANA ARRIVA AL 95% DI VETRO RICICLATO

In Toscana si è raggiunto il 96,5% di effettivo riciclo sul totale del vetro raccolto: oltre 110mila tonnellate. In tutta la regione sono stati installati oltre 23mila contenitori ed è stato effettuato il passaggio alla raccolta monomateriale che consente di aumentare il riciclo. E' stata inoltre realizzata la filiera corta entro i confini regionali, che permette di abbattere l'inquinamento ambientale dei camion che devono trasportare il rifiuto da una regione all'altra, equivalenti a 570mila km l'anno in meno. L'abbattimento delle emissioni di CO è stato del 26%.



Empoli (FI)

ARRIVA L'INFERMIERE DI FAMIGLIA

Nei Comuni di Castiglione, Pisignano e Cannuzzo in provincia di Ravenna, sono stati presentati gli Infermieri di famiglia, nuove figure che si occupano di accompagnamento e supporto per persone in difficoltà, fragili o anziane che vivono situazioni di solitudine, con l'obiettivo di prendere in carico gli utenti in difficoltà, ridurre l'isolamento e rafforzare i legami comunitari. Un welfare di comunità che mette al centro le persone e le connette alla rete di iniziative del quartiere: dal centro sociale e sportivo alla scuola, alle attività promosse dalle associazioni locali, attivando le risorse del territorio.



Cervia (RA)

BOLOGNA VINCE IL PREMIO MOBILITA' EUROPEO

Il Comune di Bologna ha vinto l'European mobility week award 2024. La città è stata scelta per aver reso la mobilità sostenibile più accessibile al pubblico. Il capoluogo emiliano è stato premiato dalla Commissione europea per le sue politiche a favore di trasporti, circolazione e spazi pubblici, come le zone a 30 all'ora che sono attive in modo permanente nel 70 per cento delle strade del Comune.

Bologna ha vinto tra le oltre 2.700 città di 45 paesi che hanno presentato la loro candidatura. Nella città, per la prima volta dal 1991, nessun pedone ha perso la vita sulle strade della città e il numero totale di vittime si è quasi dimezzato rispetto alla media degli anni precedenti.



Bologna

OLTRE LA FORMAZIONE DELLE COMPETENZE: OBIETTIVO FELICITÀ

Una trasformazione antropologica del lavoro sta realizzandosi in tutto il mondo. Ne sono segnali i fenomeni delle dimissioni di massa o il quiet quitting (disimpegno al lavoro), effetti di una insoddisfazione crescente tra i lavoratori. Nuove esigenze si delineano nell'ambiente di lavoro e bisogni pressanti cercano spazio nella realizzazione personale che appare essere sempre più una priorità per molti. Retribuzione, carriera e gratificazione sembrano non bastare più.



“Il patto di scambio non può non considerare la felicità di chi lavora”

Sabrina Dubbini

“Il paradigma socioculturale ereditato dal dopoguerra (fatica-impegno-sacrificio = risultato-successo-sicurezza) ha mostrato tutta la sua debolezza. La fiducia nella realizzazione delle aspettative è venuta meno costringendo le persone a un riposizionamento del valore e del tempo da loro assegnati al lavoro” spiega Sabrina Dubbini, responsabile didattica di ISTAO Istituto Adriano Olivetti. “Allo stesso tempo la necessità di inserire nelle organizzazioni persone capaci e competenti e dotate di una buona adattabilità in tempi brevi rende la ricerca, l'attrazione e la retention di talenti una delle prime necessità delle organizzazioni. Spesso, dopo la fase di accoglienza e integrazione, i nuovi entranti in azienda, hanno meno opportunità di formazione e sviluppo. Ne consegue che il bisogno di crescere, soprattutto nei giovani, rischia di venire insoddisfatto”. Ascoltare e

dare spazio a questa necessità non è soltanto un gesto di attenzione, ma un processo di cambiamento che non può più essere trascurato nel mondo del lavoro. “La realizzazione delle persone passa attraverso la soddisfazione di bisogni conosciuti ma anche nuovi: autonomia, valorizzazione del proprio tempo di vita, socializzazione, felicità” afferma Dubbini. “Coinvolgere, connettere, intermediare e accompagnare verso traguardi di consapevolezza e crescita personale sono le nuove direttrici dell'agire organizzativo che mira a intercettare e soddisfare le differenti aspettative delle nuove generazioni.”



Il processo di cambiamento tocca tutti i livelli organizzativi comprese le relazioni industriali. “L'attraction di una organizzazione crescerà e si consoliderà nella misura in cui i patti contrattuali prenderanno in considerazione una domanda di lavoro diversa e da quanto sapranno evolversi adottando nuovi modelli di comportamento e di leadership, nuove forme retributive e percorsi di sviluppo centrati su aspetti qualitativi più che quantitativi.” Il patto di scambio tra datori di lavoro e lavoratori è dunque in trasformazione e si sta ampliando rispetto al passato. “Questo è un dato positivo, prosegue Dubbini, perché oltre a moltiplicare le leve motivazionali sulle quali ricercare nuovi equilibri tra lavoro e organizzazione, sposta anche la contrattazione dalla dimensione quantitativa a una sfera qualitativa”.

Questo passaggio comporta per le organizzazioni la priorità di trasformarsi: nuove norme e procedure, nuove competenze e nuovi modelli per accogliere e rispondere pienamente a un nuovo senso del lavoro. I nuovi modelli organizzativi guardano con attenzione alle forme innovative di apprendimento, agli stimoli verso l'autonomia e la creatività, alla progettualità condivisa che rinforza il coinvolgimento delle persone.



LE BUONE PRASSI MEZZOPIENO AL LAVORO

Dal programma Mezzopieno per l'organizzazione positiva del lavoro

IL PIANO EUROPEO PER LO SVILUPPO DELLE COMPETENZE

Il mercato del lavoro ha bisogno di persone qualificate per rispondere alle nuove sfide e rimanere competitivo. Con l'evoluzione dei requisiti lavorativi, tuttavia, molti lavoratori faticano a tenere il passo e le aziende spesso hanno difficoltà a trovare i talenti giusti. Per questo motivo, la Commissione europea sta introducendo l'Unione delle competenze, un piano per migliorare l'istruzione, la formazione e l'apprendimento permanente di alta qualità. Lo scopo è fornire livelli più elevati di competenze di base e avanzate, dare opportunità alle persone di aggiornarsi regolarmente e di apprendere nuove competenze, facilitare il reclutamento da parte delle imprese in tutta l'UE e attrarre, sviluppare e trattenere i migliori talenti in Europa.

Il Patto per le Competenze (Pact for Skills) è un'iniziativa dell'Unione Europea lanciata nel 2020 per affrontare il crescente divario tra le competenze richieste dal mercato del lavoro e quelle effettivamente disponibili. Gli obiettivi principali sono riqualificare e aggiornare le competenze dei lavoratori (reskilling e upskilling) e creare alleanze tra imprese, enti formativi, autorità pubbliche e parti sociali per formare forza lavoro qualificata. Il Patto riunisce organizzazioni pubbliche e private che lavorano in partenariato per individuare le carenze di competenze e adottare misure concrete per affrontarle. Il lavoro sarà sempre più strumento per valorizzare la creatività, la generatività e la realizzazione del capitale umano.



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 VI, n. 5)

Ce l'hai un sogno nel cassetto?

la vita davvero non ha limiti se non quelli che mettiamo noi

STEFANO
GALBIATI

Immagino il lungo permanere nei vostri letti, accompagnati dal suono inseparabile del respiratore. Immagino la fatica di un vivere che dipende totalmente dagli altri e dai macchinari. Immagino la ripetitività delle lunghe giornate, scandite dal ritmo delle cure e degli incontri delle persone care. Immagino quanta fatica possa esserci nel pensarsi "un po' più in là", nell'avere una progettualità o dei sogni nel cassetto da realizzare. Penso a quanto sia grande la tentazione di accettare passivamente la monotonia di una vita e di una malattia che ti incalza costantemente. Eppure, nell'ultimo mese, Mario, Enrica e Piero mi hanno insegnato che ci si può destare dal proprio letto e affrontare coraggiosamente e di petto la SLA.

MARIO BARONI ha accettato nei mesi scorsi un lavoro. Non sto scherzando: un vero e proprio lavoro con tanto di scadenze e responsabilità. Appassionato di ciclismo, ha contribuito alla stesura dei regolamenti di gare di Down Hill e nella ricerca di sponsor in grado di contribuire alla creazione di gare amatoriali. Ha partecipato fisicamente a una di queste ai Piani d'Erna presso Lecco, in qualità di organizzatore e premiatore degli atleti. La cosa mi pare rivoluzionaria e lancia un messaggio al mondo "di fuori": sapete che chi ha la SLA, grazie all'utilizzo del pc a comando oculare, può svolgere persino un'attività lavorativa?

Un giorno feci alla nostra ENRICA GHISLANZONI una domanda che in genere porgo a tutti: "Ce l'hai un sogno nel cassetto?" Non tutti se la sentono di rispondere... Enrica invece convinta disse: "Voglio tornare a San Siro a vedere l'Inter!". Abbiamo sentito il dovere morale di credere nel sogno di Enrica e di realizzarlo. Ero talmente felice di portare Enrica allo stadio a vedere la partita Inter-Verona che ho fatto persino una cosa per me assolutamente inconcepibile: da tifoso milanista mi è toccato tifare l'Inter per una sera perché volevo che assistesse ad una vittoria della sua squadra del cuore. E così è stato! Dopo averla riaccompagnata in struttura, Enrica scrive a suo marito Roberto: "I cori della curva mi facevano venire i brividi".

PIERO SCURPA è stato invitato a partecipare dai suoi ex colleghi del sesto stormo alla base aeronautica di Ghedi (BS) per una giornata dedicata al tema della disabilità. Piero è stato ufficiale militare per diversi anni e si occupava della logistica degli aerei da guerra "Tornado". Aveva un ruolo di responsabilità. Molti suoi colleghi non lo vedevano da diverso tempo e avevano un ricordo di lui senza la SLA. Per Piero deve essere stata tutt'altro che facile l'idea di tornare fisicamente "dentro" al suo passato, oggi così cambiato. Ciò nonostante, non solo ha avuto il coraggio di affrontare le sue emozioni ma ha anche proposto ai nostri Mario, Daniele e Achille, oltre a due operatori, di unirsi a lui e di partecipare a questa giornata. L'abbraccio dei suoi colleghi, il discorso del comandante e dello stesso Piero, letto da suo cugino, sono state emozioni che non possono trovare parole per essere descritte.

Grazie a Mario, Enrica e Piero e alla loro voglia di vivere



Da dove va a finire il tempo che ci scorre addosso senza la nostra consapevolezza? Cosa va davvero perduto e cosa si trasforma in altri giorni simili, in ricordi, in rievocazioni, in malinconie?

NATALIA
CERAVOLO

Era ora.

No, non è un'esclamazione, è il titolo di un film di Alessandro Aronadio.

Un uomo, nel giorno del suo quarantesimo compleanno, torna a casa e trova una festa a sorpresa organizzata dalla donna che ama. Il mattino successivo, però, si sveglia esattamente un anno dopo.

Inizia una condanna fatta di una sequela di genetliaci che raccontano come si evolve la sua vita senza

che possa farci nulla. Tempus fugit. Succede a Dante di "Era Ora" (titolo internazionale Still time), tratto dall'australiano "Come se non ci fosse un domani" (Long Story Short) di Josh Lawson: è il racconto della vita di una coppia (Edoardo Leo e Barbara Ronchi, dall'alchimia eccezionale) nelle sue molteplici sfaccettature, nell'andirivieni emotivo di dubbi e certezze

e nel naturale alternarsi di gioie e dolori. Il problema è che ogni 24 ore Dante si risveglia un anno più vecchio, è come intrappolato in un allucinante contrappasso spaziotemporale dantesco: proprio colui che ha sempre dato poco valore al tempo è condannato ad averne incredibilmente sempre meno e a vivere una vita accelerata. Intorno ha le persone care di sempre, sua moglie Alice, il suo migliore amico Valerio, ad un certo punto anche sua figlia. Dovrà imparare a convivere con questa bizzarra situazione, e nel farlo imparare a godere della vita per come viene, per quanto possibile. Dolce e amaro, leggero e profondo, speranzoso e malinconico, il film è diventato virale perché affronta una questione esistenziale: come usiamo il nostro tempo, come poterlo valorizzare e non sprecare dietro a cose sempre più inutili. Lo colleghiamo all'Opera principale (che non ha bisogno di presentazioni) di Marcel Proust: "Alla ricerca del tempo perduto". L'opera è una straordinaria esplorazione della natura mutevole del tempo e della memoria. Il narratore senza nome, noto come il Narratore, riunisce i frammenti dei suoi ricordi e li intreccia in una narrazione intricata. Il romanzo è noto per le sue lunghe e complesse frasi, che richiedono l'attenzione del lettore, ma che offrono in cambio un'immersione profonda nell'interiorità dei personaggi. Tutto inizia con un evento apparentemente banale: il Narratore assapora una madeleine, un piccolo dolce, e questa esperienza scatena una cascata di ricordi che lo riportano indietro nel tempo. Questo è il punto di partenza per una straordinaria esplorazione della psiche, della società e delle relazioni umane. Proust ci trasporta attraverso la società francese del suo tempo, dipingendo ritratti vividi e complessi di personaggi che diventano indimenticabili. Dalla società aristocratica alle passioni amorose, dai giochi di potere alle tensioni tra il desiderio di protezione e l'attrazione dell'ignoto, l'autore cattura con precisione e profondità la gamma completa dell'esperienza umana. Il ciclo di romanzi si compone di sette volumi: "Dalla parte di Swann", "All'ombra delle fanciulle in fiore", "I Guermites", "Sodoma e Gomorra", "La prigioniera", "La fugitiva" e "Il tempo ritrovato". Questa edizione integrale offre ai lettori l'opportunità di immergersi completamente nell'opera, senza tralasciare dettagli cruciali. "Alla ricerca del tempo perduto" è una lettura impegnativa ma gratificante. La bellezza di questa opera risiede nella sua capacità di far emergere il significato nascosto della realtà attraverso i ricordi. Proust ci insegna che anche i dettagli più piccoli della vita possono contenere una profondità insondabile, se siamo disposti a esplorarli.

"Basta che un rumore, un odore, già uditi o respirati un tempo, lo siano di nuovo, nel passato e insieme nel presente, reali senza essere attuali, ideali senza essere astratti, perché subito l'essenza permanente, e solitamente nascosta, delle cose sia liberata, e il nostro vero io che, talvolta da molto tempo, sembrava morto, anche se non lo era ancora del tutto, si svegli, si animi ricevendo il celeste nutrimento che gli è così recato. Un istante affrancato dall'ordine del tempo ha ricreato in noi, perché lo si avverta, l'uomo affrancato dall'ordine del tempo." Che sia un buon tempo.



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/>



“ Il viaggio è vedere quel che non si è visto

Il viaggio non finisce mai.
La fine di un viaggio è solo l'inizio di un altro.
Bisogna vedere quel che non si è visto, vedere di nuovo quel che si è già visto, vedere in primavera quel che si è visto in estate, vedere di giorno quel che si è visto di notte, con il sole dove la prima volta pioveva, vedere le messi verdi, il frutto maturo, la pietra che ha cambiato posto, l'ombra che non c'era.
Bisogna ritornare sui passi già fatti, per ripeterli, e per tracciarvi a fianco nuovi cammini. Bisogna ricominciare il viaggio. Sempre. Il viaggiatore ritorna subito.

- José Saramago

(da “Viaggio in Portogallo” 1981)

LA GALLINA OLISTICA



Un luogo di incontro, benessere e cultura, in cui le persone possano sentirsi a casa.

In un mondo nel quale ci sono tanta negatività e conflittualità, credo sia importante mettere dei semi perché le persone imparino a vivere meglio la loro quotidianità

DIEGO
MARIANI

In un piccolo borgo della Lunigiana, alcune donne hanno creato un luogo dove le persone possono praticare yoga, meditazione e tai chi, partecipare a corsi di danza, canto e cucina, incontri di mindfulness, seminari di vario tipo, guardare film e documentari, fare due chiacchiere facendo la maglia. Un luogo accogliente, dove ci si può sedere in poltrona a leggere un libro o semplicemente rilassarsi. La Gallina Olistica organizza eventi e coinvolge istruttori esperti, andando incontro nella sua programmazione alle necessità di adulti, ma anche di ragazzi e bambini. Incontriamo Simona Ferrari, presidentessa dell'associazione.

Come è nato il progetto e perché il nome Gallina Olistica?

Avevo un negozio di alimenti biologici a Pontremoli che si chiamava La Gallina Cubista, per via del logo disegnato da una mia cara amica illustratrice. Sul parquet del negozio, spostando i mobili, una volta alla settimana organizzavamo attività legate al benessere.

Ad un certo punto ho avuto l'occasione di cedere l'attività per aprire un centro che mi desse la possibilità di ampliare le attività olistiche. Proprio in quel periodo sono diventata insegnante di Yoga e insieme ad altre persone abbiamo avviato il progetto in un piccolo locale, che durante la pandemia si è rivelato troppo piccolo. Così nel tempo ci siamo spostati nella sede attuale, che in passato ha ospitato, tra le varie attività, un supermercato e anche l'ufficio postale.

Immagino non sia semplice parlare apertamente di spiritualità, energia o ciclicità in un paese di provincia come Pontremoli. Come siete riuscite a creare uno spazio dove le persone si sentono accolte e libere di esprimersi?

Quando ho aperto il negozio la maggior parte delle persone mi diceva "tu sei matta ad aprire un'attività così a Pontremoli", eppure nei cinque anni in cui l'ho gestito ha funzionato. Lo stesso posso dire rispetto al



centro attuale: ci sono persone che hanno grande curiosità, spirito di osservazione e volontà di mettersi in gioco. Che si affidano a noi per sperimentare pratiche che di loro spontanea volontà non cercherebbero. In questo è necessario raccontare nel modo giusto ciò che proponiamo, perché le attività non sembrino troppo lontane dalle gente comune. Facciamo

passare il messaggio che non si tratta di pratiche elitarie, e quando sono stimulate nel modo giusto le persone rispondono. Inoltre in questi ultimi anni si stanno trasferendo in Lunigiana dall'estero e dalle città molte persone che sono già abituate a frequentare questo genere di attività e partecipano con piacere alle nostre proposte.

Da quando siamo nati nel 2016 abbiamo proposto un corso di tai chi in collaborazione con una scuola di Pietrasanta, che si trova a circa 70 km da qui. All'inizio la partecipazione è stata scarsa ma gli insegnanti ci hanno creduto talmente tanto che per anni sono venuti fino a Pontremoli per un solo allievo. Oggi siamo arrivati ad avere cinque partecipanti, tra cui una

MEZZOPIENO NEWS *incontra*

persona affetta dal morbo di parkinson, perciò posso dire che la costanza ripaga, anche in un paese di provincia.

Offrite laboratori che spaziano dallo yoga per bambini, capoeira, teatro, fino alla cucina vegetariana e alla maglia. Qual è il filo conduttore?

Credo che la finalità ultima sia lo stare bene, il vivere meglio. Ogni volta che c'è da scegliere quali eventi mettere in calendario ci facciamo questa domanda: farà stare meglio chi partecipa? In un mondo nel quale ci sono tanta negatività e conflittualità, credo sia importante mettere dei semi perché le persone imparino a vivere meglio la loro quotidianità: come ad esempio il respiro nella pratica yoga oppure gli stili di vita consigliati da un'operatrice ayurvedica.

Quanto è importante la pratica regolare per il mantenimento del benessere?

Da insegnate di yoga, in questi anni, ho osservato persone che hanno raggiunto benefici evidenti praticando anche soltanto una volta alla settimana. A causa dei ritmi frenetici delle nostre vite diventa difficile frequentare con regolarità corsi e percorsi, per farlo deve scattare una scintilla; quando questo accade si sente la necessità di frequentare, si vedono i risultati e si è più motivati. Inoltre lo yoga, quando è assimilato, diventa uno stile di vita, un modo di

essere che ti entra dentro. C'è un corso presente fin dall'inizio al quale siamo molto legati, si tratta di Special yoga, un corso rivolto a persone con disabilità psichica al quale attualmente partecipano cinque ragazzi che con grande entusiasmo e costanza si ritrovano ogni settimana per praticare, forse dovremmo apprendere da loro il segreto della costanza.

La Lunigiana ha una forte identità culturale e naturale. Avete integrato elementi della tradizione locale nei vostri percorsi?

Dalla mia passione per le erbe spontanee è nato un progetto per trasmettere questo sapere che consente a tutti di andare per i campi a procurarsi del cibo. Così sia lo scorso anno che questa primavera abbiamo proposto una giornata di raccolta degli "erbi" e preparazione della torta della nostra tradizione. Per condividere un piatto che per noi pontremolesi rappresenta le radici e il patrimonio culturale e gastronomico della nostra terra.

LA BUONA PRATICA SUGGERITA DALLA GALLINA OLISTICA
Fermati e respira

Come immagini la Gallina olistica tra cinque anni?

Sicuramente vorrei portare avanti le sinergie che si sono create con tanto lavoro. Riuscire a lavorare sulle differenze per integrarle e farne un punto di



forza. Ci auguriamo di veder crescere il numero di soci, magari abbassando l'età media. Spesso le persone arrivano a iscriversi a un corso di yoga quando hanno

già una patologia, su consiglio del loro dottore; sarebbe importante iniziare a praticarlo fin da giovani per mantenersi tali e per trarre il massimo beneficio anche in termini di crescita personale.



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

Twitter #RingraziareVoglio

Per quella risata condivisa per caso con uno sconosciuto alla fermata del bus
Ginevra

Per il cielo che cambia colore
Livia

Per le piante che crescono silenziose, ma con determinazione
Anita

Per la gentilezza di chi mi lascia passare anche quando ha fretta
Ruggero

Per i momenti difficili che mi hanno insegnato a respirare più a fondo
Alma

Per chi ti capisce quando non riesci a spiegarti
Bianca

Per gli imprevisti che mi hanno portato dove non pensavo di arrivare
Cesare

Per le coincidenze che sembrano messaggi in codice dell'universo
Giada

Per quel giorno in cui tutto sembrava perso, e invece ho trovato una nuova strada
Eva

Per Stefano
Giulia

Per il vento che mi ricorda che tutto scorre
Corrado

Per la quiete del mattino che mi ricarica prima che inizi la corsa
Violetta

Per la sensazione che, anche nel caos, c'è qualcosa che guida
Serena

Per quella cosa che mi aiuta ad alzarmi quando vorrei restare a letto
Ludovica

Per quando riesco a dire "non lo so" senza vergognarmi
Gaia

Per il parcheggio trovato proprio davanti all'entrata
Clelia

Per la voce della nonna che ancora risuona nella mia memoria
Azzurra

Per i pensieri buoni che nessuno conosce, ma che migliorano il mondo in silenzio
Giacomo

Per la pioggia
Benedetta

Per il ridere da solo per qualcosa che nessuno avrebbe trovato divertente
Claudio

Per una cena semplice che sa di casa
Carlotta

Per il momento in cui spengo la luce, sapendo che ho dato il meglio
Silvana

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



POVERTÀ

EDUCAZIONE AL FUTURO

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

LA GIORNATA DELLA VIRTÙ CIVILE 2025

Il Movimento Mezzopieno, in collaborazione con Impegnarsi Serve e Radio Erre18, è lieto di annunciare l'edizione piemontese della Giornata della Virtù Civile, ideata dall'Associazione Civile Giorgio Ambrosoli per ricordare alla cittadinanza tutta e ai più giovani in particolare, come la coscienza e la partecipazione civile siano valori fondanti per la vita di una società. L'edizione 2025 della Giornata ha come tema la "Visione".

Mentre attribuiamo all'incultura diffusa dai social la responsabilità della fatica esistenziale dei giovani di oggi, poco chiediamo agli stessi riguardo ai loro sogni, ai loro desideri, a come riescono ad immaginarsi il proprio futuro e ad esserne gli autori, in questo tempo in cui appare sempre più difficile avere orizzonti lontani. Il concorso per le scuole indetto per la Giornata della Virtù Civile invita gli studenti a condividere la loro visione del futuro e la loro idea per renderlo migliore e per diventarne artefici, partecipando con i propri elaborati e proposte sul tema: "Il mondo che vorrei. Il futuro comincia da noi".

Il concorso è aperto agli alunni dalla classe quarta della scuola primaria fino alla scuola secondaria di secondo grado e li invita ad osservare la realtà che li circonda a scuola, in città, nel mondo e – aiutandosi con il materiale offerto nel kit messo a disposizione di tutti i partecipanti – a formulare delle proposte per costruire il mondo che vorrebbero, con la programmazione di azioni individuali e di gruppo concrete e replicabili per renderlo migliore, riferendosi ad ambiti ed interventi specifici e misurabili (sociali, ambientali, economici, relazionali ecc. . .). I premi prevedono che le classi vincitrici del concorso siano aiutate ad avviare il percorso per realizzare il proprio obiettivo di futuro raccontato nella proposta che sottoporranno con la loro partecipazione.

La festa/cerimonia di premiazione della Giornata della Virtù Civile con la presentazione dei progetti realizzati dalle scuole si terrà giovedì 4 dicembre a Torino.

Il termine per la consegna degli elaborati/progetti finali delle classi 15 novembre 2025.

Adesioni: scuole@mezzopieno.org

IL PROGETTO: <https://www.mezzopieno.org/la-giornata-della-virtu-civile>



Colora l'immagine

Sai qual è il mio gioco preferito in spiaggia? Colora l'immagine seguendo la legenda dei colori e lo scoprirai.



Ciao!

Sono Rosy, con i miei amici della CNV desideriamo tenerti compagnia anche durante le tue vacanze con alcuni giochi di enigmistica.



Mosaico di parole

Alcuni dei personaggi delle ultime storie di Mezzopienino CNV si sono nascosti. Riesci a trovare il loro nome tra le lettere del mosaico con la cornice blu? Se vuoi, dopo, puoi cercare anche le parole che hanno creato un po' di confusione (puoi cercare in tutte le direzioni: in orizzontale, verticale, diagonale e in entrambi i versi)

GANICUDIFIO
AORIDENULB
IMCODERFLAA
ADIURNOAVDB
BICCHIERINO
AETTOREA0AA
RGOSPELINSB
COLAEN#HAUY
ALCOLEICSME

PERSONAGGI

Fulvio
Bicchierino
DrHope
Ettore
Diego
Irene
Olga
Gaia
Rosy
Chiara
Alfredo
Fiducina

ALTRE PAROLE

Cielo
Sandali
Lunedì
Barca
Cuori
Gospel
Casa
Noi
Capre
Musa
Sano
Amico



Trova le differenze

Per tenere in allenamento la tua capacità di osservare i dettagli, Olga ha scattato due fotografie simili ma non del tutto identiche. Trova le 13 differenze nascoste.



Soluzione rebus



- 1) Comunicazione non-violenta
- 2) Osservazione della situazione
- 3) Riconoscimento delle emozioni
- 4) Espressione dei bisogni
- 5) Condivisione di una strategia

Rebus a parole

Risolvi questi cinque rebus: il primo definisce il tema a noi tanto caro (13,11), gli altri quattro (12,5,10-14,5,8-11,3,7-12,2,3,9) indicano il percorso ideale. Le lettere maiuscole e i gruppi di lettere (in nero) possono aiutarti. Puoi chiedere aiuto ad un adulto nei passaggi più difficili. Sarà ancora più bello giocare insieme!

1

Le case dei
sindaci
e gli edifici
della
cittadinanza

+

Sigla di
Cagliari

+

Fratello
di papà

+

Nord Est

+

N

+

Contrario
di OFF

+



+

N

+

Sigla di
Taranto

2

OS

+

Femminile
di servo

+

Paperino
chiama così
Paperon
de' Paperoni

+

D

+

Femminile
di "egli"

+

Il contrario
di "No"

+

Non mia,
non sua,
ma...

+

ZI

+

"Uno" in
inglese

3

RI

+



+

Per andare
veloci sulla
neve

+

Sta sotto
la bocca

+

DEL

+

Sigla di
Lecce

+

EMO

+

Zii
molto grandi

4

Un altro
modo di
chiamare i
caffè nei bar

+

Sui tasti
con "off"

+

E

+

Vivono
sull'Olimpo

+

Si chiede
dopo un
bel concerto

+

Un altro
modo per
dire "tutto"

5

Preposizione
che mette
insieme

+

Moltiplicazione,
sottrazione,
addizione e...

+

DIU

+

Si usa per
fare il fiocco
ai regali (senza la O)

+

La prima
lettera
dell'alfabeto

+



+

Breve
avverbio
di tempo
(togli l'accento)

"CHE COSA TI AIUTA A PRENDERE DECISIONI COLLETTIVAMENTE?"

Lo abbiamo chiesto a chi vive nelle comunità intenzionali o partecipa a progetti educativi orizzontali



Alice, Casa delle Meraviglie (TO)

Prendere decisioni condivise in un gruppo non è mai un processo semplice. La scansione del tempo è fondamentale: avere chiaro quanto tempo abbiamo a disposizione, in quale fase ci troviamo, per quanto tempo saranno valide le decisioni che stiamo prendendo e quali sono le tappe successive aiuta a distribuire l'energia in modo più consapevole.

Riccardo, Comunità di Etica Vivente (PG)

Quello che mi aiuta è la consapevolezza che servono tanti occhi per avere una versione completa di quello che stiamo osservando, e tante teste per identificare la strategia migliore per approcciare una decisione. Partire da quella consapevolezza aiuta i gruppi a valorizzare l'attenzione e cura necessari per permettere a testa ricchezza di emergere ed essere utilizzata al servizio del proposito del gruppo.



Macaco Tamerice, Damanhur Federazione di Comunità (TO)

Non è mai facile, ma vale sempre la pena. Per me, quello che aiuta molto è la consapevolezza che la perfezione non esiste e che le decisioni possono essere riviste nel tempo, cioè non sono eterne. Avere una condizione di fiducia di base nel gruppo è molto importante.

Fare un giro di "come stai?", in cui tutti condividono, anche brevemente, cosa stanno vivendo in quel momento, crea una base in cui le persone si sentono più aperte e disponibili.



notizieflash

SIGLATO L'ACCORDO GLOBALE PER L'AZZERAMENTO DELLE EMISSIONI DI GAS SERRA DEL TRASPORTO MARITTIMO

8 maggio – Organizzazione Marittima Internazionale (IMO)

IL PARTITO PKK TURCO ANNUNCIA LO SCIoglimento E LA DEPOSIZIONE DELLE ARMI

12 maggio – Partito dei lavoratori del Kurdistan

LA PAPUA NUOVA GUINEA DEBELLA UFFICIALMENTE IL TRACOMA

19 maggio – Organizzazione Mondiale della Sanità (WHO)

LA MAURITANIA DEBELLA UFFICIALMENTE IL TRACOMA

19 maggio – Organizzazione Mondiale della Sanità (WHO)

L'UNIONE EUROPEA REVoca LE SANZIONI ALLA SIRIA

20 maggio – Kaja Kallas

ADOttATO IL PRIMO ACCORDO SULLE PANDEMIE A LIVELLO MONDIALE

20 maggio – Organizzazione Mondiale della Sanità (WHO)

IL MADAGASCAR DICHIARA LA FINE UFFICIALE DELLA POLIOMIELITE

21 maggio – Organizzazione Mondiale della Sanità (WHO)

REPUBBLICA DEMOCRATICA DEL CONGO, LIBERIA, BAHRAIN, COLOMBIA E LETTONIA AMMESSI COME MEMBRI NON PERMANENTI NEL CONSIGLIO DI SICUREZZA DELLE NAZIONI UNITE

3 giugno – Assemblea generale delle Nazioni Unite

Barbara, Arakè (PD)

Mi aiuta avere un metodo, come quello sociocratico, che ha come principio base condiviso e accordato il concetto di "sufficientemente buono e sicuro" per me, considerando gli altri componenti del gruppo in cui sto decidendo.



Alessandro Bisognin, Cohousing Casona (PD)

Mi aiuta sapere che ogni voce viene ascoltata e che si decide solo quando tutte le domande ed eventuali obiezioni sono state integrate. Questo crea un clima di fiducia e partecipazione. Il fatto di avere ruoli chiari, turni di parola, e una struttura che guida il processo, come i cerchi e il facilitatore, mi dà sicurezza. Inoltre, sapere che possiamo sempre rivedere le decisioni prese tramite i feedback mi aiuta a non sentire il peso di dover avere tutto perfetto subito.

Tatiana, Cohousing Montesole (TO)

Nel prendere le decisioni collettivamente mi aiuta credere nell'intelligenza collettiva e pensare in termini di bene comune. La voce di ognuno è per me una sfaccettatura del tema che insieme osserviamo, più sono le voci più ho l'impressione di vedere il tema nel suo insieme.



**LA BULGARIA AUTORIZZATA
AD ENTRARE NELL'EUROZONA:
DAL 2026 SARA' IL 21° STATO
AD ADOTTARE L'EURO**

4 giugno – Commissione europea

**ALGERIA E RUANDA SIGLANO
UN ACCORDO BILATERALE
DI COLLABORAZIONE**

4 Giugno – Rwanda Broadcasting Agency

**L'UNIONE EUROPEA ADOTTA IL
PATTO EUROPEO PER GLI OCEANI**

5 giugno – Commissione europea

**LA POPOLAZIONE ITTICA NEI MARI
EUROPEI È IN AUMENTO: RAGGIUNTO
IL LIVELLO DI SOSTENIBILITÀ**

*6 giugno – Direzione generale per
gli affarimarittimi e la pesca UE*



UNA CAREZZA

Al di là delle metriche, delle performance e della velocità c'è una dimensione dell'essere che sfugge alla misura e che sfiora i contorni di ciò che è tangibile superando la pretesa di impossessarsene. Una postura, una grammatica invisibile della relazione che si pone con delicatezza, rifiutando la forza, per diventare una partecipazione che riconosce e che accompagna silenziosamente. È lo spazio in cui i lembi dell'esistenza si sfiorano e i confini si fanno fecondi, i perimetri diventano porte e il contatto luogo di comunione.

Come una mano si pone per una carezza, ogni presenza può abitare un legame assumendo la forma mite della cura e diventando un incontro che prima ancora di donarsi accoglie. Conformarsi al profilo di ciò che ci attende, adattarsi alla sua consistenza, levigare le asperità che ostacolano il contatto, sono le scelte di pace che anticipano un gesto di resa incondizionato, una dichiarazione di disarmo volontaria e intimamente consapevole che si pone a servizio del bene. Un incontro che nasce da un atto di umiltà esclude il ruolo del potere e rinuncia alla sopraffazione, alla fretta, all'efficienza, diventando una relazione dove l'attenzione è la forma più alta di presenza.

Una carezza necessita di rallentare abbastanza da vedere l'altro, prenderne coscienza, fare spazio alle sue misure e ai suoi tempi, alle dimensioni e alle distanze, alle sue e nostre fragilità. Accostarsi con docilità è un modo tacito per dire "ti vedo, ci sei, sei importante". Una prossimità che accoglie l'imperfezione di ogni relazione e che sussurra all'altro: "vai bene così".

Non corregge, non giudica e non pesa, non pretende ma condivide. Non invade e non dirige, è lenta e permette allo stupore dell'incontro di diventare un dono. È la forma più elementare di gesto d'amore.

Uno sguardo ospitante, un silenzio che accompagna, un'attenzione che resta anche quando è scontata, una responsabilità esercitata con riguardo. Un potere che non domina, un tempo concesso senza urgenza, una domanda che ascolta la risposta, una decisione che accudisce una fragilità, l'accuratezza nello svolgere

il proprio ruolo. Ogni cosa può diventare una carezza, ogni volta che scegliamo di non semplificare l'altro e diamo spazio alla sua complessità. Ogni gesto che riconosce la superficie delle cose come l'involucro di qualcosa di immenso. La carezza è una forma di resistenza alla distrazione e alla banalità, il richiamo alla dimensione più sottile della nostra umanità che ci porta verso gli altri, quando smettiamo di difenderci e ci poniamo in connessione invece che in reazione. Osservare senza interpretare ci apre ai bisogni dell'altro e ci pone sullo stesso suo piano. Questo approccio supera le barriere linguistiche, culturali e di età e permette all'esterno di entrare in contatto con l'interno, anche attraverso le vulnerabilità e le differenze.

Conformarsi e porsi come una carezza porta con sé una grande intenzione che, oltre la paura dell'incomprensione, può aprire al mistero vivificante dell'incontro, esprimendo senza parole una dichiarazione di tenera gratitudine: "grazie di esserci".

Se appare facile accarezzare un bambino, spesso non pensiamo a quanto abbia bisogno di essere accarezzato anche un volto imperfetto, un animo affaticato o un cuore indurito. Quanto questo possa scaldare chi è nella difficoltà, nutrire chi soffre o che sembra rifiutare tutto, guarire la solitudine. Quanta dignità possiamo riconoscere, scegliendo come avvicinarci a qualcuno.

Non abbiate mai paura di dare una carezza, prendetevi il tempo per farlo nel modo giusto, per prepararvi a toccare lo spirito. Abituatvi a trovare il modo per accarezzare ogni cosa; siate una carezza per il mondo. Fate della vostra vita una carezza e potrete arrivare a sfiorare l'anima.

Luca Streri



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 ETS C.F. 97684940014 (5x1000)

SEGUICI SU:



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 CO₂ che produciamo. I dettagli su 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 ETS, piazza Risorgimento 12, Torino

DIRETTRICE RESPONSABILE: Elisabetta Gatto

COMITATO EDITORIALE: Elisabetta Gatto, Diego Mariani, Luca Streri

HANNO COLLABORATO: Margherita Nuzzolese, Sem Ferri, 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
TUTTO IL RESTO www.mezzopieno.org

QUESTA COPIA È PER TE

Scrivi il nome della persona a cui vuoi donare Mezzopieno News