



Mezzopieno News

LE BUONE NOTIZIE CHE CAMBIANO IL MONDO

Gennaio / Febbraio 2026

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

**WALTER
ROLFO**

Illusionista e autore

**“Essere felici
richiede impegno
e lavoro, ma ne
vale la pena”**

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



MEZZOPIENOfocus

Radici di pace
Pag. 8



MEZZOPIENOincontra

Rondine Cittadella
della Pace
Pag. 24



MEZZOPIENOmondo

Il Burkina Faso abolisce la pratica
dei matrimoni infantili
Pag. 5



MEZZOPIENOItalia

In Italia record di donazioni di
sangue: seconda al mondo
Pag. 13



MEZZOPIENOlavoro

Le imprese che creano valore
dall'imperfezione
Pag. 20



MEZZOPIENINO

Gli occhiali colorati di Olga
Pag. 28



MEZZOPIENOparole

Si impara a volersi bene e
persino ad arrabbiarsi
Pag. 23



SCRIVERESISTERE

Che bello risentire il rumoroso
silenzio del bosco
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.

L'EUROPA RIMUOVE LE BARRIERE NEI FIUMI: TORNANO I PESCI E LE CONCHIGLIE



Secondo l'ultimo rapporto della Dam Removal, sono 9.003 le barriere fluviali rimosse in Europa dal 2016, anno in cui è nata la coalizione di ONG europee impegnate nel ripristino del flusso naturale dei fiumi. Il 2024 è stato un anno record, con 542 rimozioni. Quattro Paesi – Bosnia-Erzegovina, Croazia, Repubblica Ceca e Turchia – hanno avviato il loro programma smantellando le loro prime barriere fluviali. Il maggior numero di ripristini è avvenuto in Finlandia con 138 rimozioni di barriere, seguita da Francia, Spagna e Svezia. Oltre alle rimozioni record, il 2024 è stato anche

l'anno dell'entrata in vigore del Regolamento UE sul Ripristino della Natura. Tra i suoi numerosi obiettivi figura quello di riportare almeno 25.000 km di fiumi a uno stato di flusso libero, entro i prossimi 5 anni. La rimozione delle barriere fluviali costituisce uno strumento chiave per raggiungere gli obiettivi della sfida globale Freshwater Challenge che mira a garantire che 300.000 km di fiumi degradati nel mondo siano ripristinati entro il 2030. Le rimozioni del 2024 hanno ricollegato oltre 2.900 km di corsi d'acqua. Dighe, chiuse e canali di scolo, interrompono il flusso naturale dell'acqua, sedimenti, nutrienti e specie, compromettendo la resilienza e i servizi ecosistemici e contribuendo alla perdita di biodiversità, tra cui un calo delle popolazioni di pesci migratori d'acqua dolce. Il ripristino dei fiumi permette habitat più sani e prolifici per pesci, insetti, uccelli, conchiglie e mammiferi come la lontra, oltre a ridurre l'erosione e rafforzare la resilienza alle inondazioni.

Fonte: [Dam Removal Europe](#)

LE MALDIVE SONO IL PRIMO PAESE AL MONDO A ELIMINARE LE 3 INFEZIONI MATERNO-INFANTILI

Le Maldive sono diventate il primo Paese al mondo a ottenere la "tripla eliminazione" della trasmissione materno-infantile di HIV, sifilide ed epatite B. L'Organizzazione Mondiale della Sanità ha convalidato ufficialmente questo traguardo, riconoscendo l'impegno del Paese come un modello per molti altri. La trasmissione da madre a figlio di queste malattie rappresenta una delle principali cause di infezioni neonatali nel mondo. Nel Sud-Est asiatico, nel 2024, si sono registrati oltre 8.000 casi di sifilide congenita e più di 25.000 donne incinte sieropositive hanno richiesto trattamenti preventivi. L'epatite B continua a colpire oltre 42 milioni di persone nella regione, causando oltre 1,3 milioni di decessi ogni anno nel mondo. "La tripla eliminazione delle Maldive rappresenta un esempio lampante di come investimenti costanti nei sistemi sanitari, nell'innovazione e nell'assistenza basata sulla comunità possano cambiare la traiettoria della salute pubblica", ha affermato P. Payden, rappresentante dell'OMS alle Maldive. Le Maldive hanno raggiunto questo traguardo grazie

all'organizzazione di un sistema sanitario integrato che garantisce assistenza prenatale gratuita a oltre il 95% delle donne incinte, con test universali e vaccinazioni tempestive. Dal 2022 non sono nati bambini con HIV, sifilide o epatite B. "Il risultato delle Maldive è una testimonianza del loro incrollabile impegno verso una copertura sanitaria universale, per fornire un'assistenza sanitaria di qualità ed equa a tutti, migranti compresi, nelle sue isole sparse e anche in quelle più remote", ha affermato Catharina Boehme, funzionario dell'OMS per il Sud-Est Asiatico

Fonte: [World Health Organization](#)



UN NUOVO TIPO DI PELLE SOSTENIBILE ORA SI PUÒ PRODURRE DAI CACTUS

Dal Messico arriva il primo tessuto simile alla pelle realizzato dal fico d'India. Si chiama Desserto ed è il frutto dell'ingegno di due giovani imprenditori, Adrián López e Marte Cázarez. L'idea è semplice:

trattare le foglie del cactus nopal, pianta

resistente che cresce senza bisogno di molta acqua né pesticidi, per ottenere un materiale morbido



e duraturo, che sembra pelle ma non lo è. Un'alternativa ecologica, capace di resistere allo strofinamento, realizzata grazie alla biopolimerizzazione delle foglie mature del cactus (le piante, infatti, non vengono tagliate) che vengono prima essiccate al sole e poi lavorate con un sistema brevettato. La moda trova così un alleato prezioso: borse, scarpe, giacche, ma anche sedili per auto e arredi. Tanti marchi hanno già scelto questo tessuto per creare oggetti funzionali e a basso impatto. La nuova alternativa vegetale, che ha un prezzo di circa 25 dollari al metro, sostituisce l'uso di pelli animali e sintetiche, mentre i suoi scarti di lavorazione possono

non essere utilizzati dall'industria alimentare. Il progetto, inoltre, sostiene le comunità agricole locali creando lavoro e valorizzando una pianta che da sempre accompagna la cultura messicana. "Perfino i nostri ingegneri ci hanno detto che non si poteva fare. Abbiamo detto come no? Siamo in Messico, siamo messicani... il cactus qui cresce da solo", ha dichiarato Marte Cázarez. "Dopo diversi test, siamo stati in grado di realizzare un materiale resistente". A dimostrazione di come l'innovazione possa nascere dall'osservazione della natura e dalla volontà di prendersene cura.

Fonte: Desserto

I CARCERATI SI PRENDONO CURA DEGLI ANIMALI FERITI E... GUARISCONO

In numerosi istituti penitenziari statali dell'Ohio (Stati Uniti), i detenuti si stanno riabilitando prendendosi cura di qualcuno più fragile e vulnerabile: gli animali feriti o abbandonati. Piccoli uccelli graffiati, abbando-

nati dopo essere caduti dal nido, coniglietti rimasti orfani a causa di incidenti o piccoli opossum smarriti quando la madre si è allontanata al primo segno di pericolo, hanno tutti bisogno di una mano e di attenzioni particolari se vogliono tornare nei boschi o nei campi. Presso gli istituti penitenziari dello Stato e presso i riformatori, i detenuti imparano come nutrire e prendersi cura degli animali selvatici in difficoltà. Sotto la guida dell'Ohio Wildlife Center che gestisce un ospedale veterinario per gli animali, i detenuti sono formati e responsabilizzati per fornire assistenza diretta a piccole creature che necessitano di attenzioni e medicazioni costanti in-

tensive ma non urgenti dal punto di vista medico. "È importante per le nostre donne che il tempo trascorso con noi sia trasformativo e che le aiuti davvero a riabilitarsi", dichiara Clara Golden-Kent, responsabile dell'informazione pubblica per il Dipartimento di riabilitazione e correzione dell'Ohio. "Questa è la bellezza di questo programma: sia gli animali che le detenute vengono riabilitati". Oltre alla cura degli animali, i detenuti costruiscono anche casette per gli uccelli e gabbie per i luoghi in cui gli animali vengono ospitati durante la loro permanenza nel carcere. Nel 2025 l'ospedale dell'Ohio Wildlife Center ha curato circa 9.000 animali di quasi 200 specie e circa il 70% del personale che se ne prende cura lo fa in carcere.

Fonte: Ohio Wildlife Center



ATTRAVERSANO L'OCEANO PACIFICO A REMI: DUE AMICHE STABILISCONO IL RECORD



Sono partite dalle coste del Perù, Jess Rowe (28 anni) e Miriam Payne (25) e hanno raggiunto l'Australia dopo 165 giorni in mezzo all'oceano Pacifico, solo con i loro remi. La loro impresa è entrata nella storia come la prima traversata femminile a remi dell'Oceano Pacifico senza scalo e senza alcun supporto esterno.

L'idea era nata tre anni fa alle Canarie, dove le due si erano conosciute, condividendo il sogno di mettere alla prova i loro limiti. Durante la loro impresa, durata quasi 6 mesi, le due giovani britanniche hanno remato per oltre 13.000 chilometri e hanno affrontato correnti imprevedibili, onde altissime e rotture della loro barca, cercando le direzioni giuste e alternandosi nel sonno: mentre una dormiva, l'altra remava. Hanno gestito tutto da sole: cibo, acqua, navigazione, emergenze, senza alcun tipo di assistenza, pescando e coltivando le proprie verdure per sostenersi lungo il percorso, remando ogni giorno e sostenendosi, anche psicologicamente. "Il corpo si adegua alle nuove circostanze: è più una sfida mentale che fisica", ha commentato Miriam Payne al termine dell'impresa.

La loro è stata una delle traversate oceaniche più lunghe mai completate a remi e stabilisce anche il record mondiale per la coppia femminile più veloce su questa rotta. L'impresa non è solo un record sportivo ma un messaggio di resilienza, collaborazione e fiducia reciproca. Le due ragazze hanno raccolto oltre 80.000 sterline per l'ente di beneficenza Outward Bound Trust che aiuta i giovani a sviluppare fiducia e resilienza.

Fonte: BBC News; The Outward Bound Trust

IL MARE CONSERVA E RESTITUISCE UNA LETTERA INVIATA NEL 1916



Durante una raccolta rifiuti sulla spiaggia remota di Wharton Beach, nel sud-ovest dell'Australia, è emerso un piccolo tesoro del passato: una bottiglia di vetro che custodiva al suo interno una lettera scritta da un soldato in partenza per la Prima guerra mondiale. La scoperta è avvenuta ad opera alla signora Brown che, insieme al marito Peter e alla figlia Felicity, pulisce regolarmente il litorale vicino casa.

La missiva è firmata da Malcolm Alexander Neville, un soldato australiano che scriveva alla madre di trovarsi "da qualche parte in mare", raccontandole con ironia: "il cibo è davvero buono finora, eccetto un pasto che abbiamo seppellito nell'oceano". Secondo i registri del memoriale di guerra australiano, Neville fu imbarcato sulla HMAT Ballarat, una nave da trasporto delle truppe salpata da Adelaide il 12 agosto 1916, appena tre giorni prima della stesura del messaggio. Pochi mesi dopo, in Francia, Neville perdette la vita in azione, all'età di 28 anni.

La bottiglia, in ottime condizioni e senza incrostazioni, potrebbe non aver viaggiato a lungo in mare rimanendo sepolta nelle dune della spiaggia. Dopo aver lasciato l'interno a essiccarsi, la famiglia Brown è riuscita a leggere i fogli scritti a matita e ha rintracciato online il pronipote del soldato Neville, che ha ricevuto commosso la lettera scritta dal suo antenato più di un secolo fa.

Fonte: ABC News Australia

PALESTINESI E ISRAELIANI INSIEME PER PERDONARSI E INTERROMPERE IL CICLO DI VENDETTA

Palestinesi e israeliani, accomunati dalla perdita di un parente nel conflitto tra Israele e Palestina, hanno deciso di collaborare per costruire ponti di comprensione reciproca e superare insieme il dolore che li unisce e che attraversa i loro due popoli. 800 genitori e familiari di entrambi i fronti si sono riuniti nel

Parents Circle Families Forum, un'alleanza che crede che la riconciliazione sia la condizione necessaria per una pace duratura. Il loro obiettivo è rifiutare la vendetta e promuovere il perdono e la pace senza violenza, attraverso incontri di dialogo, programmi educativi e testimonianze nelle scuole e campagne pubbliche per promuovere

una narrazione alternativa al conflitto nei territori palestinesi e in Israele. Nei dialoghi con studenti, scuole e comunità spiegano perché hanno scelto il rispetto invece della vendetta. Dicono che dopo aver condiviso il loro dolore, gli studenti cambiano atteggiamento, dalla paura all'empatia. Al Forum collaborano anche giovani ebrei e musulmani in Germania e università statunitensi, anche online, con l'obiettivo di dimostrare che persino in una terra divisa e dove l'odio sembra essere dominante, la riconciliazione è possibile. La convinzione è che il dolore condiviso possa diventare la base per una convivenza differente e per un futuro di pace. Il messaggio che lanciano è: "Non basta amare l'altro. Serve collaborare per la pace".

Fonte: Parents Circle Families Forum



IN GIAPPONE C'È L'OSPEDALE DEI GIOCATTOLI: VALORE E CURA PER OGNI SOGNO ROTTO

In Giappone c'è un ospedale che ripara gratuitamente i giocattoli rotti per i bambini e che accoglie le piccole speranze e i sogni dei più piccoli, insegnando loro la solidarietà e a ridurre gli sprechi. L'iniziativa è della Japan Toy Hospital Association, un'organizzazione che coordina più di 420 punti di raccolta e riparazione in tutto il Paese. Qui volontari esperti chiamati Dottori dei giocattoli aggiustano giochi danneggiati e peluche, spesso recuperando i pezzi da altri giocattoli, evitando che finiscano tra i rifiuti e restituendoli ai bambini. I dottori lavorano davanti ai bimbi e spiegano loro come ci si prende cura dei giocattoli, trasformando la riparazione in un momento educativo. In questo modo i piccoli imparano il rispetto, la sostenibilità, il valore della gratuità e che ciò che è rotto può essere aggiustato, non scartato.

Come racconta un volontario: "quando un bambino sorride per il suo giocattolo riparato, guarisce anche un po' il cuore di chi lo ha aggiustato". Volontari appassionati, spesso pensionati con esperienza in elettronica, meccanica o sartoria, fanno parte dei reparti di questo originale ospedale ed erogano formazione specifica a chi desidera aiutarli, attraverso corsi organizzati dall'associazione. In questo modo nascono altri medici dei giocattoli, ma anche infermieri e infermiere e assistenti di sala operatoria. Ogni giocattolo viene trattato con rispetto, come se fosse un piccolo paziente, in modo da trasmettere ai bambini l'idea che ciò che è rotto merita tempo, dedizione e affetto.

Fonte: Japan Toy Hospital Association

LA POLONIA ABOLISCE GLI ALLEVAMENTI DA PELLICCIA: VERSO IL BANDO IN TUTTA EUROPA

La Polonia ha approvato il divieto di allevamenti da pelliccia sul suo territorio, unendosi a una lunga lista di Paesi che hanno già adottato questo provvedimento.

Secondo produttore mondiale di pellicce dopo la Cina, con circa 3 milioni di animali uccisi ogni anno, la Polonia entra nel gruppo di oltre 20 Paesi europei che hanno messo al bando questa pratica. Dall'Austria al Regno Unito, dalla Norvegia all'Italia, la tendenza è delineata con chiarezza: "Questa mossa potrebbe accelerare la campagna europea Fur Free Europe per porre fine all'allevamento di pellicce e bloccare l'ingresso di tali prodotti nel mercato dell'UE", ha dichiarato Anna Iżyńska-Tymoniuk del gruppo per i diritti degli animali Otwarte Klatki. In molti casi, gli allevamenti hanno chiuso prima ancora dell'entrata in vigore delle leggi, spinti da nuovi standard di benessere animale e da una crescente sensibilità sociale.

Anche fuori dall'Europa il cambiamento avanza, benché più lentamente. Israele è stato il primo Paese a vietare la vendita di pellicce nel 2021, seguito da Nuova Zelanda e Giappone, mentre in Canada e negli Stati Uniti alcuni Stati e province hanno introdotto divieti locali. La linea dell'Unione Europea è orientata verso il divieto totale dell'allevamento e del commercio di animali da pelliccia, sulla base di evidenze scientifiche e pressioni sociali. La Commissione Europea sta valutando una proposta formale, dopo il parere dell'Agenzia Europea per la Sicurezza Alimentare del dicembre 2023, che ha concluso che le gravi compromissioni del benessere animale negli allevamenti da pelliccia non sono mitigabili.

Fonte: Commissione europea; Polskiego Radio; ENPA



IL QUINDICENNE CHE STA FACENDO IL GIRO DEL MONDO IN VOLO: PRIMO AL MONDO

Il quindicenne Byron Waller, noto sul web come "Teen Pilot Down Under" (il pilota australiano adolescente), ha fatto una tappa impreveduta ad Alghero, in Sardegna, nel corso del suo giro del mondo in aereo con il quale sta tentando di diventare il più giovane pilota di sempre a circumnavigare il globo in volo supportato.

Partito da Brisbane, in Australia, il 9 agosto 2025 a bordo di un aereo leggero Sling TSi, Byron ha affrontato rotte complesse attraversando Singapore, Sri Lanka, India, Emirati Arabi Uniti, Egitto, Grecia e, infine, Italia. Con il suo viaggio intende lanciare un messaggio di resilienza e connessione tra i giovani di culture diverse, per sensibilizzare l'opinione pubblica sull'assistenza sanitaria pediatrica, partendo dalla sua esperienza personale con il morbo di Crohn, diagnosticatogli nel febbraio 2024. In rotta dall'Italia alla Francia, Byron ha incontrato un sistema temporalesco lungo la tratta e ha così deciso di attendere in Sardegna il miglioramento del meteo. La sua impresa è proseguita poi verso Gran

Bretagna, Irlanda, Groenlandia, Stati Uniti, Kiribati, Samoa Americana, fino al ritorno a Brisbane. Già oggi, più che l'atterraggio, conta il suo decollo simbolico: il voler far comprendere che "il cielo non è il limite ma è solo l'inizio".

Fonte: Teen Pilot Down Under



IL BURKINA FASO ABOLISCE LA PRATICA DEI MATRIMONI INFANTILI

Dopo più di trent'anni senza riforme, il Burkina Faso modernizza il suo diritto di famiglia. Il nuovo Codice delle persone e della famiglia, adottato all'unanimità dalla Camera dei Deputati, armonizza l'età legale del matrimonio alzandola a 18 anni e rafforza i diritti delle donne e dei bambini. Elaborato dopo un lungo processo, il nuovo Codice introduce innovazioni che includono, tra le altre: nuove disposizioni relative all'acquisizione della cittadinanza per matrimonio, un nuovo capitolo dedicato alla lotta contro l'apolidia, l'estensione dei diritti ereditari che consente ai genitori di ereditare dai figli e nuove garanzie a favore del nucleo familiare. "Il nuovo Codice per la famiglia è una risposta alle profonde aspirazioni della nostra società: combina l'innovazione giuridica, il rispetto per i valori culturali e il desiderio di costruire una

famiglia burkinabè più giusta e più unita", ha detto il Guardasigilli Rodrigue Bayala, accogliendo l'unanimità dei voti come un forte segnale di sostegno nazionale.

Questa riforma, una delle più ambiziose degli ultimi decenni nel Paese, apre una nuova era per il diritto di famiglia nel Paese, ponendo le basi per una società più equa, coesa e lungimirante. Il Burkina Faso ha infatti uno dei tassi più alti di matrimonio infantile al mondo, con oltre 1 ragazza su 2 sposata prima dei 18 anni e quasi 1 ragazza su 10 sposata prima dei 15 anni. Il matrimonio precoce limita l'accesso delle bambine all'istruzione e crea le basi per lo sfruttamento e gli abusi, largamente diffusi nel Paese.

Fonte: Assemblée Nationale Burkina Faso; Girls not brides



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

I DECESSI SULLE STRADE IN CALO SENSIBILE NEGLI ULTIMI 20 ANNI

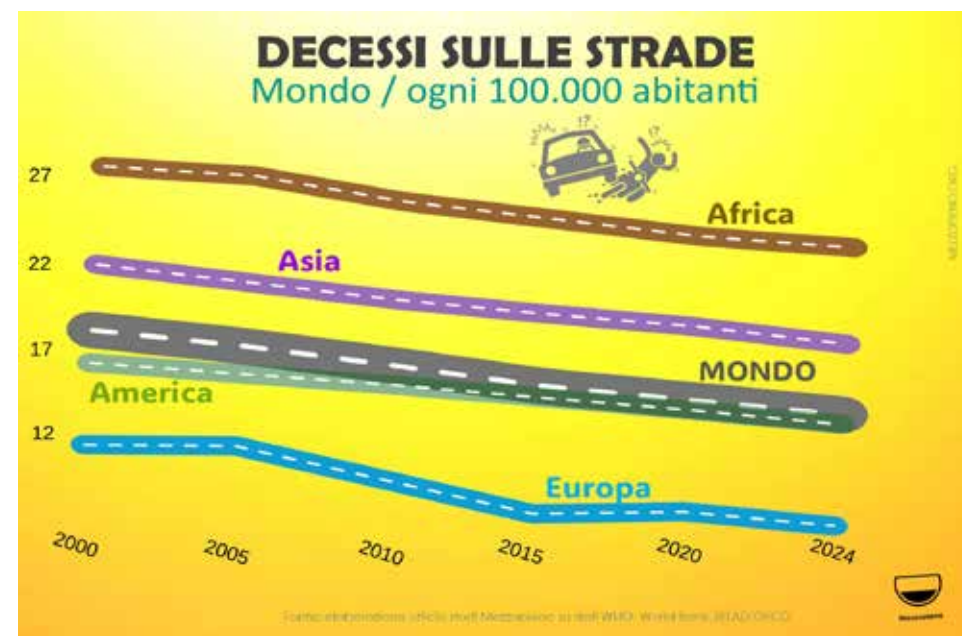
I decessi stradali sono in costante diminuzione in tutto il mondo. Nonostante l'aumento del traffico di circa il 30%, dal 2000 la mortalità per incidenti è scesa di oltre il 15%, da 18 a 15,2 per 100.000 abitanti.

L'Europa è l'area dove si registrano meno incidenti in assoluto e il calo è più significativo dove sono rilevate le infrastrutture più sicure e le regole più severe. Secondo i dati dell'Organizzazione Mondiale della Sanità e della Commissione Europea, il tasso è passato da circa 11 morti per 100.000 abitanti nel 2000 a 8,9 nel 2023, il più basso al mondo. L'Italia ha seguito lo stesso trend positivo: nel 2001 si contavano oltre 7.000 vittime, mentre nel 2023 i decessi sono scesi a poco più di 3.100, con una riduzione di oltre il 50%.

Le ragioni di questo miglioramento sono conseguenza di molteplici fattori e di tante campagne portate avanti dalla società civile e dalla politica negli ultimi decenni. L'introduzione della patente a punti nel 2003 ha avuto un impatto immediato, riducendo comportamenti rischiosi come eccesso di velocità e guida in stato di ebbrezza. Le campagne di sensibilizzazione hanno aumentato la consapevolezza dei cittadini, mentre gli investimenti in infrastrutture più sicure – autostrade moderne, rotonde, segnaletica chiara – hanno contribuito a diminuire gli incidenti gravi. Anche l'evoluzione tecnologica dei veicoli, con airbag, ABS e sistemi di assistenza alla guida, ha salvato migliaia di vite.

L'obiettivo fissato dall'Unione Europea è dimezzare i morti sulle strade entro il 2030.

Fonte: Ufficio studi Mezzopieno; World Health Organization, World Bank, OECD





RADICI DI PACE

Idee, simboli e pratiche nel mondo

ELISABETTA GATTO

Che cosa significa "pace"? È solo assenza di guerra? È un diritto o un impegno? A livello internazionale è invocata come il più alto degli obiettivi, ma siamo sicuri di intendere tutti la stessa cosa quando parliamo di pace? Ogni cultura ha il suo modo di immaginarla, costruirla e narrarla. La pace può essere dunque interpretata come equilibrio, armonia, giustizia, dialogo, bene comune, responsabilità condivisa.

Pace come non violenza

Il concetto di pace come non violenza, legato all'ahimsa, è profondamente radicato nelle tradizioni filosofiche e spirituali dell'India, in particolare nell'induismo, nel buddhismo e nel

giainismo.

Ahimsa è un termine sanscrito che significa letteralmente "non nuocere" o "assenza di violenza". Non si limita all'evitare la violenza fisica, ma implica anche la non violenza verbale, cioè rinunciare a parole che feriscono o umiliano, la non violenza mentale, ovvero scacciare pensieri di odio, rancore o vendetta e la non violenza strutturale, ossia opporsi a sistemi ingiusti che generano sofferenza. La pace, in questa visione, non è semplicemente l'assenza di guerra, ma uno stato dinamico di armonia che si costruisce attraverso relazioni non violente, basate su rispetto, ascolto e reciprocità, e scelte etiche nel consumo, nella comunicazione, nell'educazione. Gandhi, praticando la resistenza non violenta, ha trasformato l'ahimsa in uno strumento politico per il cambiamento

sociale, definendola come "la più alta legge dell'umanità". Ma ahimsa è anche una pratica interiore: coltivare la pace dentro di sé è il primo passo per portarla nel mondo.

La pace come armonia tra gli opposti complementari

Secondo la filosofia tradizionale cinese, il pensiero taoista e la simbologia dello Yin-Yang, la pace è intesa come equilibrio dinamico tra forze vitali. L'armonia non è immobilità, ma nasce dall'interazione dinamica tra gli opposti, non dalla loro eliminazione: il conflitto non è sempre da evitare, perché può generare crescita. La pace, in questa prospettiva, è un movimento armonico tra polarità

complementari: lo Yin, che rappresenta la ricettività, l'oscurità, il femminile, l'interiorità, e lo Yang, espressione di attività, luce, maschile, esteriorità. Non sono in lotta, ma si generano reciprocamente: ogni polo contiene il seme dell'altro (il punto bianco nel nero e viceversa nel simbolo del Taijitu).

Coltivare la pace non è "scegliere Yin o Yang", ma accogliere la loro danza, accettare la polarità luce/ombra, vita/morte, gioia/dolore.

Gli opposti sono inseparabili, il cambiamento è costante e la pace è circolarità e saggezza dinamica. Un proverbio cinese recita: "Quando soffia il vento del cambiamento, alcuni costruiscono muri, altri mulini a vento": è un invito ad accogliere il flusso della vita, trasformare la tensione in movimento armonico, adattarsi senza resistere.

La pace come legame comunitario

Il concetto di ubuntu è una filosofia africana che ha radici profonde nelle culture bantu dell'Africa sub-sahariana. Si può tradurre con espressioni come "Io sono perché noi siamo" o "La mia umanità è legata alla tua". È un principio etico e comunitario che sottolinea l'interconnessione tra gli esseri umani: la persona non solo fiorisce in relazione agli altri ma è definita dalla sua rete di relazioni.

La dignità di ciascuno è dunque legata alla dignità di tutti e aiutare gli altri è parte della propria realizzazione. Il principio dell'ubuntu insiste sulla responsabilità condivisa e sul riconoscimento reciproco, perché le azioni individuali hanno conseguenze collettive e la pace nasce dal riconoscimento dell'altro come parte di sé. È stato interpretato come una forma di umanesimo africano, che mette al

"Non si può separare la pace dalla libertà perché nessuno può essere in pace senza avere la libertà"

Malcom X

centro non l'individuo, ma la comunità. In Sudafrica, ubuntu ha ispirato il lavoro della Commissione per la Verità e la Riconciliazione dopo l'apartheid, come

Con il cristianesimo, la pace assume una dimensione spirituale: è riconciliazione con Dio e con gli altri e diventa anche virtù morale, legata alla carità e alla

pace è assenza di guerra (pace negativa) e presenza di giustizia e diritti umani (pace positiva).

Si sono sviluppati concetti come diritto alla pace, cooperazione internazionale, sviluppo sostenibile. Anche se storicamente la pace è stata spesso imposta, non negoziata, è vista come ideale valido per tutta l'umanità, che deve essere garantito da leggi e istituzioni.

La Dichiarazione Universale dei Diritti Umani e la storia delle istituzioni democratiche europee hanno segnato profondamente la nostra idea di pace come sistema di garanzie, partecipazione e giustizia.

Lo stretto legame tra diritti umani e pace duratura, la democrazia come spazio di responsabilità condivisa, il ruolo dei cittadini nella costruzione e nella promozione della pace sono il fondamento del nostro vivere umano e civile: un'esortazione a essere, come suggeriva Papa Francesco, "artigiani di pace".

ALLA SCOPERTA DELLE GEOGRAFIE DELLA PACE

Alla scoperta delle geografie della pace
Uno spazio per riflettere su ciò che accomuna e divide i popoli del mondo e costruire una mappa della pace: è la proposta del Polo Culturale "Cultures and Mission" dei missionari della Consolata, affidata a Elisabetta Gatto e Natalia Ceravolo. Si inizia con un aperitivo condiviso e si prosegue con un dialogo sulle narrazioni della pace, secondo questo calendario

15/1: Armonia e equilibrio degli opposti

19/2: Continenti di pace - la letteratura asiatica

19/3: Ubuntu e la solidarietà comunitaria

9/4: Continenti di pace - la letteratura africana

21/5: Europa - pace, diritti, democrazia

4/6: Geografie di pace

L'appuntamento è in via Cialdini 4 a Torino, dalle 19.30 alle 21.30. La partecipazione è gratuita, consigliata l'iscrizione a: info@cam.consolata.eu

*"Non c'è via per la pace,
la pace è la via"*

Thich Nhat Hanh

giustizia. Nell'età moderna, grazie al pensiero di Hobbes e Locke, è considerata frutto di un patto sociale che limita la violenza naturale. Con l'Illuminismo, Kant propone la pace perpetua come progetto razionale e giuridico tra Stati, basato sul diritto internazionale. Nello scenario contemporaneo, dopo le due guerre mondiali, la

espressione di giustizia riparativa. Il conflitto non è negato, ma trasformato attraverso il dialogo e la riconciliazione.

La pace come conquista civile e giuridica

Nella cultura occidentale quello di pace è un concetto che ha subito evoluzioni significative nel corso della storia.

Nella Grecia classica l'eirene era vista come condizione di prosperità e ordine, contrapposta alla guerra (polemos).

Era associata alla stabilità politica e alla fertilità. Nell'antica Roma la Pax non significava assenza di conflitto, ma ordine imposto dall'autorità imperiale ed era garantita dall'esercizio della forza.



LA POLITICA DOVRÀ VALUTARE LE LEGGI IN BASE ALL'IMPATTO SULLE GENERAZIONI FUTURE

La Camera dei Deputati ha approvato definitivamente la legge che introduce la Valutazione di Impatto Generazionale, rendendo obbligatorio per ogni nuova norma verificare gli effetti sulle giovani generazioni e sull'ambiente. Il provvedimento mira a garantire equità intergenerazionale e sostenibilità sociale nelle politiche pubbliche.

L'Italia diventa così uno dei primi Paesi europei a inserire sistematicamente la prospettiva generazionale nel processo legislativo. La norma, contenuta nel Disegno di legge 2393-A sulla semplificazione normativa, stabilisce che ogni legge dovrà essere accompagnata da un'analisi preventiva degli effetti sociali, ambientali e di lungo periodo. Non si tratterà solo di valutazioni finanziarie ma di una vera e propria visione sulle conseguenze sul futuro delle comunità. L'Alleanza Italiana per lo Sviluppo Sostenibile (ASviS), promotrice della

proposta fin dal 2016, ha definito l'approvazione un "traguardo storico" e passo fondamentale per dare piena attuazione alla riforma della Costituzione del 2022, che ha introdotto il principio di tutela delle generazioni future. "Con questo voto il nostro Paese fa un passo importante per legiferare meglio, mettendo il principio di responsabilità al centro dei processi politici", ha dichiarato Enrico Giovannini, direttore scientifico di ASviS. Tutte le leggi presentate da Governo e Parlamento dovranno includere una Valutazione di Impatto Generazionale. Le fasi che seguiranno saranno incentrate sul tradurre questo strumento in pratiche concrete e operative, coinvolgendo non solo la politica ma anche la pubblica amministrazione, le imprese e la società civile. L'obiettivo è evitare di scaricare i costi del presente su chi verrà dopo.

Fonte: Camera dei deputati

GUIDONIA: L'AZIENDA REGALA UNA CROCIERA A TUTTI I DIPENDENTI E ALLE FAMIGLIE

Un'azienda di Guidonia (RM) ha regalato a tutti i suoi dipendenti e alle loro famiglie una crociera nel Mediterraneo, come riconoscimento per il loro lavoro. La scelta ha lo scopo di celebrare i risultati raggiunti nell'ultimo anno e, secondo quanto riferito dalla direzione, dimostrare gratitudine verso il personale e creare un'occasione di aggregazione. Il viaggio, partito da Genova verso Marsiglia e Barcellona, ha coinvolto l'intero organico di circa 30 persone e altrettanti loro parenti e ha combinato momenti di svago con attività di team building. Il gesto ha suscitato interesse anche al di fuori dell'azienda, attirando l'attenzione sulla pratica, ancora poco diffusa in Italia, di premiare i dipendenti con benefit esperienziali. La crociera, oltre a costituire un premio, è un gesto che contestualizza un approccio più vicino ai lavoratori e al loro benessere e non incentrato solo sul profitto. La Festucci Srl, produttore di porte e infissi da oltre 60 anni, spiega che il

successo aziendale è il risultato di un impegno collettivo e che la scelta di un viaggio condiviso intende rafforzare ulteriormente lo spirito di squadra e la motivazione. Il caso di Guidonia si inserisce in un quadro più ampio di sperimentazioni sul welfare aziendale, che vede un numero crescente di imprese adottare misure per migliorare la qualità della vita dei lavoratori e consolidare il rapporto tra management e personale.

Fonte: TGC24



PIANTATI 3 MILIONI DI NUOVI ALBERI IN ITALIA IN UN ANNO (+31%): MAI COSÌ TANTI

Nell'ultimo anno l'Italia ha piantato oltre 3 milioni di nuovi alberi, segnando un'accelerazione significativa verso la sostenibilità ambientale. Secondo l'ultima edizione dell'Atlante delle Foreste, curato da Legambiente e Azzeroco2, nel corso del 2024 sono state messe a dimora piante su circa 4.000 ettari di territorio nazionale. Questo intervento rappresenta un record di piantumazioni annuali (+31% in un anno) e il più ampio intervento di forestazione urbana e periurbana mai realizzato nel nostro Paese. L'investimento in capitale naturale assicura un ritorno in servizi ecosistemici: dalla mitigazione degli eventi climatici estremi alla tutela del suolo, la protezione della biodiversità, il miglioramento della qualità dell'aria, fino ai benefici sociali e turistici. Per la prima volta, tutte le 14 Città metropolitane italiane hanno partecipato attivamente a un piano coordinato di riforestazione, coinvolgendo lavoratori, enti locali e cittadini con progetti mirati a migliorare l'impatto ecologico e il benessere urbano. Tra le regioni più virtuose il Trentino-Alto Adige e la Basilicata, seguite dal Veneto. I progetti di forestazione sono stati, per la prima volta, organizzati secondo innovativi metodi di monitoraggio, sistemi digitali avanzati per tracciare ogni albero piantato, monitorarne la crescita e valutarne l'impatto ambientale nel tempo. Le nuove tecniche adottate per ridurre i rischi di mortalità delle giovani piante puntano a prevenire i danni causati dalla siccità, ondate di calore e parassiti, con piani di manutenzione e di cura programmati.

Fonte: Atlante delle foreste Legambiente



I BUS IN CITTÀ DIVENTANO ELETTRICI: LE PRIME FLOTTE URBANE A ZERO EMISSIONI

La mobilità urbana in Italia è segnata da una svolta, con numerose città che hanno avviato la transizione verso flotte di autobus elettrici. Da nord a sud, l'elettrificazione del trasporto pubblico si sta sostituendo ai vecchi bus a gasolio o a metano, con il risultato di migliorare la qualità dell'aria, ridurre le emissioni e offrire un servizio più silenzioso ed efficiente.

A Milano, ATM ha introdotto 105 nuovi autobus elettrici da 18 metri, destinati alle linee più frequentate. Firenze ha acquistato i primi 25 e ne ha ordinati altri 53. A Lecce, 6 nuovi mezzi elettrici hanno sostituito vecchi autobus Euro III. Pescara ha inaugurato la sua prima tratta suburbana completamente elettrica, mentre Cremona ha raggiunto il 91% di elettrificazione della flotta urbana, con l'obiettivo del 100% nel 2026. Nuoro ha introdotto i primi due autobus elettrici, mentre Como ha acquistato 23 nuovi mezzi, portando la flotta elettrica al 40%.



Questi mezzi sono spesso sostenuti da finanziamenti europei e nazionali, anche grazie al PNRR, e si inseriscono in una visione più ampia di transizione ecologica e innovazione urbana avviata in Italia da oltre 5 anni. Oltre ai benefici ambientali, l'elettrificazione del trasporto pubblico migliora il comfort dei passeggeri e riduce l'inquinamento acustico, rendendo le città più vivibili. Dopo una prima fase di sperimentazione sull'impiego di autobus a trazione elettrica, la sostituzione dei mezzi a trazione termica è una pratica che verrà gradualmente adottata in tutte le città italiane.

Fonte: La Provincia di Cremona; Autolinee toscane; Monza News; Autobus web

L'OBESITÀ NON È UNA COLPA: LA PRIMA LEGGE AL MONDO È ITALIANA

Con l'approvazione definitiva da parte dell'Aula del Senato, l'Italia ha riconosciuto ufficialmente l'obesità come malattia. Il nuovo provvedimento identifica l'obesità come malattia cronica, progressiva e recidivante e rappresenta un atto di giustizia sanitaria e un importante passo verso l'inclusione sociale.

Nasce così un programma nazionale per la prevenzione e la cura dell'obesità, che promuove stili di vita sani, formazione per i medici e progetti nelle scuole per educare al movimento e all'alimentazione equilibrata. La nuova legge prevede inoltre l'istituzione di un Osservatorio nazionale presso il Ministero della Salute, che raccoglierà dati e buone pratiche per rendere più efficaci gli interventi sul territorio. Il provvedimento ha stanziato finanziamenti dedicati per sostenere queste azioni (700.000 euro nel 2025, fino ad arrivare a 1,2 milioni di euro annui dal 2027) e per favorire la collaborazione tra istituzioni, associazioni e cittadini.



L'obiettivo è costruire una rete di sostegno che accompagni le persone verso il benessere, superando stigma e solitudine. Questo riconoscimento rappresenta una svolta culturale: l'obesità vista non come una colpa individuale ma come una condizione che merita attenzione, ascolto e cura. È un messaggio di rispetto e di speranza per milioni di italiani che ogni giorno affrontano questa condizione, e un invito a tutta la società a prendersi cura di sé e degli altri con maggiore consapevolezza.

Fonte: Senato della Repubblica Italiana



Vuoi altre buone
notizie dall'Italia?

IN ITALIA VOLA L'EFFICIENZA ENERGETICA DOMESTICA: SUPERATI I TARGET EUROPEI

Le case italiane si sono adeguate alle nuove sfide della transizione ecologica e hanno raggiunto significativi traguardi nell'efficienza energetica domestica.

Secondo l'ultimo rapporto nazionale sulle Dotazioni energetiche delle famiglie, pubblicato dall'Istat, in Italia sono in forte crescita gli impianti autonomi di riscaldamento, presenti nel 79% delle abitazioni principali e in aumento di 6,8 punti percentuali dal 2021. In calo gli impianti centralizzati, spesso più dispersivi e meno efficienti, con una diffusione a livello nazionale pari al 15,4% (18,0% nel 2021). Le pompe di calore sono i sistemi di condizionamento termico con la crescita maggiore in termini relativi: nel 2021 erano

in dotazione al 32,6% delle famiglie, mentre nel 2024 hanno raggiunto il 40,4% delle case. Questi sistemi ad alta efficienza sono in grado di aumentare o ridurre la temperatura dell'ambiente utilizzando l'energia elettrica (meno costosa dei tradizionali carburanti fossili e spesso prodotta da fonti rinnovabili).

Sale anche l'uso del pellet, utilizzato per il riscaldamento domestico soprattutto in stufe, caminetti e per produrre acqua calda o cottura dei cibi. Nell'ultimo anno il 7,8% delle famiglie lo ha utilizzato, quasi il doppio rispetto al 4,1% del 2013. Il pellet è generalmente più efficiente ed ecologico della legna, combustibile ancora utilizzato dal 16% delle famiglie (era il 21,4% nel 2013). L'Italia si posiziona al quinto posto in Europa per efficienza energetica, con un rapporto tra consumo lordo di energia e PIL migliore del 16% rispetto alla media UE, superando in anticipo il contributo minimo previsto per il raggiungimento degli obiettivi europei 2030.

Fonte: Istat; Commissione europea



LE MORTI PER MALATTIE NON TRASMISSIBILI CROLLANO NEL MONDO: IN ITALIA -3,4%

La mortalità per malattie non trasmissibili come il cancro, le sindromi cardiache e l'ictus è diminuita in quattro Paesi del mondo su cinque tra il 2010 e il 2019, l'ultimo decennio recentemente analizzato da un rapporto dell'Imperial College di Londra. I decessi per malattie croniche e temporanee sono diminuiti nell'82% dei Paesi del mondo per le donne e nel 79% di Paesi per gli uomini. Tumori, malattie cardiovascolari, diabete e patologie respiratorie hanno registrato un calo significativo, fino al 20% in alcune nazioni, grazie a politiche sanitarie più efficaci, screening

precoci e l'aumento dell'accessibilità alle cure. Le donne nei paesi dell'Asia centrale, del Medio Oriente e dell'Africa settentrionale hanno avuto in media la riduzione maggiore (calo medio assoluto di 6,6 punti percentuali, con 25 dei 28 paesi di questa area del mondo che hanno registrato un calo), seguite da quelle dell'Europa centrale e orientale. Per i maschi, la riduzione maggiore è stata tra i paesi dell'Europa centrale e orientale (calo medio assoluto di 6,7 punti percentuali con 19 dei 20 paesi in calo), seguiti da Asia centrale, Medio Oriente e Nord Africa. Molti dei miglioramenti

sono conseguenza delle politiche di controllo dell'alcol e di accesso ai farmaci. In Italia, il calo assoluto del rischio di morte prima degli 80 anni per malattie non trasmissibili è stato di circa -2,5 punti percentuali per le donne e di -4,2 punti percentuali per gli uomini. Nell'ultimo anno analizzato (2019) le malattie non trasmissibili hanno rappresentato 42 dei 57 milioni di decessi avvenuti a livello globale.

Fonte: Imperial College London; The Lancet

LE MONTAGNE ITALIANE SI STANNO RIPOPOLANDO: +100.000 RESIDENTI IN CINQUE ANNI

In Italia è in atto una controtendenza: quasi 100.000 persone hanno lasciato le città per trasferirsi in aree montane. È quanto emerge dal Rapporto Montagne Italia 2025 curato da UNCEM (Unione nazionale comuni, comunità ed enti montani), che analizza i dati del periodo 2018-2023.



Le regioni dove la popolazione montana cresce di più sono Emilia-Romagna (+46,7 %) e Toscana (+37 %). Nel Sud, invece, la sfida resta aperta, con alcune aree ancora segnate dallo spopolamento. Non si tratta soltanto di un ritorno romantico alla natura ma di una scelta di vita concreta. Due terzi dei nuovi residenti sono persone in età lavorativa, spinte dal desiderio di una migliore qualità della vita, da affitti più accessibili e dalla possibilità di lavorare da remoto grazie alle nuove tecnologie. "È troppo presto per fare bilanci rispetto alla pandemia e all'uso delle risorse del PNRR. Le prime analisi, però, mostrano che ancora una volta i Comuni montani hanno saputo reagire con innovazione e risposte 'dal basso' alle crisi demografica e climatica", spiega Marco Bussone, presidente di UNCEM, che definisce quella attuale "la stagione del risveglio". Oggi la montagna italiana conta 3.471 Comuni e quasi nove milioni di abitanti, pari al 14,7% della popolazione complessiva. In molte zone sono stati inaugurati nuovi asili, migliorati i trasporti e potenziata la banda ultra larga. Segnali concreti di un'Italia che, passo dopo passo, sta riscoprendo la vitalità delle sue terre alte.

Fonte: UNCEM

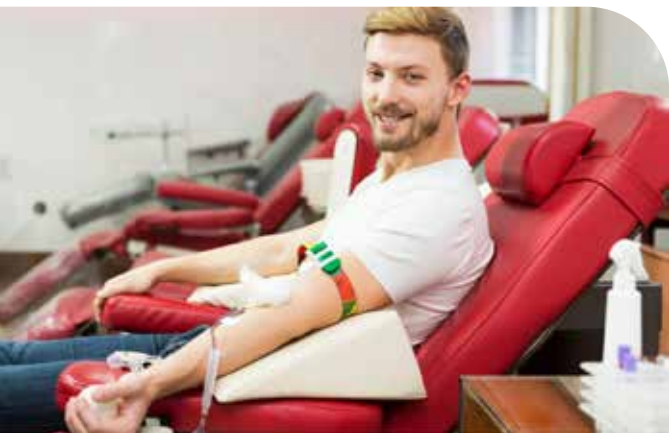
IN ITALIA RECORD DI DONAZIONI DI SANGUE: SECONDA AL MONDO

Le donazioni di sangue in Italia continuano a crescere e nell'ultimo anno hanno raggiunto il record nel nostro Paese, che è diventato il secondo al mondo per donazione pro-capite.

Le donazioni di sangue ed emocomponenti nell'anno 2024 sono state complessivamente oltre 3 milioni, con una crescita dell'1,1% rispetto al 2023. Un risultato che si è ottenuto grazie a 1,67 milioni di donatori iscritti per la maggior parte alle quattro principali associazioni di volontari: AVIS, Croce Rossa Italiana, FIDAS e FRATRES. Anche quest'anno è stata confermata l'autosufficienza in materia di trasfusioni, di cui i beneficiari sono stati circa 640mila pazienti (in media 1.755 al giorno), che hanno ricevuto complessivamente 2,3 milioni di trasfusioni di globuli rossi (in media 4,5 al minuto). Anche la donazione di plasma, la parte liquida del sangue, necessaria alla produzione dei cosiddetti farmaci plasmaderivati ha segnato un record, superando la soglia delle 900 tonnellate, con un aumento del 3% rispetto al 2023. Un trend confermato anche dai primi dati preliminari relativi all'anno 2025, che segna già un incremento di oltre l'1% sull'anno precedente.

I dati rilevano anche un maggiore coinvolgimento dei giovani nella cultura del dono. Nel 2024 i nuovi donatori tra i 18 e i 25 anni sono stati oltre 75mila, con un aumento del 5% rispetto all'anno precedente. Il sistema sangue italiano, che a differenza di altri paesi si basa totalmente sulla donazione volontaria e non remunerata, conta un'incidenza di 5 donatori ogni cento abitanti, secondo solo alla Grecia (5,3 ogni cento).

Fonte: Ministero della Salute; Centro Nazionale Sangue; AVIS



A MILANO IL BAR PER I SENZATETTO: UN LUOGO DOVE INCONTRARE LA VITA

Nel cuore di Milano, tra Palazzo Marino e il Duomo, esiste un bar inclusivo dove persone con e senza disabilità condividono cocktail, racconti e pezzi di vita. L'idea è nata per offrire un luogo elegante e curato, accessibile a chi spesso ne è escluso, e permettere a tutti di incontrare persone e parlare con loro, trovare calore umano e sentirsi accolti. Al Girevole si bevono senza pagare esclusivamente analcolici mentre volontari, psicologi e operatori



sociali siedono tra i tavolini del bar per creare uno spazio di normalità che diventa energia per il cambiamento. Il bar offre musica, karaoke, letture condivise e il "Laboratorio dei sogni", dove una psicologa guida i partecipanti alla scoperta di sé attraverso il racconto. Il bar fa incontrare persone di diverso tipo e con vite diverse ed è un esperimento riuscito di comunità, dove le differenze si incontrano e si trasformano in relazione. Le serate diventano rituali di ascolto, bellezza e riscatto, in cui ogni persona è protagonista: non più assistenza dall'alto, ma convivialità orizzontale.

Nato grazie a un'idea dell'Associazione San Fedele, il locale è via Ulrico Hoepli 3/D ed è aperto ogni mercoledì e venerdì dalle 18:30 alle 22:30. Per chi cerca un modo concreto di costruire una società più gentile, Il Girevole è una porta aperta. Basta entrare, sedersi, ascoltare. E lasciarsi sorprendere dalla forza di un incontro.

Fonte: Associazione San Fedele

UN ABBRACCIO DI 4000 PERSONE PER CELEBRARE LA VITA: LA FESTA DELLA NASCITA



Un rito comunitario di "benvenuto alla vita" per celebrare e accogliere l'arrivo dei nuovi nati e delle nuove nate e per ringraziare del loro avvento nel mondo. Sono stati oltre 4000 i familiari dei bambini e bambine nati nel 2024 e 2025 a ritrovarsi a Venaria in provincia di Torino, nella storica reggia sabauda e nei suoi grandi giardini rigogliosi per un rito di passaggio collettivo che festeggia e onora le nuove vite.

La Festa della Nascita, una grande cerimonia laica e inclusiva nata nel 2020, in piena pandemia, per ristabilire i legami e le relazioni, è diventata oggi una sorta di epifania, un momento culturale e sociale in cui il senso profondo della vita si manifesta attraverso gesti condivisi, immagini e suoni. Celebrata con incontri, giochi, poesie, musica, gesti simbolici, doni e immersioni nella natura, questo evento ha l'obiettivo di costruire strumenti di fiducia e opportunità di comunione tra famiglie, con il territorio e le istituzioni. "Fermarsi a celebrare una nascita significa dare spazio alla gratitudine, alla speranza e alla bellezza del cominciare. È un gesto semplice ma potente che trasforma l'arrivo di un bambino in un momento di comunità, amore e responsabilità condivisa", spiega Catterina Seia, presidente del Cultural Welfare Center, uno degli enti curatori. La Festa ha coinvolto 32 Comuni, 6 Aziende Sanitarie Locali, 14 biblioteche, 15 enti del terzo settore e centinaia di operatori sanitari e volontari.

Fonte: Con il contributo di Cultural Welfare Center

Relazione con la spiritualità



**Fotografa ciò che
ha significato per te**



Fotografa ciò che ha significato per te



Perché farlo

Il mondo che ci circonda è pieno di persone, luoghi, oggetti o animali che riempiono la nostra vita di significato, ma presi dalla routine quotidiana spesso dimentichiamo di portare l'attenzione su di essi. Prendersi del tempo per soffermarsi su "fonti di significato" e fermarle in uno scatto ci permette di renderle più tangibili e funziona come promemoria nei momenti di difficoltà.

Per sentire di condurre una vita che valga la pena di essere vissuta è importante domandarsi cosa rende la nostra giornata più ricca di significato. Fotografarlo è un modo di metterlo a fuoco e celebrarlo.

Come farlo

Presta attenzione a ciò che hai intorno e scatta almeno 1 fotografia al giorno di ciò che dà significato alla tua vita: che sia un momento di condivisione con qualcuno, la bellezza della natura che hai intorno, ciò che stai studiando o qualcosa che hai creato con le tue mani. Se ciò che vuoi fotografare non è vicino a te in questo momento, puoi ritrarre un oggetto che ti ricorda quell'esperienza, una pagina web e persino un'altra fotografia.

Non preoccuparti troppo che le fotografie siano belle dal punto di vista estetico, ma concentrati sul significato che hanno per te. Alla fine della settimana scarica sul tuo computer le fotografie che hai scattato con il tuo smartphone o con la tua fotocamera digitale. Per ogni foto che hai raccolto aggiungi una breve didascalia che descriva che cosa rappresentano e come mai quello scatto è importante per te.



Tratto dal libro
I 52 PASSI Mezzopieno



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



Walter Rolfo

Illusionista e autore

Essere felici richiede impegno e lavoro, ma ne vale la pena

ELISABETTA
GATTO

Lei è un "ingegnere della felicità": la felicità si può dunque progettare e costruire?

La felicità si sceglie e per sapere che cosa ci renda felici bisogna avere un piano. In questa accezione possiamo dire che la felicità può

essere progettata: non è un colpo di fortuna e non capita per caso, ma è il risultato di scelte e azioni consapevoli e ripetute ogni giorno.

Come studioso dell'ingegneria della felicità, psicologo e appassionato dell'arte magica, ho imparato a unire creatività e metodo: sia l'illusionismo sia

l'ingegneria funzionano perché dietro c'è un metodo rigoroso. Un prestigiatore non "spera" che il trucco funzioni: lo progetta, lo testa, lo perfeziona finché diventa perfetto. Lo stesso vale per il benessere.

La psicologia positiva ci ha dimostrato qualcosa di controintuitivo: non è il successo che

porta felicità, ma è la felicità che genera successo. Questo ribalta completamente il paradigma classico del "sarò felice se...". No. Sei felice adesso, e sceglierlo diventa il tuo vantaggio competitivo.

Nei miei corsi insegno a "ingegnerizzare" la felicità attraverso quello che ho definito il protocollo delle 3M: Misurare (dove sei ora), Modellare (cosa vuoi diventare), Martellare (forgiare le abitudini che ti ci portano). Non è new age, non è wishful thinking. Essere felici richiede impegno e lavoro, ma ne vale la pena.

Cosa distingue il suo approccio alla felicità dall'ottimismo ingenuo da sindrome di Pollyanna?

La sindrome di Pollyanna è la versione Disney della felicità. Tutto brilla e se hai un problema lo nascondi sotto il tappeto cantando. Il mio approccio? È più Fight Club che Frozen. Come tutti, anch'io ho i miei giorni complicati. Ma se tu mi chiedessi come sto, ti direi bene, perché ho scelto di essere felice. E poiché la fatica tra essere felice ed infelice è praticamente la stessa, suggerisco di scegliere la felicità.

Quello che pratico è realismo combattivo: accetto la realtà per quella che è (spesso dura, ingiusta, complicata) ma scelgo dove investire la mia energia. Non è negare i problemi, è decidere se vuoi essere un

narratore lamentoso delle tue insoddisfazioni o un architetto di soluzioni.

Quando "scelgo la felicità", non sto ignorando il dolore, sto applicando leve precise per sollevare un peso.

La differenza tra me e Pollyanna? Lei dice "tutto va bene". Io dico: "è complicato, fa male, e ora vediamo come ne usciamo più forti". La mia è felicità strategica, non positività cosmetica.

Cosa alimenta la felicità e come possiamo allenarla?

La felicità si nutre di due carburanti fondamentali: connessioni e direzioni. Ovvero: le persone che ami e i sogni che inseguì. C'è uno studio di Harvard iniziato nel 1938 (ottantacinque anni di ricerca) che ha seguito intere vite dalla giovinezza alla vecchiaia. Il risultato? La felicità non viene dal denaro, dal successo o dalla fama. Viene dalla qualità delle tue relazioni. Le persone più felici a ottant'anni erano quelle che avevano coltivato amicizie profonde, amori autentici, legami solidi.

Poi ci sono i sogni, che ti fanno alzare la mattina con uno scopo. Non devono essere necessariamente enormi: a volte è imparare a suonare uno strumento, a volte è cambiare il mondo.

Cosa ha trasferito del pensiero illusionistico nella sua attività di formatore?

L'illusionismo mi ha insegnato

Decidi se vuoi essere un narratore lamentoso delle tue insoddisfazioni o un architetto di soluzioni

la lezione più sovversiva che esista: la realtà non esiste. Quando sei sul palco e fai levitare un oggetto, stai dimostrando qualcosa di profondo: i limiti sono convenzioni mentali. Quello che il pubblico crede impossibile accade davanti ai suoi occhi. E la mente non percepisce che cosa accade perché ha dato per scontato che certe cose "non si possono fare".

Ho portato questo nella formazione aziendale. La maggior parte delle aziende opera con pensiero aristotelico: A porta a B in linea retta. Se trovi un muro, ti fermi. Il pensiero illusionistico invece è pensiero laterale: ci sono infinite traiettorie possibili tra A e B. Alcune passano attraverso il muro, altre lo aggirano, altre ancora lo trasformano in una porta.

In concreto, nei miei corsi uso tre principi magici.

Il principio della percezione multipla. La stessa realtà può essere vista da infinite angolazioni. Un problema è solo un problema finché lo guardi da un'unica prospettiva. Cambia angolo, e diventa un'opportunità. Il principio dell'impossibile possibile. Elimino la frase "si è sempre fatto così". Ogni volta che qualcuno la pronuncia mostro come qualcosa che tutti credevano impossibile sia diventato fattibile.

Il principio della preparazione invisibile. Nella magia, il 90% del lavoro avviene prima dello spettacolo. Sul palco vedi 30 secondi di meraviglia, ma dietro

ci sono ore di preparazione. Lo stesso vale per il successo: è fatto di micro-azioni quotidiane invisibili che compongono la grande illusione chiamata "talento naturale".

In una Happy Company le persone scelgono di essere felici insieme e ne ha anche beneficio il fatturato: quali sono dunque gli ostacoli che non ci permettono di scegliere la felicità?

Qui c'è un paradosso bellissimo: sappiamo che le Happy Company fatturano di più, innovano meglio, trattengono i talenti, ma la maggioranza delle aziende continua a operare come Commodity Company.

Molti manager hanno ancora in testa il modello di dipendenti come ingranaggi della macchina. Se sono troppo felici, si rilassano, producono meno. È

una credenza smentita da decenni di ricerca, ma resiste come un virus mentale. Un dipendente felice è il 31% più produttivo, il 37% più efficace nelle vendite, e tre volte più creativo.

Ma questo richiede un salto culturale che molti leader non sono pronti a fare.

Le Commodity Company ragionano trimestre per trimestre. Investire in felicità (creare spazi di ascolto, formare leader empatici, costruire cultura) richiede tempo. E in un mondo ossessionato dai risultati a breve termine, questo scoraggia. Le Happy Company invece giocano la partita lunga: sanno che costruire benessere oggi significa

dominio del mercato domani. In certi ambienti professionali, parlare di felicità è tabù. Ti guardano come se fossi un hippie che vuole mettere pouf e tisane in ufficio. C'è un pregiudizio radicato: business = serietà = durezza. Emozioni = fragilità. Ma questa è ignoranza emotiva. Le aziende più aggressive e performanti hanno la felicità scritta nel DNA. Non sono deboli, sono imbattibili. Molta gente pensa che la felicità dipenda da fattori esterni: lo stipendio, il capo, le condizioni di mercato. La verità scomoda è che la felicità è una scelta interna.

La buona notizia? Gli ostacoli sono tutti superabili. Sono barriere mentali, che si abbattano con cultura, esempio e prove empiriche. Quando un'azienda vede la sua prima Happy Company competitor stracciare i risultati, inizia a farsi domande. Il cambiamento è lento, ma inesorabile.

Quale parola sceglierebbe per sostituire "impossibile"?

La eliminerei proprio dal dizionario, è la parola più pericolosa che esista. Ogni volta che la pronunci, stai perdendo un'occasione. È la scusa perfetta per non provarci nemmeno. Se proprio dovessi scegliere un sostituto, direi: "non ancora risolto". Questo cambio semantico è potentissimo. "Impossibile" è definitivo, statico, mortale. "Non ancora risolto" è dinamico, aperto, vivo. Implica che la soluzione esiste da qualche parte, e tu devi solo trovarla. Oppure userei: "interessante". Quando qualcuno mi dice "è impossibile", io rispondo: "Fantastico, allora mi piace: è interes-

La felicità è un muscolo. E come ogni muscolo, puoi allenarlo. Ecco tre esercizi che funzionano davvero.

Il diario delle 3 gratitudini. Ogni sera, prima di dormire, scrivi tre cose positive accadute nella giornata: un caffè buono, una persona che ti ha sorriso, un raggio di sole. Questo ricabla il tuo cervello, spostando il focus dal negativo (che il nostro cervello cerca automaticamente per abitudine) al positivo.

Il reframing degli eventi. Quando ti succede qualcosa di brutto, chiediti: "Qual è il lato nascosto di questa medaglia? Cosa posso imparare?". Non è ottimismo semplicistico: è allenarti a vedere gli aspetti della realtà che prima ignoravi.

La condivisione attiva. Racconta le tue vittorie (anche piccole) a qualcuno che ami e soprattutto a te stesso. La felicità condivisa si moltiplica. Quella tenuta per sé evapora.

Con il tempo, questi esercizi diventano automatici e la felicità una competenza acquisita, non una casualità.

sante". Le cose "impossibili" sono quelle che, una volta risolte, rendono la vita speciale.

La mia domanda preferita non è "Si può fare?", ma "Come posso farlo?".

La prima ti paralizza. La seconda ti mette in movimento.

Cosa significa per lei vedere il bicchiere mezzo pieno?

Il bicchiere mezzo pieno e quello mezzo vuoto sono lo stesso identico bicchiere. Ma tu, in ogni momento, scegli quale metà guardare. E quella scelta determina tutto: il tuo umore, la tua energia, le tue azioni, i tuoi risultati. Alla fine, la vita non ti dà mai il bicchiere perfettamente pieno. Ma i vincenti non sono quelli che hanno più acqua. Sono quelli che sanno cosa fare con quella che hanno. E se proprio il bicchiere è trop-



Il bicchiere mezzo pieno è ingegneria emotiva applicata



"La gentilezza è un effetto domino: un gesto rivoluzionario che si propaga e contagia tutto ciò che sfiora."

*Illustrazione di Giada Gunetti"
Instagram @giadagunetti*



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



DALLE REDAZIONI GENTILI LOCALI

IN VENETO I GIOVANI DIVENTANO EDUCATORI PER I LORO COETANEI

Nelle scuole di Vicenza, gli studenti vengono diventano "peer educator", educatori tra pari e punti di riferimento tra i coetanei. Il progetto Peer Education Bullismo e bullismi, lanciato dall'ULSS8 Berica, affronta bullismo, cyberbullismo, uso di alcol e tabacco e relazioni distorte sui social. I giovani educatori ricevono una formazione che prevede giornate di lavoro, simulazioni e incontri di verifica con docenti e formatori. L'obiettivo è di migliorare il clima scolastico e diffondere una cultura di rispetto e responsabilità condivisa.



Vicenza



Roma

GENTILEZZA: UNA NUOVA PROPOSTA DI LEGGE

È stata presentata in Parlamento una proposta di legge per inserire la gentilezza tra gli indicatori di qualità della vita dei cittadini, nell'indice BES. Avanzata dal Movimento Italiano per la Gentilezza, prevede la nuova figura dell'educatore di strada e percorsi nelle scuole per promuovere la cultura della gentilezza e spazi di ascolto e convivenza. Questa nuova proposta segue quella già portata alla Camera dei deputati dal movimento Mezzopieno per inserire un'ora di comunicazione gentile in tutte le scuole italiane.



I RAGAZZI SI FANNO CICERONI PER IL LORO PAESE

A Matera i ragazzi e le ragazze delle scuole hanno vestito i panni di apprendisti ciceroni, guidando coetanei e visitatori tra chiese, palazzi e ipogei della città per le Giornate del FAI. Quattro i nuovi siti aperti dove il Liceo Stigliani ha raccontato affreschi e curiosità di San Pietro Caveoso, mentre l'IIS Pentasuglia ha curato il percorso negli ipogei del Sasso Caveoso. Al Palazzo Malvinni Malvezzi il Liceo Alighieri ha proposto visite tra arredi e musiche d'epoca e l'IIS Duni-Levi e l'I.C. Semeria-Minozzi-Festa hanno accompagnato i visitatori nella Torre di Iuso, con performance dal vivo.



Matera

LE IMPRESE CHE CREANO VALORE DALL'IMPERFEZIONE

In un'epoca delicata come quella che il mondo sta vivendo, l'utilizzo delle risorse merita un'attenzione particolare, poiché guarda allo spreco non solo come atto di incuria ma come violenza contro la vita e contro il mondo, un crimine etico. In quest'ottica, lo scarto non è più visto come risultato di un errore ma come prodotto di un processo imperfetto, non completato. "Esplorare il valore residuale di ogni materiale scartato e considerarlo parte integrante di un nuovo processo creativo, può essere una scelta etica, diventare una peculiarità intrinseca e trasformarsi in una pratica aziendale, oltre che nuova filosofia di vita", spiega Andrea Talaia, di CNA Torino e coordinatore di InPerfetto, un'alleanza che si ispira ai valori dell'economia civile e per il bene comune, che ha messo al centro della sua riflessione un nuovo approccio alla cultura dello scarto. Questo collettivo di imprese, associazioni ed enti di ricerca accademici ha lanciato nel 2023 un programma che rende concreto un impegno per un nuovo rapporto con gli oggetti e con il concetto di perfezione, per implementare processi di recupero, trasformazione e restituzione di nuova vita agli scarti



"Nulla è imperfetto se lo si guarda con gli occhi giusti"

Andrea Talaia

aziendali. "L'obiettivo è ampliare la capacità delle piccole realtà produttive del comparto manifatturiero italiano, per trasformare i loro residui di produzione in sottoprodotti destinati ad altre produzioni da sviluppare e rimettere in circolo sullo stesso territorio, con il coinvolgimento di enti del terzo settore e della società civile. Dalla mappatura degli scarti aziendali, il progetto di design, la realizzazione dei prototipi, l'ingegnerizzazione del processo di trasformazione, la realizzazione e la commercializzazione. Dagli studenti del Politecnico alle imprese di CNA e Aipec, il Sermig, Mezzopieno e tante altre realtà, stanno nascendo oggetti che disegnano nuovi percorsi di vita. Ridare nuova dignità a ciò che è spesso considerato come un costo, un peso, produrre valore attraverso la creatività, la ricerca e le sinergie generative".



InPerfetto promuove un paradigma etico che riconosce un rinnovato valore al lavoro come pratica umana e a cui dare pieno onore, per ristabilire un rapporto più rispettoso con la Terra e con le sue risorse. "Un cambiamento che rimetta al centro l'essere umano il suo rapporto con la natura è chiamato a rielaborare alcuni dogmi del passato, tra cui quelli della perfezione, della prestazione e dell'efficienza". Lo scarto diventa nuova risorsa e campo di pace tra uomo e natura.



LE BUONE PRASSI MEZZOPIENO AL LAVORO

Dal programma Mezzopieno per l'organizzazione positiva del lavoro

UNA NUOVA CULTURA DELLO SCARTO

Produrre bene e per il bene è un atto creativo che può cambiare il mondo. I principi dell'economia circolare suggeriscono una rigenerazione virtuosa e la cura del flusso produttivo a partire dalla sua genesi e in tutto il suo flusso, passando dalla ricerca dell'utilità sussidiaria dei prodotti e dei processi. In quest'ottica, nell'impresa moderna risulta necessario educare lo sguardo con maggiore saggezza e sviluppare un atteggiamento più umile e accogliente nell'accostarsi al principio creativo e alla produzione. Calare questi principi nel gesto lavorativo significa riconoscere un nuovo rapporto tra prodotto e produttore che nobilita senza mitizzare, per dare senso e per allargare le capacità di relazione collaborativa con la materia e l'energia. Processi e standard incuranti del loro costo sociale e ambientale sono espressione di un approccio aggressivo e portano in sé un principio ottuso e mortifero. Per questo è sempre più urgente operare per una transizione da una impresa che produce a una che serve, che rigenera e che accompagna i processi naturali e umani, senza distruggerli o rivoluzionarli.

Ridefinire il concetto di efficienza e di perfezione appare prioritario e implica di entrare in una relazione radicale con le persone e con gli oggetti, nuovi equilibri e ruoli. Partire da un diverso concetto di qualità, in cui l'ossessione per la perfezione si sposti dall'estetica alla funzionalità. Ripensare al rapporto con lo scarto, il rifiuto e l'errore, come elemento ricostituente di ogni processo e di ogni rapporto. Rinunciare al mito preconfezionato della perfezione per abbracciare la perfettibilità della realtà significa porsi una meta non meno ambiziosa ma con una feconda apertura alla generatività integrale. In questo modo la nobiltà del gesto creativo, espresso nel lavoro umano, può ripartire dall'idea che la vera perfezione passi dalla cura dell'imperfezione, che custodisce sempre infinite possibilità di miglioramento. Un invito a ripensare al modo in cui si affrontano confini, limiti e capacità, adottando un atteggiamento ecologico che, paradossalmente, passi anche dal pretendere sempre un po' meno di quello che le cose possono dare.



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. 10)

Il coraggio... della fiducia

Che bello risentire il rumoroso silenzio del bosco

CLAUDIO
CHIAVERI

Il bosco, con i suoi sentieri sicuri e nello stesso tempo il senso di libertà che offre, è sempre un'emozione dentro di me. Mi mancano le mie camminate e il silenzio che mi faceva compagnia, mi parlava. Sì, amo l'avventura, la calma e il forte rumore del silenzio, la penombra, il sole che filtra delicato tra i rami. Ti mettono addosso una sorta di tranquillità interiore, che aiuta la meditazione, il contatto con te stesso. Nel bosco i problemi non entrano, come se ci fosse una porta chiusa che li tiene fuori.

Non fa freddo, né caldo, c'è come un'armonia di elementi, non c'è troppo, né troppo poco, c'è equilibrio. Poi ci sono i sentieri abbastanza ben delineati che ti fanno sentire al sicuro e non ti perderai, che ti portano ad una mèta nota e accogliente. Il sentiero mi invita a camminare da solo, in autonomia, sapendo che posso tornare indietro. È la possibilità di godersi il silenzio e la natura senza l'ansia di essere abbandonati o di affrontare pericoli ignoti. Ammetto però che qualche volta mi sono perso, perché non ho la predisposizione a fare lo stesso sentiero, sono curioso e la curiosità ti può portare fuori strada! A volte mi sono perso anche perché non ho tanto orientamento, allora serve il navigatore, qualcuno che mi guidi. E quando lo scelgo poi mi fido e mi lascio guidare.

Comunque, non mi fanno paura le cose nuove (desiderio e paura stanno sempre insieme) ma prima di fare ho bisogno di sapere, di consapevolezza. Ad esempio, se vado dal dentista voglio sapere quello che mi farà, come lo farà, anche se non ho le competenze, voglio essere coinvolto. Ricordo che da bambino ero abbastanza chiuso e dovevo sempre obbedire e mi sentivo imporre le cose... e allora oggi voglio fare la mia parte, voglio essere partecipe, collaborare.

Penso al mio volo in parapendio e anche in questo caso ho sentito il bisogno di chiedere tante informazioni, dato che mi stavo cimentando con qualcosa di mai provato: affidarmi sia ad una guida sconosciuta, sia ad una carrozzina e non alle mie gambe. Allora, ricevere istruzioni dettagliate su come si svolgerà il volo, quali sono le procedure di sicurezza e cosa fare in caso di imprevisti, è importante e ti fa sentire che **sei con un partner affidabile** e non un semplice esecutore. In ogni caso, ho capito che a volte bisogna anche osare e affidarsi, essere razionali e superare la diffidenza attraverso la fiducia.

Mi piace cercare le soluzioni dopo aver guardato bene il problema, fino anche ad arrivare a dire "non si può". Il pensiero è il mio aereo personale, quello che mi porta alla mèta senza preoccuparmi di quanto tempo ci metto, perché l'importante è adattarsi ai limiti e andare avanti.

A proposito di "andare avanti", ho saputo di una bellissima e originale proposta in programma, qui in RSD: andare a Monza a provare una serie di macchine dedicate a noi. FANTASTICO! IO CI STO! MI FIDO!



Regole di sport. Regole di vita.

NATALIA
CERAVOLO

L'avvicinarsi delle feste: momento pieno, che con i vuoti ci fai a pugni. Presenze, assenze e ricordi si mischiano in un ovosodo in gola che spesso non va né su né giù. Altre volte, invece, si libera e ci libera per vedere nuove strade, o trovare nuovi occhi. Partiamo da un film che sembra essere proprio da coperta, divano e vigilia di Natale ma che cela dentro di sé ricordi, solitudini, speranze: **"'Twas the Text Before Christmas - Era solo un messaggio prima di Natale"**.

Addie è una chiropratica un po' sfigata in amore, la classica persona che non rischia mai: lo stesso lavoro, nello stesso luogo da sempre, il college giusto, le stesse amicizie... insomma una che va sempre sul sicuro, poco importa se i tipi che frequenta puntualmente si rivelino una delusione. Tuttavia il destino quest'anno ha in serbo una bella sorpresa per lei: durante una pausa dal lavoro riceve un messaggio palesemente destinato ad altri e lei, persona carinissima, risponde facendo notare a chi sta dall'altra parte che ha commesso un errore. Un messaggio e una video chiamata più tardi fanno nascere immediatamente una bella amicizia tra lei e un'anziana signora, Nana. Natale si avvicina e Addie si ritrova da sola, il padre festeggerà con l'altro figlio, ma niente paura, Nana la invita a trascorrere le feste con la sua famiglia, e lei accetta. Dalla Grande Mela a un paesello nel Vermont per andare da dei perfetti estranei. Chiaramente nessuno le ha insegnato che non si accettano caramelle né inviti dagli sconosciuti.

Qui scopriamo la machiavellica mente di Nana che non l'ha invitata per pura bontà d'animo, ma perché la giudica bella e casualmente ha un figlio bello e medico itinerante della sua età che non trova una donna nemmeno per sbaglio. Brava Nana, così si fa, qualcuno l'iniziativa doveva pur prenderla. Il Natale insieme diventa una tradizione, che dura per ben tre anni prima che Addie e James capiscano che forse è il caso di mettere radici e casa da qualche parte. Magari insieme?

Che potere ha il presente? E quale i ricordi?

Lo colleghiamo a un libro che ce lo spiega un po', questo mondo dei ricordi: **"La genetica dei ricordi"**. La plasticità della memoria fa sì che essa ristrutturarsi se stessa per consentirci di giocare con i ricordi a seconda di quel che a noi conviene. È l'informazione genetica a costituire la struttura materiale che permette al sistema di funzionare, e il suo viaggio attraverso il cervello rappresenta la danza essenziale sottesa a ogni ricordo. La durata della memoria umana è spesso nell'ordine di anni o di decenni, mentre è opinione corrente che tutte le molecole del nostro corpo, con l'eccezione del Dna, abbiano un turnover di giorni, settimane, al massimo mesi. Come le onde marine, i ricordi bagnano il corpo di chi li evoca ma non si lasciano trattenere dalle sue mani. Come il mare, la memoria si estende vasta e indefinita, apparentemente intangibile, ma in verità composta da una materia precisa, ordinata compatta. Levi utilizza questa metafora per rendere l'idea di quanto sia in realtà potente la memoria, apparentemente intangibile eppure così concreta. Ci accorgiamo della forza del ricordo ogni qual volta lo vediamo causa del nostro ridere o piangere. Buone feste, se potete.



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/>



“ **Si impara a voler bene e persino ad arrabbiarsi.**

C'è una scuola grande come il mondo.
Ci insegnano maestri, professori,
avvocati, muratori,
televisori, giornali,
cartelli stradali,
il sole, i temporali,
le stelle.
Ci sono lezioni facili,
e lezioni difficili,
brutte, belle e così così.
Ci si impara a parlare, a giocare,
a dormire, a svegliarsi,
a voler bene e perfino ad arrabbiarsi.

- Gianni Rodari

(da “Il libro degli errori” 1964)



RONDINE CITTADELLA DELLA PACE

Per contribuire a un pianeta privo di scontri armati, in cui ogni persona abbia gli strumenti per gestire creativamente i conflitti.

"La relazione si instaura dall'incontro tra persone che, mosse dalla fiducia di accettarsi nelle loro differenze concrete, riconoscono la positività dell'essere in conflitto."

DIEGO
MARIANI

Immersa tra i colli aretini, su un promontorio che osserva la valle dell'Arno, la Cittadella della Pace sorge all'interno di un borgo medievale restaurato con cura, dove le mura antiche e le piazzette acciottolate convivono con spazi dedicati alla formazione e alla vita comunitaria. Circondata da boschi e natura rigogliosa, Rondine offre un contesto unico: qui il tempo sembra rallentare, permettendo ai giovani che vi abitano di concentrarsi sull'ascolto, sul dialogo e sulla costruzione di relazioni autentiche. Rondine accoglie giovani provenienti da zone di conflitto armato e li accompagna in un percorso formativo che va oltre l'educazione tradizionale. Il progetto si concentra sulla trasformazione del conflitto in opportunità, insegnando a vedere l'altro come persona e non come nemico. Abbiamo incontrato il suo fondatore, Franco Vaccari, per scoprire come tra le mura antiche del borgo la pace diventi esperienza quotidiana e concreta, più vicina e tangibile di quanto si possa immaginare.

Come nasce Rondine Cittadella della Pace e quale è stata la sua ispirazione iniziale?

Rondine è frutto di un lungo lavoro, possiamo dire che ha una preistoria e una storia. Il borgo venne restaurato già nel 1978 – in un'epoca segnata dalle tensioni del disarmo e del rischio di conflitto atomico – da otto amici che sognavano di creare una comunità di famiglie dedicata ai giovani e ai poveri. La Cittadella odierna nasce nel 1997 dopo un'esperienza di mediazione di pace condotta in segreto per sei mesi durante la guerra in Cecenia, in un momento nel quale nessuno tra russi e ceceni si parlava. Da quell'incontro nacque la prima tregua di 72 ore, che purtroppo non resse a lungo, come spesso accade con le prime tregue. Tuttavia grazie alla fiducia guadagnata da entrambe le parti i ceceni ci chiesero di accogliere in Italia i giovani che non potevano più studiare a Mosca a causa del perdurare della guerra. E noi risponderemo loro: sì, ma a patto che partecipino anche i russi! Così nel 1997, ebbe inizio



l'embrione della World House, con cinque giovani che la storia aveva reso nemici. Ho voluto raccontare come siamo nati per incoraggiare le persone che nel cuore hanno un sogno. I progetti non partono quando hai tutte le idee chiare, un business plan e dei finanziatori. È come trivellare per trovare una sorgente: all'inizio insieme all'acqua

escono molto fango e detriti fino a che, alla fine, trovi l'acqua buona. Nella nostra storia abbiamo commesso tanti errori, ma siamo andati avanti tenendo nel cuore un sogno e dei valori, e tante delle persone che hanno iniziato allora sono insieme a noi ancora oggi.

In che modo Rondine aiuta i suoi giovani a decostruire

l'immagine di nemico per vedere l'altro non come avversario ma come persona?

L'operazione non è affatto facile. La World House offre un percorso formativo della durata di due anni a giovani provenienti da luoghi di guerra o post conflitto. C'è stata una stagione in cui si puntava tutto sul "people to people", mettendo insieme gruppi di persone

appartenenti a parti opposte. Lì per lì sembrava funzionare ma nel tempo ci siamo accorti che questo approccio non aveva la forza di cambiare le cose radicalmente.

Abbiamo quindi deciso di lavorare in modo più raffinato, concentrandoci sulle relazioni uno a uno. Ci hanno mosso sia uno slancio etico e culturale che un approccio scientifico. Così abbiamo strutturato un metodo con cui i giovani, trovandosi in un setting "terzo" (non neutro ma equicoinvolto con le parti), con una lingua altra – l'italiano – e accompagnati da professionisti, potessero uscire dalla prigione storica in cui si trovavano, per far riaffiorare l'individualità e la responsabilità di ciascuno.

Si decostruisce il nemico mettendo le persone nella condizione di essere libere dalla propria storia. I giovani arrivano a Rondine pensando che il colpevole sia "l'altro" e scoprono che nessuno è completamente innocente.

Il "Metodo Rondine" lavora sulla trasformazione del conflitto per sfruttarne il potenziale. Come funziona concretamente questo approccio?

Nasce da una prospettiva riparativa che affronta il tema del nemico insediatosi nell'identità profonda delle persone che hanno vissuto la tragedia della guerra. Pensiamo, ad esempio, a chi è cresciuto tra Israele e Palestina sapendo di essere nemico di qualcun altro. Per i giovani della World House il metodo è un approccio integrato che si fonda su tre ingredienti: la convivenza quotidiana a Rondine, dove

il baricentro del conflitto si sposta nella vita di ogni giorno; lo studio accademico, che rappresenta anche una sfida sul piano intellettuale; e infine la condivisione del progetto di Rondine, nel quale i giovani partecipano con noi all'assunzione di un punto di vista terzo sul conflitto.

L'altra parte del metodo è di natura educativa e formativa e si rivolge a soggetti che provengono da società non infettate dalla guerra ma che

nelle loro relazioni, ogni giorno, possono costruire solidarietà e amicizia anziché vederle degenerare in aggressività e violenza.

Il metodo ha quindi due applicazioni: una che interviene nei contesti insanguinati o a rischio e l'altra che riconosce come "siamo tutti portatori sani di nemico". Naturalmente non si può non partire dalla scuola. Per questo dieci anni fa abbiamo iniziato a mettere il Metodo a disposizione degli studenti italiani tramite il progetto Quarto Anno Rondine. Un'opportunità educativa che permette a ragazzi di tutta Italia di frequentare la quarta liceo a Rondine.

Puoi raccontarci un episodio che ti ha fatto capire che la pace, anche nelle situazioni più difficili, è davvero possibile?

In 27 anni ci sono stati molti episodi che mi hanno fatto capire come, quando è buio pesto, anche un solo cerino

acceso può cambiare tutto. Sono migliaia i "cerini" che mi vengono in mente.

Dopo il 7 ottobre, a Rondine c'è stata una grande crisi: i ragazzi erano arrivati da pochi giorni e improvvisamente nessuno si sentiva più al sicuro. Un mese dopo, uno dei nostri studenti israeliani, che era caduto in uno stato depressivo, mi disse: "sono stato a tavola con la ragazza palestinese e ho ascoltato il suo racconto, lei ha ascoltato il mio e ho ritrovato il filo di me stesso.

LA BUONA PRATICA SUGGERITA DA RONDINE
Non abbiate paura del conflitto, perché lì dentro c'è la vita.

Così mi sono accorto che avevo perso anche il senso etico più profondo."

Ragazzi smarriti che, rimanendo ostinatamente dentro questi frammenti di dialogo, comprendono che l'altro – proprio perché accomunato dallo stesso dolore – può essere il filo per ritrovarsi.

Ricordo due giovani, un'armena e un'azerbaigiana, che un giorno ricevettero contemporaneamente la notizia che i loro fratelli erano stati entrambi reclutati per andare al fronte. Rimasero abbracciate per alcuni minuti, riconoscendosi l'una nel dolore dell'altra. L'unico gesto sensato per loro era condividere quel dolore.

Quali sono gli impatti che Rondine ha avuto nelle comunità di origine dei partecipanti?

All'inizio non ci preoccupavamo troppo del ritorno a casa dei giovani. Da una parte non vogliamo costruire un'organizzazione internazionale ma soltanto relazioni. Vogliamo formare persone libere di agire e la gratitudine per ciò che hanno ricevuto qui può essere un valore ma anche diventare un

peso eccessivo per i nostri ragazzi. Nel tempo, tuttavia, sono stati loro stessi a chiederci aiuto dopo il ritorno a casa e questo ci ha spinti a misurare

il nostro impatto e a sostenerli nei loro progetti. Oggi molti di loro ricoprono ruoli politici e diplomatici mentre altri sono impegnati in progetti sociali. E così, ad esempio, in Sierra Leone abbiamo accompagnato un percorso per la formazione della futura classe politica. In Libano è nato un laboratorio di cioccolateria tradizionale che coinvolge gli immigrati. In Bosnia una delle nostre giovani ha collaborato allo sviluppo di un museo dedicato ai bambini, per raccontare la guerra senza odio.

Guardando al futuro, quale lavoro ritieni più significativo per la costruzione della pace, tanto a livello individuale che collettivo?

C'è un enorme lavoro culturale da fare, a cui possono contribuire soggetti diversi: dalle istituzioni nazionali e internazionali, ai corpi intermedi, fino alle aggregazioni sociali. Si tratta di scommettere sulla formazione e sull'educazione.

La pace è stata fraintesa. Non va associata alla parola guerra come se fosse il suo opposto. Dobbiamo trovare nuovi binomi attorno alla pace. Alla parola guerra può accompagnarsi la tregua. La pace, invece, è un elemento originario, non derivato dalla guerra. Radicalmente presente nel cuore dell'uomo. È una tessitura sociale originaria che continua nel tempo.

La seconda operazione culturale – più "rondiniana" – è rompere l'idea che la guerra è sinonimo di conflitto. Il conflitto è una dimensione costante della vita umana sia sul piano interiore che su quello relazionale, sociale, economico e così via. Le differenziazioni della vita che per generare sviluppo si urtano, generano conflitto. Ecco perciò la missione di dare significati nuovi, più generativi al conflitto.



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 le mie radici che non mi lasciano mai
Ermes

Per le domande difficili che mi obbligano a cercare risposta
Martina

Per chi vive con semplicità
Carmen

Per la speranza
Antonella

Per il mio cane che mi insegna ogni giorno l'amore
Anna

Per il silenzio
Rita

Per chi non perde la pazienza quando tutti la perdono
Marcella

Per l'autista dell'autobus che aspetta un attimo in più
Angela

Per il treno perso perché mi ha fatto incontrare un altro tempo
Cecilia

Per le persone che badano a chi ne ha bisogno
Federica

Per le piccole cose apparentemente insignificanti
Nicoletta

Per chi augura buona giornata anche se non ti conosce
Enrica

Per chi raccoglie la spazzatura e rende pulite le nostre città
Ignazia

Per i bambini e la loro voglia di essere felici
Sandy

Per chi ascolta
Gianluca

Per chi arriva in ritardo e mi permette di avere un po' di tempo per osservare il mondo
Luca

Per le canzoni che vengono in mente da sole
Renata

Per chi ripara ciò che si rompe
Giada

Per avere un lavoro
Gioele

Per tutti i volontari
Vincenzo

Per i "si" inattesi
Virginia

Per questo albero davanti alla mia finestra
Vittorio

Per
(inserisci 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 MICROFINANZA SOLIDALE IN INDIA

Dal 2005 SEMI ETS (rappresentante legale di Mezzopieno) insieme ad Arbor è stabilmente presente in India con una missione umanitaria che si occupa dell'accompagnamento e l'organizzazione comunitaria delle comunità rurali e tribali negli Stati del Telangana e dell'Andhra Pradesh. Guidata dai principi gandhiani e panikkariani, l'azione con le popolazioni locali si svolge attraverso diverse attività umanitarie e di sviluppo. Un programma su cui poggia le basi il coinvolgimento dei beneficiari è quello della microfinanza solidale.

Questo modello si propone di avviare all'educazione finanziaria e al credito intere comunità escluse dal sistema bancario tradizionale, offrendo percorsi collettivi di accompagnamento, rafforzamento della consapevolezza e dell'autonomia (empowerment) e di costruzione di competenze e capacità (capacity building). Il sistema si compone di tre elementi: i microrisparmi, le microassicurazioni e i microcrediti per l'avviamento di attività generatrici di reddito. Attraverso un processo di coinvolgimento collettivo, le donne dei villaggi intraprendono percorsi in cui iniziano a conoscere il sistema finanziario e ad aprire conti correnti bancari di gruppo e individuali. Il progetto è particolarmente attivo soprattutto nelle aree rurali, nelle fasce più deboli e dove la povertà e la dipendenza dagli usurai locali sono più diffuse. Attraverso la creazione di gruppi di auto-aiuto (Self Help Groups), migliaia di donne hanno potuto unirsi, risparmiare insieme e ottenere micro-prestiti per avviare piccole imprese agricole, artigianali o commerciali.

Non si tratta solo di denaro ma di accompagnare la crescita, favorire l'emancipazione sociale e imprenditoriale, insegnando a gestire un bilancio familiare, pianificando le spese e rafforzando il ruolo delle categorie più deboli, il dialogo tra le caste e la fiducia reciproca.

I risultati sono tangibili: molte famiglie hanno visto crescere il proprio reddito, le donne hanno conquistato maggiore autonomia e la comunità ha rafforzato la propria coesione, avviando un processo di armonizzazione collettiva capace di generare dignità e nuove opportunità.

Il programma coinvolge ogni anno oltre 250 villaggi rurali e circa 7.000 beneficiari.

IL PROGETTO: www.semionlus.org/portfolios/microfinanza-solidale

PARTNER COINVOLTI: Fondazione Arbor | Arbor Charitable Trust India





Grande fermento oggi al Circo della Giraffa, Olga ha ricevuto un dono speciale.

Si tratta di cinque occhiali colorati, dalle forme originali, ognuno dei quali permette di vedere da un punto di vista unico, aiuta ad osservare, a sentire e a pensare in modo diverso, per poi decidere come comportarsi.

Indossando gli **occhiali con le ali blu** si può osservare meglio la situazione, come se la si guardasse dall'alto, distinguendo chiaramente i fatti dalle opinioni.

Con gli **occhiali rossi** si può guardare non solo con gli occhi, ma anche con il cuore, riconoscendo le proprie emozioni e quelle degli altri.

Bianchi con una speciale antenna sono invece gli occhiali che permettono di sintonizzarsi con i bisogni.

Gialli come il sole sono gli occhiali che fanno vedere il positivo in ogni situazione.

Creatività e fantasia richiedono infine **occhiali verdi con le lenti di tutti i colori**. Indossandoli possono nascere nuove idee e soluzioni sempre originali.

Olga e i suoi amici si divertono ad indossarli per imparare.

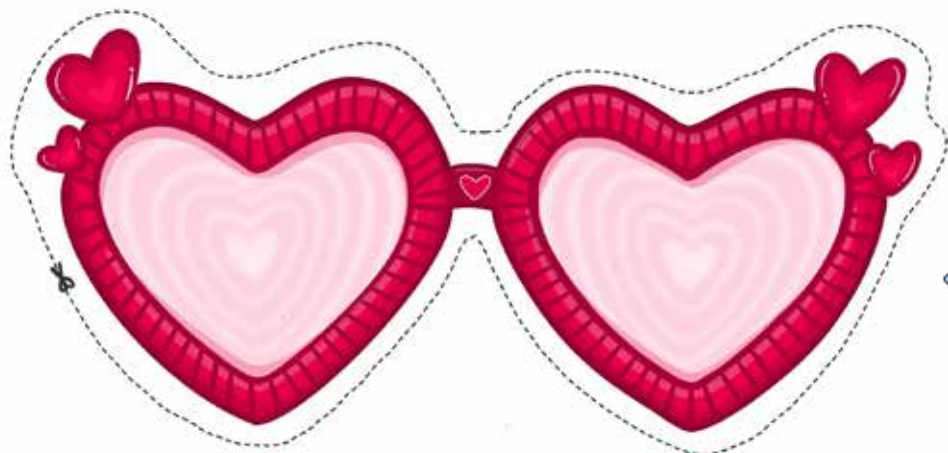
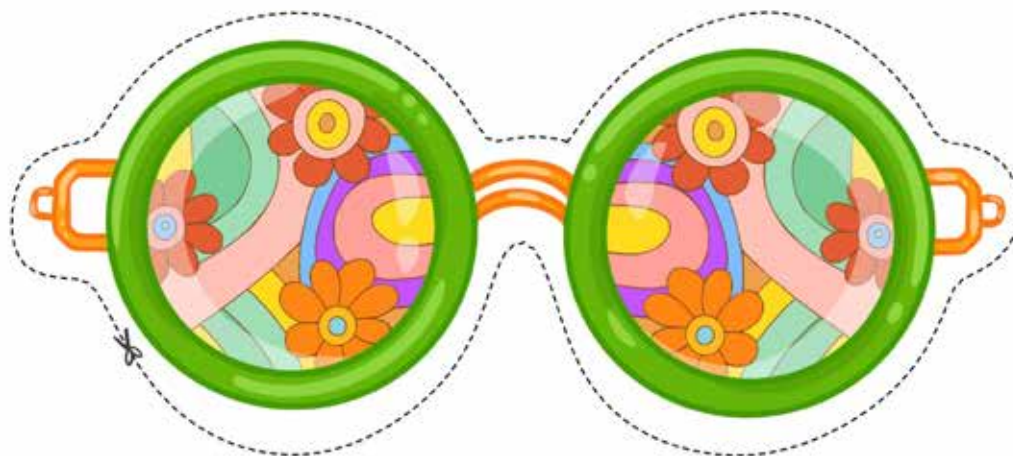
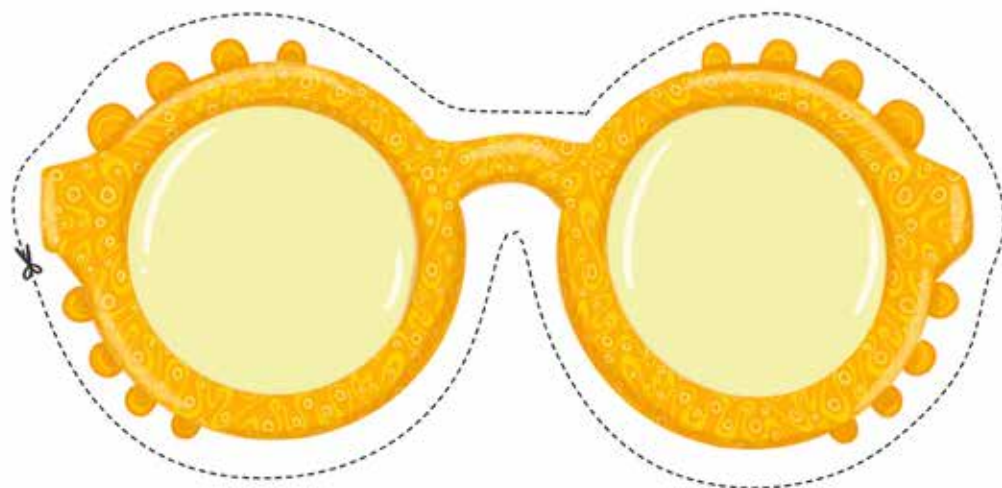
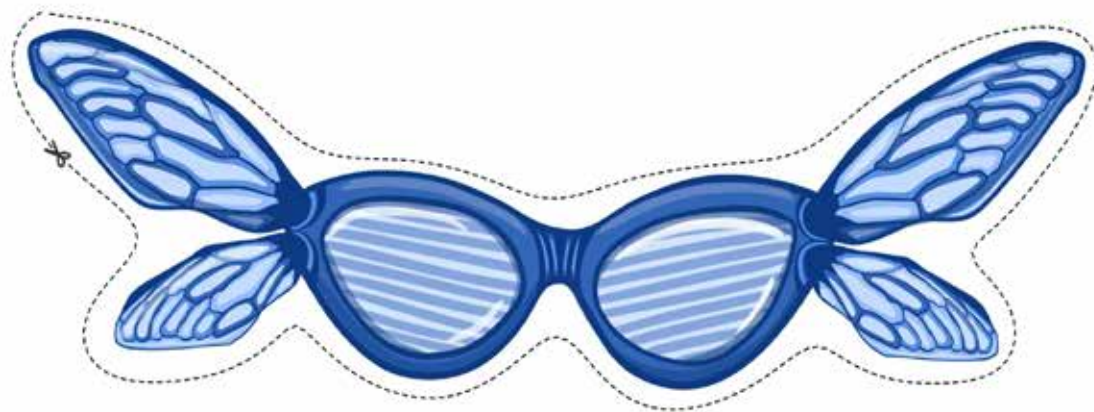
Rosy, la dolce ippopotamo equilibrista, inizia raccontando con gli occhiali blu un fatto accaduto al circo: Fulvio, lo sciacallo giocoliere, ha preso i suoi trampoli senza dirle nulla. Rosy esprime subito dopo anche la sua opinione: secondo lei Fulvio avrebbe dovuto chiederle il permesso.

Ettore, la tigre trapezista, con gli occhiali rossi riconosce la rabbia di Rosy e il suo dispiacere per lei, ma anche il disagio di Fulvio che, con gli occhiali bianchi, poco alla volta riesce a sintonizzarsi sul suo bisogno autentico: migliorare nell'equilibrio così da passare più tempo con Rosy.

Olga, che si è affezionata fin da subito agli occhiali gialli e li indossa continuamente, vede il lato positivo della situazione e propone a Rosy di diventare l'allenatrice personale di Fulvio.

Nel frattempo a Fiducina, simpatico mostriciattolo addetto alla biglietteria, guardando con gli occhiali verdi, viene in mente un'idea fantastica: Rosy e Fulvio potrebbero preparare un loro numero speciale da presentare insieme nel prossimo spettacolo e, senza perder tempo, prende colori e pennelli e si mette all'opera per creare una nuova locandina e due costumi davvero originali per loro.





Vuoi provare anche tu gli occhiali colorati di Olga?

Ritagliarli seguendo il tratteggio e, dopo averli incollati su un cartoncino rigido, fai un buchino e inserisci una matita, oppure una cannuccia, o un bastoncino, che ti consenta di tenerli in mano ed avvicinarli ai tuoi occhi - come faccio io, il tuo amico Bicchierino -.

Puoi giocare da solo, esercitarti a raccontare una stessa situazione, indossando uno alla volta tutti gli occhiali, oppure in compagnia, assegnando un occhiale diverso ad ogni partecipante.

"CHE COSA SIGNIFICA PER TE FARE LA PACE?"

Lo abbiamo chiesto agli studenti che frequentano il quarto anno del liceo presso Rondine Cittadella della Pace (AR). Un modello di innovazione didattica grazie al quale alcuni giovani italiani vivono un'esperienza di convivenza, dialogo e crescita personale accanto ai giovani della World House, provenienti da Paesi in conflitto



Sofia

Ho frequentato il Quarto Anno di Liceo a Rondine Cittadella della Pace, dove ragazzi di tutto il mondo imparano a trasformare il conflitto in dialogo e a costruire relazioni fondate sul rispetto. Lì ho capito che la pace si impara insieme: ascoltando, collaborando, creando. In un coro nessuno prevale, si cerca l'armonia tra le differenze. È così che nasce la pace: da voci diverse che scelgono di accordarsi.

Giacomo

La relazione che si crea tra due o più persone che condividono la loro storia è l'ingrediente fondamentale per fare la pace perché nell'altro io posso ritrovare pezzi della mia storia. Chi mi sta accanto è una risorsa incredibile per me e per il mondo intero ed è dunque fondamentale creare spazi e luoghi dove queste storie possano dialogare per costruire la pace.



Benedetta

"La guerra uccide ma il silenzio giuro gli dà una mano", cantano gli Eugenio in Via di Gioia, e in questa frase ritrovo il senso di fare la pace. Significa entrare in dialogo, instaurare una relazione, come nel metodo Rondine: partire da sé per arrivare al prossimo. Il silenzio crea distanza, il dialogo apre alla comprensione. Ecco ciò che provo a fare ogni giorno, trasformare il conflitto in incontro.



NASCONO 26 NUOVE RISERVE DELLA BIOSFERA: LA SUPERFICIE PROTETTA PARI ALLA BOLIVIA

6 ottobre – UNESCO

ENERGIA: PER LA PRIMA VOLTA LE RINNOVABILI HANNO SUPERATO IL CARBONE NEL MONDO

7 ottobre – Ember energy

L'UE ADOTTA LA NUOVA STRATEGIA PER L'UGUAGLIANZA LGTBIQ+

8 ottobre – Commissione europea

HAMAS E STATO DI ISRAELE SIGLANO UN ACCORDO DI PACE

9 ottobre – Accordo di Sharm el-Sheikh

LA REPUBBLICA DEMOCRATICA DEL CONGO E IL GRUPPO RIBELLE M23 HANNO CONCORDATO LA CREAZIONE DI UN ORGANISMO PER RENDERE PERMANENTE IL CESSATE IL FUOCO

15 ottobre – Mohammed bin Abdulrahman bin Jassim Al Thani

+22,4% I RICERCATORI STATUNITENSIS CHE SONO MIGRATI IN EUROPA PER LAVORARE

16 ottobre – European Research Council

NASCE IN ITALIA IL REGISTRO NAZIONALE DEI CREDITI FORESTALI

17 ottobre – Consiglio per la ricerca in Agricoltura e l'Analisi dell'Economia Agraria

LA SIRIA RICONOSCE UFFICIALMENTE IL KOSOVO COME STATO INDIPENDENTE

29 ottobre – Ahmad al-Shara'a

Nicola

Noi, nati in un'Europa pacifica, abbiamo conosciuto la guerra solo attraverso i racconti dei nonni, e anche per loro era già un ricordo lontano. Crescendo, però, scopri che il privilegio di non parlare mai di guerra è stato soprattutto europeo. Un esempio, per me, è quello del reporter italiano Vittorio Arrigoni: rinunciare a un'esistenza garantita per una di impegno continuo, rifiutare l'idea che la pace possa restare solo una bella riflessione.



Chiara

Pace è un lavoro quotidiano, silenzioso; è mettere una pietra sopra l'altra, con fatica, per costruire ponti anziché muri. La pace è relazione e, perciò, anche conflitto. L'ho imparato grazie alla mia esperienza al Quarto Anno a Rondine Cittadella della Pace: il conflitto, presente ovunque dentro e fuori di noi, non è da rifuggire bensì da abitare. Il conflitto è un'energia neutra ed è nostra responsabilità usarla in modo generativo.



Carlo

È riuscire a puntare lo sguardo al di là delle barriere semplicistiche e pregiudiziali che si ergono di fronte a noi. È superare le divisioni apparenti e riconoscere, dietro ogni etichetta, esseri umani come me. È avere il coraggio di stare nel mezzo, rifiutando ogni retorica di polarizzazione. È capire cosa posso fare nel mio piccolo: un gesto, un passo, un ascolto concreto che generi vicinanza e solidarietà.



L'UE HA TAGLIATO LE EMISSIONI DI GAS SERRA DEL 2,5% NEL 2024

6 novembre – Relazione sullo stato dell'Unione Europea

IN SUDAN ENTRA IN VIGORE IL CESSATE IL FUOCO DI TRE MESI CON IL GRUPPO PARAMILITARE RSF

10 novembre – Abdel Fattah Abdelrahman al-Burhan

IN OKLAMOMA UN DETENUTO GRAZIATO DALL'ESECUZIONE CAPITALE: PERDONATO DALLA FAMIGLIA DELLA SUA VITTIMA

13 novembre – Death Penalty Information Center



L'ERRORE MIGLIORE DELLA NOSTRA VITA

Mi costa fatica scrivere di errori. Sia di quelli che commetto nel quotidiano, a volte per sbadataggine e altre per mancanza di conoscenze; così come di quelli che hanno segnato un fallimento profondo nel mio percorso di vita, almeno all'apparenza.

Mi viene difficile persino nominarli certi errori. Una parte di me vorrebbe che non esistessero affatto, che tutto procedesse e migliorasse senza battute d'arresto.

Poi osservo i bambini e noto come il loro apprendimento, quando noi adulti siamo abbastanza saggi da non interferire, passi da infiniti tentativi, inciampi e titubanze. Con leggerezza, senza vergogna o scoraggiamento, insistono nell'attività che in quel momento assorbe tutta la loro attenzione fino a raccogliere la soddisfazione di un gesto perfettamente riuscito. Un grande sorriso a celebrare il percorso compiuto.

L'errore porta nel suo etimo l'andar vagando, la peregrinazione. Quello spostarsi che è l'opposto del rimanere inerti. Sappiamo che qualunque ricerca, se autentica, richiede di muoversi verso direzioni ignote, con una rotta tracciata mano a mano che diventa la nostra unica, vera parabola di scoperta.

Errare verso un significato che si svela pian piano è dunque premessa fondamentale della nostra fioritura come esseri umani. Non più colpa o peccato da espiare ma passaggio imprescindibile verso la conoscenza e realizzazione del sé. Con questo sguardo benevolo e tollerante possiamo accogliere i nostri abbagli come parte del processo e convivere con l'incertezza che definisce ogni cammino

realmente autentico.

Una lente che vede ogni sbaglio, ogni nuovo tentativo come un graduale avvicinamento alla verità, per portare luce su una parte di significato fino ad allora nascosta. In questo modo la nuova cultura del fallimento può emergere e farsi strada.

E allora vi auguro con le parole di Neil Gaiman di fare nuovi errori, gloriosi, stupefacenti errori. Di non fermarvi mai di fronte all'ignoto e all'incertezza che quella su cui vi trovate possa non essere la vostra strada. È una strada. E i vostri piedi l'hanno scelta perché da qualche parte sulla via c'è un insegnamento per voi. Sperimentate e non abbiate paura di smarrirvi, di vagabondare alla ricerca di senso. È l'errore a renderci profondamente umani, a farci crescere ed evolvere. Perseverate, procedete per tentativi ma non arrestatevi. Perché l'errore più importante della nostra vita è quello che dobbiamo ancora commettere.

Diego Mariani



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

per sostenere Mezzopieno
IBAN IT21R 03043 01000 CC001 00106 19
SEMI 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