



Mezzopieno News

LE BUONE NOTIZIE CHE CAMBIANO IL MONDO

Maggio / Giugno 2026

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

ALICE POMIATO

Content creator della
sostenibilità, formatrice

“La sostenibilità è
prima di tutto un
atteggiamento”

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



MEZZOPIENOfocus
Giustizia e sport
Pag. 8



MEZZOPIENOincontra
Tarole
Pag. 24



MEZZOPIENOmondo
Scoperti 16 nuovi farmaci
per curare le malattie rare
Pag. 3



MEZZOPIENOItalia
Fare la spesa senza denaro:
arriva il supermercato solidale
Pag. 11



MEZZOPIENOlavoro
Abitare il lavoro in
modo generativo
Pag. 20



MEZZOPIENINO
Pace
Pag. 28



MEZZOPIENOparole
Le cose vanno prima
amate e poi migliorate
Pag. 23



SCRIVERESISTERE
Datemi 24 ore
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.

LE UCCISIONI DEI RINOCERONTI PER BRACCONAGGIO CALANO AL MINIMO STORICO

Il Sudafrica ha registrato nel 2025 una diminuzione del bracconaggio del 16% rispetto all'anno precedente, con 352 animali uccisi contro i 420 del 2024. Il risultato conferma l'efficacia delle strategie di conservazione messe in campo negli ultimi anni e rappresenta il minimo storico degli ultimi 15 anni, da quando sono raccolti i dati, inferiore persino al livello raggiunto nel 2020 durante la pandemia, quando le restrizioni agli spostamenti avevano temporaneamente ridotto l'attività dei bracconieri. Nel 2014, anno del picco, i rinoceronti uccisi erano 1.215. Da allora, grazie a pattugliamenti più coordinati, tecnologie di sorveglianza avanzate, collaborazione tra parchi statali

e riserve private e un crescente coinvolgimento delle comunità locali, il numero è sceso di oltre il 70%. Il Sudafrica ospita circa l'80% dei rinoceronti del mondo e quasi tutte le aree storicamente critiche come il Kruger National Park mostrano miglioramenti significativi, grazie a un'intelligence più efficace e a una presenza più capillare dei ranger. Anche le riserve private, che custodiscono una parte crescente della popolazione di rinoceronti, stanno investendo in sistemi di monitoraggio notturno, droni termici e programmi di formazione per le comunità locali, che sempre più spesso diventano alleate nella protezione della fauna. Un

ruolo importante è anche quello della cooperazione internazionale, che sta rafforzando i controlli lungo le rotte del traffico illegale e migliorando lo scambio di informazioni tra Paesi. La riduzione del 2025 non elimina le minacce, ma dimostra che la protezione dei rinoceronti è possibile quando istituzioni, comunità e conservazionisti lavorano insieme con continuità e visione.

Fonte: Department of Forestry, Fisheries and the Environment



LA FABBRICA NON SI FARÀ: SCIENZIATI E ATTIVISTI PRESERVANO UNO DEI CIELI PIÙ LIMPIDI AL MONDO

I cieli notturni più limpidi del mondo rimarranno tali. Per effetto di una campagna popolare e della lettera aperta al governo cileno di un gruppo di scienziati, guidati dal premio Nobel per la Fisica Reinhard Genzel, per fermare il progetto di un complesso industriale vicino al deserto di Atacama nel nord del Cile, la società energetica AES Andes ha rinunciato all'iniziativa.

Gli scienziati avevano avvertito che il Progetto INNA per la produzione di idrogeno e ammoniaca, avrebbe causato "danni irreparabili" ad una delle atmosfere più incontaminate del pianeta: i cantieri avrebbero prodotto nel breve-medio periodo enormi quantità di polveri, mettendo a rischio le attività di alcuni dei telescopi più potenti al mondo, mentre nel lungo periodo l'impianto avrebbe portato a un forte alterazione della luce sul Cerro Paranal. Secondo Dark Sky International, un gruppo che si batte per contrastare l'inquinamento luminoso, la vittoria "offre un modello per gli sforzi futuri" per preservare altri siti con cieli bui. L'organizzazione ha elogiato gli attivisti per aver creato coalizioni per garantire che la campagna non fosse una preoccupazione "solo astronomica", dimostrando che avrebbe avuto ripercussioni anche su ecosistemi, paesaggi culturali e comunità.

"In un mondo in cui i cieli bui continuano a scomparire, questo risultato è importante", ha affermato. "Ci ricorda che un'azione coordinata di sensibilizzazione funziona e che una protezione significativa è possibile solo quando le persone e le comunità si uniscono".

Fonte: Dark Sky International



SCOPERTI 16 NUOVI FARMACI PER CURARE MALATTIE RARE: UN RECORD NELLE TERAPIE

Nel corso dell'ultimo anno sono stati approvati 16 nuovi farmaci orfani destinati al trattamento di malattie rare, un risultato che segna una delle accelerazioni più significative degli ultimi tempi nella ricerca biomedica. L'Agenzia Europea per i Medicinali ha autorizzato 16 terapie orfane su 104 nuove approvazioni complessive, ampliando in modo significativo le possibilità terapeutiche per patologie spesso prive di cura. Le malattie rare colpiscono quasi 2 milioni di persone in Italia e oltre 30 milioni in Europa. Per molte di queste condizioni non esistono trattamenti specifici

e ogni nuova terapia rappresenta un progresso di grande rilievo nella qualità della vita dei pazienti, spesso costretti ad affrontare lunghi periodi senza alternative terapeutiche. Le innovazioni approvate includono farmaci mirati, terapie avanzate e approcci di medicina genetica, come il cosiddetto "cerotto genetico", che apre prospettive completamente nuove per alcune patologie ereditarie precedentemente incurabili. Le nuove terapie validate sono il risultato di anni di ricerca, valutazioni cliniche e rigorosi percorsi regolatori che coinvolgono il mondo scientifico e medico

a più livelli e con lunghi e severi protocolli internazionali multilivello. Ogni farmaco può cambiare la vita di pazienti e famiglie che attendono da anni una possibilità terapeutica concreta. Il dato conferma la tendenza degli ultimi anni per la ricerca sulle malattie rare che sta accelerando rispetto al passato, sostenuta da tecnologie innovative e da una crescente attenzione istituzionale. Ai progressi scientifici si stanno affiancando anche diagnosi più rapide e un impegno crescente per garantire un accesso più uniforme alle cure sul territorio nazionale.

Fonte: *European Medicines Agency*

NASCE IL CAMMINO DI PACE PIÙ LUNGO AL MONDO

È partito il cammino di pace più lungo del mondo: 7.500 chilometri da percorrere in migliaia a piedi in un anno e mezzo, per unire l'Europa a Gerusalemme. Il cammino, chiamato Jerusalem Way, aperto a chiunque, è conce-

pito come una scuola itinerante di pace, che attraverso il viaggio, il dialogo, l'ospitalità e l'incontro sta unendo luoghi e persone per portare pace tra popoli e comunità. Peacewalk è il progetto che coordina questo pellegrinaggio accessibile e modulare in un processo collettivo. È possibile farne parte per un'ora, un giorno, una settimana o per l'intero tragitto. L'ospitalità ai viandanti è donata da una rete diffusa di famiglie, associazioni e comu-

nità locali che offrono posti letto, pasti e momenti di accoglienza lungo il percorso. Iniziato nei primi giorni del 2026 da Finisterre, in Spagna, sta raggiungendo molte città europee: i gruppi stanno percorrendo le tappe programmate e si stanno alimentando dell'energia che incontrano nel loro viaggio. In ogni momento vi è gente che si unisce. La logistica è sostenuta da volontari, organizzatori, artisti e cittadini che offrono supporto, organizzano piccoli festival di pace o aiutano nell'organizzazione. Gli obiettivi sono di sostenere iniziative di pace e giustizia lungo la rotta, creare incontri tra comunità diverse, promuovere la pace a livello interiore, comunitario e politico e costruire una rete di persone e territori che collaborano per un futuro più pacifico. Un laboratorio vivente di bene e giustizia.

Fonte: *Peacewalk*



MADRE E FIGLIA SCOPRONO LA PIÙ GRANDE COLONIA DI CORALLO SINGOLO MAI DOCUMENTATA



Una madre e una figlia, Jan Pope e Sophie Kalkowski Pope, entrambe appassionate subacquee amatoriali, hanno individuato in Australia quella che è stata confermata come la più grande colonia di corallo singolo mai documentata. La notizia è stata resa pubblica il 25 febbraio 2026 dopo le verifiche condotte dagli scienziati del progetto Great Reef Census.

La colonia, identificata come *Pavona clavus*, misura circa 111 metri di lunghezza e oltre 30 metri di larghezza, dimensioni paragonabili a un campo da calcio. Si tratta di un organismo unico, non di un insieme di coralli aggregati, e rappresenta un record assoluto nella documentazione scientifica della Grande Barriera Corallina: una scoperta che sorprende gli studiosi e apre una nuova pagina nello studio dei coralli monumentali. L'identificazione è avvenuta durante una serie di immersioni condotte nel tardo 2025, poi analizzate e validate dagli esperti nei mesi successivi con rilevazioni scientifiche e analisi dettagliate. La sua età stimata potrebbe superare i 300 anni, dato che la rende più antica della maggior parte delle città australiane. La struttura non mostra segni evidenti di bleaching (sbiancamento), un dato incoraggiante per gli studiosi del clima che indica resilienza, longevità e un micro habitat particolarmente stabile.

Oltre al valore biologico, la notizia ha un forte significato culturale e sociale, perché dimostra come persone comuni, adeguatamente formate e coinvolte, possano contribuire in modo decisivo alla ricerca scientifica. Il Great Reef Census, che mobilita volontari, subacquei e comunità locali per monitorare lo stato della barriera, conferma che la conservazione marina ha ancora molto da comprendere sui coralli.

Fonte: *Great Reef Census*

LA COREA DEL SUD VIETA DEFINITIVAMENTE LA PRATICA DELL'ESTRAZIONE DELLA BILE DEGLI ORSI

La Corea del Sud ha annunciato la fine definitiva dell'allevamento degli orsi e dell'estrazione della loro bile, pratica durata oltre quarant'anni.



Il divieto totale è entrato in vigore il 1° gennaio 2026, in seguito all'emendamento del Wildlife Protection and Management Act che proibisce la proprietà, la riproduzione e l'allevamento degli orsi in cattività, così come la produzione, il consumo e la distribuzione della loro bile, molto diffusa nella medicina tradizionale asiatica. Il governo ha approvato la norma definitiva in seguito a un confronto con gli enti e le associazioni del settore, ricordando che negli anni '80 l'importazione e l'allevamento degli orsi erano stati autorizzati per sostenere il reddito agricolo ma l'evoluzione della sensibilità pubblica e degli standard internazionali ha portato a un progressivo superamento di questa industria. Oggi l'acido ursodesossicolico che si estrae dalla bile viene prodotto in laboratorio, in modo sicuro, economico e senza bisogno di usare animali.

Nel 2022 fu raggiunto un accordo tra governo, allevatori, amministrazioni locali e associazioni animaliste per chiudere definitivamente le fattorie e garantire la protezione degli animali. Le operazioni gradualmente prevedevano compensazioni economiche per gli allevatori, la costruzione di santuari per ospitare gli animali e un piano di acquisto degli orsi da parte dello Stato. Dopo 3 anni, 34 orsi sono stati trasferiti in strutture pubbliche o private, mentre 199 attendevano ancora di essere acquistati e spostati. A seguito della legge appena approvata, tutti gli orsi saranno ricollocati entro 6 mesi.

Fonte: Ministry of Climate, Energy and Environment of Korea

L'EUROPA METTE FINE ALLO SPRECO DI ABITI INVENDUTI: MILIONI DI CAPI SALVATI OGNI ANNO

L'Unione Europea ha approvato il divieto di distruggere abiti e calzature invenduti. Una pratica diffusa soprattutto nel fast fashion, dove milioni di capi nuovi vengono bruciati o smaltiti ogni anno per ragioni di mercato, generando spreco e significativo impatto ambientale.

Il nuovo Regolamento europeo sull'ecodesign segna un cambiamento netto nel modo in cui le imprese e il mercato si avvicinano alla produzione e alla gestione del magazzino, delle collezioni e degli stock. Dal 2026 le grandi aziende non possono più distruggere i prodotti tessili rimasti nei

magazzini, mentre per le imprese di medie dimensioni il divieto entrerà in vigore gradualmente nel 2030. I produttori saranno obbligati a recuperare, riciclare, riutilizzare o donare tutti i capi invenduti e dovranno rendere trasparente il numero di prodotti che non raggiungono il mercato, per abilitare modalità e canali per dare loro una seconda vita utile. La misura nasce dalla rilevazione che misura tra il 4% e il 9% gli abiti prodotti in Europa invenduti che ogni anno finiscono tra i rifiuti o inceneriti, contribuendo a emissioni paragonabili a quelle di un intero Paese europeo. Il nuovo

divieto trasforma questo spreco in un'opportunità, promuovendo l'economia circolare e valorizzando il lavoro delle imprese e delle persone che producono i capi, che restituisce dignità agli oggetti. Questo provvedimento, oltre a invitare a cambiare il modo in cui si guarda ai beni, riconscepisce il valore degli scarti come risorse da custodire e patrimonio da ripensare.

Fonte: Unione Europea

A 13 ANNI NUOTA IN MARE APERTO PER QUATTRO ORE PER SALVARE LA SUA FAMIGLIA

Il gesto di coraggio di un adolescente australiano ha emozionato il mondo: a soli 13 anni, Austin Applebee ha affrontato una pericolosa traversata in mare aperto per salvare la madre e i suoi fratelli minori che erano stati spinti al largo mentre facevano kayak e paddleboard in Australia Occidentale.

La famiglia stava trascorrendo una giornata di vacanza a Quindalup, a sud di Perth, quando il vento levatosi all'improvviso e la corrente hanno spinto il kayak e le tavole lontano dalla spiaggia. Con le imbarcazioni alla deriva, la madre Joanne ha chiesto al figlio maggiore di andare verso terra per cercare aiuto. Austin ha prima provato a remare con il kayak ma quando questo ha iniziato imbarcare acqua si è tolto il giubbotto di salvataggio e ha cominciato a nuotare affrontando onde imponenti e, dopo circa quattro chilometri percorsi in quattro ore, è finalmente arrivato alla spiaggia. Una volta raggiunta la riva è corso per due chilometri verso il punto dove alloggiavano e ha allertato i soccorsi. Le informazioni dettagliate da lui fornite hanno aiutato le squadre di emergenza a localizzare e salvare sua madre Joanne, il fratello Beau (12 anni) e la sorella Grace (8 anni), rimasti intanto alla deriva per otto ore a circa 14 km dalla

costa. Chiedere ad Austin di tornare a riva "è stata una delle scelte più difficili della mia vita", ha detto la madre ai cronisti dopo il salvataggio, riconoscendo come il coraggio di suo figlio abbia fatto la differenza tra la vita e la morte per l'intera famiglia.

Fonte: Australian Broadcasting News



PORTARE I CANI ABBANDONATI IN SPALLA PER FARLI ADOTTARE: L'IDEA DI UN NEWYORKESE

Nella Grande Mela un uomo ha cambiato la vita a decine di cani in cerca di adozione con una piccola rivoluzione di tenerezza. Si chiama Bryan Reisberg il regista e videomaker di 37 anni che porta i cani dei rifugi in giro per la città – spesso a spalle o nello zaino – per farli conoscere alla gente e aumentare le possibilità che trovino una nuova famiglia.

L'idea è semplice ma potente: Bryan preleva gli animali dai rifugi, li sistema in uno zaino ideato per il loro trasporto con la scritta "Adottami" e li porta tra le stazioni della metropolitana, i parchi, i caffè e le strade più affollate di New York, documentando poi ogni incontro sui suoi social, seguiti da milioni di followers.



Questa strategia non convenzionale nasce dal successo raccolto online pubblicando le immagini della sua corgi di nome Maxine, diventata celebre per i suoi viaggi sui mezzi pubblici. Così Bryan ha deciso di usare quella stessa visibilità per dare voce ai trovatelli, mostrando la loro personalità curiosa e giocherellona lontano dalle gabbie dei rifugi. Molte delle storie condivise online hanno portato a incontri reali con i cani presentati nei video e a numerose adozioni concluse con successo. La Best Friends Animal Society, una delle maggiori organizzazioni statunitensi di tutela degli animali, ha così deciso di ampliare il progetto per permettere ad altri cittadini di portare fuori per un giorno cani adottabili e dare loro la possibilità di conquistare il cuore di qualcuno che voglia prendersene cura.

Fonte: Madmax fluffyroad; Best Friends Animal Society

GLI INDIGENI DEL CANADA FANNO RINASCERE I FIUMI E TORNA ANCHE IL SALMONE SOCKEYE

Le comunità indigene del Canada stanno guidando una delle più vaste operazioni di restauro fluviale del Paese, combinando conoscenze tradizionali e tecniche scientifiche moderne per riportare equilibrio negli ecosistemi d'acqua dolce.

Negli ultimi anni, le popolazioni native First Nations hanno lavorato alla riapertura dei corridoi migratori, alla rimozione di barriere obsolete e alla rinaturalizzazione delle sponde, restituendo ai fiumi la loro dinamica naturale idonea alle migrazioni dei salmoni. Il modello, basato sulla co-gestione dei territori e su pratiche ecologiche millenarie, è oggi considerato un riferimento internazionale e sta registrando risultati estremamente significativi già visibili in natura. Per la prima volta in oltre 80 anni, gli scienziati hanno registrato il ritorno del salmone sockeye nel Columbia River, apice della catena di risultati sull'ambiente, che mostra l'efficacia reale degli interventi. Il sockeye è una specie chiave che trasporta nutrienti dall'oceano alle foreste interne e sostiene un'intera rete trofica che comprende orsi, rapaci e numerose specie ittiche. La sua ricomparsa indica che il sistema fluviale sta recuperando funzionalità e biodiversità.

Parallelamente, in diversi bacini sono tornati insetti

acquatici sensibili, castori e piante riparie scomparse da decenni, segnali che testimoniano una ripresa ecologica più ampia. Per gli esperti, il caso canadese dimostra che il coinvolgimento delle comunità locali è la strada privilegiata per la rigenerazione degli ecosistemi e per restituire i fiumi e la natura più in generale ai loro processi naturali.

Fonte: Ktunaxa Nation; Water Canada



LA SIERRA LEONE CREA LA CITTÀ DEGLI ALBERI

Per Freetown, la capitale della Sierra Leone, si sta delineando un futuro green: l'obiettivo è trasformarla in "Treetown", la città degli alberi, grazie a un progetto avviato dal comune in collaborazione con associazioni e collettivi di 64 zone dell'area metropolitana.

Freetown è una delle capitali più densamente popolate dell'Africa. Nell'agosto del 2017 la frana della collina di Regent e l'inondazione di numerosi slum della capitale hanno causato 1.141 vittime. In risposta a questo disastro ambientale si è presa una decisione: più alberi, per fissare il suolo e ridurre i rischi. L'obiettivo è piantarne cinque milioni entro il 2030. Ad oggi sono stati piantati più di 1,25 milioni di nuovi alberi, comprese 300 mila mangrovie. Attraverso un'app con un sistema di qr code, che trasmette foto e informazioni a un database, gli attivisti dei vari quartieri monitorano la crescita di

ogni albero.

Nella stessa direzione si muove un'altra iniziativa di lotta alla deforestazione: assemblando materiale come pannelli di lamiera, bracieri in ceramica, cassetti per la cenere in metallo, vengono prodotte ogni settimana 20 stufe da cucina migliorate ad alta efficienza che consumano il 60 per cento del carbone in meno rispetto alla cucina a fuoco vivo. Il progetto è gestito dal collettivo Girls Energy Action Development Initiative e ha anche l'obiettivo di ridurre l'inquinamento e i rischi delle emissioni di fumo. Si stima, infatti, che in Africa ogni anno l'anidride carbonica e i veleni prodotti dalla cucina con legna e carbone uccidano 600 mila persone, in maggioranza donne e bambini.

Fonte: Freetown the treetown

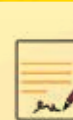


Vuoi altre buone notizie dal Mondo?

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

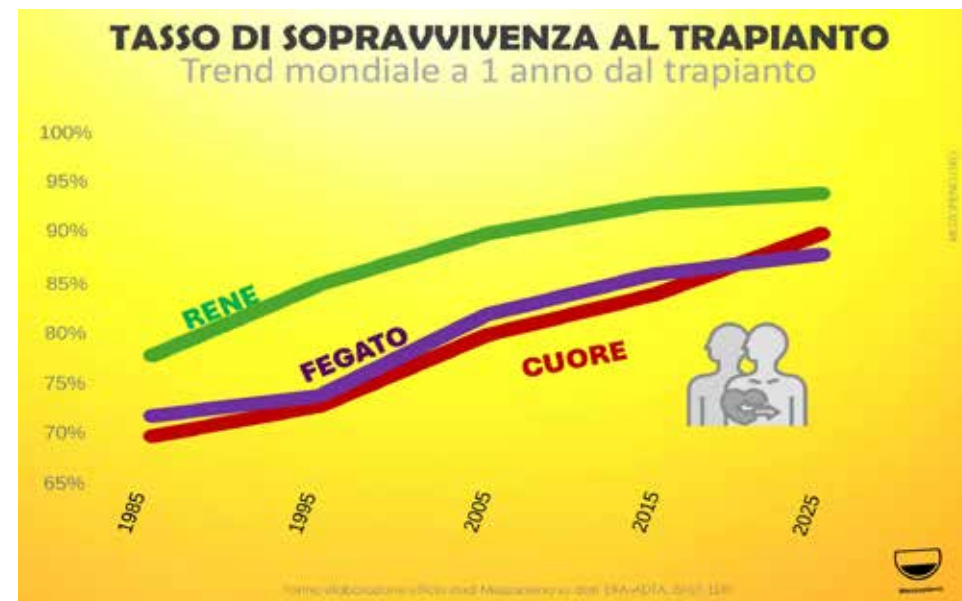
LA SOPRAVVIVENZA AI TRAPIANTI DI ORGANO A LIVELLI RECORD

Negli ultimi quarant'anni i trapianti d'organo hanno compiuto progressi che registrano una delle rivoluzioni più significative della medicina contemporanea, passando da interventi ad alto rischio a procedure con tassi di sopravvivenza che oggi raggiungono anche il 95%.

La svolta negli anni '80 con l'introduzione della ciclosporina, che riduce drasticamente il rigetto acuto. Negli anni 2000 le tecniche chirurgiche si affinano, i centri trapianto si moltiplicano e la gestione post operatoria diventa più sicura e standardizzata. I trapianti di cuore, fegato e rene, un tempo considerati interventi estremi, diventano terapie consolidate. Negli ultimi dieci anni la medicina di precisione ha ulteriormente migliorato la sopravvivenza a lungo termine e ridotto le complicanze, grazie a immunosoppressori più selettivi, tipizzazione tissutale avanzata e monitoraggi sempre più accurati. Tecniche come la perfusione extracorporea permettono oggi di preservare gli organi in condizioni migliori. Dagli anni '80, quando la sopravvivenza a un anno dopo un trapianto di rene era intorno al 50%, si è arrivati a superare il 90%.

In Italia i trapianti annuali sono passati da 1.200 nel 1992 a oltre 4.600 nel 2024, con un incremento del 280%. La sopravvivenza a un anno dopo trapianto di fegato, che negli anni '90 era intorno al 70%, oggi supera l'88%, mentre quella del trapianto di cuore è salita dall'80% a oltre il 90%. Questi risultati collocano l'Italia tra i Paesi leader in Europa, con 25,5 donatori per milione di abitanti, contro una media UE di circa 19, e uno dei più alti tassi di utilizzo degli organi disponibili.

Fonte: Ufficio studi Mezzopieno; International Society for Heart and Lung Transplantation; European Renal Association; International Thoracic Organ Transplant Registry





GIUSTIZIA E SPORT

La contesa buona per restare umani

FONDAZIONE
GARIWO

Riprendendo il Talmud, il concetto di Giusto indica l'uomo capace di mantenere la propria integrità morale anche quando il mondo intorno a lui sembra averla smarrita. Giusti furono, e sono, coloro che tra il 1915 e il 1919 tentarono di impedire e denunciavano il genocidio degli armeni; i serbi che si rifiutarono di uccidere i bosniaci durante il genocidio di Srebrenica; gli hutu che si opposero al genocidio dei tutsi in Ruanda; la giornalista russa Anna Politkovskaja, assassinata nel 2006 per aver raccontato i massacri in Cecenia; o il sindacalista brasiliano Chico Mendes, ucciso per aver difeso la foresta amazzonica. Storie diverse, contesti lontani, ma una medesima logica: la scelta individuale di assumersi

una responsabilità quando il sistema spinge all'obbedienza, al silenzio o alla complicità. I Giusti non sono santi né eroi. Spesso sono persone contraddittorie. Il caso di Oskar Schindler è emblematico: imprenditore tedesco e membro del partito nazista, sfruttatore di manodopera ebraica, ebbe però un sussulto di coscienza. Quando i suoi operai rischiarono la deportazione, decise di agire, salvandone centinaia. Non cambiò il corso della storia, ma cambiò dei destini. Ed è questo che definisce un Giusto: non la purezza morale, ma la capacità di ascoltare la propria coscienza in un momento decisivo. In questa prospettiva, chiunque può essere un assumere un comportamento giusto. Anche un ragazzo che difende un compagno bullizzato, rompendo la

legge del branco. Nei Giardini dei Giusti, a ciascuno viene dedicato un albero: simbolo di vita e continuità. I Giusti hanno salvato non solo vite umane, ma anche verità, diritti e dignità. Quando questo concetto incontra lo sport, si amplia. I Giusti dello sport non coincidono sempre con chi ha salvato vite durante genocidi o persecuzioni: il perimetro include anche comportamenti esemplari. L'accento si sposta sulla lealtà, sul senso di giustizia, sulla capacità di opporsi alla prepotenza e sull'uso consapevole della propria visibilità. Lo sport non è mai neutro. Può diventare propaganda, come nei regimi totalitari del Novecento, o alimentare

l'odio identitario, come accadde allo stadio Maksimir di Zagabria nel 1990, anticamera simbolica della guerra nei Balcani. Ma può anche essere un laboratorio di civiltà. È in questa tensione che si collocano i Giusti dello sport.

A queste figure la Fondazione Gariwo ha dedicato una mostra, un libro, una sezione della sua Enciclopedia dei Giusti e numerosi incontri pubblici, coinvolgendo migliaia di studenti. Le loro storie attraversano il Novecento e arrivano fino a oggi. C'è l'antinazismo di Matthias Sindelar, che rifiutò la propaganda del Reich; Gino Bartali e Augusta Fornasari, che usarono la bicicletta come strumento di resistenza; il dissenso dei coniugi Zátópek dopo la repressione di Praga; il pugno alzato di Tommie Smith e John Carlos, e il coraggio silenzioso di Peter Norman nel 1968; la squadra del La Plata Rugby Club, che si oppose alla dittatura argentina; Nelson Mandela, che fece del rugby un veicolo di riconciliazione.

Accanto a queste storie, ce ne sono altre più recenti: Billie Jean King contro sessismo e omofobia; Colin Kaepernick, che portò la protesta contro il razzismo nella NFL; Khalida Popal, che trasformò il calcio in uno strumento di emancipazione e salvò atlete afghane; Yusra Mardini, che salvò vite nel Mediterraneo e divenne simbolo dei rifugiati; Feyisa Lilesa, che denunciò la repressione del suo popolo; Hassiba Boulmerka, che difese il diritto delle donne a correre libere.

Queste storie raccontano anche i nodi irrisolti del presente: totalitarismi, discriminazioni, guerre, migrazioni. Spesso sono state marginalizzate perché mettono in crisi l'idea che lo sport debba restare separato dalla società. Eppure, come scriveva

No, non siamo ancora soddisfatti, e non lo saremo finché la giustizia non scorrerà come l'acqua e il diritto come un fiume possente.

Marthin Luther King

John Donne, nessun uomo è un'isola. Nemmeno gli atleti. Raccontare i Giusti dello sport significa offrire parametri morali, non per costruire un pantheon, ma per educare alla "contesa buona": quella che rafforza senza annientare l'altro. In un tempo in cui riemergono nazionalismi e odi identitari, queste storie sono strumenti di prevenzione. Mostrano che anche nei sistemi più rigidi esiste sempre uno spazio di scelta, e che la grandezza di un atleta si misura anche nella capacità di restare umano. In questa occasione, dopo che l'Italia ha vissuto l'esperienza delle Olimpiadi invernali in un contesto internazionale segnato da tensioni e conflitti, vogliamo ricordare una storia legata agli sport invernali, antica ma ancora attuale. È la storia di Birger Ruud, nato nel 1911 a Kongsberg, in Norvegia. Fin da giovane si affermò come uno dei più grandi interpreti del salto con gli sci: campione

del mondo nel 1931, oro olimpico a Lake Placid nel 1932, e nuovamente oro ai Giochi di Garmisch-Partenkirchen nel 1936, organizzati dalla Germania nazista. Quelle Olimpiadi furono un potente strumento di propaganda. Hitler ne fece una vetrina del regime, censurando le critiche e piegando lo sport alla narrazione della superiorità ariana. Pochi anni dopo, nell'aprile 1940, la Norvegia fu invasa dal Terzo Reich. Il regime tentò di usare anche gli atleti norvegesi per consolidare il consenso, organizzando competizioni funzionali alla propaganda. Birger Ruud venne più volte invitato a partecipare, anche con offerte economiche. Rifiutò sempre. Per questo, nel 1941, fu bandito a vita dalle competizioni. Scelse allora un'altra strada: quella

"Nessuno può darti la libertà. Nessuno può darti l'uguaglianza o la giustizia o qualsiasi altra cosa. Se sei un uomo, te le prendi."

Malcolm X

della Resistenza. Usò le sue abilità sugli sci per trasportare messaggi, raccogliere rifornimenti lanciati dagli Alleati e organizzare gare clandestine. Nel 1943 fu arrestato dalla Gestapo e internato nel campo di Grini, vicino a Oslo, dove rimase per oltre un

anno. Liberato nel 1944, tornò subito a collaborare con la Resistenza fino alla liberazione della Norvegia nel maggio 1945. Birger Ruud morì nel 1998 nella sua città natale, che oggi lo ricorda con una statua: sospeso nel gesto del salto, proteso in avanti. È il simbolo non solo di un campione, ma di un uomo che ha scelto la libertà quando sarebbe stato più facile piegarsi. Raccogliere e raccontare le storie dei Giusti dello sport significa ricordare che il campo, la pista o il podio possono diventare luoghi di responsabilità morale. È lì, spesso, che si gioca la partita più importante.

***Fondazione Gariwo**
Si occupa di onorare i Giusti per educare alla responsabilità, alla giustizia e alla democrazia

I GIARDINI DEI GIUSTI

La pratica dei Giardini dei Giusti è una forma di memorializzazione civica e educativa che rende visibili le scelte di donne e uomini che, in contesti segnati da genocidi, crimini contro l'umanità, dittature e persecuzioni, hanno assunto una responsabilità personale in difesa della dignità umana. Il modello originario è il Giardino dei Giusti di Yad Vashem a Gerusalemme, dedicato ai Giusti tra le Nazioni che salvarono ebrei durante la Shoah.

A partire da questa esperienza, la Fondazione Gariwo ha elaborato e diffuso un modello universale di Giardino dei Giusti, superando il solo riferimento all'Olocausto e includendo tutte le forme di male estremo del Novecento e del presente. Oggi esistono oltre 300 Giardini dei Giusti nel mondo, ispirati al Giardino dei Giusti di Milano e parte della rete internazionale promossa da Gariwo, presenti in città, scuole, università e spazi pubblici.

I Giardini non sono monumenti celebrativi, ma luoghi vivi, pensati per l'educazione civica, il dialogo intergenerazionale e la prevenzione. Attraverso alberi, targhe, cerimonie pubbliche e attività formative, raccontano storie concrete di scelta morale e responsabilità individuale.

Il 6 marzo è stato riconosciuto dal Parlamento europeo come Giornata dei Giusti e le Nazioni Unite hanno riconosciuto i Giardini dei Giusti come strumento educativo di prevenzione dei genocidi, valorizzandone il ruolo nella promozione di una cultura dei diritti umani, della vigilanza democratica e dell'opposizione all'indifferenza.



L'AZIENDA PREMIA I LAVORATORI CHE LEGGONO LIBRI E CHE LI RACCONTANO AI COLLEGHI

Un'azienda di Mapello, in provincia di Bergamo, ha scelto di investire sulla cultura come leva di crescita per i suoi lavoratori, lanciando un progetto che premia i dipendenti che leggono e condi-

vidono i libri con i colleghi. L'iniziativa, nata da un'idea di Danilo Dadda, amministratore delegato della Vanoncini Spa, ha raccolto fin da subito l'adesione entusiasta degli oltre ottanta collaboratori, confermando quanto la lettura possa diventare un motore di motivazione e coesione interna. Ogni dipendente sceglie liberamente un libro di qualsiasi genere o stile, dai classici ai saggi, fino ai manuali di crescita personale e, una volta terminata la lettura, predispone una breve scheda di presentazione per poter rendere la sua lettura un argomento di condivisione con gli altri colleghi. Due volte al mese l'azienda organizza incontri dedicati in cui i collaboratori possono presentare il

proprio libro o partecipare come ascoltatori, trasformando la lettura in un momento di scambio e arricchimento reciproco. Per ogni presentazione viene riconosciuto un buono d'acquisto da 100 euro, che raddoppia alla seconda e triplica alla terza, con un ulteriore incremento se il libro è in lingua inglese. L'obiettivo non è tanto il premio in sé, ma creare un incentivo gentile che aiuti a portare cultura, favorendo un'abitudine di crescita condivisa. Secondo l'azienda, i risultati sono già evidenti: persone più motivate, felici di dedicare tempo alla lettura e ancora più entusiaste di condividere le proprie scoperte letterarie con i colleghi. Una buona pratica di benessere organizzativo che sta già contagiando altre imprese.

Fonte: Vanoncini Spa

IN COMA PER UN ANEURISMA: GLI AMICI CREANO UN PODCAST PER RACCONTARLE I RICORDI

Colpita da un aneurisma che l'ha lasciata in coma sei giorni dopo il parto, Nicla, una ragazza di 36 anni, si trova da mesi in uno stato di coscienza minima all'ospedale Careggi di Firenze. I suoi amici hanno deciso che il silenzio non deve avere l'ultima parola e hanno creato per lei un podcast collettivo per raccogliere e raccontare i ricordi più belli vissuti insieme a lei: viaggi, risate, paure condivise, sogni, piccole abitudini quotidiane della loro amicizia. L'idea è nata pochi giorni dopo il ricovero, quando il gruppo si è ritrovato in una sala d'attesa senza sapere come trasformare l'angoscia in qualcosa di utile. «Ci siamo detti che Nicla ha sempre tenuto insieme tutti noi. Ora tocca a noi tenere insieme

lei», racconta una delle amiche storiche. Così hanno iniziato a registrare brevi messaggi audio: episodi di cinque minuti, ognuno dedicato a un frammento di vita condivisa. Il podcast si intitola «Ricordi» e vuole offrire a Nicla un contesto affettivo riconoscibile, utile a riattivare le connessioni della memoria e favorire la ripresa cognitiva. Secondo i medici, infatti, la stimolazione emotiva e sonora può avere un ruolo significativo nei percorsi di recupero dopo eventi neurologici gravi. Il progetto sta anche raccogliendo fondi per sostenere le cure e le necessità dei due figli piccoli. «È il nostro modo per starle accanto», dicono gli amici. «Finché c'è voce, c'è legame».

Fonte: InToscana; GoFundMe

A FIRENZE NASCE IL CONDOMINIO PER USCIRE DALLA MARGINALITÀ

Nasce a Firenze un'esperienza di ospitalità per persone in condizioni di grave emarginazione che va oltre la soluzione abitativa.

Si tratta di un immobile di proprietà comunale con 13 alloggi che possono accogliere fino a 35 persone. Secondo i principi dell'Housing First, un approccio innovativo nel contrasto alla marginalità, l'accoglienza è accompagnata da un percorso personalizzato, condiviso con i beneficiari e mirato a promuovere autonomia e inclusione sociale. Il progetto di Via Capponi, che sarà seguito da un altro in via dell'Anconella, mette in campo una proposta integrata tra bisogni sociali e sanitari dei cittadini vulnerabili e in situazioni di difficoltà, già seguite dai Servizi sociali professionali, che non sono in grado di accedere autonomamente a una sistemazione abitativa, come persone senza dimora, ex detenuti, rifugiati e famiglie in povertà estrema. I requisiti di ciascun beneficiario sono valutati da un'équipe multidisciplinare per garantire un inserimento adeguato e costruire percorsi di emancipazione. La struttura è quella di un co-housing, con monolocali destinati sia a singoli, sia a coppie o piccoli gruppi, con servizi comuni come cucina, lavanderia e spazi di socializzazione. A fronte di un affitto simbolico, compreso tra 20 e 50 euro al mese, gli ospiti ottengono servizi gratuiti, come l'assistenza legale, il supporto psicologico e la formazione grazie a fondi UE e cooperative sociali. In cambio è chiesto loro di svolgere almeno 10 ore al mese di contributi comunitari per collaborare alla vita della collettività.

Fonte: Firenze Today

SETTIMANA CORTISSIMA PER I GENITORI: LA PRIMA AZIENDA IN ITALIA A INTRODURLA

Una novità destinata a segnare un punto di svolta nel welfare aziendale italiano arriva dal nuovo contratto di secondo livello firmato tra il gruppo bancario Intesa Sanpaolo e le organizzazioni sindacali. L'accordo introduce, per i dipendenti con figli fino a tre anni, la possibilità di accedere alla "settimana cortissima", una formula che prevede quattro giorni lavorativi da 7,5 ore, per un totale di 30 ore settimanali, a parità di retribuzione e contribuzione. È la prima misura in Italia che riduce l'orario di lavoro in modo così significativo, mantenendo lo stipendio pieno e rendendola disponibile a una platea ampia di genitori, all'interno di un contratto collettivo aziendale.

La settimana cortissima si inserisce in un pacchetto più ampio di interventi dedicati alla genitorialità. Tra questi figurano permessi retribuiti per visite mediche legate alla procreazione assistita, permessi per l'accertamento della disabilità del figlio, agevolazioni per l'assistenza ai bambini con bisogni educativi speciali, un bonus nascita di 1.200 euro e ulteriori permessi per accompagnare i figli fino a sei anni a visite e attività scolastiche.



Il contratto prevede inoltre la possibilità di usufruire, in alternativa alla settimana cortissima, di 12 ore settimanali di permessi retribuiti. L'accordo, valido dal 1° gennaio 2026 al 31 dicembre 2029, consolida un modello di welfare integrato che unisce misure aziendali e contrattazione nazionale. Con questa scelta, il gruppo bancario diventa la prima azienda italiana a sperimentare una riduzione dell'orario di lavoro così avanzata, stabilendo un primato e un modello di riferimento nell'innovazione sociale e nel sostegno alle famiglie.

Fonte: Intesa San Paolo

RECORD DI DONAZIONI DI PLASMA IN ITALIA: MAI COSÌ TANTE

L'Italia conquista un nuovo primato nel campo della solidarietà sanitaria: nel 2025 la raccolta nazionale di plasma ha raggiunto 919,7 tonnellate, il valore più alto mai registrato dal sistema trasfusionale italiano.

Il dato, comunicato dal Centro Nazionale Sangue, supera di oltre 11 tonnellate il risultato del 2024 e conferma una tendenza di crescita costante che prosegue da diversi anni. Il plasma è una risorsa strategica per il Servizio Sanitario Nazionale: da esso si ricavano farmaci salvavita come immunoglobuline, albumina e fattori della coagulazione, indispensabili per migliaia di pazienti con malattie rare, immunodeficienze o patologie emorragiche. Non esistono alternative sintetiche: ogni terapia dipende esclusivamente dalla generosità dei donatori. Il risultato del 2025 colloca l'Italia tra i Paesi più virtuosi al mondo nella raccolta di plasma volontario e non remunerato, un modello etico condiviso da gran parte dell'Europa. A livello globale, i volumi maggiori provengono da Stati Uniti e Cina, dove la donazione è retribuita, ma nel contesto europeo l'Italia si



conferma stabilmente ai vertici per quantità e qualità della raccolta. Nonostante il record, il Centro Nazionale Sangue ricorda che il Paese non è ancora pienamente autosufficiente, soprattutto per quanto riguarda le immunoglobuline, la cui domanda cresce ogni anno. Con 1,4 milioni di donatori periodici ed una media di 3-4 donazioni all'anno, il primato italiano testimonia la significativa e generosa presenza del volontariato nel nostro Paese, una consolidata solidità del sistema trasfusionale e una sensibilità collettiva e culturale che permette di salvare molte vite ogni giorno.

Fonte: Centro Nazionale Sangue



Vuoi altre buone
notizie dall'Italia?

FARE LA SPESA SENZA DENARO: ARRIVA IL SUPERMERCATO SOLIDALE

Negli ultimi anni la crisi economica ha reso più difficile garantire il paniere alimentare minimo a



molte famiglie italiane, tanto che secondo l'Istat oltre 5,6 milioni di persone nel nostro Paese vivono in povertà assoluta. Tra loro, lavoratori precari, anziani con pensioni minime e nuclei familiari con minori. In risposta a questa emergenza, è stato lanciato il progetto dei Market Solidali: una rete di negozi dove chi è in difficoltà

può fare la spesa senza pagare nulla, scegliendo autonomamente i prodotti necessari, senza ricevere pacchi preconfezionati e con la dignità di un normale cliente.

I supermercati solidali si distinguono da quelli ordinari poiché per gli acquisti non si utilizza il denaro ma una tessera nominale a punti che permette alle famiglie selezionate dai servizi sociali di "spendere" in base alle loro esigenze. Gli scaffali offrono alimenti freschi e a lunga conservazione, prodotti per l'igiene personale e articoli per la casa, e alcuni volontari fanno da tutor per supportare scelte di consumo equilibrate.

Nel territorio milanese sono attivi tre punti vendita (via Bodio, via Capri, via Sammartini) ma la rete si estende anche a Napoli, Bari, Faenza, Roma e Ragusa. Un modello che supera la semplice distribuzione di beni e mira a restituire autonomia, ridurre lo spreco e promuovere l'inclusione sociale, trasformando un gesto quotidiano come fare la spesa in un momento di relazione e dignità.

Fonte: Fondazione Progetto Arca

DOPO UN GRAVE TRAUMA RECUPERA LA CAPACITÀ DI SUONARE: NASCE IL CONCERTO DELLA GRATITUDINE

All'ospedale San Luigi Gonzaga di Orbassano, in provincia di Torino, un paziente ha suonato un concerto speciale, "Note di gratitudine".

Un concerto per pianoforte dedicato agli operatori ma aperto anche a pazienti, amici e familiari: è il dono di un musicista torinese, Fulvio Raduano, per il buon esito del suo percorso di cura all'interno della struttura. Il pianista, dopo un incidente in bici che gli ha causato una frattura scomposta pluriframmentaria bilaterale a entrambe le spalle, si è sottoposto a un intervento di rara complessità: per le conse-

guenze del trauma, rischiava una permanente rigidità articolare e la compromissione della sua carriera pianistica. Grazie alla professionalità e alle doti umane dell'equipe ortopedico-chirurgica, il Maestro, inizialmente costretto alla totale immobilità, dopo 15 giorni ha recuperato una parziale autonomia, arrivando a un completo recupero dopo sei mesi.

"L'idea di un concerto per chi si è preso cura di me nasce dal senso di gratitudine che provo, per cui sono felice di poterlo offrire", ha raccontato Raduano, dal 2006 con l'Orchestra Sinfonica Nazionale della Rai. "Il racconto di questa

esperienza - ha sottolineato Federico Riboldi, Assessore alla Sanità della Regione Piemonte - è la testimonianza più autentica di quanto la sanità pubblica piemontese sappia unire altissima competenza clinica e grande attenzione verso la persona". Portare la musica all'interno dell'ospedale è un'occasione per celebrare l'arte da un lato e l'eccellenza delle competenze sanitarie dall'altro, permettendo a quanti sono ospitati in reparto e al personale che se ne prende cura di fruire della bellezza di un concerto dedicato.

Fonte: Ospedale San Luigi Gonzaga

A PADOVA LA PRIMA NASCITA IN ITALIA CON UNA NUOVA TECNICA SALVAVITA

L'Ospedale dell'Università di Padova segna un traguardo storico nella medicina fetale: per la prima volta in Italia, una massa polmonare benigna associata a idrope fetale è stata trattata con successo grazie a una combinazione altamente complessa di tecniche chirurgiche e



rianimatorie realizzate durante il parto. La neonata venuta alla luce era affetta da una formazione di circa 14 centimetri che avrebbe impedito il normale sviluppo degli alveoli e compromesso la capacità respiratoria. Fatta nascere tramite procedura EXIT to ECMO, seguita da un intervento di toracotomia neonatale immediata, la bambina ha recuperato le sue funzioni vitali ed è sopravvissuta.

La procedura EXIT (Ex Utero Intrapartum Treatment) realizzata da cinque unità mediche operanti insieme, ha permesso di mantenere il feto parzialmente nell'utero durante il parto cesareo, ancora collegato alla placenta, garantendo ossigenazione e stabilità mentre si interveniva sulle vie aeree. In questo caso, la complessità della malformazione ha reso necessario associare l'ECMO, una tecnologia salvavita che sostituisce temporaneamente la funzione di cuore e polmoni, consentendo agli organi di riposare e recuperare. Una volta stabilizzata e collegata all'ECMO, la bambina è stata trasferita in sala operatoria, dove i chirurghi pediatrici hanno rimosso la massa polmonare. Dopo 30 giorni di ricovero, la neonata è stata dimessa con esito favorevole e un follow up programmato. Il caso rappresenta un modello di eccellenza multidisciplinare: ostetrici, cardiocirurghi pediatrici, chirurghi pediatrici, neonatologi, anestesisti e otorinolaringoiatri hanno lavorato in sinergia per garantire il miglior risultato possibile. L'intervento apre nuove prospettive per la gestione precoce e avanzata delle patologie fetali complesse in Italia.

Fonte: Azienda Ospedale Università Padova

DALL'ITALIA PER I RAGAZZI DI CRANS-MONTANA: LE PERSONE DONANO I LORO CAPELLI

Da diverse parti d'Italia stanno arrivando ciocche di capelli di persone che hanno scelto di donarli alle ragazze e ai ragazzi rimasti ustionati nell'incendio del locale "Le Constellation" di Crans-Montana. A Foggia, un'associazione, Cuore Foggia, sta coordinando le operazioni di raccolta e di invio ai laboratori che collaborano con le strutture svizzere per la realizzazione di parrucche mediche per i giovani feriti.



Adolescenti, adulti e tanti bambini stanno tagliando i loro capelli per metterli a disposizione. In diversi casi, intere famiglie hanno partecipato insieme, consegnando più trecce in un'unica donazione. Alcuni donatori hanno scelto di tagliare i capelli dopo anni, altri hanno coinvolto gli amici, trasformando la donazione in un gesto condiviso. Alcuni parrucchieri hanno messo a disposizione il proprio tempo gratuitamente per raccogliere e preparare le ciocche, mentre altri hanno trasformato il taglio in un momento collettivo, coinvolgendo clienti e conoscenti. Ogni giorno arrivano nuove ciocche da diverse regioni italiane, spesso accompagnate da messaggi dei donatori che spiegano perché hanno scelto di contribuire.

"Non è come regalare un vestito. I capelli fanno parte della nostra identità", racconta Jole Figurella, psicologa dell'associazione di Foggia. Donare i propri capelli è un po' come donare una parte di sé. Le ciocche devono avere una lunghezza minima di 35 centimetri, pulite, sane e naturali. "Ora è importante mettere i ragazzi e le ragazze in condizione di essere accettati".

Fonte: Adnkronos

ATTRAVERSA L'ATLANTICO A REMI IN 37 GIORNI: IL PRIMO AL MONDO A FARLO È ITALIANO

Lorenzo Barone, sportivo appassionato di avventure in viaggio, ha completato una traversata dell'Oceano Atlantico a remi, compiendo un'impresa che ha stabilito il record per questa rotta e attirato l'attenzione internazionale per le sue caratteristiche tecniche e umane senza precedenti. Partito dalla costa della Mauritania, Barone ha raggiunto la Guyana Francese, dopo 37 giorni e oltre 4.500 chilometri percorsi esclusivamente con la forza delle braccia, senza l'ausilio di vela o motore. Il suo tempo di percorrenza su questa distanza ha superato il precedente primato di 38

giorni, stabilendo un nuovo riferimento per la categoria delle traversate oceaniche a remi in solitaria. L'impresa è stata caratterizzata da condizioni meteorologiche estremamente dure, con periodi di forte instabilità, ribaltamenti dell'imbarcazione e problemi tecnici che hanno richiesto interventi di emergenza in mare aperto. Barone ha inoltre riportato problemi di salute e ha dovuto superare prove fisiche estenuanti, settimane di nausea e difficoltà fisiche dovute alla permanenza prolungata in condizioni estreme.

La sua traversata è stata realizzata per sostenere il progetto "Dust - La via della sabbia", un'iniziativa che mira a documentare il viaggio delle polveri sahariane verso l'Amazzonia e a sensibilizzare sul ruolo dei fenomeni atmosferici nella dinamica degli ecosistemi globali. L'impresa è stata seguita da un pubblico vastissimo in tutto il mondo, attraverso aggiornamenti periodici diffusi sui canali digitali dell'atleta. I numerosi dati raccolti durante la traversata saranno analizzati da diversi gruppi di ricerca per ampliare la conoscenza degli aspetti ambientali e fisici del viaggio.

Fonte: Lorenzo Barone; Ocean Rowing; Quotidiano dell'Umbria

NASCE IN ITALIA IL PRIMO IMPIANTO PER IL RICICLO COMPLETO DELLE BATTERIE AL LITIO IN EUROPA



L'Italia conquista un primato strategico nel campo dell'economia circolare e della transizione energetica: a Soliera, in provincia di Modena, è entrato in funzione il primo impianto europeo in grado di riciclare integralmente le batterie al litio, gestendo l'intero ciclo di trattamento, dalla selezione dei moduli fino alla produzione di black mass ad altissima purezza.

Il progetto è frutto della collaborazione tra tre realtà che hanno unito competenze ingegneristiche, ricerca sui materiali e tecnologie di sicurezza avanzate: Reinova, A&C Ecotech e il gruppo BTS & Saker. L'impianto può trattare fino a 12.000 tonnellate l'anno di batterie provenienti da veicoli elettrici, sistemi di accumulo e dispositivi elettronici, recuperando materiali critici come litio, cobalto, nichel e manganese con una purezza che può raggiungere il 99,6%. Questo risultato rappresenta un passo significativo per l'autonomia industriale europea: la domanda di batterie è destinata a crescere rapidamente e il riciclo diventa una risorsa strategica per ridurre la dipendenza dalle importazioni e limitare l'impatto ambientale dell'estrazione mineraria. L'impianto modenese è inoltre allineato al nuovo Regolamento europeo sulle batterie, che richiede tracciabilità, recupero dei materiali e l'introduzione del Digital Battery Passport. Dopo oltre un anno e mezzo di ricerca e sviluppo, la fase di test condotta su due tonnellate di batterie esauste ha confermato l'efficienza dell'impianto, capace di raggiungere un nuovo standard industriale per il recupero. L'hub è progettato per trattare le sostanze e materiali che rappresentano il 98% del mercato. L'impianto rappresenta un modello replicabile su scala nazionale ed europea, rafforzando l'autonomia dell'UE nell'approvvigionamento di metalli strategici.

Fonte: Reinova Spa

Relazione con gli altri



**Prima di mangiare dedica
un pensiero a chi
ha cucinato per te**



Prima di mangiare dedica un pensiero a chi ha cucinato per te



Perché farlo

Mangiare non è prima masticare e poi trangugiare. Mangiare è un atto che richiama alla sacralità della vita. Se la prima azione umana è respirare, il respiro è pur sempre un atto incondizionato, mentre la seconda azione del neonato è mangiare, un'azione cosciente, voluta, cercata.

Il soffio vitale e il pasto sono i presupposti della vita, ecco perché sono portatori di una sacralità che è legata ai ritmi naturali. Si mangia in religioso silenzio così come si mangia in chiassosa e gioiosa compagnia. Si mangia da soli assaporando il cibo senza la distrazione di alcuna conversazione e si mangia come atto collettivo, di condivisione festosa. Ma se il pasto è sacro come un rito, ogni rito presuppone un/una officiante. Che si chiami cuoco, cuoca, chef o semplicemente (semplicemente?) mamma o papà è a questo/a officiante che dobbiamo dire grazie.

Diamo per scontato che tre pasti al giorno siano una doverosa prassi, un po' come le otto ore di lavoro. Non è così. Ogni piatto cucinato è un atto creativo, anche se è una minestrina preparata col dado, perché ogni piatto (come le persone che lo preparano) è unico e irripetibile. Ringraziare vuol dire riconoscere l'attenzione, il tempo e l'energia che sono stati dedicati da chi ha cucinato. E poi si sa: in un'economia di scambio (quindi non monetizzata) una semplice parola come "grazie" crea un circolo virtuoso e positivo che invoglia chi lavora a fare sempre più del suo meglio. Così tutti ci guadagnano.

Come farlo

Supera le abitudini, le frasi fatte come il "buon appetito" senza guardare negli occhi di chi sta di fronte a te. Se dire "grazie" non ti sembra naturale, forse per una sorta di pudore che non è altro che autocensura, allora incomincia a dire "che buono!", informati su come è stato cucinato, cioè restituisci un po' del tempo che ti hanno dedicato per preparare quel piatto e poi vedrai che dire "grazie" verrà da sé.



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



Alice Pomiato

Content creator della sostenibilità, formatrice

La sostenibilità è prima di tutto un atteggiamento

ELISABETTA
GATTO

Cosa significa per te essere una green influencer?

Io preferisco il termine content creator, creatrice di contenuti, che è un ombrello più ampio. I contenuti per la piattaforma Instagram sono più colloquiali, informa-

li; quelli per LinkedIn sono più legati al lavoro, alla corporate, alla tecnica, alla formazione. Sono approcci diversi ma la modalità è la stessa: scrivere articoli, partecipare a panel, moderare incontri. Il mio lavoro consiste nello studiare tematiche legate alla sostenibilità, restare aggiornata e rendere accessibili i

contenuti a più persone possibili per sensibilizzarle a stili di vita più sostenibili.

Utilizzi spesso l'ironia come chiave per veicolare contenuti importanti. È un antidoto contro la pesantezza, che è differente dalla serietà?

Sì, uso l'ironia e talvolta il

sarcasmo, che sono tratti del mio carattere che ho scelto di portare nel lavoro perché fosse più naturale. L'ironia mi serve perché io stessa ho sofferto di eco-ansia cioè di paura del collasso climatico e allora ho capito che la chiave è sdrammatizzare. I dati e le statistiche sono fondamentali, bisogna conoscerli, tuttavia uno spirito catastrofista porta con sé il rischio della paralisi: non riesco a fare niente? Allora mi blocco, non faccio niente. Invece la mia idea è ti accolgo e ti accompagno nella consapevolezza. Ci sta, invece, che colleghe e colleghi scelgano toni e linguaggi differenti perché parlano a persone diverse, con livelli di consapevolezza diversi.

Uno stile di vita più sostenibile parte da... qualcosa a cui non abbiamo mai pensato.

Beh la sostenibilità è in primo luogo un atteggiamento, un modus operandi. Quando una persona mi dice "Non so da dove iniziare" mi vengono in mente due cose. La prima è: Smettila di pensarti come uno! Le cose che fai si estendono oltre il singolo individuo, non sono personali. La crisi climatica non è solo una questione da affrontare come cliente o consumatore: bisogna agire pensando di far parte di qualcosa di più grande. Ad esempio, partecipando alla vita del proprio comune, iscrivendosi a un'associazione o a un partito.

Ciascuno di noi è chiamato ed è chiamato ad agire dove può dare il meglio di sé. L'altro aspetto legato alla sostenibilità è quello della finanza etica: la banca è dove decidi di investire i tuoi risparmi, ma ci chiediamo la maggior parte del nostro capitale cosa sta muovendo e rigenerando? Cioè non basta dire "Vado in bici, non mangio carne", se non so dove vengono investiti i miei soldi. Su questo c'è grande inconsapevolezza.

Una rigidità della mente difficile da scardinare?

La più ricorrente è "Si è sempre fatto così". Pensare che se ci sono logiche che ci hanno preceduto, allora perché cambiare? Mi viene l'esempio del mangiare e allevare animali, dando per scontato che se siamo arrivati fin qui è perché non c'è una soluzione migliore. E poi c'è una falla strutturale, più che una rigidità: dobbiamo ripensare il nostro sistema scolastico, perché non ci hanno

mai insegnato a collaborare. Non sappiamo farlo e pensiamo sia più semplice trovare soluzioni - o false soluzioni - individuali.

Il nostro sistema è più competitivo

che collaborativo. Ma

non partecipare alla vita delle nostre comunità è sintomo di una difficoltà ad avere a che fare con gli altri: cresciamo come persone isolate che non riescono a dialogare.

Rallentare è una questione di ecologia interiore

Da digital nomad in giro per il mondo, hai scelto di fare ritorno alle radici e a una vita più centrata sul locale e su ritmi lenti. Come si rallenta?

Rallentare è un privilegio di classe. Portare avanti un progetto di divulgazione dei temi legati alla sostenibilità e agli stili di vita sostenibili sull'Appennino toscano-emiliano è un privilegio che mi posso permettere io che ho una partita IVA e posso gestirmi il mio tempo. Del resto, è anche vero che tante persone che hanno il mio stesso privilegio, o anche maggiore o lo hanno avuto in passato, non hanno fatto la mia stessa scelta. Quindi il privilegio va di pari passo con il livello di consapevolezza. Vivere in Appennino mi permette di dare valore alla qualità del tempo, di avere un sistema nervoso più rilassato, di godere di una salute a lungo termine migliore. Per chi non ha questa possibilità, allora rallentare significa cercare di capire dove sto buttando le energie e il tempo nelle relazioni, nei consumi, dal FOMO (Fear of Missing Out, un'ansia sociale derivante dal timore che altri stiano vivendo esperienze

gratificanti alle quali non si partecipa), alla voglia di comprare, ai rapporti bulimici. È una questione di ecologia interiore. La sostenibilità è il nostro modus operandi nel mondo. Se ripenso a me stessa, ero una persona che aveva sempre bisogno di uscire e di vedere persone, di fumare una sigaretta o di bere un bicchiere, di riempire i buchi di tempo prendendo un aereo per un weekend lungo. Era vivere consumando e facendo, ma senza uno scopo preciso. Ora se ho del tempo libero sto a casa e mi leggo un libro, faccio una passeggiata, mi organizzo per vedere un amico a metà strada. I risultati della lentezza non si vedono a breve termine, forse nel lungo termine, ma bisogna anche avere pazienza di vederli.

Ciascuno è chiamato ad agire dove può dare il meglio di sé.

Nata a Treviso, studia Comunicazione e Marketing. Nel 2017-18 si avvicina ai movimenti climatici e realizza che la maggior parte delle aziende e delle agenzie per cui lavorava non seguivano cause sociali o ambientali. Così, per ricercare un modo di lavorare più vicino ai suoi valori, ha deciso di viaggiare per tre anni tra Australia, Nuova Zelanda ed Asia. Poi, grazie a un coach, ha individuato un'altra direzione per la sua professione. "In un'ottica di economia circolare, ho riciclato le mie competenze!", scherza Alice e ha avviato il progetto @aliceful, focalizzato sulla divulgazione dei temi legati alla sostenibilità e agli stili di vita sostenibili. È content creator della sostenibilità, formatrice e consulente.

Che cosa significa per te vedere il bicchiere mezzo pieno?

Mi capita spesso di sentirmi dire "è tutto perduto, è troppo tardi", dai consumi alla cittadinanza attiva. La nostra generazione sta vivendo questa sfida, ma se pensiamo ai nostri nonni hanno vissuto la sfida del nazifascismo e incredibilmente l'hanno vinta. C'è sempre una rinascita. Anche nel nostro privato succede qualcosa di brutto, ma poi questo ci porta da un'altra parte che neanche avremmo immaginato. Se io pensassi che nella mia testa sta

gerogliando il pensiero che tutto è perduto non avrei neanche la forza e la voglia di alzarmi dal letto. Io non mi rassegnerei altrimenti sarebbe come vivere in un corpo morto. Vedere il bicchiere mezzo pieno è necessario: per me è un'occasione per cercare bellezza, migliorare e mostrare agli altri questa speranza.





"Prendersi cura"
Foto di Margherita Nuzzolese



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



DALLE REDAZIONI GENTILI LOCALI

IN ITALIA CALA LA DISPERSIONE SCOLASTICA

Secondo le nuove stime Invalsi, la dispersione scolastica precoce in Italia è scesa all'8,3%. Il numero di giovani che abbandonano la scuola senza aver conseguito un titolo di studio che va oltre la terza media è in forte miglioramento. L'obiettivo dell'Unione Europea era di scendere sotto il 9% entro il 2030, partendo dal 13,5% del 2019. Le stime mostrano un progresso che anticipa di 5 anni il target della strategia UE Education & Training 2030.

Fonte: Istat



Roma

A SCUOLA CI SI SCAMBIA I VESTITI CHE NON SI INDOSSANO PIÙ

Si stanno diffondendo nelle scuole italiane gli Swap party, eventi in cui studenti e studentesse si scambiano gli abiti usati. A Desenzano del Garda le classi dell'Istituto Luigi Bazoli - Marco Polo hanno effettuato una raccolta di indumenti in buono stato che sono in seguito stati esposti nella scuola. Ognuno ha potuto prendere quello che gli piaceva e si è così permesso a tanti abiti di tornare a vivere e a fare felice qualcuno.

Fonte: Istituto Luigi Bazoli



Desenzano (BS)

I BAMBINI INSEGNANO AI DOCENTI

I bambini della scuola elementare di via Bellini di Oristano tengono lezione ai futuri docenti. I giovani, tra i sette e gli otto anni, sono in aula dalla parte della cattedra per spiegare ai tirocinanti della Facoltà di Scienze della Formazione Primaria di Cagliari cosa è importante per la loro età. Hanno mostrato attività, metodi e bisogni reali dell'apprendimento dal punto di vista dei più piccoli. La sperimentazione si inserisce nel progetto "La memoria della mano" e continuerà per tutto il resto dell'anno scolastico.

Fonte: Unione Sarda



Oristano

ABITARE IL LAVORO IN MODO GENERATIVO

Nelle aziende si concentra molta attenzione a competenze, procedure, performance. A volte in modo più marginale si dedica cura al potenziale, quella riserva silenziosa che ogni persona porta con sé e che può diventare una risorsa viva quando trova le condizioni per emergere e maturare. "Tra gli strumenti che permettono lo sviluppo di questa fioritura del pensiero, il coaching aziendale

rappresenta una pratica che libera creatività e volontà, che rende visibile il possibile" spiega Alberto Riccardi, Professional Coach ICF, tra i primi mentor coach in Italia nonché co-fondatore di QTools, realtà italiana con sede a Monza che si occupa di assistere le aziende nella gestione di percorsi di formazione, sviluppo e consulenza per le risorse umane. Liberare il movimento e la consapevolezza non è solo uno strumento di sviluppo individuale, ma una leva culturale per le organizzazioni che vogliono evolvere in modo organico e aperto. "Aiutando le persone e le aziende a vedere ciò che già esiste dentro di loro e che spesso non ha ancora trovato voce, si possono definire, raggiungere o consolidare obiettivi personali sfidanti e sintonizzarli con quelli

del team di lavoro e dell'azienda" spiega Riccardi.

Il coach non è uno psicologo e non offre risposte preconfezionate: il suo lavoro è aiutare persone e aziende a generare le proprie risposte. Il Coaching Professionale "non serve ad aggiungere qualcosa dall'esterno, ma fa emergere ciò che già c'è e che non si è ancora avuto il coraggio o la possibilità di vedere". Alberto Riccardi nella sua scuola di coaching, lo descrive come un lavoro di ripulitura: togliere pesi, abitudini, automatismi che impediscono di svilupparsi. Non è un trasferimento di saperi, ma un processo di consapevolezza che diventa applicabile, concreto. "Dà senso", racconta "perché offre alle persone un tempo che altrove non esiste: il tempo per pensare a sé, per guardarsi da un'altra angolatura".



Il coaching aiuta a spostare il pensiero, ad allenarsi a vedere più punti di vista, a generare nuove possibilità. Gli strumenti sono semplici e profondi: domande che aprono, conversazioni che orientano, appigli che permettono alla mente di partorire idee nuove. Il coach non indica la strada ma aiuta a mettere a fuoco dove si vuole andare, quale strategia scegliere e come portarla a terra. In questo processo l'intelligenza emotiva diventa una bussola: riconoscere ciò che si prova, imparare a fidarsi di sé, trovare libertà di espressione nel lavoro e nell'organizzazione. È un percorso che sostiene soprattutto i momenti di passaggio: cambi di ruolo, nuove responsabilità, trasformazioni interne. Non è legato ai processi, ma alle persone; e proprio per questo aiuta le aziende a far succedere le cose, a superare il 'si è sempre fatto così'.



"Ognuno di noi ha un potenziale che attende di essere scoperto e valorizzato"

Alberto Riccardi



LE BUONE PRASSI MEZZOPIENO AL LAVORO

Dal programma Mezzopieno per l'organizzazione positiva del lavoro

Ogni persona porta nel proprio lavoro aspettative, convinzioni, automatismi. Comprendere come allenare la libertà di pensare può determinare significativamente la qualità delle scelte e del modo in cui si abita il lavoro, trasformando ciò che è abituale in qualcosa di più consapevole e generativo. Lavorare su strumenti che aumentino l'autonomia e il senso di responsabilità, contribuisce a migliorare le competenze legate al proprio ruolo, a vivere la professione con maggiore soddisfazione e a raggiungere anche obiettivi più stabili e sostenibili.

Un'impresa che desidera svilupparsi (non solamente crescere) può favorire le condizioni perché questo accada, offrendo spazi in cui le persone possano osservare i propri schemi, rinnovare il modo di leggere le situazioni, dare forma a possibilità che altrimenti resterebbero latenti. Imparare ad affrontare la complessità, il cambiamento, a distinguere ciò che serve da ciò che appesantisce è un lavoro di ecologia interiore che ha effetti concreti sulla qualità delle decisioni e sul benessere aziendale. In questo modo diventa più facile anche tollerare l'incertezza, distinguere ciò che è urgente da ciò che è importante, scegliere con più lucidità.

È un gesto che modella fortemente la cultura aziendale creando fiducia verso le persone e verso ciò che possono diventare quando qualcuno le accompagna a riconoscere la loro forza, uno vero e proprio strumento per perseguire la felicità nel lavoro. Quando questa fiducia diventa pratica condivisa, l'impresa scopre che il suo sviluppo non dipende solo dai risultati, ma dalla qualità delle relazioni e delle energie che la sostengono: dalla capacità di ascoltare, di apprendere insieme, di generare valore senza consumare le persone.

È qui che il lavoro diventa un luogo generativo, capace di restituire energia invece di sottrarla.

LO SPAZIO PER CREARE POSSIBILITÀ

Luca Streri



Questa rubrica è scritta con gli occhi e con il cuore da persone che amano il mondo ma che non hanno più la possibilità di muoversi e di parlare perché immobilizzati dalla Sclerosi Laterale Amiotrofica; un sistema elettronico di scrittura oculare permette loro di redigere questa rubrica, una lettera alla volta. Le loro riflessioni, il loro approccio alla vita, diventano un percorso condiviso con tutti, un'opportunità di andare oltre il quotidiano donata da chi ha un rapporto radicale e intimo con il tempo e con lo spazio, persone che la vita ha scelto per aiutarci a guardare più lontano. Il progetto di scrittura insieme a queste persone nasce soprattutto dal coraggio e dalla capacità di chi non si rassegna alla malattia e che continua a vedere avanti, al futuro, senza mai perdere la gratitudine per la vita e per il mondo.

Progetto della cooperativa
La Meridiana Monza
(articolo tratto da *ScrivereSistere*
Anno VII, n. 2)

scrivere *esistere*

"il magazine di chi scrive con gli occhi"

LAURA
TANGORRA

Datemi 24 ore

Ho immaginato tante volte quello che farei se potessi guarire per 24 ore, ma adesso che voglio mettere tutto sul foglio non so da che parte cominciare.

Comincerò dall'inizio. È un bel sabato di primavera. La sveglia suona alle 7:00, e invece di schizzare fuori dal letto, stacco il tubo del respiratore, e resto un po' sdraiata sul fianco, con la mano sotto il cuscino. Quanto mi mancava stare così... Mi giro sull'altro fianco e sveglio Franco con un lungo, lungo abbraccio.

Su, che ho tante cose da fare!

Ma quanto è bello sentire il parquet sotto i piedi nudi... Non si può iniziare questa giornata senza un buon caffè, così mi siedo al tavolo e mi faccio servire da Franco perché non so farlo con la macchinetta... non l'ho mai utilizzata. Lo beviamo uno di fronte all'altra programmando la giornata.

Ho voluto che venissero qui a dormire tutti e tre i figli e i due nipotastri, e sono proprio loro i primi a raggiungerci. Non so quante volte ho sognato di abbracciarli! Li prendo tutt'e due in braccio, do una serie infinita di baci su quei capelli così setosi e biondi, sulle guance lisce e sode, e guardo da vicino i loro occhi chiarissimi e dolci.

Poi arrivano i ragazzi. L'ultima volta che li ho abbracciati io erano piccoli, mentre ora devo alzare le braccia perché sono più alti di me... che bello stringerli, non mi sembra vero... Facciamo colazione Insieme, e mi butto in doccia. Che meraviglia sentire l'acqua calda sulla faccia...

Allora, tutti pronti? Usciamo, ma guido io perché guidare mi manca molto, e ci stiamo tutti perché la nostra macchina ha sette posti. Voglio andare a salutare mia mamma e le mie sorelle, che vivono nella stessa palazzina. E come posso rifiutare un caffè insieme a loro! Baciare la mamma è bellissimo...

Vorrei fare una lunga passeggiata tutti insieme nel parco, e nella mia immaginazione anche la mamma cammina senza difficoltà. Quando ci viene fame, un bel panino sull'erba. Quanto mi è mancato addentare un panino croccante... Stasera avremo la casa piena di gente, perché ho invitato parenti e amici, tutti, ma proprio tutti a mangiare la pizza. La impastiamo insieme (oggi bisogna abbondare), mentre svelo loro i miei segreti per un buon impasto e una abbondante lievitazione. Li ho imparati guardando la mamma impastare.

Mentre i lieviti fanno il loro lavoro, prepariamo la tavola, ed essendo frutto della mia fantasia, il nostro tavolo è lungo fino all'infinito, e tutti trovano posto.

Dopo avere steso, condito e cotto le pizze, finalmente dopo 25 anni, posso mangiare il mio cibo preferito, accompagnato da una birra fresca. Mmmh... Sono troppo felice. Vorrei che il tempo non scorresse più.

Quando tutti tornano a casa, Franco, io e i miei figli, vogliamo restare tutta la notte a chiacchierare. Prima però porto i miei nipoti a nanna, perché i loro occhi cominciano a socchiudersi. Voglio gustare ogni secondo di questa buonanotte perché è l'unica volta che posso farlo. Quando li vedo in pigiama muoio di tenerezza, e li strapazzo di baci finché posso, perché so che l'amore, quando non può esprimersi fisicamente, può fare impazzire. Li abbraccio forte. So che da domani lo faranno loro, come sempre, ma non è la stessa cosa. "Fate un bel sogno." Il mio solito augurio. Li bacio sugli occhi chiusi.

La notte ormai è finita, dobbiamo andare a dormire, sono quasi le 7. Mi infilo sotto le coperte, voglio farlo da sola, e li voglio tutti sul letto con me perché devo dire l'ultima cosa con la mia voce vera.

"Grazie. Via amo tantissimo!"

E rimetto il tubo.

I gialli raccontano meno di ciò che nascondono

NATALIA
CERAVOLO

Dietro un giallo c'è un mistero. Ma sotto sotto il vero mistero è quello che nessun investigatore scopre, che risiede nelle pieghe dell'animo umano e che, oltre alla risposta, ci lascia la domanda.

Succede con **The Residence**, basata su un mistero e qualche intrigo: è sì la ricerca di un possibile assassino all'interno della Casa Bianca, ma è anche un «whodunit» (chi è stato?) che, sulla falsa riga di Knives Out, utilizza la commedia con la stessa precisione con cui si dovrebbe maneggiare una lama affilata. Non è eccessiva, nonostante i suoi protagonisti lo siano, ed è sempre smaccatamente intelligente come la sua protagonista, la detective

Cordelia Cupp, interpretata da Uzo Aduba. Dalla memoria di ferro e appassionata ornitologa, la donna è chiamata a interrogare più di cento persone per scoprire cosa è accaduto a una delle figure chiave della residenza del presidente degli Stati Uniti, uccisa (o forse suicidatasi?) durante un'importante serata di gala. Di una brillantezza di scrittura che si riflette nella descrizione di ogni personaggio e, soprattutto, in un'idea di montaggio che aumenta la vis comica e dà maggiore ritmo a una storia che ne contiene già di per sé al proprio interno, con The Residence Shonda Rhimes ha unito l'agevolezza nell'entrare in contatto con alcuni personaggi a una chimica spiritosa, sottile e mirata.

Lo colleghiamo a **Félicie**, titolo originale Félicie est là, un romanzo poliziesco di Georges Simenon con protagonista il Commissario Maigret. È il ventiquattresimo romanzo dedicato dallo scrittore belga al suo celebre commissario con la pipa.

Questa volta la vicenda si svolge tra Jeanneville, a qualche chilometro da Parigi, dove il vecchio Jules Lapie, detto Gamba-di-Legno, è stato trovato ucciso da un colpo di pistola nella sua camera da letto, e le boîtes più o meno malfamate di Pigalle.

Ad accompagnare Maigret in questa avventura, un altro personaggio riuscitissimo scaturito dalla penna sapiente di Simenon: Félicie, giovane domestica della vittima. Supponente, bugiarda, fastidiosa per il suo continuo atteggiamento di sfida da bambina capricciosa. Eppure suscita tenerezza, perché man mano che le pagine scorrono e che il commissario è sempre più vicino alla scoperta dell'assassino, ti rendi conto che le menzogne altro non sono che una veste necessaria a rendere più interessante una vita altrimenti squallida e priva di stimoli. Come nella vita, quando improvvisamente capisci che potrebbe piacerti anche una persona, sulla carta, diversissima da te. Non è forse anche questo il bello del mistero?



GLI ADELPHI

Georges Simenon

Félicie



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/>



“ Le cose vanno prima amate e poi migliorate.

Tutti i grandi rivoluzionari sono stati ottimisti. Si sono indignati non per la cattiveria dell'esistenza ma per la lentezza degli uomini nel rendersi conto della sua bontà.

La causa che sta bloccando ogni progresso oggi è il sottile scetticismo che sussurra a un milione di orecchie che le cose non sono abbastanza buone per essere migliorate. Le cose vanno prima amate e poi migliorate. Il mondo non languirà mai per mancanza di meraviglie ma soltanto quando l'uomo cesserà di meravigliarsi.

- Gilbert Keith Chesterton

(da "L'imputato" 1901)

TAROLE

Un luogo dove vivere e crescere insieme



"Per una scelta così radicale è importante saper guardare le proprie resistenze senza fuggirle"

DIEGO
MARIANI

Sui colli pistoiesi, dove la foresta preappenninica inizia a farsi densa e il tempo segue ritmi diversi da quelli della città, sorge il piccolo borgo di Tarole circondato da castagni secolari che portano nel legno la memoria di generazioni.

Qui sorge l'ecovillaggio CiriceA Tarole: chi vi abita cuoce il pane nel forno a legna, estrae oli essenziali, produce saponi e fermentati e ha scelto di sperimentarsi in uno stile di vita collettivo. Le parole che guidano questo cammino sono autosufficienza, tutela della foresta e creatività — insieme a una fiducia radicata nel fatto che i talenti di ciascuno, se ascoltati, diventano dono per tutti.

Abbiamo incontrato Biccio, residente nella comunità da circa due anni, per capire come si costruisce, concretamente, una vita che unisce il personale al collettivo, l'umano al non umano.

Come nasce il vostro progetto?

Massimo Geomantis, il fondatore della comunità, abitava qui vicino nella

struttura di Villa di Piteccio quando, tramite alcune conoscenze sul territorio, si presentò l'occasione di acquistare questo casale. A colpirlo furono alcune sue caratteristiche: terra coltivabile, un grande bosco, sorgenti d'acqua. Attraverso una raccolta fondi tra amici e conoscenti l'acquisto si realizzò in modo corale, con grande entusiasmo intorno al progetto.

Inizialmente la struttura ha richiesto molti interventi prima di poter accogliere l'intera comunità ma il potenziale del luogo era ed è evidente. Da subito si stabilì qui un primo nucleo di abitanti, a cui nel tempo si unirono alcune persone provenienti dal progetto di Villa, nel frattempo conclusosi, e altre arrivate da fuori.

L'APS CiriceA, attiva sul territorio da quindici anni, ha oggi la sua unica sede qui a Tarole.

Avete scelto un'economia condivisa: come funziona nel concreto? Chi decide come spendere o come affrontare una spesa imprevista?

Il nostro modello economico è



misto: una parte dell'economia è in comune, mentre una parte resta individuale. Ogni membro cerca un equilibrio tra il lavoro personale, che rispecchia la propria vocazione, come fare il pane o progettare giardini olistici, e l'impegno verso la comunità.

In questo modo ciascuno ha un'entrata economica personale con cui contribuire alla cassa comune, pur

mantenendo tempo ed energie da dedicare, ad esempio, ai lavori di ristrutturazione, alle trasformazioni alimentari o alla cura dell'orto.

Oltre alla quota mensile versata da ogni residente, alla cassa contribuiscono le donazioni di chi vuole sostenere il progetto: amici, volontari, partecipanti agli eventi. Tutto questo genera una disponibilità condivisa che ciascuno può utilizzare

in fiducia, sulla base delle necessità, semplicemente comunicandolo al resto del gruppo. Quando i fondi non sono sufficienti, può capitare che qualcuno li anticipi spontaneamente. Di fronte a spese più significative — per importo o per peso valoriale — la decisione si prende insieme. È stato così, ad esempio, quando abbiamo scelto di aderire al

progetto Tatawelo per l'acquisto del caffè: una decisione presa collettivamente, perché portava con sé un impegno sia economico che etico.

La spontaneità è un valore fondante del vostro stare insieme. Come la coniugate con le necessità pratiche del quotidiano come cucinare, coltivare l'orto, prendersi cura degli spazi comuni?

Spontaneità e organizzazione portano entrambe vantaggi e limiti. Fin dall'inizio del

nostro progetto si sono formati naturalmente gruppi di persone che preferivano la libertà del momento e le decisioni prese per consenso piuttosto che per imposizione. Anche nelle attività quotidiane nessuno ha turni che lo obbligano a fare qualcosa: troviamo un'armonia tra la libertà personale e ciò che c'è da fare. A prima vista può sembrare caotico ma guardando indietro posso dire che l'equilibrio per noi funziona, quasi come per magia.

Il pranzo comunitario, ad esempio, è organizzato su base volontaria. Chi decide di cucinare lo fa per tutti. Con il rischio che qualcuno prenda quel ruolo in modo stabile mentre altri non lo assumano mai. Quando ciò accade, ne parliamo e cerchiamo insieme un modo per riequilibrare. Non è sempre facile distinguere il fare qualcosa per gioia dal sentirsi in obbligo — il segreto, se esiste, è mantenere viva la passione per far sì che il gesto resti armonioso. Ci sono poi momenti più strutturati come

LA BUONA PRATICA SUGGERITA DA TAROLE

Trovate il tempo per mangiare insieme.

il cerchio nel quale ci ritroviamo un pomeriggio alla settimana in modo consuetudinario. Abbiamo immaginato anche delle "finestre aperte" — spazi non obbligatori per dedicarci del tempo in comune. Il lunedì pomeriggio è uno di questi. Il martedì mattina, invece, è riservato ai lavori comunitari: fare la legna nel bosco per scaldare la casa, una attività generalmente molto sentita e partecipata.

Ricordi un momento rivelatore che ti ha confermato che questo modo di vivere insieme è davvero possibile?

Qualche giorno fa ho condotto un fine settimana di raccolta di erbe spontanee, con passeggiata e pranzo condiviso. In quell'occasione ho sentito un sostegno sincero e disinteressato del gruppo verso quello che stavo organizzando. Ho visto persone mettersi a disposizione per far riuscire l'evento, senza nessun tornaconto per la comunità.

Come vi relazionate con il territorio intorno a voi — i vicini, le amministrazioni, le realtà locali?

Siamo molto orientati verso le relazioni con il territorio. Alcuni di noi sono entrati da poco nella pro loco della vallata: un ponte concreto per avanzare proposte alle amministrazioni e lavorare con gli altri abitanti su temi come la gestione delle strade o i trasporti pubblici. Sulla linea Porretana, ad esempio, abbiamo una stazione ferroviaria storica con pochissimi collegamenti che ci piacerebbe fossero ampliati. Scambiamo anche le nostre produzioni — fermentati, pane, saponi — con chi qui intorno produce ad esempio le uova, senza usare denaro e trasformando lo scambio in occasione di incontro. Coinvolgiamo i vicini anche negli ordini collettivi di cibo, come quello da un'azienda agricola familiare nel pavese da cui prendiamo il riso. Vogliamo consumare prodotti ricchi di relazioni. Anche questo, per noi, significa avere una dispensa

sostenibile.

A chi sta leggendo e pensa "vorrei anch'io vivere così, ma non so da dove iniziare" cosa diresti?

La prima cosa che mi viene spontanea è: fai un respiro e ascoltati in profondità, accogliendo i tuoi dubbi. Io ci ho messo diversi anni a lasciare la casa a Milano per decidere di venire a vivere in un ecovillaggio. Prima non ci sarei riuscito. Per una scelta così radicale è importante saper guardare le proprie resistenze senza fuggirle. Poi ci sono modi gradualisti di avvicinarsi: penso agli amici che vengono a trovarci durante gli eventi e trascorrono qualche giorno condividendo il nostro stile di vita e i valori che lo animano.

Nel mio caso la scintilla è scoccata durante la pandemia, quando dividevo con un'amica del mio stesso condominio il desiderio di auto-produrre il cibo. Dopo qualche tempo lei ha scelto di andare a vivere in collina nel piacentino dove andavo spesso a trovarla e lì abbiamo iniziato a costruire insieme un progetto di realtà diffusa, con eventi e orti condivisi. Quello è stato il mio trampolino per lanciarmi e arrivare qui, a Tarole.



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 parole che fanno bene

Alessandra

Per chi si sposta per farti posto

Amulio

Per la forza che non sapevo di avere

Laura

Per l'attesa

Filippo

Per chi sa prendermi come sono

Carla

Per il mio respiro

Allegra

Per la sera e l'ora prima di coricarsi

Flavia

Per i germogli

Ennio

Per ciò che va bene

Natan

Per qualcosa che non so spiegare

Anna

Per quando mi prendo il tempo giusto

Marta

Per un lampo che mi ha cambiato tutto

Martina

Per un profumo che avevo dimenticato

Maria

Per un dettaglio che nessuno nota

Maria Paola

Per il sole sulla pelle

Carmine

Per le scoperte fatte nel caos

Simone

Per tutto quello che mi ha dato la vita

Shanti

Per questo momento di riflessione

Adele

Per quella montagna immobile, ma ogni volta sempre nuova, che mi sorprende e mi commuove

Mariaconcetta

Per lo spazio tra le nuvole

Leandro

Per la natura delle cose

Sandra

Per il segno del tempo sulle cose

Emilia

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 FELICITÀ AL LAVORO

Ogni organizzazione è un ecosistema fatto di persone, relazioni e significati condivisi. La qualità di questo ecosistema determina non solo la produttività, ma anche il benessere quotidiano di chi vi lavora. Il progetto formativo Mezzopieno nasce per accompagnare le aziende nella costruzione di un ambiente di lavoro in cui la felicità organizzativa diventi una competenza concreta, appresa e coltivata attraverso pratiche e strumenti misurabili.

Il percorso integra i principi della psicologia positiva con metodologie di capacity building, aiutando i gruppi aziendali e l'organizzazione a potenziare e valorizzare le proprie risorse interne. L'obiettivo è sviluppare una cultura aziendale capace di generare fiducia, collaborazione e senso di appartenenza, trasformando il clima interno in un motore di crescita condivisa.

Un ruolo centrale è dedicato alla comunicazione assertiva, intesa come capacità di comprendere e di comunicare con empatia e responsabilità. Attraverso esercitazioni pratiche, simulazioni e momenti di confronto guidato, i partecipanti imparano a trasmettere le informazioni in modo più efficace, a gestire i conflitti con maggiore consapevolezza e a costruire relazioni professionali costruttive e collaborative.

La formazione diventa così un processo trasformativo: un percorso che aiuta le persone a riconoscere il proprio contributo, a valorizzare quello degli altri e a generare un clima aziendale più armonioso e orientato al bene comune. Mezzopieno porta in azienda un approccio che unisce rigore metodologico e attenzione umana, con l'obiettivo di creare contesti di lavoro in cui le persone possano crescere, amplificare i valori aziendali e sentirsi parte di un progetto condiviso e di una comunità unita. I percorsi di formazione in azienda sono tenuti in collaborazione con i docenti e i ricercatori del corso Mezzopieno "Felicità e benessere per le persone e i contesti" presso l'Università di Torino e del Master "Strategia e management per le piccole e medie imprese" presso l'Istituto Adriano Olivetti di Ancona.



IL PROGETTO: www.mezzopieno.org/lavoro

I PARTNER: Docenti dei corsi: "Felicità e benessere per le persone e i contesti" e "Strategia e management per le piccole e medie imprese"

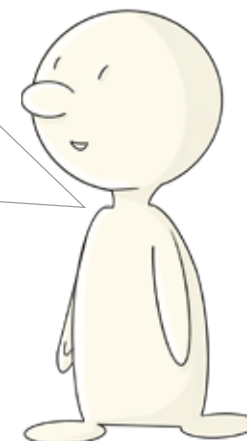


Ciao!
Sono un amico di Bicchierino.
Da oggi faccio parte anche io
della squadra di Mezzopienino.
Sono un curioso viaggiatore e
mi capita spesso di incontrare
persone che come me credono
nella **positività** e che hanno
fatto qualcosa di speciale per
migliorare il nostro mondo.



Ora vorrei raccontarti la storia di
Franjo Starčević

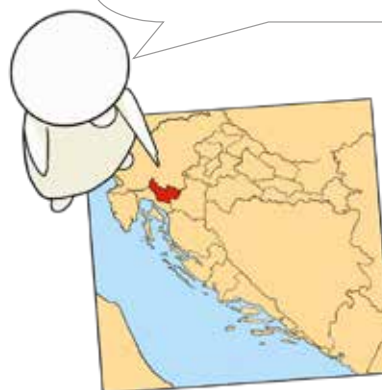
Tutto è avvenuto
un po' di tempo fa
durante gli anni
della guerra
in Croazia.



La guerra è stata combattuta in varie zone tra popolazioni
vicine, croate e serbe, che da sempre erano in **contatto**.



Tranne che nella
zona del **Gorski Kotar**
Grazie all'intervento di Franjo.



Sai cosa ha fatto
Franjo per impedire
che anche in Gorski
Kotar scoppiasse la
guerra tra serbi e
croati?

Si è rifiutò di credere che i suoi amici e vicini di casa serbi fossero diventati improvvisamente dei mostri orribili da combattere.

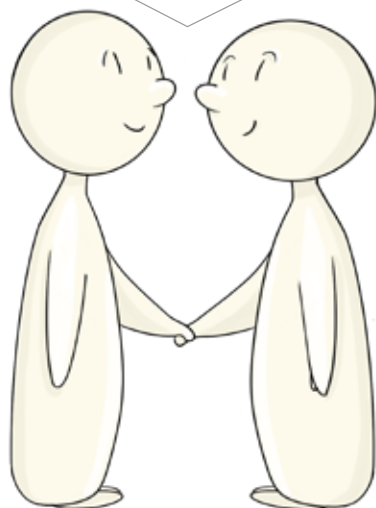
Così decise di percorrere a piedi, di casa in casa, di paese in paese, molti chilometri tra le montagne per andare a **parlare con le persone**.



"Conosco quelle persone. Vado a vedere cosa sta succedendo"
disse Franjo.

Il 16 settembre 1992 Franjo fece riunire i sindaci dei paesi della zona per far firmare loro un **accordo** che dichiarava che i croati e i serbi non avrebbero dovuto farsi la guerra, ma considerarsi per quello che erano sempre stati: abitanti del Gorski Kotar e **vicini di casa**.

Sembra quasi il racconto di una fiaba a **lieto fine**, solo che questo è ciò che è veramente accaduto nella realtà.



E quindi...

io cosa posso fare?

Sono piccolo e tanti problemi sono più grandi di me, ma forse **quello che ha fatto Franjo può darmi qualche idea**.

"RACCONTA DEL TUO IMPEGNO PER LA TUTELA DI UN BENE, UN DIRITTO, UN VALORE"

Lo abbiamo chiesto a chi si occupa della gestione dei Giardini dei Giusti promossi da Fondazione Gariwo



Luisa - Hortus Giardino dei Giusti di Verona

Dal 1998 promuovo la memoria storica e la cultura locale: dalle Battaglie di Custoza ai concorsi scolastici innovativi, coinvolgendo oltre 1.800 studenti, fino ai corsi di cucina ottocentesca e alle Messe di rito armeno. Un impegno costante per educare, valorizzare il territorio e trasmettere tradizioni.

Oscar - Giardino dei Giusti di Pescara

Tra le prime storie, ricordo l'inaugurazione del Giardino Gianni Cordova, sociologo e fondatore della LAAD (Lega Abruzzese AntiDroga). Ha aiutato centinaia di ragazze e ragazzi a liberarsi dalle dipendenze e quella è stata un'occasione per rendergli il giusto merito e ricordare alla città uno dei pilastri della convivenza civile: aiutare chi è in difficoltà. Cordova tra i grandi dell'Umanità è un esempio da seguire.



Giovanna - Giardino dei Giusti di Roma Villa Pamphilj

Dal 1965 pionieri avviarono le classi Lacio Drom per accogliere bambini rom e sinti, gesto di umanità e inclusione nato dall'ascolto dei sopravvissuti ai Lager. Di fronte ad accuse infondate contro Mirella Karpati, ho scritto articoli a mia firma per difendere la verità, proteggendo il gruppo. È un altro modo di raccontare storie di Umanità, come nel Giardino di Villa Pamphilj a Roma.



LA COMMISSIONE EUROPEA LANCIA IL PROGRAMMA ANTIBULLISMO PER I GIOVANI DEI PAESI MEMBRI

10 febbraio - Action Plan
Against Cyberbullying

APPROVA LA TERAPIA TTFIELDS PER IL CARCINOMA PANCREATICO LOCALMENTE AVANZATO

12 febbraio - Food and Drug Administration

L'OMS CONVALIDA L'ELIMINAZIONE DEL TRACOMA COME PROBLEMA DI SALUTE PUBBLICA IN LIBIA

18 febbraio - Organizzazione
Mondiale della Salute

IL CENTRO EUROPEO PER LA RESILIENZA DEMOCRATICA INIZIA LA SUA ATTIVITÀ

24 febbraio - European Centre
for Democratic Resilience

APPROVATO IL PRIMO FARMACO PER LA CURA DEL CARCINOMA DEL COLON- RETTO CON MUTAZIONE BRAF V600

24 febbraio - Food and Drug Administration

IL REGNO UNITO FIRMA UN ACCORDO DI COOPERAZIONE IN MATERIA DI CONCORRENZA CON L'UE

25 febbraio - Autorità britannica
per la concorrenza e i mercati

APPROVATO IL PRIMO FARMACO PER LA CURA DEL CARCINOMA POLMONARE NON A PICCOLE CELLULE HER2-POSITIVO

26 febbraio - Food and Drug Administration

Antonella - Giardino di Civitavecchia

Il filo rosso che collega le iniziative è quello della Cura: cura del luogo, della memoria, delle persone e delle relazioni. I temi proposti dallo spettro variegato degli incontri si incardinano tutti sull'esigenza di interrogarsi sulle nostre scelte, sulla responsabilità personale nella costruzione di un mondo diverso, più attento e solidale, sul coraggio di essere più orientati al bene.



Gli studenti del Collegio del Mondo Unito dell'Adriatico di Duino

Il nostro Giardino è questo Collegio situato a Duino. In questo luogo speciale, la nostra Comunità multiculturale convive arricchendo la comunità locale, creando un ambiente dinamico che stimoli la crescita e ci consenta di realizzare il nostro potenziale come individui.

LA DANIMARCA DIVENTA IL PRIMO PAESE DELL'UNIONE EUROPEA AD ELIMINARE LA TRASMISSIONE DA MADRE A FIGLIO DELL'HIV E DELLA SIFILIDE

27 febbraio – Organizzazione Mondiale della Salute

LA SVIZZERA E L'UNIONE EUROPEA SI ACCORDANO PER L'ACCESSO AI PROPRI MERCATI E LA COOPERAZIONE

2 marzo – Guy Parmelin

IL CILE DIVENTA IL PRIMO PAESE DELLE AMERICHE A OTTENERE LA CERTIFICAZIONE PER L'ELIMINAZIONE DELLA LEBBRA

4 marzo – Organizzazione Mondiale della Salute

LA COMMISSIONE EUROPEA ADOTTA LA PRIMA STRATEGIA SULL'EQUITÀ INTERGENERAZIONALE UE

5 marzo – Commissione europea

L'UNIONE EUROPEA SI DOTA DI UNA PIATTAFORMA COMUNE DI AI PER PROTEGGERSI DALLE FRODI ALIMENTARI E DALLE MALATTIE DI ORIGINE ANIMALE

10 marzo – TraceMap



LA FORZA DIROMPENTE DELLA TENEREZZA

In un mondo che celebra la durezza e la resistenza come qualità per eccellere, essere teneri sembra un atto fuori moda, una crepa nell'armatura che ci siamo costruiti. Eppure proprio dalle crepe può filtrare una luce nuova.

La tenerezza nasce da un luogo preciso, ovvero dalla fragilità. Basta osservare un bambino per comprenderlo. Nei suoi gesti incerti, nel suo bisogno naturale di contatto, nella fiducia spontanea con cui si affida agli altri, c'è una verità profonda: alla radice della nostra espansione c'è la capacità di renderci vulnerabili. È nella disponibilità a non essere completamente protetti che impariamo a crescere, a esplorare, a entrare in relazione. La fragilità, allora, non è il contrario della forza ma il suo seme più autentico.

Sovente, diventando adulti, dimentichiamo questa origine.

Indossiamo rigidità come fossero corazze necessarie, temendo che la morbidezza ci esponga troppo. Eppure la tenerezza non è resa, è apertura. È l'abilità di accogliere ciò che arriva senza irrigidirsi, di lasciare spazio all'altro senza difendersi in anticipo. Essere teneri significa saper contenere, non trattenere; ascoltare senza, necessariamente, rispondere. È una forma di intelligenza emotiva che crea connessione invece che distanza.

La natura, da questo punto di vista, è una maestra discreta. Tenerezza nel mondo vegetale fa rima con flessibilità: i germogli che spuntano dalla terra, le foglie appena nate, i rami che si piegano al vento senza spezzarsi. La loro forza sta proprio nella cedevolezza, nella capacità di adattarsi, di crescere, di trasformarsi. Al contrario, ciò che

diventa rigido con il tempo tende a inaridirsi, a perdere vitalità, fino a spezzarsi. I cestini di vimini si intrecciano con ramoscelli teneri. Mentre la rigidità è spesso il segno di qualcosa che ha smesso di crescere.

Anche noi, forse, siamo chiamati a rimanere teneri il più a lungo possibile. Non ingenui, ma vivi. La tenerezza non ci risparmia dal dolore, rendendolo tuttavia attraversabile. Non elimina le ferite ma evita che restino soltanto cicatrici dure e chiuse.

In un tempo che ci spinge a essere sempre più performanti e impermeabili, scegliere la tenerezza è dunque un gesto contro tendenza. Significa rallentare, ascoltare, lasciare spazio. Significa riconoscere che l'altro non è una minaccia ma una possibilità. Ritornare a noi stessi, a quel momento originario in cui sapevamo fidarci, accogliere, meravigliarci.

Una maturità autentica è quella che sa rimanere morbida e accogliente, senza paura. Perché è nella tenerezza che continuiamo, silenziosamente, ad evolvere.

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)

**INVIARE IL TUO
SOSTEGNO QUI**



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 CONTATTARCI: info@mezzopieno.org / www.mezzopieno.org

[mezzopienonews](https://www.facebook.com/mezzopienonews)

[Mezzopienonews](https://twitter.com/Mezzopienonews)

[movimento_mezzopieno](https://www.instagram.com/movimento_mezzopieno)

[MovimentoMezzopieno](https://www.youtube.com/MovimentoMezzopieno)

[mezzopieno-news](https://www.telegram.me/mezzopieno-news)

[movimentomezzopieno](https://www.linkedin.com/company/movimentomezzopieno)

QUESTA COPIA È PER TE

Scrivi il nome della persona a cui vuoi donare Mezzopieno News