

MORBEGNO (dns) Dal 10 al 16 novembre, Morbegno si nutrirà di gentilezza, accoglienza, consapevolezza e gratitudine, dando vita a una settimana di esperienze, incontri e gesti che uniscono e ispirano.

Un progetto educativo e culturale che ha coinvolto oltre 700 giovani, dai 3 ai 18 anni, provenienti da più di 30 classi tra primarie e secondarie e 4 infanzie del mandamento di Morbegno.

«La Settimana della Gentilezza» è promossa dalle associazioni «èValtellina Cultura e Territorio», con **Luca Villa**, consigliere e segretario, e **Paola Mara De Maestri**, anche ambasciatrice di gentilezza dell'associazione Cor et Amore, e «Sulle ali dei ricordi», con la vice presidente **Francesca Dalle Grave**, con il patrocinio della Comunità Montana di Morbegno e del Comune.

Da giorni nei punti nevralgici della città si possono ammirare le coloratissime bandierine realizzate dai bambini delle infanzie e primarie che hanno aderito al progetto. Su ogni bandierina i bambini hanno rappresentato i tre gesti gentili - verso sé stessi, verso gli altri e verso l'ambiente -, un invito a tutta la cittadinanza a partecipare agli eventi e riscoprire la gentilezza nei piccoli gesti.

«Sarà una settimana preziosa e ricca di incontri, mostre, laboratori, conferenze e attività esperienziali dedicate a coltivare gentilezza, rispetto e

Tante le iniziative delle associazioni «èValtellina Cultura e Territorio» e «Sulle Ali dei ricordi» dal 10 al 18 novembre Morbegno celebra la Settimana della Gentilezza



L'allestimento in città delle bandierine realizzate dai bambini delle infanzie e delle primarie con tema i gesti di gentilezza

benessere condiviso - spiega - i promotori -. L'obiettivo è contrastare il bullismo e ogni forma di violenza, promuovendo relazioni sane e un legame più consapevole con il mondo che ci circonda. Ogni gesto di gentilezza può diventare un passo concreto per costruire insieme la pace, a partire dalla vita quotidiana».

E proseguono: «Durante tutta la settimana, al chiostro Sant'Antonio, si svolgeranno iniziative culturali, laboratori ed esperienze espressive, promosse in collaborazione con associazioni, biblioteche, educatori, professionisti e volon-

tari del territorio».

Il via lunedì 10 novembre alle 17.30 con l'inaugurazione della mostra interattiva «Seminamo Gentilezza», dedicata alla positività e alla scoperta di strumenti concreti per vivere con maggiore armonia le proprie emozioni e le relazioni con sé e con gli altri.

Nei giorni successivi, la mostra sarà affiancata da appuntamenti serali, tra cui esperienze di psicodramma, bioenergetica e massaggio emozionale, oltre a conferenze e momenti di dialogo e ascolto.

«Ci teniamo a segnalarvi: due serate dedicate a inse-

gnanti, genitori ed educatori, ma aperte a tutti, per scoprire strumenti concreti di comunicazione consapevole e relazioni autentiche - dice Dalle Grave, ideatrice e coordinatrice dell'evento -. Mercoledì 12 novembre alle 20.30, in auditorium, «La via del cerchio» con **Antonio Sisana**, autore di «Sette passi per un mondo migliore», e venerdì 14 novembre alle 20.30, «Oltre le buone maniere: i tre gradini della gentilezza» a cura di **Agostino Famlonga**, laureato in Scienze e Tecniche Psicologiche, che accompagnerà i partecipanti in un viaggio «dalla forma all'essenza» per scoprire una gentilezza che non pesa e non si esaurisce, ma diventa presenza autentica nelle relazioni. La partecipazione a entrambi gli eventi è gratuita».

Tutti i dettagli sono disponibili su www.seminaregentilezza.it/programma.htm

Nel weekend del 15 e 16 novembre, l'evento sarà aperto dalle 10 alle 17 e offrirà, oltre alla mostra, un mercatino speciale, laboratori creativi per bambini e genitori, area benessere e pratiche corporee per adulti e ragazzi. Sabato, il chiostro ospiterà esperienze di arte e movimento, laboratori e

la rappresentazione teatrale «Basta che parliamo!» del gruppo teatrale Fili d'erba, regia di **Mira Andriolo**. La serata si concluderà sull'onda del rilassamento grazie al bagno sonoro con **Angelica Tilenni** e **Gianmaria Tognini**. Domenica, la passeggiata «PassInsieme» da Santa Croce, frazione di Civo, a Morbegno, coordinata da Navicella, aprirà la giornata all'insegna della gentilezza in natura. Sia sabato che domenica, oltre alla mostra interattiva e ai mercatini, si potranno sperimentare varie proposte: yoga, Qi gong, massaggi viso e corpo, mindful eating, laboratori per famiglie e, nel pomeriggio di domenica, il suggestivo «Cerchio della Gratitudine» con **Novella Parolini**, educatrice professionale, e la conferenza «Genitori in armonia» a cura di Dalle Grave, insegnante di Mindfulness e Comunicazione empatica, per crescere relazioni libere dal bullismo, trasformare i conflitti in opportunità e diventare guide serene per i propri figli.

A chiudere, domenica 16 novembre alle 18, ci sarà un evento musicale: «Viaggio Sonoro: i 4 elementi», dedicato all'armonia e alla connessione

profonda con sé e con gli altri, con **Christhian Delle Coste**, **Andrea** (etnopercussion) e **Federico Maio**.

Gli organizzatori, inoltre, hanno deciso di proporre durante l'anno scolastico, in alcune scuole, laboratori di psicodramma e mindfulness, per offrire a bambini e ragazzi esperienze dirette di ascolto, empatia e consapevolezza emotiva.

La seconda fase del progetto si svolgerà con un festival dall'8 al 9 maggio 2026 a Morbegno: «Il Giardino della Gentilezza: semi piantati, fiori sbocciati», un'occasione speciale in cui le scuole racconteranno un anno di gesti gentili, coinvolgendo famiglie e comunità nel diffondere gentilezza con entusiasmo e originalità. Il progetto si concluderà simbolicamente con la creazione del «Giardino della Gentilezza», uno spazio allestito nel chiostro, con i fiori nati dai semi distribuiti a novembre e cresciuti nel tempo.

La mostra didattica interattiva sarà visitabile per tutta la settimana, a ingresso gratuito, nei seguenti orari: dal martedì al venerdì 15-17; sabato e domenica 10-17.