

Dal 10 al 16 novembre, Morbegno si è trasformata in un laboratorio diffuso di accoglienza

La prima edizione della Settimana della Gentilezza è una gioia per tutti

MORBEGNO (qmr) Si è conclusa con grande interesse e partecipazione la primissima edizione della Settimana della Gentilezza. Dal 10 al 16 novembre, Morbegno si è trasformata in un laboratorio diffuso di accoglienza, consapevolezza e gratitudine, con una settimana ricca di esperienze artistiche, educative ed emozionali che ha visto la partecipazione di circa un migliaio di persone, coinvolgendo oltre 800 bambini e ragazzi delle scuole - dall'infanzia alle superiori -, e registrando una grande affluenza di famiglie, adulti, insegnanti ed educatori che hanno scelto di dedicare tempo, presenza e creatività a un tema tanto semplice quanto rivoluzionario: la gentilezza come pratica quotidiana.

«La Settimana della Gentilezza è nata con lo scopo di ricordarci che la bellezza della vita non è altrove, non è "fuori", ma è già qui, nei piccoli gesti, negli incontri, nell'attenzione che ritroviamo quando torniamo al momento presente. Gentilezza è esserci, per noi e per gli altri, è guardarsi negli occhi e riconoscersi simili - spiega **Francesca Dalle Grave**, ideatrice e coordinatrice della Settimana della gentilezza - durante questi giorni, persone che non si conoscevano si sono avvicinate, sorridendosi e collaborando; famiglie hanno riscoperto il piacere di fare qualcosa insieme; bambini e ragazzi, attraverso esperienze semplici e concrete, hanno scoperto un modo nuovo di guardare sé stessi e gli altri, comprendendo che anche piccoli gesti concreti possono contribuire a costruire pace e armonia nella comunità».

Le coloratissime bandierine realizzate dai bambini delle scuole dell'infanzia e primarie hanno accompagnato la città lungo tutto il percorso, trasformandosi in un invito visibile e quotidiano a riflettere sui tre gesti gentili: verso sé stessi, verso gli altri e verso l'ambiente. Il cuore della setti-



Una delle tante iniziative della Settimana della Gentilezza dal 10 al 16 novembre a Morbegno

mana è stato il Chiostro S. Antonio, dove si sono alternati incontri, laboratori, conferenze, mostre e attività esperienziali dedicate alla cura delle relazioni e al benessere personale e condiviso. L'inaugurazione della mostra interattiva «SeminiAmo Gentilezza» ha dato avvio a un percorso che ha coinvolto adulti e bambini attraverso strumenti concreti per vivere con maggiore armonia le proprie emozioni. Accanto alla mostra, hanno riscosso grande partecipazione le attività dedicate alla comunicazione consapevole, agli strumenti relazionali e alla gentilezza autentica verso sé e gli altri - tra cui incontri di psicodramma, cerchi di dialogo, conferenze, bioenergetica, mindfulness, attività genitori-figli, momenti di cucina sana e letture animate.

Numerosi gli appuntamenti rivolti alle famiglie e ai più giovani: laboratori manuali di cucito e cesteria, attività espressive, giochi cooperativi e momenti dedicati all'apprendimento di arti e tecniche pratiche utili anche nella vita quotidiana. L'obiettivo non

era semplicemente proporre alternative agli schermi, ma permettere a bambini e ragazzi di riscoprire il valore e l'utilità della manualità, della collaborazione e della creatività condivisa. Il weekend ha offerto un programma particolarmente ricco: pratiche corporee, massaggi e trattamenti per il benessere psicofisico, laboratori creativi, la presenza di diverse organizzazioni di volontariato e associazioni con le bancarelle del mercatino, la rappresentazione teatrale «Basta che parliamo!» con il forte messaggio della lettera di don Milani contro ogni guerra, e il bagno sonoro finale che ha chiuso la giornata di sabato in un clima di quiete e ascolto profondo. Domenica, il «Cerchio della Gratitudine» e la conferenza «Genitori in armonia» hanno offerto strumenti concreti per rafforzare relazioni familiari serene e libere dal bullismo. Toccanti e significative sono state le testimonianze dei partecipanti direttamente condivise o scritte sul «Diario della gratitudine» presente nel salone della mostra: «Mi sono sentito visto»,

«Sono grato perché sono felice», «Non pensavo che un gesto così semplice potesse cambiarmi la giornata», «Questa settimana mi ha fatto riflettere e voglio portare avanti queste pratiche».

Alcuni incontri hanno aperto spazi inattesi, come quello con un bambino di circa dieci anni che ha detto: «A me la gentilezza non piace, mi disgusta», perché la viveva come un'imposizione legata alle buone maniere. Quando però ha riconosciuto quanta gentilezza e amore ricevesse ogni giorno dalle persone a lui più vicine, il suo sguardo si è trasformato: ha compreso che la gentilezza è una forma d'amore che possiamo ricevere e donare. È stato uno dei momenti simbolici dell'intera iniziativa. La Settimana della Gentilezza ha dimostrato che la gentilezza non è un tema astratto né un esercizio teorico: è una presenza, una scelta, un seme capace di creare legami, costruire pace e cambiare la qualità dei rapporti.

Un'attenzione particolare è stata rivolta ai più piccoli anche dall'amministrazione comunale, rappresentata dalla vicesindaca **Anna Gusmeroli**, che ha dato il benvenuto ai nuovi nati: «È con grande gioia che oggi abbiamo dato, per la prima volta nella nostra città, il benvenuto ai nuovi nati della nostra comunità. Ogni bambino che arriva è un dono prezioso, una promessa di futuro e un motivo in più per impegnarci a costruire un paese attento, accogliente e capace di guardare avanti in un'ottica propositiva e positiva. È stato emozionante vedere tutti questi bambini così piccoli in Auditorium, hanno donato a tutti noi un momento di serenità e spensieratezza che, nella frenesia di tutti i giorni, facciamo fatica a trovare. Alle famiglie rivolgiamo un augurio sincero: possa questo nuovo percorso essere colmo di serenità, scoperte e momenti indimenticabili».