

FRANCESCA DALLE GRAVE
con i racconti finali a cura di LUCA VILLA

TU SEI IMPORTANTE

**RISCOPRI IL POTERE DELLA
GENTILEZZA CHE FA BENE
A TE E ATTORNO A TE**

Racconti e sorrisi nel Chiostro di Sant'Antonio

– SETTIMANA DELLA GENTILEZZA 2025 –



Edizione digitale

Finito di stampare: dicembre 2025

TU SEI IMPORTANTE

Racconti e sorrisi nel Chiostro di Sant'Antonio
- SETTIMANA DELLA GENTILEZZA 2025 -

PREMESSA

C'era una volta una settimana speciale, nata dal desiderio di portare pace e gentilezza nella vita di tutti: bambini, ragazzi, famiglie, insegnanti e cittadini.

Non era una settimana come tutte le altre. Era la Settimana della Gentilezza, pensata per colorare le giornate di paesi, scuole, biblioteche, piazze e parchi.

L'idea era semplice ma potente: seminare gentilezza, farla crescere ogni giorno, fino a permetterle di fiorire in un giardino vero – il Giardino della Gentilezza – che sarebbe sbocciato la primavera successiva nel chiostro dell'antico convento di S. Antonio, in una piccola cittadina ai piedi delle Alpi.

Ma procediamo con ordine: ecco a voi la storia della *Settimana della Gentilezza*: un progetto promosso dalle associazioni *èValtellina Cultura e Territorio APS* e *Sulle Ali dei Ricordi APS*, sostenuto e patrocinato dalla Comunità Montana Valtellina di Morbegno e dal Comune di Morbegno, con il contributo della Fondazione Costruiamo il Futuro.

Un'iniziativa che ha coinvolto scuole, biblioteche e volontari di molte realtà educative e culturali della provincia di Sondrio, tra cui La Navicella ODV e Il Giardino di Altea ETS.

Tanti cuori uniti dall'amore per i piccoli gesti. Piccoli, ma di una straordinaria bellezza.

INTRODUZIONE

31 GENNAIO

Tutto ebbe inizio quasi per caso.

Quella mattina mi svegliai con una data in testa.

13 novembre, 13 novembre, 13 novembre... Mi chiesi perché quella data continuasse a ripetersi nella mia mente: doveva ricordarmi qualcosa? Un impegno di lavoro? Un appuntamento preso? Controllai l'agenda, ma sul 13 novembre non c'era scritto nulla. Il giorno dopo sarebbe stato il mio compleanno. Quindi per me il 14 aveva un senso, ma il 13 invece, quale significato poteva avere?

Preso dalla curiosità, feci una rapida ricerca su internet e scoprii che, dal 1998, ogni anno il 13 novembre viene celebrata la Giornata Mondiale della gentilezza.

A un tratto mi tornò in mente che l'anno precedente, agli inizi di novembre, avevo organizzato un weekend dal titolo *Armonia nelle emozioni* assieme agli amici e ai volontari delle associazioni "èValtellina Cultura e Territorio" e "Sulle Ali dei Ricordi APS", e che sarebbe stato bello creare anche per l'anno in corso un evento speciale, magari proprio in occasione della *Giornata Mondiale della gentilezza*.

Il mio entusiasmo, però, si affievolì quando vidi sul calendario che quest'anno il 13 sarebbe caduto di giovedì. E pensai: "Che cosa si può organizzare di giovedì? Le persone lavorano, i bambini vanno a scuola..." Spostare tutto al

sabato avrebbe fatto perdere il senso della data; organizzare più eventi dal giovedì alla domenica non mi convinceva molto. Fu così che mi venne l'idea di dare vita a *un'intera* settimana dedicata alla gentilezza.

Da quel momento le idee arrivarono a ondate: chi invitare, quali conferenze proporre, quali laboratori organizzare, quali scuole e relatori coinvolgere. Pensai ad un'iniziativa per raggiungere bambini, ragazzi, adulti e chiunque desiderasse partecipare.

Il mio fine era promuovere la gentilezza come antidoto al disagio, al bullismo e a qualsiasi forma di violenza dentro e fuori dalle scuole; offrire occasioni creative e partecipative a bambini, ragazzi e famiglie; rinsaldare il senso di appartenenza e di comunità con gesti quotidiani, belli e simbolici.

Parlare di gentilezza – non come un mero atto di cortesia o dovuto, ma come una scelta consapevole – significava entrare nel cuore dell'educazione emotiva: imparare a riconoscere ciò che si prova, dare voce alle emozioni senza timore, e trasformarle in comportamenti autentici e rispettosi. Era un percorso per crescere dentro e fuori, per favorire relazioni più sane, più leggere, più vere.

L'idea di coltivare la gentilezza a scuola mi sembrava inoltre un investimento sul futuro, per favorire un clima più sereno in classe e il benessere degli studenti, diventando anche uno strumento concreto di prevenzione del bullismo. Allo stesso tempo, questa cultura

della gentilezza verso se stessi, poteva avere effetti positivi anche fuori dalla scuola, contribuendo a ridurre il rischio di disagio emotivo e di comportamenti autolesivi e sostenendo gli studenti nei momenti più difficili del loro percorso.

Per trasformare questi valori in esperienze tangibili, immaginai una serie di attività capaci di coinvolgere tutta la cittadinanza. Avevo in mente un obiettivo semplice, ma profondo: se ogni persona si sente un po' più vista, accolta e ascoltata, il suo benessere si potrà riflettere anche sulla comunità. L'idea iniziale si sviluppò focalizzandosi su tre direzioni fondamentali: *la gentilezza verso sé stessi, verso gli altri e verso l'ambiente*, tre modi complementari e interconnessi di prendersi cura del mondo a partire dalle radici.

Ricordo ancora che quella mattina, verso mezzogiorno, mandai un audio-messaggio a una delle mie amiche più care. Con la voce spezzata dall'emozione, le raccontai tutto quello che avevo in mente.

“Bellissimo! Questo progetto è bellissimo, bellissimo Franci! Lo vedo. So che si concretizzerà e che può fare veramente molto bene.”

Le parole della sua risposta furono per me come benzina sul fuoco: *fiducia, forza, sostegno*. Le ricordo ancora come un balsamo, un nutrimento prezioso che mi diede il coraggio e la determinazione necessari a trasformare le idee in realtà. Così iniziai a chiamare amici, professionisti, relatori, con un entusiasmo che contagiava anche loro: a ciascuno chiedevo di partecipare come un dono, gratuitamente, e la

cosa straordinaria è che tutti quelli che accoglievano l'invito con gioia, senza esitazioni, contribuivano a dare forma al progetto con la loro autenticità, le loro proposte, la loro partecipazione generosa e luminosa.

Nei giorni successivi il progetto continuò a crescere e a fiorire man mano che sempre più persone e associazioni decidevano di unirsi. A volte sembrava che fossimo noi a guidare il progetto; altre volte – ed è un'immagine che amo – era lui a guidare noi. Con delicatezza. Con una sorta di necessità. Con la sensazione profonda che fosse davvero il momento giusto.



Ogni volta che parlavo del progetto con qualcuno, la risposta era sempre la stessa: “Ce n'è tanto bisogno, specialmente ora.”

Cominciai a pensare che questo bisogno di gentilezza ci fosse sempre stato, silenzioso e profondo, in attesa che qualcuno lo ascoltasse davvero. Eppure, dopo pochi giorni, tutto si fermò.

All'inizio mi ero figurata un evento per le scuole, un invito a partecipare alla *Settimana della*

gentilezza per parlare di piccoli gesti quotidiani, di attenzioni verso gli altri e verso sé stessi. Mi piaceva l'idea di offrire un'occasione di incontro, di riflessione, di condivisione. Ma più ci pensavo, più mi rendevo conto che una sola settimana di gentilezza all'anno non avrebbe scalfito nemmeno la superficie dei problemi che gli insegnanti mi raccontavano: episodi di bullismo, aggressività, difficoltà relazionali, fatiche emotive in classe.

Una settimana non sarebbe bastata a raggiungere lo scopo. Era bella, sì, ma rischiava di svanire troppo in fretta, come un profumo che si disperde lasciando nell'aria solo una traccia lieve. Io desideravo creare qualcosa di più duraturo: non solo far conoscere alcune pratiche, ma permettere ai bambini e ai loro insegnanti di sperimentarle, apprezzarle, apprenderele, fino a poterle usare ogni giorno.

Il progetto allora si ampliò, diventando ancora più chiaro: creare qualcosa che potesse restare nel tempo. Non soltanto una settimana, ma un intero anno di gentilezza. Volevamo lasciare tracce reali: semi da piantare nelle scuole, nei laboratori, nella mostra, nei dialoghi quotidiani. Piccole pratiche concrete, capaci di germogliare lentamente lungo tutto l'anno scolastico. Da lì prese forma la volontà di proporre laboratori attivabili nelle classi durante tutto l'anno scolastico e anche di scrivere una piccola guida per le scuole primarie, con pratiche semplici per coltivare atti di gentilezza verso sé stessi e verso gli altri giorno dopo giorno.

Troverete alcune di queste pratiche disseminate in questo libro, divertitevi a

sperimentarle e se desiderate ricevere gratuitamente la guida in formato PDF, potete contattarmi direttamente (i riferimenti sono riportati in fondo al volume).

31 MAGGIO

Ci vollero tre mesi di telefonate, riunioni, fogli scarabocchiati, idee da limare, tempistiche da rispettare. Quasi ogni notte mi arrivava un'idea nuova e puntualmente, la mattina, mi confrontavo con la mia amica *Novella Parolini*, educatrice professionale e psicodrammatista, per trasformare le idee in realtà e organizzare al meglio i laboratori che volevamo proporre.

Alla fine, anche grazie al supporto prezioso di *Luca Villa* e di *Paola Mara De Maestri* dell'associazione *èValtellina Cultura e Territorio*, il progetto prese forma definitiva. Nel frattempo Paola si era attivata per invitare a partecipare le sue classi della scuola primaria di Regoledo e per coinvolgere i poeti del *Laboratorio Poetico e scrittura creativa* di *èValtellina Cultura e Territorio* dedicando delle poesie alla gentilezza. Nei giorni successivi prese contatto anche con il progetto nazionale *Costruiamo gentilezza*, per diventare a tutti gli effetti *ambasciatrice territoriale*, contribuendo così a far crescere una vera *Comunità Costruttrice di gentilezza* nel nostro territorio e dando sostegno e visibilità alla nostra *Settimana della gentilezza*.

Il primo ente ad accogliere con entusiasmo il nostro neonato progetto fu la *Comunità Montana Valtellina di Morbegno*, nella persona della consigliera *Barbara Marchetti*, sindaca di Civo, a cui va la mia gratitudine più sincera.

Oltre a concedere il patrocinio, la Comunità Montana scelse di sostenere con un contributo la realizzazione del libretto che avete ora tra le mani.

Il cuore del progetto era chiaro e definito. *Seminare gentilezza* con semi destinati a mettere radici durante l'inverno e a fiorire in primavera. Questo libretto ne è il testimone.

Della primavera, però, non posso ancora raccontarvi nulla: i semi ora dormono sotto la coperta dell'inverno.

Quello che posso raccontarvi, invece, è la storia della *Settimana della gentilezza*.

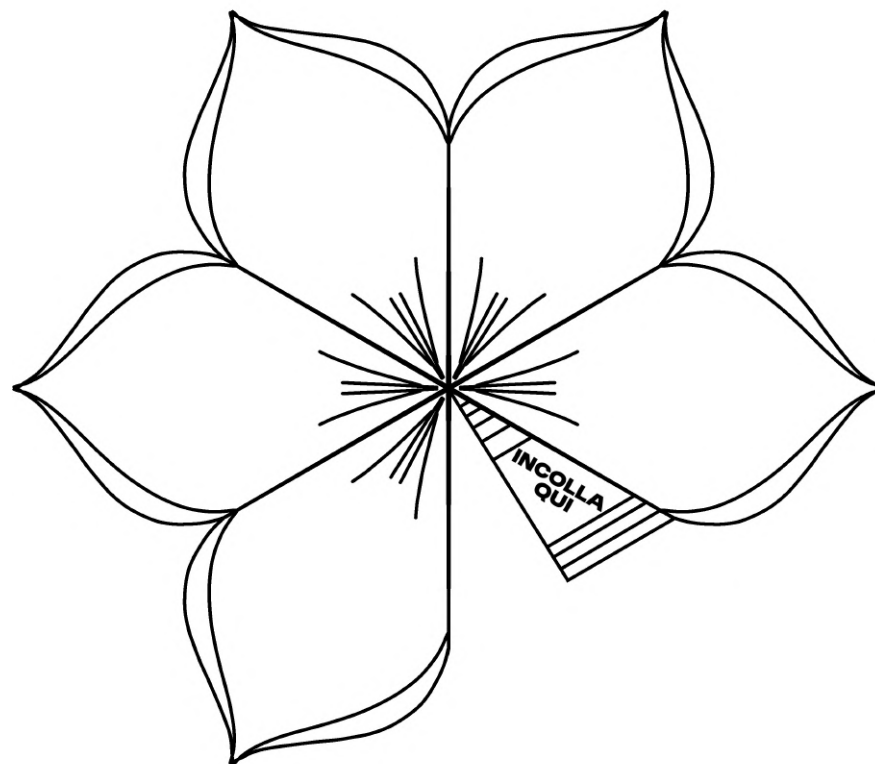
Ed è proprio da qui che inizia il nostro viaggio.

Francesca Dalle Grave

PS: a dare voce a questo racconto non sarò da sola: le dirette testimonianze di insegnanti, bambini, volontari, operatori e amici hanno contribuito a tessere questa preziosa storia di gentilezza. Buona lettura!



Nella pagina accanto trovate il cartamodello dei fiori della gentilezza, gli stessi che hanno fatto fiorire l'albero esposto alla mostra. Stampateli, colorateli e usateli per creare un piccolo angolo della gentilezza tutto vostro.



- fotocopia, ritaglia e incolla -
*Scrivi su ogni petalo un gesto gentile
che hai donato o ricevuto oggi.*



*Alcune bandierine appese in giro per la città di Morbegno grazie alle volontarie
Livia Da Riva e Paola Mara De Maestri*

LE BANDIERINE

“Bambini, sono arrivati i materiali per preparare le bandierine della gentilezza! Ecco la carta di pietra, sentite com'è liscia, e c'è anche una matita per tutti. Sopra c'è scritto: “Sono gentile quando...”

Grazie alle maestre e ai bambini delle scuole dell'infanzia e primarie che hanno aderito alla *Settimana della gentilezza*, la città di Morbegno si è riempita di coloratissime bandierine dedicate ai tre gesti gentili: verso sé stessi, verso gli altri e verso l'ambiente. Esposte da fine ottobre in scuole, piazze, municipi, negozi e luoghi simbolici della città, hanno creato un vero e proprio filo colorato unendo il territorio e richiamando l'attenzione sull'importanza della gentilezza nella nostra vita quotidiana.

Una parte delle bandierine è stata esposta alla mostra allestita nella Sala Capitolare del complesso di S. Antonio a Morbegno, mentre le altre hanno trovato spazio in vari luoghi di Morbegno, in particolare presso i giardinetti della Biblioteca Civica “Ezio Vanoni” e lungo la via Garibaldi dove molti negozianti hanno aderito all'iniziativa esponendole nelle loro vetrine e contribuendo a portare un tocco di colore e di gentilezza in città.

“TROVA IL TESORO” I bambini e loro famiglie sono stati invitati a cercare la propria bandierina appesa in città e a scoprire quelle degli altri, per ammirare la bellezza della gentilezza che vive dentro ognuno di noi: *il vero tesoro*! Nella sezione “Gentilezza nelle scuole” troverete le parole dei bambini e delle maestre che hanno condiviso la loro esperienza

preparando le bandierine. Personalmente vi posso dire che, nei vari giorni in cui allestivo la mostra al Chiostro, mi è capitato di vedere diverse persone anziane, ma anche adulti, studenti e studentesse, fermarsi in piazza S. Antonio a guardare le bandierine, una ad una! È stato meraviglioso vederli leggere con attenzione e molto spesso ho visto dei sorrisi accendersi sui loro visi. Mi si è riempito il cuore di gioia e gratitudine: la settimana della gentilezza regalava già i suoi primi frutti alla comunità.

Sabato 15 novembre, in piazza S. Antonio, alle nostre bandierine della gentilezza si sono unite, come per un silenzioso abbraccio, le bandiere della pace, affacciate dalle finestre dell'ultimo piano grazie a una manifestazione organizzata proprio quel giorno da un'altra associazione. Una coincidenza? Forse no.

Forse un invito per ricordarci che non può nascere pace dove manca la gentilezza verso noi stessi, perché la gentilezza verso di sé è la radice della gentilezza verso gli altri. Ed è proprio lì che trova fondamento anche la Pace.



LA MOSTRA – *SeminiAmo Gentilezza* –

L'inaugurazione della mostra, allestita nella sala Capitolare del complesso di S. Antonio a Morbegno, ha aperto un cammino di esplorazione delle emozioni, offrendo strumenti concreti per vivere relazioni più armoniose e una vita più gioiosa, partendo dalla gentilezza verso se stessi. Nata per bambini e ragazzi, famiglie e scuole, ma aperta a chiunque desiderasse partecipare, la *Settimana della gentilezza* ha coinvolto un territorio intero. Laboratori, attività artistiche, incontri, conferenze e momenti di condivisione hanno mostrato che la gentilezza è una forza silenziosa che può trasformare tutto.

Ogni mattina la mostra didattica interattiva accoglieva le scuole; nel pomeriggio apriva le sue porte alla cittadinanza. Ogni sera alle 18 e alle 20:30, per tutta la settimana, due eventi culturali e formativi arricchivano il programma quotidiano. Nel weekend, poi, il Chiostro si è animato con mercatini, laboratori non-stop ed eventi aperti a tutti. La *Settimana della gentilezza* non è stata solo un insieme di attività: è stato un invito a rallentare, osservare, ascoltare e ricucire legami. Un percorso condiviso per crescere insieme. Lasciare che, da un semplice gesto gentile, potesse nascere qualcosa di più grande: una comunità più consapevole, unita e attenta.

Mi auguro che molti, uscendo dal Chiostro, abbiano portato con sé il desiderio di coltivare ciò che hanno ricevuto, per portarlo nelle proprie case, nelle scuole, nelle strade.

Perché ogni gesto gentile, anche il più piccolo, è un seme: e i semi, quando trovano terra buona, sanno sorprendere.

"TU SEI IMPORTANTE"

Queste tre parole risaltavano sulla locandina diffusa in città e anche sul primo pannello della mostra che accoglieva all'ingresso i visitatori: un invito semplice e potente a riscoprire il valore della gentilezza, a partire dal rapporto con se stessi.

Ognuno di noi conta e proprio per questo è fondamentale imparare a prendersi cura di sé con attenzione, presenza e gentilezza.

Nessuno può farlo al posto nostro: mano a mano che cresciamo e diventiamo più consapevoli, comprendiamo che il nostro benessere è una responsabilità personale, e che quando stiamo bene noi, ne beneficiano anche le nostre relazioni.



*Francesca Dalle Grave e Paola Mara De Maestri
all'inaugurazione della mostra interattiva*

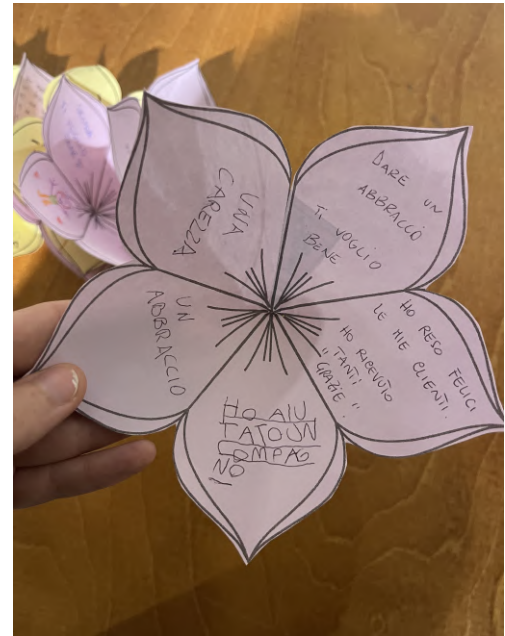
La consapevolezza nutre il nostro benessere interiore e si riflette in tutti i campi della nostra vita. Crea la felicità dentro e fuori di noi. “Quando gli altri sentono la tua pace, la tua gratitudine e la tua gioia per la vita, vengono attratti da tanta bellezza. Chi non è ancora in sintonia con queste frequenze potrebbe provare invidia o disagio, ma quando risuona con la tua energia si sentirà a sua volta più serena, riconoscente e gioiosa. Sii quella persona. Sii te stesso/a. Sii luce.” ci ricordava uno dei pannelli della mostra.

Una persona felice sorride, gioisce e collabora; è grata. Le piace vedere felici gli altri e prova piacere nell'aiutarli. È felice con loro. La sua presenza porta armonia, la sua bella energia è ispiratrice. Ogni giorno possiamo creare anche noi, con gesti, pensieri e parole, un mattone per costruire insieme una pace vera, autentica. La pace è già dentro noi, facciamola splendere e illuminiamo il mondo.

L'ALBERO DELLA GENTILEZZA

Principe indiscusso della mostra interattiva, l'*albero della gentilezza*, ha attirato l'attenzione di tutti i visitatori.

Appena si entrava, lo sguardo veniva attratto dall'albero al centro del salone. Da un ramo pendeva il cartello: «Aiutaci a far fiorire l'albero della gentilezza. Scrivi su ogni petalo un gesto gentile — donato o ricevuto in questa giornata — e appendi il fiore tra i rami.» Bambini, ragazzi e visitatori hanno accolto l'invito e, petalo dopo petalo, l'albero si è riempito di fiori. Anche con le scolaresche del mattino è accaduta la stessa magia e la gentilezza, condivisa, ha cominciato a fiorire.



COME PUÒ LA GENTILEZZA VERSO SÉ STESSI “SALVARE IL MONDO”?

La gentilezza verso sé stessi non è un atto di egoismo, ma di consapevolezza. Conoscere sé stessi è un atto di gentilezza fondamentale.

Quando impariamo a trattare noi stessi con rispetto, presenza e consapevolezza, smettiamo di combatterci dentro — e questo cambia tutto. Una persona che non si giudica con durezza, che sa perdonarsi e incoraggiarsi, non ha bisogno di sminuire o ferire gli altri. La sua presenza diventa più pacifica, più aperta, più autentica. Ogni gesto, ogni sguardo, ogni incontro diventa allora un'occasione per riconoscere la bellezza del mondo e gioirne.

insieme. Essere gentili con sé stessi significa riconoscere e accogliere la propria umanità: accettare errori, fragilità e imperfezioni come parte della vita. Da questa accoglienza nasce una calma interiore che si riflette naturalmente verso gli altri. Ogni volta che scegliamo la consapevolezza e la gentilezza, rinnoviamo la fiducia nella Vita e nel potere che ognuno di noi ha di renderla più bella — per sé e per gli altri.

Ogni gesto di profonda gentilezza e comprensione verso sé stessi, genera pace e armonia nei rapporti familiari, nelle amicizie, nei luoghi di lavoro. Con una metafora: essere gentili con sé stessi è come accendere una piccola luce che illumina anche chi ci sta accanto. Se ognuno di noi imparasse a farlo, il mondo intero diventerebbe un luogo più accogliente, luminoso, meno reattivo e più capace di comprensione. La pace nel mondo comincia da dentro. Essere gentili con noi stessi è il primo passo per diventare costruttori di pace nella vita quotidiana.

GENTILEZZA VERSO SÉ STESSI

Imparare ad essere gentili con sé stessi significa prendersi cura del proprio corpo, della mente e delle emozioni, riconoscendone i bisogni e imparando ad ascoltarsi con attenzione. Questa forma di gentilezza è la base per una vita più equilibrata, consapevole e soddisfacente. Qualche esempio:

- **CORPO:** nutrirsi in modo sano, muoversi con piacere (passeggiate, sport, danza...), cantare, suonare, concedersi pause rigeneranti, limitare l'uso eccessivo dei dispositivi digitali, coltivare

le proprie passioni e hobby manuali tipo bricolage, creazione o riparazione di oggetti, eccetera.

- **MENTE:** leggere, dipingere, inventare canzoni o filastrocche, scrivere poesie o racconti, dedicarsi ad attività che stimolino la propria curiosità, rallentare i pensieri, coltivare l'autostima e la concentrazione attraverso pratiche di meditazione e di respirazione consapevole.

- **EMOZIONI:** le emozioni hanno tutte un valore, ci segnalano bisogni, interessi e obiettivi, aiutandoci ad adattarci e a sopravvivere. Ci avvertono dei pericoli, ci mostrano occasioni di benessere e rafforzano i legami sociali, fondamentali per la cooperazione del gruppo.

Anche la rabbia, spesso vista come negativa, porta con sé un messaggio importante: indica che un confine è stato superato o che un bisogno non è rispettato. Riconoscerla e ascoltarla significa fermarsi, dare un nome a ciò che proviamo e chiederci quale bisogno nascosto ci stia comunicando.

Una buona alfabetizzazione emotiva ci aiuta ad affrontare meglio le emozioni difficili, scegliendo comportamenti rispettosi – verso noi stessi e verso gli altri – anche nei momenti complessi.

Possiamo prenderci cura delle emozioni scrivendo e disegnando ciò che sentiamo, respirando consapevolmente, meditando, coltivando gratitudine e trattandoci con gentilezza, anche nei momenti tristi o davanti agli errori, che possono altresì trasformarsi in preziose occasioni di crescita.

LE EMOZIONI SONO TUTTE NOSTRE ALLEATE

È fondamentale partire da questa consapevolezza. Non esistono emozioni positive o negative. Piuttosto ci sono emozioni piacevoli da sentire e altre meno piacevoli o difficili da accogliere, ma sono tutte VALIDE: vengono a portarci un prezioso messaggio. Sta a noi comprenderlo.

L'educazione emotiva è oggi considerata un pilastro nel benessere individuale e collettivo.¹

Esplorare l'affascinante mondo della mente e delle emozioni ci permette di imparare a riconoscere i bisogni profondi sottostanti, a volte non così palesi, e a poter scegliere come agire consapevolmente anziché impulsivamente *"in preda"* alle emozioni.



¹ Secondo **Daniel Goleman**, psicologo e autore di *Intelligenza Emotiva*, le competenze emotive sono fondamentali per il benessere individuale e relazionale.

Richard J. Davidson, neuroscienziato e direttore del Center for Healthy Minds dell'Università del Wisconsin-Madison, ha condotto numerose ricerche sul legame tra meditazione, cervello ed emozioni.

Daniel J. Siegel, psichiatra e docente, autore di *The Mindful Brain*, ha sviluppato un approccio che integra mindfulness e sviluppo neuropsicologico.

In Italia, **Daniela Lucangeli**, docente di psicologia dello sviluppo, sottolinea il ruolo centrale delle emozioni e di un clima di classe positivo nel facilitare i processi di apprendimento.



Scolaresche in visita alla mostra.



Riconoscere le emozioni, accoglierle e osservarle con attenzione ci permette di coglierne il messaggio profondo e di esprimere il nostro sentire in modo sano e costruttivo, favorendo così un maggiore benessere personale e relazionale.

Un altro passo fondamentale per accompagnare i bambini nel loro percorso di crescita è aiutarli a distinguere la differenza tra ciò che sentiamo (EMOZIONE) e ciò che facciamo (COMPORTAMENTO).

Sempre più persone trovano difficile esprimere in modo sano le proprie emozioni, con effetti negativi sul benessere e sulle relazioni, ma l'educazione emotiva va a colmare questa lacuna. La Mindfulness, con le sue pratiche brevi e accessibili, può essere un valido supporto: aiuta a portare più calma in classe, a prevenire forme di disagio e bullismo, e a coltivare legami autentici e profondi, sia a scuola che, un domani, nella vita adulta.

CONOSCI TE STESSO

Un altro pannello della mostra è stato dedicato ad una delle massime più celebri della filosofia antica *“Conosci te stesso”* di Socrate, incisa sul frontone del tempio di Apollo a Delfi.

Era, ed è tuttora, un invito profondo alla consapevolezza interiore: prima di cercare di comprendere il mondo o gli altri, è necessario guardarsi dentro e riconoscere chi siamo davvero — quali sono le nostre emozioni, paure, desideri e valori.

Comprendere chi siamo ci permette di riconoscere quanto ancora ignoriamo del nostro mondo interiore e di aprirci al dialogo e alla ricerca della verità, verso noi stessi prima ancora che verso gli altri.

Conoscersi, significa riconoscere le proprie emozioni, paure, desideri e valori; vuol dire accettare che esistono parti di noi che ancora ci sfuggono e che attendono di essere ascoltate e comprese.

È un cammino che richiede di fermarsi, ascoltarsi in profondità e accogliere ogni sfumatura della propria esperienza: qualità e limiti compresi. Solo in questo modo possiamo vivere con autenticità e incontrare gli altri come nostri pari, senza giudizio e senza distanza.

La conoscenza di sé è dunque il primo vero atto di gentilezza — verso se stessi e verso gli altri — da cui nasce una gentilezza concreta, capace di unire e di generare cambiamento, giorno dopo giorno.

Tra i tanti pannelli didattici esposti alla mostra, trovate nelle prossime pagine i tre più amati e fotografati dai visitatori:

- *Se ti senti*
- *Lui ti spegne*
- *Quando siamo sottosopra*

Segnalo che sul sito www.seminaregentilezza.it è possibile scaricare il PDF completo con tutti i poster didattico-educativi.

SE TI SENTI

- ANNOIATO, LEGGI UN LIBRO
- STANCO, FAI UN PISOLINO
- ARRABBIATO, FAI ESERCIZIO FISICO
- SCORAGGIATO, ASCOLTA MUSICA
- PREOCCUPATO, MEDITA
- SFORTUNATO, RINGRAZIA
- ANSIOSO, SCRIVI
- ANGOSCIATO, FAI UNA PASSEGGIATA
- TRISTE, PERMETTITI DI PIANGERE
- IMPAURITO, PROVA A FARLO LO STESSO OPPURE CHIEDI AIUTO.

Non devi ignorare ciò che senti, né tantomeno scappare da ciò che provi. *Devi solo imparare ad attraversarlo nel modo giusto.* Non si tratta di anestetizzare il dolore, ma di **rispondere con consapevolezza.**

Le emozioni sono messaggi, NON comandi/ordini.

Ascoltale, ma non lasciare che ti travolgano.

Non sei ciò che senti, sei ciò che scegli di fare con quello che senti.



Valtellina
CULTURA e TERRITORIO



UN INVITO

Una volta Gandhi disse: "Sii tu il cambiamento che vuoi vedere nel mondo." Facciamo nostra questa frase e portiamola nella vita quotidiana: "Sii tu la Pace che vuoi vedere nel mondo."

La Pace dimora già in noi: basta entrare in contatto con essa, respirare consapevolmente e lasciare che attraverso di noi si possa diffondere.

Quando ci nutriamo ogni giorno di quella Pace, il suo riflesso arriva naturalmente agli altri: quando qualcuno è agitato o arrabbiato, la nostra calma può accompagnarlo a ritrovare equilibrio.

La rabbia è un'emozione che spesso cela un grido d'aiuto, un messaggio profondo che chiede di essere ascoltato: "guardami, valgo, esisto...".

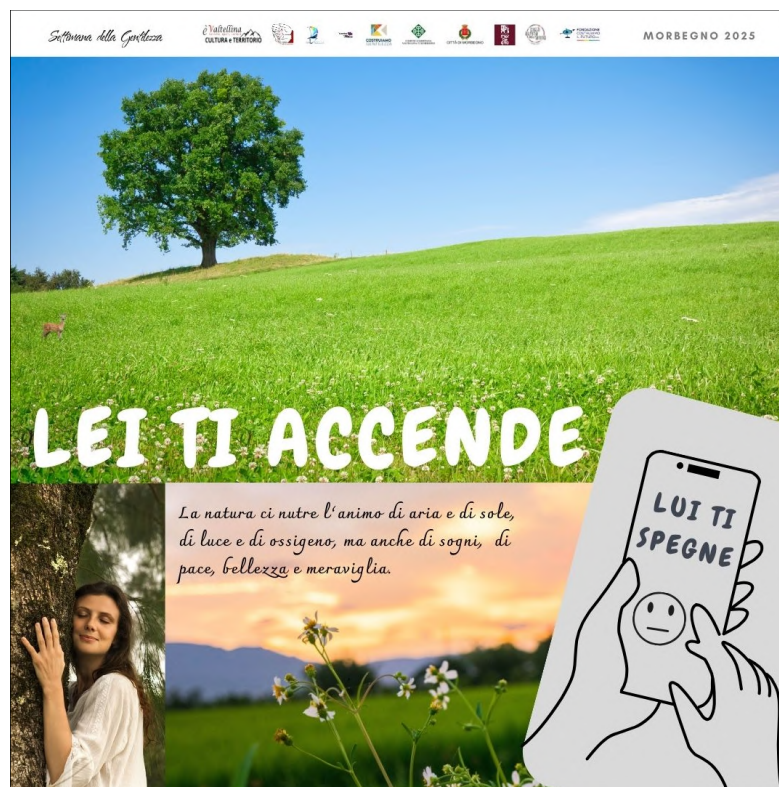
Ogni piccolo gesto di gentilezza è un seme che fa crescere armonia nelle relazioni e diventa un segno concreto per costruire insieme la pace.

PICCOLI GRANDI TESORI: GENTILEZZA E GRATITUDINE

La gentilezza nasce dal cuore, e la gratitudine la illumina. Non si tratta solo di parole o gesti rivolti agli altri, ma di aprire gli occhi e riconoscere le meraviglie che ci circondano: un tetto sopra la testa, l'acqua

calda, il cibo, il calore di un'amicizia, un sorriso inaspettato, la bellezza di un giorno di sole.

Ogni piccolo gesto, ogni dettaglio che diamo per scontato, è un tesoro: coltivare gratitudine significa allenare lo sguardo a queste ricchezze quotidiane e lasciare che la gentilezza nasca spontanea, verso noi stessi, verso gli altri e verso la vita stessa.



Quando siamo sottosopra...

1. Fermiamoci un attimo e respiriamo

Chiudi gli occhi e fai 3 respiri profondi. Inspira dal naso... ed espira lentamente dalla bocca.

2. Scriviamo quello che proviamo

Prendi un foglio e scrivi tutto quello che senti. Mettere per iscritto aiuta a fare chiarezza.

3. Parliamo con qualcuno

Condividere ciò che provi con una persona fidata può farti sentire più leggero/a.

4. Muoviamo il corpo

Una breve passeggiata, qualche salto o un po' di stretching aiutano a scaricare la tensione.

5. Facciamo una “pausa gentile”

Dedica 10 minuti a qualcosa che ti fa stare bene: musica, disegno, coccole, tisana...

6. Non pretendiamo troppo

Inizia da poco: es. 10 minuti di studio o di respiro consapevole, un piccolo obiettivo. Un passo alla volta.



Settimana della Gentilezza



PER APPROFONDIRE

Uno spazio importante della mostra è stato dedicato alla rabbia e alla gestione delle *reazioni* che “quasi” automaticamente scattano in noi quando sorge questa emozione. Quasi, appunto. È proprio in quel breve attimo, tra ciò che pensiamo e ciò che facciamo, che si apre la possibilità di scegliere una strada diversa. E lì, se siamo allenati alla consapevolezza, possiamo vedere cosa si muove sotto la rabbia e scegliere come agire, invece di reagire automaticamente. La rabbia è una delle emozioni tra le più difficili da accogliere e comprendere.

L'iceberg della rabbia ci ha permesso di esplorarla un po' più in profondità, scoprendo ciò che si nasconde sotto la superficie e dando senso a ciò che accade dentro di noi. Abbiamo dedicato dei laboratori sia ai bambini, al mattino, che agli adulti, durante l'incontro serale con lo Psicodramma. Per chi desiderasse approfondire e portare questo strumento nel proprio lavoro o nella vita quotidiana, rimando alla sezione dei riferimenti alla fine del libro.

Come già accennato, le emozioni sono messaggi, non ordini. Non sono impulsi da controllare, ma segnali da comprendere. Ognuna ha una funzione precisa: ci avvisa, ci protegge, ci orienta. Quando proviamo a ignorarle, a volte si calmano temporaneamente, ma spesso tornano più intense.

L'intelligenza emotiva è la capacità di riconoscere ciò che sentiamo, dare un nome alle emozioni e usarle in modo consapevole invece di subirle. Significa capire perché reagiamo in un certo modo e scegliere, con maggiore chiarezza, come rispondere alle situazioni.

Le persone con una buona competenza emotiva non sono quelle che non provano paura, rabbia o tristezza, ma quelle che sanno ascoltare queste “spie interiori” senza farsi dominare. Per usare una metafora: è come quando, guidando, la spia del carburante si accende e ci fermiamo per tempo a fare

rifornimento, invece di ignorarla e restare bloccati per strada.

Allenare l'intelligenza emotiva vuol dire fermarsi, osservare le proprie reazioni, accogliere le emozioni senza giudicarle e comprenderne il messaggio. Così possiamo rimetterci in viaggio con maggiore sicurezza e più consapevolezza di ciò che accade dentro di noi. Approfondire l'intelligenza emotiva ci permette di stare meglio con noi stessi e vivere relazioni con più assertività e serenità.



LE CONFERENZE

La consapevolezza di sé è essenziale per trovare dentro di noi la pace e la gentilezza — una gentilezza non di circostanza, ma autentica.

Di questo si è parlato venerdì 14 novembre durante la conferenza «Oltre le buone maniere: i tre gradini della gentilezza», a cura di Agostino Famlonga, insegnante di meditazione e dottore in Scienze e Tecniche Psicologiche. È stato un invito a riflettere su ciò che accade quando la gentilezza smette di essere un dovere e diventa parte naturale di chi siamo. Una serata preziosa, per scoprire come la vera gentilezza nasce dalla consapevolezza di sé e dalla connessione autentica con l'altro.

Un viaggio dalla forma all'essenza: una gentilezza che non pesa, non si esaurisce e smette di essere gesto automatico, per diventare presenza viva nelle relazioni. Perché la vera gentilezza fa bene a chi la offre quanto a chi la riceve.

Vi lascio ora alle parole di Agostino e di tutti i relatori che, con competenze, sensibilità e stili diversi, hanno donato tempo, esperienza e cuore.

Ognuno ha portato il proprio sguardo unico, contribuendo ad arricchire la *Settimana della gentilezza* con riflessioni profonde e momenti di autentica condivisione.

“La gentilezza può essere un dovere, una scelta, o qualcosa che nasce da un luogo più profondo di noi. Ma come si passa dall'uno all'altro? Quando ho iniziato a preparare la conferenza sui tre gradini della gentilezza per la *Settimana*

della gentilezza, cercavo di mettere in parole qualcosa che spesso resta invisibile: come la gentilezza si trasforma, come può passare da convenzione sociale a scelta consapevole, fino a diventare qualità dell'essere. Volevo che non fosse l'ennesima celebrazione superficiale, ma uno spazio dove guardare anche l'ombra, la fatica, la ribellione che la gentilezza porta con sé quando non è autentica.

Durante la conferenza, guardando i volti delle persone presenti, ho sentito qualcosa di più profondo accadere. Ho visto persone fermarsi a riflettere, annuire in silenzio, riconoscersi in quei passaggi.

Qualcuno si è avvicinato dopo, con gli occhi lucidi, per dirmi che finalmente aveva trovato le parole per qualcosa che sentiva dentro da tempo. Altri mi hanno condiviso storie personali, momenti in cui la gentilezza era stata per loro fatica, ribellione, o scoperta. Quello che mi porto dentro è la sensazione che parlare di gentilezza in modo profondo, senza banalizzarla, abbia aperto uno spazio di verità. Le persone avevano bisogno di sentirsi dire che la gentilezza non è solo sorrisi e buone maniere, ma un cammino che attraversa l'ombra, le ferite, le resistenze.

Il valore che ho apprezzato più di tutti è stato l'onestà: poter condividere una visione della gentilezza che include anche le parti difficili, scomode, reali della nostra umanità.

Grazie a voi, organizzatori, per aver creduto che questo tema meritasse profondità e non solo celebrazione. Grazie per aver creato uno spazio dove la gentilezza poteva essere

esplorata con coraggio, senza paura di guardare anche dove fa male. Grazie per aver permesso che le persone uscissero da quella sala non solo con un sorriso, ma con qualcosa di vero da portare dentro."

AGOSTINO FAMLONGA
dott. SCIENZE E TECNICHE PSICOLOGICHE

"Alla *Settimana della gentilezza* ho tenuto una conferenza per portare il messaggio della gentilezza verso sé stessi e verso le emozioni che ognuno di noi prova - sia quelle piacevoli che quelle meno piacevoli - e di come poterle esprimere anziché reprimerle. Questo confronto con Francesca, una delle organizzatrici, e con le persone che hanno partecipato, è stato molto coinvolgente e mi ha dato tanto.

Spero di aver lasciato una piccola impronta a tutti i presenti. Ricordate sempre: Siate gentili con voi stessi!"

ELENA SANDIONIGI
TITOLARE SPAZIO OLISTICO ALISEA



Elena Sandionigi (dx) con Francesca Dalle Grave
in un momento di condivisione durante la conferenza
Il potere della gentilezza: massaggi per corpo e anima
presso la Sala Capitolare complesso di S. Antonio

"La *Settimana della gentilezza* è stata un'occasione per tenere accesa la luce in un periodo di tenebre, continuare a credere e manifestare la nostra splendida umanità. Ogni seme messo a dimora nel terreno con amore a suo tempo germinerà e produrrà amore.

Trovarsi in cerchio significa ascoltarsi e rispettarsi e per questo ho pensato fosse qualcosa che di per sé manifesta gentilezza verso noi stessi, gli altri, l'ambiente."

ANTONIO SISANA
autore di SETTE PASSI PER UN MONDO MIGLIORE

“É stato un onore per me collaborare alla realizzazione della *Settimana della gentilezza* già nelle fasi di progettazione. Ho potuto partecipare alla crescita di questa idea che ho ritenuto sin da subito geniale e necessaria. L'idea iniziale di attività di una settimana, è diventata un progetto comunitario spalmato in molti mesi. Questo perché per realizzare concretamente gentilezza non è sufficiente un'attività spot ma serve un lavoro di comunità continuo. In questo momento storico si ha davvero molto bisogno di capacità di essere gentili che significa dare e darsi amore...ma davvero, non solo azioni di facciata, ma un sentire e un essere autentici.

Durante la settimana ho lavorato con gioia con tre classi della primaria, aiutando i bambini a conoscere e condividere le loro emozioni. Ho condotto anche un laboratorio per adulti di consapevolezza della rabbia con la metodologia dello psicodramma.

Nel weekend ho partecipato ad alcune attività come partecipante ed altre come conduttrice. Ho respirato un clima di condivisione, di gioia di stare insieme e di cura reciproca. Moltiplicando queste occasioni si può davvero portare più amore.”

NOVELLA PAROLINI
EDUCATRICE E PSICODRAMMATISTA

“È stato piacevole partecipare alla *Settimana della gentilezza* perché mi sono trovata immersa in un'atmosfera particolare fatta di accoglienza, attenzione, e cura, nella quale era possibile percepire la gentilezza nelle sue sfaccettature. Tutto questo mi ha portata a riflettere sul mio rapporto con la gentilezza verso me stessa e verso gli altri. Ho scelto di

dare il mio contributo portando i laboratori che propongo abitualmente alle persone. Ad esempio gli esercizi di Bioenergetica ci conducono all'ascolto di noi stessi per imparare a riconoscere e a rispettare i segnali che il corpo esprime attraverso sensazioni ed emozioni. Ci aiutano a rimanere presenti a noi stessi sentendo come stiamo e di cosa abbiamo bisogno. Ci aiutano a rilasciare lo stress fisico e mentale e a ritrovare il piacere di esserci.

Il Massaggio Bioenergetico Dolce, chiamato anche *massaggio a farfalla*, è estremamente gentile perché è stato studiato per i neonati che hanno avuto una nascita traumatica, ma va bene per tutti; dai neonati agli anziani. Chi lo riceve percepisce la gentilezza in tutte le proprie cellule, perciò è estremamente rilassante e rigenerante. Mi piace insegnarlo ai genitori perché quando massaggiano i loro bambini, si crea fra loro un campo energetico fatto di presenza, sintonia e gentilezza.”

CRISTINA RASCHETTI
INSEGNANTE BIOENERGETICA





just
BREATHE

RALLENTA...

RESPIRA...

RITORNA A TE...

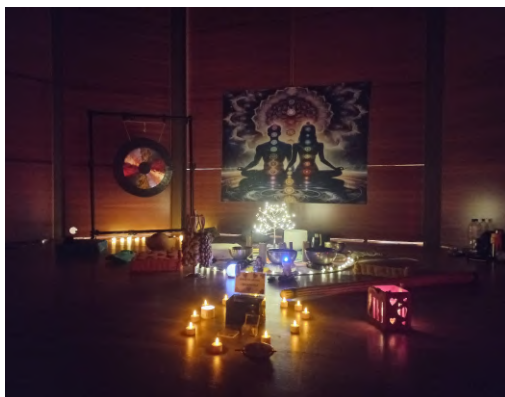
*Respira e osserva le tue emozioni in questo momento.
Rilassati e lascia andare eventuali tensioni del corpo.
Lascia che il tuo respiro accompagni la lettura.*

VOCI DI VOLONTARI E OPERATORI

“La cosa che ho apprezzato tanto durante la settimana della gentilezza è stata la tua grande dolcezza Francesca e il tuo donarti agli altri esseri... Una cosa che mi ha emozionato molto dopo il bagno sonoro è stato un messaggio che ho ricevuto da una partecipante, in cui ci ringraziava dicendo che l'abbiamo accompagnata con dolcezza e in punta di piedi verso il proprio sentire... Sono grata per il tuo invito! Grazie di cuore!!”

“L'incontro con le persone mi dona sempre una grande emozione, stupendo il poter condividere, il poter ricevere mentre si dona. Ho molto apprezzato la condivisione del thè a fine serata mentre abbiamo regalato i cuoricini e ci sono stati i feedback e la cosa che mi ha scaldato il cuore facendomi capire che la strada è quella giusta sono stati tutti gli abbracci. Grazie grazie grazie, con gratitudine.”

ANGELICA TILENNI e GIANMARIA TOGNINI
CONDUTTORI BAGNO SONORO



“Abbiamo condiviso un momento speciale con genitori e professionisti, riflettendo sul bisogno di gentilezza nei neo genitori. Siamo grate per la dolcezza di questo incontro che ci ha nutrite e ci ha ricordato l'importanza di portare gesti gentili a chi, come i genitori nel puerperio, di gentilezza ha particolarmente bisogno.”

LE DOULE
ROMINA LOSA e ALESSANDRA DELLA MORETTA



LICEO "P. NERVI – G. FERRARI" MORBEGNO
5 AL LINGUISTICO - esperienza di PCTO

“Durante il mio PCTO ho avuto l'opportunità di visitare una piccola mostra incentrata sulla gentilezza, sui sentimenti e sui gesti che possono migliorare la vita quotidiana. Ho partecipato insieme ai miei compagni, il che ha reso il tutto ancora più piacevole. Le installazioni che abbiamo osservato, pur essendo semplici, erano cariche di significato e invitavano a riflettere su come anche i gesti più piccoli possano avere un impatto positivo su chi ci circonda. Sebbene la visita sia stata breve, mi ha portato a riflettere su quanto spesso tendiamo a trascurare l'importanza della gentilezza e dell'attenzione verso gli altri. È stata un'esperienza tranquilla e diversa dal consueto, ma sicuramente utile per riscoprire una prospettiva più umana.”

VITOLA TORRES SAMUEL (studente)

“Mi sono divertito un mondo durante tutta la settimana della gentilezza. Ho compreso diverse cose sulla gentilezza, che davo per scontato, ma che in realtà sono estremamente importanti. Oltre al tempo trascorso tra i miei amici e con tutti i partecipanti del progetto, un ricordo che porterò sempre con me è la nostra “missione” per creare il video pubblicitario su Instagram che mi ha aiutato ad essere più estroverso con le altre persone. La ringrazio con tutto il cuore per quest'esperienza e spero di rivederla.”

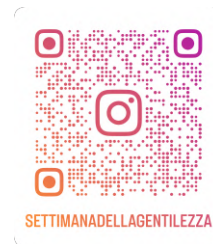
GIANELLI GIOVANNI (studente)

“É stata un'esperienza molto bella e interessante che mi ha fatto scoprire qualcosa di cui non si parla molto.”

BIGIOLLI STEFANO KAROL (studente)



“Il montaggio delle brevi video-interviste mi ha fatto molto sorridere. Ho avuto il privilegio di vedere come le persone si fermassero, si ascoltassero in un modo così semplice e trasparente. Ci sembra così difficile fermarsi un attimo in questo mondo che va a mille, ma questa esperienza ci ha ricordato quanto sia invece semplice e necessario per volerci bene.”



*MARTINA COVAIA
Influencer Marketing*

Inquadra il codice per
guardare le video-interviste
oppure cerca su INSTAGRAM
Settimana della gentilezza

“Inizio riassumendo ciò che ho vissuto nelle due giornate in cui ho partecipato con i miei laboratori artistici alla Settimana della gentilezza con una sola parola: *connessione*.

Quella connessione che nasce tra due persone e che spesso prende vita proprio da un gesto gentile: un abbraccio, un sorriso, un complimento... gesti piccoli e semplici, ma carichi di significato.

Ho visto questi gesti di unione e di legame nei bambini e nei genitori che hanno partecipato ai miei laboratori, mentre creavano il loro acciappasogni. Genitore e bambino hanno tessuto insieme un intreccio che li univa: ogni nodo, ogni perlina, era preceduta dalla gentilezza da parte del genitore, anche solo nel donare il proprio tempo al loro bambino. Momenti preziosi che rafforzano e nutrono la relazione.



Lo stesso è accaduto durante la lettura del libro *Il filo rosso che ci unisce*: quel filo che lega, la magia dell'esserci, sempre, l'uno per l'altro. Nel laboratorio ho potuto sentire tutta la gentilezza e l'amore che nascono dal legame tra genitore e figlio.

Questa esperienza mi ha dato tanto. Non scorderò mai il calore dei sorrisi dei bambini nel vedere ciò che avevano creato con le loro mani. Porto con me anche il ricordo dell'accoglienza ricevuta dagli altri operatori ed espositori — in modo particolare della meravigliosa anima che mi ha insegnato ad intrecciare il legno e mi ha donato un po' di rami!

La gentilezza è un dono che ci viene dato alla nascita ed abbiamo il compito di portarla con noi per tutta la vita, senza mai perderla... mostrandola anche con gesti creativi.”

SARAH FINOTTO
EDUCATRICE INFANZIA E ARTETERAPEUTA



“Ho scelto di partecipare proponendo un laboratorio di intreccio con materiali naturali e allestendo una bancarella con i manufatti prodotti grazie all'unione di quanto la natura ci offre e all'uso consapevole delle abilità umane, con lo scopo di riportare l'animo ad uno stato di riconnessione con la natura e a quanto ci circonda.

«Con la gentilezza e quindi con l'affetto, l'onestà, la verità e la giustizia verso tutti, ci assicuriamo il nostro stesso vantaggio. È una questione di buon senso.»

Questo è un pensiero del Dalai Lama che io faccio mio; sto bene e mi sembra che valga la pena di stare al mondo solo quando chi mi sta vicino sta bene, e in tutto questo la gentilezza è uno strumento prezioso.”

BARBARA GALIMBERTI
AGRITURISMO VIA DEL CAMPO

“Per caso ho incontrato la *Settimana della gentilezza* e i suoi colori mi hanno trasmesso serenità e voglia di capire in cosa consistesse, poi ho scoperto che tante persone molto interessanti avrebbero partecipato e la mia curiosità ha preso il sopravvento, da qui la conoscenza con Francesca... È stato stupefacente condividere pensieri e idee con una persona che non conoscevo, ma con la quale la sintonia è stata così forte da farmi sentire parte del suo progetto. Ho poi avuto la fortuna di poter trascorrere qualche ora al Chiostro in veste di counselor e proporre piccoli esercizi di presenza consapevole, di allenamento alla volontà e di gentilezza verso se stessi, si sono avvicinati dei bambini con i loro genitori e l'energia era incredibile. Credo

che ci sia stata la possibilità di seminare tanta gentilezza che non potrà che germogliare e portare i suoi frutti. Grazie ♥

GLORIA BRESESTI - COUSELOR

“Ho deciso di essere presente alla *Settimana della Gentilezza* ascoltando come mi ha risuonato all'interno questa parola: sento profondamente che la *Gentilezza* può cambiare le sorti della vita. Ma prima di portarla fuori dobbiamo viverla dentro: verso noi stessi. E proprio questo è l'aspetto che mi riguarda più da vicino nella mia professione di insegnante di Yoga Terapia.

Anche quel giorno, nella pratica proposta, ho invitato i presenti ad un ascolto profondo del corpo, ad un movimento rispettoso dei propri limiti, ad un respiro mai forzato ma accolto. La pratica in sostanza è stata guidata da una gentilezza di fondo che porta ad un autentico e duraturo cambiamento dentro e fuori. E tutto in una lezione comunque dinamica, intensa e potenziante... anche se questo sembra in antitesi con la *Gentilezza*. Proprio qui nasce una riflessione... Essere Gentili significa essere deboli, succubi, accondiscendenti con poco autostima?

Assolutamente no. Essere gentili con sé stessi e con gli altri richiede una parte attiva e non passiva: molta centratura, presenza, consapevolezza, forza interiore, accettazione ecc.. tutto ciò che nella *Bodyfulness* (così definisco il lavoro che facciamo a lezione) viene costantemente allenato.

Grazie per la possibilità che mi avete dato e a chi dà concretezza ogni giorno a questa parola.”

LAURA BAGIOTTI - INSEGNANTE YOGA

“Dopo la mia giornata alla *Settimana della gentilezza*, dove ho partecipato con il mio banchetto di creazioni artigianali e cosmesi naturale autoprodotta, mi sono sentita ricca di gratitudine e amore.

Ho apprezzato la fiducia delle persone che hanno deciso di acquistare, portandosi a casa un piccolo pezzettino di me.

Sono stata felice di aver avuto la fantastica occasione di incontrare nuove anime in sintonia, di ritrovarmi con chi già aveva intrecciato il suo percorso con il mio e avere la presenza di chi invece cammina al mio fianco quotidianamente. Un Ringraziamento di cuore a Tutti voi e a Te Francesca che mi hai donato questa bellissima opportunità.”

ELISABETTA FRATE
GIOIELLI MACRAMÈ E COSMESI NATURALE

“Francesca, la riflessione fatta sulla settimana dedicata alla gentilezza è un ringraziamento a questi giorni che hanno dato la possibilità alle persone, bambini, giovani, adulti e nonni di riscoprire le tante risorse che abbiamo ma che non utilizziamo. A partire dal viso capace di esprimere emozioni senza l'uso della parola, i gesti che lasciano traccia in ciò che fai.”

“L'entusiasmo che Francesca ha avuto nei laboratori con le scuole e la ricchezza che raccoglieva dallo sguardo e parole dei bambini, ha reso questa manifestazione emozionante anche per noi che non abbiamo potuto seguire le mattine con le scuole.”

“I laboratori per adulti sono stati interessanti e hanno aiutato i partecipanti a riscoprirsi e a

coccolarsi: perché dedicare uno spazio "leggero" al proprio corpo e mente ci rende più consapevoli delle nostre capacità e limiti, accettandoli.”

ERMINIA, ELENA, DEBORA, SILVIA e
TIZIANA GREGORI - ASS. NAVICELLA



“Partecipare alla *Settimana della gentilezza* è stato un piacere ed un dono, pensare che quel semino, innaffiato con tanto amore da parte di tutti i partecipanti possa germogliare e contribuire a far evolvere l'universo con un senso di *rispetto e di amore* inorgoglisce tutti noi.

E' stato bello vedere la presenza di giovani e meno giovani, ognuno col cuore in mano, pensando anche solo per un minuto ad un mondo più equo e più solidale, fermarsi e riflettere quanto sia trasformativo l'essere gentile con se stessi e con il prossimo.

Abbiamo toccato con mano l'importanza della gentilezza come forma dell'essere, quella semplice e naturale manifestazione d'amore verso il prossimo. Abbiamo sentito quanto l'essere gentili possa nutrire l'altro e noi stessi .

Proviamo un senso di gratitudine per aver potuto far conoscere il nostro progetto ed aver contribuito al calore di quel seme che siamo certi germoglierà.”

PAOLO SALA - LE CASE DI ARIANNA

“Ringraziamo di cuore tutte le persone che hanno sostenuto questo evento bellissimo e raro.

È bello essere accolti e cullati in un luogo in cui non sono nata, ma in cui sono nati i miei figli ed è ancora più bello poterli crescere in mezzo ad una vera famiglia e comunità in cui la gentilezza è alla base di tutto, così da colorare anche ciò che ci circonda.”

MASTROMATTEO JOELLE e FAMIGLIA

“L'aver partecipato anche solo per poco alla settimana della gentilezza, mi ha permesso di sentire e vedere come l'intento comune possa creare armonia nelle relazioni e nell'ambiente. La mia attività era rivolta a persone attente all'alimentazione con lo scopo di sensibilizzare la comunità verso valori come km0, prodotti naturali senza sostanze chimiche, piccole realtà con l'attenzione alle risorse umane e a basso impatto ambientale, lombricoltura e microgreens.”

SONIA BONELLI - TERRA È VITA



Bancarelle al mercatino della gentilezza e volontari



“La naturopatia e la gentilezza si fondono sottolineando l'importanza di prendersi cura di sé con amore e rispetto, vedendo il benessere come specchio dell'anima e la gentilezza come medicina, per costruire salute e armonia interiore ed esteriore.

Tutto ciò ha risuonato anche durante i giorni insieme, dove le persone presenti, con occhi incantati, si sono aperte alla scoperta di sé regalandosi un gesto gentile!”

SAMANTHA BONACINA – NATUROPATA

“La gentilezza è un'energia che si muove silenziosa, ma quando la incontri la riconosci subito. E nelle due giornate che mi hanno vista coinvolta nella *Settimana della gentilezza* l'ho vista, trovata e riconosciuta in ogni momento. L'ho incontrata negli sguardi dei bambini che hanno giocato con l'Energia, dai loro sguardi curiosi e dai sorrisoni che difficilmente dimenticherò. L'ho trovata negli adulti che ti guardano negli occhi e ti sorridono. Una cosa che non è così scontata, un gesto semplice ma potentissimo.

L'ho trovata negli abbracci e negli sguardi complici di chi era presente, felice di esserci nell'unione di intenti per allargare le frequenze della gentilezza. Essere gentili non è debolezza, ma è la forza che non fa rumore per farsi sentire.”

SARA DELLAGOSTINO
OPERATRICE QI GONG E MASSAGGIO TUINA

"Esprimere in parole le esperienze vissute durante la mia partecipazione all'evento mi risulta difficile... comunque ci provo:

Sono grato ed onorato in quanto ho ricevuto molti doni: il sorriso "gentile" di una bimba di tre mesi durante il laboratorio genitori figli... Le trasformazioni dei bambini, la cura e l'attenzione che vibravano durante la sperimentazione del massaggio... Osservarne la trasformazione prima e dopo la pratica è un dono meraviglioso... Trasformazioni osservate anche durante le sessioni nel weekend... Stare, ed osservare il cambiamento del flusso... Flusso che è continuato durante l'evento del viaggio sonoro... Dove gli elementi mi hanno coccolato... Semplicemente wow...”

CRISTHIAN DELLE COSTE
RIFLESS. PLANTARE METODO ON ZON SU©



*Gli operatori olistici presenti coi loro stand
nel salone Boffi*

IL TEATRO

Elisa Cantoni, del gruppo teatrale *Fili d'Erba* dell'associazione *Spartiacque*, riguardo alla partecipazione alla *Settimana della gentilezza* mi scrive: «Grazie mille per averci permesso di far parte di questa iniziativa così bella e così importante, sia per i bambini e i giovani sia per le loro famiglie.»

Lo spettacolo teatrale era ispirato a *Lettera ai giudici* di don Lorenzo Milani: parole potenti che invitano a riflettere sulla responsabilità, sulla libertà e sul coraggio di educare. Un testo intenso, che parla di giustizia, coscienza e impegno civile, più che mai attuale ancora oggi.

Desidero ringraziare lei e tutti gli attori che hanno dato vita a uno spettacolo che ha emozionato profondamente tutto il pubblico.

Grazie di cuore per il vostro Esserci pienamente e ancora complimenti per il vostro impegno:

- Luca Padulazzi

quinto anno, liceo scienze umane Bormio

- Nives Confortola

quinto anno, liceo linguistico Bormio

- Diana Kadiu

quarto anno, liceo scientifico Bormio

- Edison Franchi

quinto anno, istituto alberghiero, Sondalo

- Alice Negrini

terzo anno, liceo linguistico Sondrio

- Elisa Cantoni

primo anno, lettere moderne Milano

- Lara Franzini

laureanda in scienze dell'educazione e operatrice teatrale dell'associazione *Spartiacque*.

Un ringraziamento speciale, infine, a *Mira Andriolo*: regista e guida attenta di questi giovanissimi attori.



La locandina del teatro

Laboratorio di cucito, durante la preparazione dei Sacchetti della gentilezza, sabato 15 novembre.



GENTILEZZA NEL TERRITORIO

"Bellissima la vostra iniziativa a Morbegno. Abbiamo appeso in biblioteca la locandina e, se non è troppo tardi, vorremmo aderire come biblioteca con letture per bambini.

Noi solitamente gli eventi li lasciamo al sabato mattina, quindi abbiamo pensato ad una lettura a tema gentilezza per bambini di tutte le età sabato 15 novembre alle 10.30.

Allego la locandina.

Ringrazio e porgo cordiali saluti."

Melissa Bruni – BIBLIOTECA DELEBIO

"Partecipiamo volentieri con una lettura ad alta voce. Avviso subito i volontari."

Natalia Pigorini – BIBLIOTECA TALAMONA

"Noi potremmo preparare un tavolo di libri a tema e metterlo a disposizione, se volete partecipare alla scelta la vostra collaborazione è benvenuta."

Alberto Benini – BIBLIOTECA MORBEGNO

"Due artisti hanno accolto la richiesta di partecipare alla Settimana della gentilezza. Nel territorio di Tirano è stato proposto il progetto 'Colora i mandala' nella Scuola media Trombini: meraviglie negli occhi dei bambini. Giovedì 13, sempre nel tiranese, colorazione della panchina della gentilezza dedicata ai colori della terra e della natura in questo periodo.

A Morbegno invece un sabato di cucito, di pennelli e colori: l'energia che si respirava era quella di bambini affascinati e felici. Ogni angolo, il Chiostro e l'antica stalla, pulsavano di gentilezza a colori e di desiderio di apprendere."

Michelino Falciani e Silvana Spada – TIRANO



La panchina a Tirano

La vecchia carriola ridipinta dai bambini per preparare il Giardino della gentilezza



GENTILEZZA NELLE SCUOLE

ESPERIENZA CLASSI PRIME – SCUOLA PRIMARIA “DAMIANI” MORBEGNO

Quest'anno abbiamo iniziato il nuovo anno scolastico lavorando sul tema della gentilezza.

I bambini di prima sono stati accolti da Martino, un personaggio animato che li ha invitati a partire per un viaggio alla ricerca del “colore della gentilezza”.

La prima settimana è stata ricca di attività che hanno permesso ai bambini di scegliere in autonomia quale colore, secondo loro, rappresentasse meglio questo valore.

Riflettendo insieme, hanno scelto il verde: un colore che nasce dall'incontro tra il giallo e il blu, le tinte delle nostre due sezioni. Verde è anche il colore della natura, alla quale durante la settimana i bambini hanno dedicato piccole attenzioni e gesti di cura.

Il loro impegno è diventato più concreto quando hanno rimesso a nuovo l'aiuola del cortile esterno, uno spazio a cui la scuola Damiani è molto legata. In questa attività non erano soli: gli ex alunni delle classi quinte, tornati per “passare il testimone”, hanno affiancato i più piccoli come tutor, guidandoli con pazienza.

Con loro c'erano anche i ragazzi del centro socio-educativo dei Prati che, grazie all'esperienza maturata nella loro serra, non hanno esitato a condividere passione e competenza.

Dopo una merenda condivisa, i bambini hanno riflettuto insieme ai ragazzi più grandi, riconoscendo i molti gesti gentili vissuti quella mattina.

Nel pomeriggio, ispirati dall'esperienza, gli alunni delle classi prime hanno realizzato le bandierine della gentilezza, disegnando sé stessi mentre compiono gesti gentili verso gli altri o verso la natura.

Ogni bandierina è diventata un piccolo tassello del loro impegno: un ricordo colorato che racconta un inizio d'anno fatto di collaborazione, attenzione e gesti semplici ma significativi.



SCUOLA PRIMARIA PARRAVICINI
CAMPOVICO (IC2DAMIANI MORBEGNO)

I bambini hanno ascoltato la storia "I sassi della gentilezza" che ha come protagonista Marco, un bambino speciale che non aveva mai imparato a parlare. Si faceva capire dalla sua mamma mostrando ogni giorno un gesto gentile. Non riusciva però a capire come poteva essere gentile con gli altri.

Guardava le vie del paese e notava la tristezza di tante persone che camminavano con la testa abbassata.

Un pomeriggio gli venne un'idea geniale: raccolse da terra tanti bei sassi lisci e li decorò scrivendoci sopra frasi gentili, disegni allegri e felici per scatenare dei grandi sorrisi. Sparse a terra i sassi per tutto il paese e quando qualcuno raccoglieva un sasso subito sul suo volto appariva un sorriso.

Dopo l'ascolto della storia subito alunne e alunni mi hanno chiesto di andare alla ricerca di sassi da decorare come aveva fatto Marco, con l'idea di distribuirli per il paese, prima però hanno realizzato su un foglio il progetto del loro sasso.



Siamo andati al Parco della Bosca alla ricerca di sassi lisci e belli da vedere e toccare e in classe i bambini e le bambine li hanno decorati. L'idea di una bambina è piaciuta a tutti: "Maestra perché non teniamo i sassi in classe per quando siamo tristi? Quando succede possiamo guardarli e sorridere". E così è stato fatto, tutti e tutte hanno posizionato i sassi in un cestino che ora si trova in aula.

Sempre in aula abbiamo realizzato il poster dei gesti gentili, simili a quelli che Marco ogni giorno mostrava alla sua mamma. Una parte delle bandierine della gentilezza, preparate dagli alunni di tutte le classi, sono state posizionate davanti alla scuola.



SCUOLE INFANZIA TALAMONA SERONE - CAMPO TARTANO UNITE NELLA SETTIMANA DELLA GENTILEZZA

Dal 10 al 16 novembre le Scuole dell'Infanzia dell'Istituto Comprensivo di Talamona hanno partecipato alla *Settimana della gentilezza*, aderendo alla proposta dell'Associazione Sulle Ali dei Ricordi, in collaborazione con Francesca Dalle Grave e con l'Associazione èValtellina Cultura e Territorio di Morbegno.

Nel corso della settimana, bambini e insegnanti sono stati coinvolti in un'esperienza ricca di emozioni, colori, gesti gentili e attività musicali. La partecipazione attiva di tutti ha permesso di realizzare un percorso condiviso volto a promuovere la collaborazione, il rispetto reciproco e il consolidamento delle competenze socio-relazionali.

Per l'occasione, i piccoli alunni hanno realizzato delle bandierine con la carta pietra, un materiale innovativo composto soprattutto da polvere di pietra. Questa carta, biodegradabile tramite fotodegradazione, è impermeabile, resistente agli agenti atmosferici e mantiene nel tempo la brillantezza dei colori: caratteristiche ideali per esporre all'esterno le bandierine senza che si rovinino. Una scelta che unisce creatività, sostenibilità e educazione ambientale.

Le bandierine realizzate sono state esposte nei plessi di Talamona, Serone e Campo Tartano, e molte altre sono state appese nel comune di Morbegno dai volontari delle associazioni, creando un filo simbolico che ha unito diversi paesi sotto il segno della gentilezza.

Coltivare la gentilezza significa educare cittadini consapevoli, capaci di ascoltare, accogliere e valorizzare chi li circonda. È un valore che non appartiene solo a una settimana, ma che rappresenta un impegno costante della scuola: un seme che, come la carta pietra che si

degrada restituendo spazio alla natura, può far fiorire comportamenti che migliorano la vita di tutti.

La *Settimana della gentilezza* si è inserita pienamente nel curriculum di Educazione Civica.

Un tema che accompagna i bambini per tutto l'anno scolastico. Attraverso attività semplici e quotidiane, i piccoli imparano a:

- Riconoscere e rispettare le emozioni proprie e altrui
- Comportarsi con rispetto e cura verso gli altri e verso l'ambiente
- Collaborare, aiutarsi, condividere
- Costruire relazioni positive e un clima sereno nella comunità scolastica
- Comprendere che ogni gesto gentile contribuisce al benessere comune

Questa iniziativa ha unito scuola, famiglie e territorio in un abbraccio fatto di piccoli gesti e grande significato, dimostrando che la gentilezza è davvero un bene comune che fa bene al cuore.



SCUOLA PRIMARIA DI CIVO (IC GIOVANNI GAVAZZENI DI TALAMONA) PLESSO DI SERONE

Ecco qui raccolte le attività legate alla gentilezza della **classe prima**: lettura del libro LUCE NELLA CITTÀ DI FRETТА, una splendida storia illustrata sul valore della gentilezza del giornalista e attivista Iacopo Melio come accoglienza dei bambini e genitori della classe prima. In quell'occasione si è realizzato un cartellone con I NOSTRI INGREDIENTI DEL CUORE dove ciascuno ha scritto nel cartellino una o più parola gentile che lo avrebbe accompagnato durante l'anno. È stato un momento di riflessione IMPORTANTE PER TUTTI.

Successivamente c'è stata una lettura per la creazione di un arcobaleno dai colori della gentilezza. Poi è stato il momento della lettura e creazione di un lapbook della MOSCA GENTILE prendendo spunto dall'albo omonimo. Cosa succede se una mosca dice sempre "grazie" e "per favore", ma gli altri animali sentono solo un ronzio incomprensibile? Una storia delicata e poetica, per dare valore a ogni forma di gentilezza.

Per la realizzazione delle bandierine della gentilezza, ci siamo lasciati ispirare dalla lettura di un magnifico albo illustrato dal titolo "Gentile". Un libro speciale che parla di gentilezza nel testo e nei fatti, dato che alla sua realizzazione hanno collaborato trentotto artisti di tutto il mondo che hanno offerto le loro illustrazioni a titolo gratuito, un piccolo gioiello. Un libro che regala un messaggio importante. Ecco quale è stata la mia proposta: i bambini, a

turno, hanno potuto scegliere un pensiero gentile per un loro compagno. Un invito ad essere migliori!

A partire da lunedì, per tutta la settimana e oltre hanno potuto staccare il biglietto e donarlo. Siccome mi avevano chiesto anche di poterlo donare a parenti e non solo ai compagni, ho preparato anche la versione per loro. Quindi, oltre al compagno, il biglietto è stato donato anche ad un loro caro... Facciamo circolare la gentilezza, sempre!!!

Inoltre c'è stata la lettura di un meraviglioso silent book, "Il filo della gentilezza" e l'albo di Elvis e Otto che hanno dato vita ad una nuova creazione artistica realizzata utilizzando proprio il filo di lana!!!!



La gentilezza è saper donare qualcosa senza pretendere nulla indietro e senza pensare che ce l'abbiano sottratto. Più di ogni altra cosa, poi, la gentilezza è GRATUITA e deve essere rivolta a CHIUNQUE! Anche ai passanti, agli sconosciuti... ai compagni con cui di solito parlo di meno. L'attività ha previsto la realizzazione di ghirlande caratterizzate da

diversi disegni come cuori, fiori, arcobaleno ecc. Tale attività, è stata usata anche per conoscere alcuni elementi in inglese: "color, cut and paste all the elements you have. Cloud, rainbow, heart,...").

Con i bambini di **classe seconda** abbiamo realizzato il giardino della gentilezza che loro hanno chiamato GENTILANDIA. Ecco la foto e la frase dove i bambini spiegano il lavoro che hanno realizzato.



Nel nostro Giardino della Gentilezza abbiamo costruito un plastico per far vedere che la gentilezza fa crescere cose belle.

Abbiamo immaginato che ogni parola gentile sia un semino che fa nascere fiori colorati, farfalle leggere e animaletti felici.

Quando qualcuno è gentile, il nostro giardino diventa più allegro, colorato e pieno di vita.

Con questo plastico vogliamo mostrare che la gentilezza fa sbocciare la bellezza attorno a noi.

Nelle nostre classi **3^a e 4^a primaria**, il progetto sulla gentilezza è stato un momento davvero prezioso: ha offerto ai bambini la possibilità di fermarsi per riflettere su cosa significhi essere gentili con sé stessi, con gli altri e con l'ambiente.

Dalle loro rappresentazioni grafiche sono emersi con forza gesti semplici ma profondi come dire "grazie", "ti voglio bene" e "aiutare".

Sono parole che i bambini hanno scelto con spontaneità e sincerità, e che ci ricordano quanto la gentilezza, per loro, sia fatta di piccole attenzioni quotidiane, gesti che scaldano il cuore e fanno stare bene chi li dona e chi li riceve.



Con i bambini di **quinta**, l'attività si è focalizzata sulla gioia del dare e sull'importanza degli atti gentili, prendendo ispirazione dall'albo illustrato "Più dai più hai". Abbiamo poi realizzato:

- una grande valigia di classe: appesa alla porta contiene una raccolta delle parole gentili nate dalle riflessioni dei bambini.
- Una piccola valigia personale: un contenitore che ogni alunno ha portato a casa per regalare atti di gentilezza a un amico o una persona cara. L'attività è stata accolta con grande entusiasmo e ha promosso il concetto che la gentilezza è un dono che si moltiplica.



SCUOLA PRIMARIA DI DONGO

Bambine, bambini, maestre e maestri delle classi 1A e 1B, ringraziano di vero cuore l'opportunità che è stata data loro: vivere una giornata a tema Gentilezza nella suggestiva cornice del Chiostro di S. Antonio a Morbegno. È stata un'uscita fuori provincia che ha smosso nei cuori di tutti entusiasmo, gioia e che ha seminato gentilezza in ognuno. Durante i laboratori ciascuno si è messo in gioco, riflettendo sulla Gentilezza e sulle Emozioni; aspetti equamente importanti ai quali quotidianamente si cerca di dare valore vero! Ecco cosa abbiamo accolto nel "bagaglio personale" che conserviamo con cura:

- ogni giorno è più bello se siamo gentili
- ci aiutiamo e ci sosteniamo a vicenda
- le parole gentili aprono grandi cuori
- siamo tutti diversi, ma tutti importanti
- insieme possiamo fare grandi cose
- essere gentili porta a tutti benessere... verso di sé, verso gli altri e verso l'ambiente.



I bambini con le mascherine da sub durante il laboratorio dell'iceberg della rabbia

IC 1 MORBEGNO – SCUOLA PRIMARIA
GIULIO SPINI – CLASSI TERZE

RIFLESSIONI – LA SETTIMANA DELLA GENTILEZZA

TERZA A

Mi è piaciuto disegnare il gesto gentile perché essere gentile mi fa sentire bene. Mi è piaciuto partecipare al laboratorio di psicodramma perché è divertente mettere in scena uno spettacolo ed è bello stare insieme.

Federico e Gaia



Mi è piaciuto disegnare il gesto gentile perché la gentilezza deve essere presente in tutto il mondo.

Gioele e Ibtissam

Mi è piaciuto ascoltare la storia del libro “ Al di là del bosco” e inventarne la conclusione attraverso uno spettacolo. Inoltre è stato bello realizzare la maschera da sub perché dopo averla indossata ho fatto un'immersione nel mio cuore per cercare le emozioni.

Nora e Clotilde

Mi è piaciuto fare la maschera da sub perché mi ha insegnato a cercare le emozioni.

Ludovica e Cesare

Mi sono divertito e mi sono sfogato: grazie di cuore alla maestra Francesca che ci ha fatto fare delle attività interessanti.

Mirko e Samuele

Questo progetto mi è servito molto per imparare a trattare bene tutto quello che ci circonda e anche noi stessi. Non è stata una perdita di tempo. Chi ha visto il mio disegno della gentilezza ha capito che è importante avere cura e rispetto di se' stessi.

Mattia e Giulia

Con “il gioco dell'iceberg” ho capito che quando mi arrabbio devo respirare profondamente così riesco a calmarmi e a gestire questa emozione.

Aytana e Ayrton

Mi è piaciuto tutto, ma soprattutto fare il disegno della gentilezza e appenderlo sulle bacheche nel centro di Morbegno così tutti lo potevano guardare e imparare l'importanza della gentilezza.

Gabriele e Giorgia

Mi è piaciuto tanto partecipare al laboratorio di mindfulness perché quando ci siamo seduti in cerchio a turno abbiamo letto le emozioni scritte sul disegno della mano.

Ginevra B.

Mi è piaciuto fare il disegno della gentilezza perché disegnare mi fa stare bene mi fa sentire serena e posso usare la fantasia.

Bianca e Ginevra D.

I laboratori che ho fatto sono stati divertenti.

Alessandro ed Edoardo

TERZA B

Mi è piaciuto tutto perché abbiamo fatto tanti giochi insieme e ci siamo divertiti un sacco. Soprattutto abbiamo fatto tanti gesti gentili tra di noi e mi ha reso molto felice, perché noi siamo una famiglia dove tutti dovrebbero essere felici.

Royce Angelo

La settimana della gentilezza è un aiuto per tutti! Mi è piaciuto molto lo spettacolo perché ci dovevamo vestire come volevamo. Mi è piaciuto tutto molto, la gentilezza è importante!

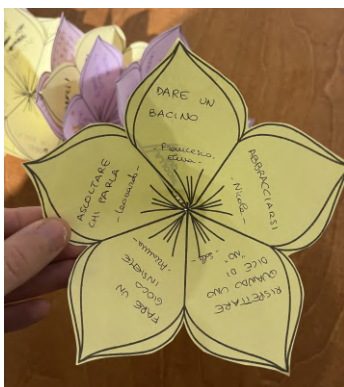
Malak

Mi è piaciuto quando abbiamo fatto le bandierine perché poi le hanno appese in giro per Morbegno. Ho portato a casa tanta gioia e ho imparato che bisogna essere gentili con tutti.

Pancrazio

La cosa che mi è piaciuta di più è il modo per far andare via la rabbia, cioè i respiri questi respiri secondo me servono a tutti. Io mi sono portato a casa la cosa più grande di tutte, la gentilezza.

Achille



Mi è piaciuto quando ci hanno letto la storia e poi abbiamo fatto lo spettacolo. Mi è piaciuto anche il gioco della gentilezza e mi sono divertita un sacco perché ho fatto tantissime cose bellissime.

Virginia

Mi è piaciuto quando abbiamo recitato e ci siamo travestiti. La seconda cosa che mi è piaciuta è quando Francesca è venuta in classe e abbiamo fatto dei giochi e dei disegni, è stato bello e divertente. Poi mi è piaciuto scrivere sui fiori una cosa gentile, e mi è piaciuta anche Francesca perché era gentile. A casa mi sono portato più gentilezza del solito.

Tommaso

Nella settimana della gentilezza mi è piaciuto fare il teatro perché era molto divertente e siamo riusciti abbastanza facilmente a decidere cosa rappresentare. Una cosa difficile da fare è stata travestirsi. Il teatro centrava con la gentilezza perché dentro lo spettacolo c'erano gesti gentili.

Peter

Mi è piaciuto tutto quello che abbiamo fatto, in particolare mi è piaciuto scrivere le cose gentili sui fiori, è stato molto bello.

Lucas

Della settimana della gentilezza mi è piaciuto quando abbiamo fatto lo spettacolo in auditorium, perché abbiamo lasciato andare tutte le nostre emozioni e abbiamo lavorato tutti insieme.

Angelica

A me è piaciuto tanto fare le scene con i miei amici ma non solo fare le scene anche

guardarle, crearle, travestirci perché intanto noi bambini ridevamo e mi sentivo tanto felice. Ho imparato che a volte basta solo ridere per sentirmi meglio!

Giulia Maria

In auditorium abbiamo fatto la settimana della gentilezza, abbiamo fatto tanti giochi e uno spettacolo sulla gentilezza e le emozioni. Ma la cosa che mi è piaciuta di più è stata la recita perché è stato molto divertente.

Raffaella

La settimana della gentilezza è stata bellissima, mi sono divertita molto e mi sono portata a casa gentilezza e gioia.

Alice



Nella settimana della gentilezza mi è piaciuto fare il disegno perché mi piace raccontare, disegnare, fare la gentilezza, cioè essere gentili.

Desiree

Mi è piaciuta la settimana della gentilezza e i giochi che abbiamo fatto.

Emilia

La signora che ci ha fatto fare i laboratori si chiama Novella ed è una persona gentilissima. Durante la settimana della gentilezza ci sono stati moltissimi laboratori come quello dello spettacolo della gentilezza, che è quello che mi è piaciuto di più. Mi ha insegnato a creare degli spettacoli e mi sono portato a casa questo nuovo gioco divertente.

Pietro

Della settimana della gentilezza mi è piaciuto molto quando siamo andati in Auditorium e Novella ci ha letto un libro e poi noi abbiamo dovuto continuare inventando il finale facendo uno spettacolo. Mi porto a casa i gesti gentili che abbiamo fatto nello spettacolo.

Melissa G.

Per la settimana della gentilezza mi è piaciuto di più quando abbiamo fatto quella specie di teatro. Però mi è piaciuto anche fare i fiori di carta, perché era divertente. Ho imparato che la gentilezza è sempre possibile.

Ginevra

Mi è piaciuto quando siamo andati a visitare la mostra e ci siamo "immersi" sotto l'iceberg delle emozioni.

Bengiamint

La mia cosa preferita della settimana della gentilezza è stata quando abbiamo fatto un piccolo spettacolo, mi sono divertita molto a improvvisare.

Melissa L.

Mi è piaciuto quando abbiamo fatto le maschere con i boccagli e mi sono divertito a fare le attività della mostra.

Jonathan

La settimana della gentilezza ci è servita a imparare a rispettare il mondo, i compagni di scuola e le persone.

Abdrahman

L'11 novembre siamo andate in Auditorium per fare un laboratorio.

Quando siamo arrivate in Auditorium una signora ci ha letto un libro e noi dovevamo creare la fine della storia e poi recitarla. Poi abbiamo guardato un video dell'iceberg della rabbia, però noi ci siamo annoiate un po' perché non capivamo tanto bene quello che diceva. Il giorno dopo è venuta in classe una signora che si chiama Francesca che ci ha fatto fare la nostra mano scrivendo all'interno delle emozioni ed era diventata la montagna delle emozioni. Ci è piaciuto perché a noi ci piace tantissimo disegnare e colorare. Ci siamo sentite moltissimo bene e supermega felicissime.

Alessia e Noemi

Ci è piaciuta la scenetta: ci siamo messi in gruppi poi la signora ci ha letto un libro. Dopo ci ha dato un foglio per scrivere la fine della storia. Dopo ancora ci ha dato gli strumenti

per la storia. Infine abbiamo recitato la fine della storia.

Ci è piaciuta perché era bello recitare e anche perché abbiamo scoperto il vero finale della storia. Ci siamo sentiti felicissimi.

Moslim e Iliyas

A noi non ci è piaciuto il 2° incontro, perché in alcuni gruppi si concentravano più sul giro che sul lavoro e noi ci sentivamo a disagio.

Ci è piaciuta la 3^a attività in classe del gong delle emozioni, perché mi sentivo felicissima della posizione di ogni emozione.

Aurora ed Emilia

Ci è piaciuto che Novella prima ci ha letto un pezzo di storia poi ci siamo divisi in tre gruppi e abbiamo inventato la fine della storia a modo nostro. Dopo ci siamo travestiti e l'abbiamo recitata. In seguito ci è piaciuto fare che qualcuno diceva una emozione e la recitavamo.

È stato rilassante il momento in cui facevamo le montagne con le dita e divertente quando Francesca diceva un'emozione e noi ci dovevamo fermare come delle statue e rappresentarla.

Deva e Benedetta

TERZA C

A noi due ci è piaciuto il primo laboratorio, perché abbiamo recitato com'era secondo noi il finale di un libro, ma due cose ci sono sembrate noiose. Quando siamo arrivati all'Auditorium ci ha accolto una signora, che ci ha portato a fare un laboratorio.

Prima ci ha fatto fare due giochi con le emozioni, che ci sono sembrati un po' noiosi, dopo ci ha letto un libro che si intitolava "Al di là del bosco", poi noi ci siamo divisi in gruppi e abbiamo dovuto inventare il finale del libro. Prima l'abbiamo scritta su un foglio ma certi bambini non sono stati attenti e non aiutavano. Successivamente la signora ci ha dato dei travestimenti, perché dovevamo recitare il finale del libro, ci siamo divertite un sacco. Infine era ora di ritornare a scuola, allora la signora ci ha fatto com'era veramente il finale della storia e noi siamo rimaste scioccate.

Beatrice e Giada

Durante l'attività di psicodramma a noi è piaciuto fare solo la nostra scena perché ci piace recitare le scenette. Soprattutto abbiamo imparato a controllare meglio le nostre emozioni. Per controllare le nostre emozioni prima ci siamo sfogati saltando e muovendoci, il cuore ci batteva forte. Poi ci siamo seduti tranquilli e più leggeri, poi l'attrice ci ha detto di dire un'emozione che volevamo e noi dovevamo fare qualcosa riguardo a quella emozione.

Brando e Mattia Ta.

A noi ci è piaciuta la 1^a attività perché ci piaceva interpretare i nostri ruoli della scenetta ed eravamo emozionati e non vedevamo l'ora di farlo. Il ballo non ci è piaciuto tanto perché non ci piaceva muoverci ed eravamo un po' tristi e mogi.

Christian e Jacopo

Il primo incontro dove recitavamo il finale di una storia all'inizio ci è piaciuto perché quando giravamo per l'aula a fare dei gesti gentili verso noi stessi e verso gli altri ci siamo sentiti bene.

Ma quando abbiamo recitato ci siamo sentiti impauriti perché non sapevamo cosa fare e abbiamo dovuto improvvisare. Alla fine ci siamo sentiti delusi perché nessuno ha capito la nostra scena.

Martino e Semir

Mercoledì 19 novembre è arrivata a scuola Francesca a farci fare attività tipo:

- respirazione del mandarino che ci faceva passare il mandarino e la prima volta ci ha fatto mettere il mandarino sul palmo della mano e la seconda volta dovevamo sfregare il mandarino sulle mani e dopo annusare le mani.
- successivamente ci ha fatto ricalcare la mano su un foglio e noi dovevamo scrivere un'emozione in ogni dito e ci sentivamo felici. Abbiamo imparato una nuova respirazione e a sentire le nostre emozioni.



Un'altra attività che ci è piaciuta è stata la storia del lupo perché parla di emozioni e ci insegna che non dobbiamo tenere tutte le emozioni dentro di noi ma dobbiamo condividerle con gli altri.

Autori: Olympia, Anita e Mattia Tr.



L'attività delle bandierine nelle classi è andata bene: durante la discussione i bambini hanno riportato tanti gesti gentili sia verso se stessi, quelli più difficili, sia verso gli altri e la natura.

Nel momento però della rappresentazione grafica hanno trovato più difficoltà nel disegnare il gesto gentile. Però si sono messi in gioco e hanno prodotto delle belle bandierine.

Infine sono state appese su delle bacheche di legno che poi abbiamo messo accanto alle aiuole, davanti all'ingresso principale della nostra scuola, così sono visibili a tutti.



SEZIONI DELLA SCUOLA DELL'INFANZIA ARCOBALENO DI MORBEGNO

Questo è il riassunto delle attività svolte:

Lecture dei libri "Le sei storie della gentilezza",
"Gentile", "Più dai, più hai": le storie sono state
spunto per conversazioni circolari e riflessioni
attorno all'argomento gentilezza.

Conversazioni sulla gentilezza e realizzazione di:

- una valigetta riempita dai bambini con parole gentili, scritte e fatte da loro,
- un fiore della gentilezza,
- una casetta della gentilezza con parole gentili, con l'impegno di usarle ogni giorno inventando semplici frasi,
- cartelloni a pittura della storia ascoltata...per non dimenticare!
- Canzone "Grazie , scusa, per favore"
- Gioco dell'abbraccio

e naturalmente la realizzazione delle Bandierine della gentilezza, dopo aver conversato sull'argomento.



DICONO DI NOI...

(testo pubblicato sui giornali locali, si riporta qui integralmente)

«Si è conclusa con grande interesse e partecipazione la primissima edizione della *Settimana della Gentilezza* di Morbegno, 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 guardarci negli occhi e riconoscerci 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; le 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 settimana 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 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 Gratitude" 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"***, poiché la viveva come un obbligo, un'imposizione legata alle buone maniere. Quando però, approfondendo, ha riconosciuto quanta gentilezza, attenzioni e cura ricevesse ogni giorno dalle persone a lui più care, il suo sguardo si è trasformato: ha compreso che la gentilezza è una forma d'amore che possiamo ricevere e donare. È stato un momento particolarmente significativo, uno di quelli che

restano impressi. Ci ha ricordato che la gentilezza va molto al di là delle buone maniere: 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 anche ai più piccoli da parte dell'amministrazione comunale di Morbegno, 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.

Abbiamo pensato, in collaborazione con Francesca, di regalare a tutti voi genitori il libro *"Meglio dirsele"* perché sappiamo che in ogni relazione, soprattutto dopo l'arrivo dei figli, ci sono o ci potranno essere momenti di disaccordo. Proprio per questo, come suggerisce l'autore - **Daniele Novara** - per costruire una vita di coppia solida e piena è necessario imparare a "dirsele", litigare sì ma nel modo giusto, così da non portare squilibrio nella vita di questi dolcissimi bambini."

Questa prima edizione della *Settimana della Gentilezza* ha portato in superficie una voglia autentica di relazioni più umane, di momenti condivisi e di pratiche che fanno stare meglio. La prossima edizione nasce già dall'entusiasmo e dall'energia di chi ha partecipato quest'anno: dai bambini che hanno chiesto “*Quando lo rifaremo?*”, dagli adulti che hanno riscoperto la gioia della semplicità, dalle scuole che hanno compreso il valore di portare la gentilezza nella quotidianità educativa.

Pienamente soddisfatti i promotori e i sostenitori. Luca Villa, segretario e consigliere dell'associazione *èValtellina Cultura e Territorio APS*, ente capofila, ricorda:

“Il progetto proseguirà per tutto l'anno scolastico 2025/26 con laboratori di Psicodramma e Mindfulness nelle scuole, offrendo a bambini e ragazzi esperienze di empatia e strumenti di consapevolezza emotiva per prevenire o sciogliere situazioni di disagio o di bullismo. Troverà poi una seconda tappa nell'evento conclusivo dell'**8 e 9 maggio 2026**, quando le scuole racconteranno un anno di pratiche gentili e, presso il Chiostro S. Antonio, prenderà forma il ***Giardino della Gentilezza***: un luogo simbolico, vivo e condiviso, dove i fiori nati dai semi distribuiti durante la settimana e dai bulbi piantati insieme ai bambini, rappresenteranno la crescita silenziosa e continua dei gesti gentili.”

Il successo di questa prima edizione conferma che la gentilezza rappresenta un valore sociale, da coltivare con responsabilità e continuità.

“La *Settimana della Gentilezza* non è quindi un evento che si esaurisce, ma un invito prezioso: quando si pianta un seme insieme, qualcosa di buono cresce sempre, e cresce ancora di più quando una comunità intera sceglie di nutrirlo e donarlo ogni giorno a cuore aperto” ci ricorda Paola Mara De Maestri, ambasciatrice di gentilezza per l'associazione Cor et Amor.”»



PER GENTILE COLLEZIONE

A CURA DI
LUCA VILLA

Le pagine che seguono raccolgono nove brevi racconti nati per la sezione collezionistica della mostra ed esposti nei porticati del Chiostro Sant'Antonio durante la Settimana della gentilezza. I testi sono di Luca Villa, grande appassionato di collezionismo, che ha scelto di unire la scrittura al suo amore per le raccolte. Vi lascio alle sue parole.

E' la prima volta che organizzo una mostra di questo tipo e mi è piaciuto combinare lo scrivere al collezionare. Le storie evidenziano un lato tranquillo, pulito e gentile del collezionismo, dove per una volta la parola soldi o una qualsiasi cifra che dia un valore a un oggetto non è presente. Tutto è fatto solo per il piacere di collezionare.

L'esposizione ci permette di vedere molteplici raccolte. Qui ci sono spizzichi di varie raccolte legate alla parola gentilezza.

Legandosi allo scritto ecco quindi piccole parti di collezioni, perlopiù tematiche, le quali vanno da oggetti di piacere, come le figurine, a documenti storici, come le lettere di soldati italiani dai campi di prigionia della seconda guerra mondiale.

Questa è una mostra *originale*. Non è filatelica, numismatica o di fumetti, ovvero non c'è un particolare oggetto collezionato che si ripete per tema, nazione o genere durante tutta l'esposizione.



ORIGINALE

Si può essere collezionisti e gentili? Perché no. Possiamo comunque dire che è un'esposizione originale. Beh, allora, cavalcando le parole, prendo al balzo l'originale per introdurre un primo oggetto, le tavole originali dei fumetti.

Benché parte importante nella costruzione del fumetto la raccolta delle tavole si discosta molto dalla collezione di fumetti. Questi, i fumetti, sono stampati dalle migliaia alle centinaia di migliaia di copie (eccetto qualche racconto a tiratura limitata) mentre di tavole originali ce n'è una e una sola, ovvero una singola pagina del fumetto creata dal disegnatore.

Ogni collezionista ha quindi dei pezzi unici, questo però non vuol dire sia difficile raccogliere le tavole originali in quanto mediamente per ogni fumetto ne abbiamo un centinaio (prendendo quale esempio il giornalino di Tex). Moltiplicatelo poi per tutti i numeri già pubblicati di quel fumetto e scoprirete che di tavole originali ce ne sono moltissime. Chi vuole poi iniziare una raccolta può decidere se collezionare quelle del suo personaggio preferito, del genere che ama di più o un qualsiasi altro tema.

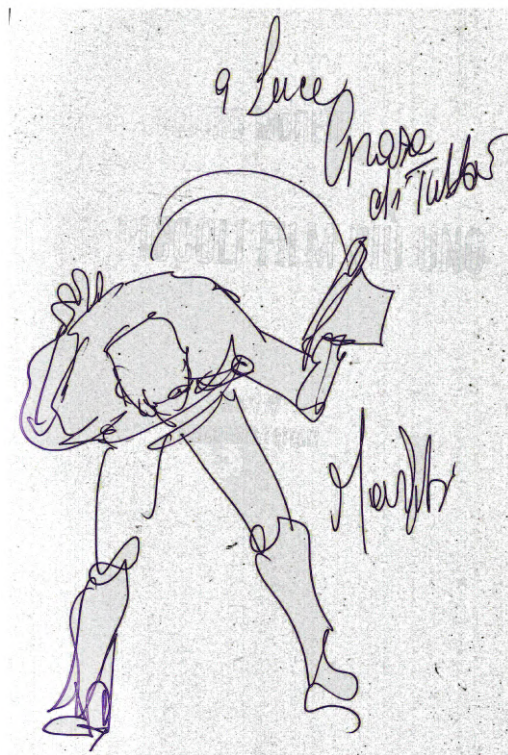
Io avevo scelto gli animali, tavole originali con la presenza di animali.

Posso così muovermi attraverso tutti i generi fumettistici ed infatti ho tavole che spaziano da Tex a Il Vittorioso, da L'Intrepido a Il Giornalino. ... originale.

Nel periodo in cui seguivo le attività di questo luogo mi era capitato di dare supporto a un fumettista il quale aveva svolto diverse attività di presentazione del proprio lavoro, soprattutto alle scuole.

E' sempre bello guardare all'opera un disegnatore perché, partendo da un piccolo puntino, alla fine, nel foglio, ha disegnato un mondo.

Prima dell'ultimo giorno di presenza avevo acquistato un suo libro e lui mi aveva lasciato una dedica particolare. Non è una tavola ma un semplice disegno ... originale.



FIGURINE

E' un tranquillo pomeriggio d'autunno e la piazzetta vive nel suo eterno silenzio. Pochi sfuggevoli passanti la tagliano in due e spariscono più veloci della loro lunga ombra. Due giovani figure si incrociano nel rettangolo a tutto porfido.

"Hai trovato qualcosa di nuovo?".

"Sì ho finito la Roma e il Verona e ora dovrebbero mancarmene solo 36".

"Cavolo a me ne mancano ancora tante" risponde, scuotendo la testa e aprendo un album che teneva sottobraccio:

"Mi sarebbe piaciuto almeno completare le pagine del Bologna ma mi manca la 147, lo stemma".

L'altro ragazzo estrae dalla tasca un pacchetto chiuso con un elastico.

Lo toglie e inizia a far scorrere le figurine, velocemente tanto le conoscesse già tutte.

Si ferma.

"Eccola, cercavi questa?".

"Sì, bellissima, è lei!".

"Ne hai qualcuna che mi manca?"

Ecco che nelle mani dell'altro ragazzo compare un altro pacchetto di figurine, anch'esso tenuto insieme da un elastico.

"Prova a controllare" e dicendolo consegna le figurine all'amico.

Questi con più calma rispetto a prima inizia a far scorrere le figurine. Le guarda tutte. Quindi le fa girare nuovamente.

"Eh al momento non hai niente che mi manca" e gli riconsegna il pacchetto.

"Peccato" fa il ragazzo, scrolla le spalle e il viso cambia da un sorridente a un triste dispiaciuto.

L'amico gli tende la mano da cui spunta una figura brillante argenta.

"Tieni".

"Ma non posso scambiarla con nulla".

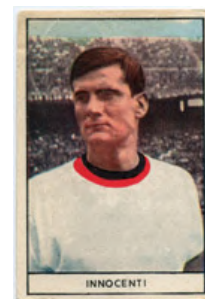
"Fa niente. Se sarò più fortunato la prossima volta troverò nel tuo pacchetto tre o quattro figurine che mi mancano".

"Grazie".

"E di cosa ... e poi io sono della Fiorentina, e chi le vuole le figurine del Bologna".

I due si misero a ridere e si allontanarono spintonandosi.

La piazza tornò nel suo eterno silenzio dopo aver assaporato un piccolo attimo di gentilezza.



Con le figurine è possibile fare non solo la classica raccolta del campionato di calcio in album ma anche collezioni tematiche.

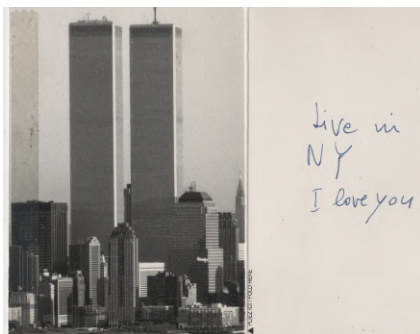
Ad esempio gli stemmi della squadra del cuore o i giocatori del territorio che hanno avuto almeno una figurina dedicata.

RICORDO

New York. Nell'immagine in bianco e nero sicuramente quello che si nota subito a prima vista è la presenza delle Torri Gemelle tra i vari grattacieli. Non è però l'immagine o la città ad avermi colpito in questa cartolina quanto lo scritto e il luogo dove l'ho trovata.

La cartolina è particolare, a una faccia e mezza dove una striscia di adesivo in fine bloccava quel mezzo all'altro verso del cartoncino, andando a nascondere la parte di testo e lasciando libero solo lo spazio dell'indirizzo. Io l'ho trovata aperta e ho potuto leggere le poche parole scritte con una penna blu: *Live in NY I love you*.

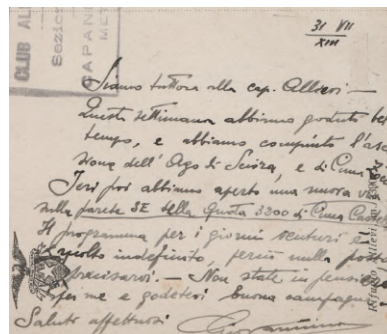
La cartolina era posizionata in bella vista in uno degli scaffali che circondavano il locale, tutti pieni zeppi di fumetti. Purtroppo il collezionista di tutto quell'imponente e interessante materiale fumettistico era venuto a mancare e io ero in quel luogo a catalogarlo per poi trovarne dei possibili acquirenti. L'ordine e la cura con cui erano tenuti tutti quei fumetti mi aveva lasciato sbalordito e purtroppo io non avevo avuto la possibilità di conoscere un così grande appassionato. In mezzo a tutti quei fumetti mi aveva subito colpito quell'unica cartolina appoggiata in piedi in uno scaffale centrale. Sua moglie l'aveva spedita a lui, anche lei non c'è più, mi immagino l'abbia tenuta a ricordo. Un centinaio delle migliaia di fumetti che erano presenti in quel locale ora sono in camera mia. Anche quella cartolina.



I fumetti li ho recuperati per leggerli e averli nella mia collezione, mi sono ripromesso di tenerli con la stessa identica cura che li aveva conservati lui. La cartolina invece come un ricordo. Anche lei poteva essere semplicemente un oggetto da raccogliere, ne ho diverse di cartoline nelle mie collezioni, ma io questa la vedo sfumare da pezzo collezionistico a un oggetto di buon ricordo. Questo anche se non tuo personale, anche se non hai mai conosciuto le persone dietro a quel viaggio o ancora a non aver provato quelle particolari emozioni nell'aver inviato o ricevuto quella cartolina, all'aver letto quel *I love you*.

Mi era capitato in un'altra occasione di provare un'emozione per una cartolina leggendola. Ero alla ricerca di cartoline dei rifugi della Valmasino e questa era del rifugio Allievi, spedita, la calligrafia molto bella e pulita. Scoprii che a scrivere era Giovanni De Simoni, il quale, giovane, inviava a casa ai genitori a Milano assicurazioni sulle sue arrampicate. Purtroppo alcuni giorni dopo aver scritto quella cartolina un suo compagno di cordata, Angelo Parravicini, era morto. Benché questo fatto era successo più di novant'anni fa la cartolina mi aveva lasciato qualcosa. La cartolina aveva "bloccato" quei momenti e li riporta in vita ogni volta che qualcuno la legge e ne prova un'emozione.

La cartolina di New York è ora in uno scaffale in camera mia. Circondata come in quel locale da fumetti, guardiani silenti di quell'oggetto. *I love you*.



MOSTRA

Il locale dell'esposizione era ampio e ben illuminato. Entrò in quel momento un signore e, dopo un breve sguardo quasi a 360°, per intuire l'inizio del percorso di visita, iniziò a camminare per la mostra. Visionò uno ad uno tutti i quadri con il tempo che ci voleva tanto era da leggere e tanto da osservare. Era un'esposizione collezionistica e i vecchi pezzi cartacei che ne facevano parte erano stati inseriti in cornici a giorno, queste ultime appese a delle strutture metalliche posizionate perimetralmente nel locale. Nel silenzio assorto della propria lettura, impassibile ai disturbi del rombo di qualche moto che passava nella piazza esterna, il tempo passava. L'ultimo quadro. L'uomo si volta e ricerca con lo sguardo l'altra unica persona presente, il custode della mostra.

"Complimenti per quanto esposto. Quanto materiale interessante e curioso. Avete scritto anche informazioni molto utili a comprendere la mostra".

"Grazie, l'idea è quella di poter mostrare alle persone il bello del collezionare e l'importanza di custodire oggetti passati in quanto memoria storica ma anche spunto di racconti di vita vissuta".

"Avrete fatto fatica a recuperare tutto questi pezzi della collezione ...".

"Non è mai semplice creare una raccolta e cercare di completarla, ove sia possibile. Questo è materiale che per la maggior parte del tempo è inserito in raccoglitori, posti su uno scaffale a casa del collezionista. La mostra fa sì che tutti possano vedere questi oggetti anche solo per pochi giorni".

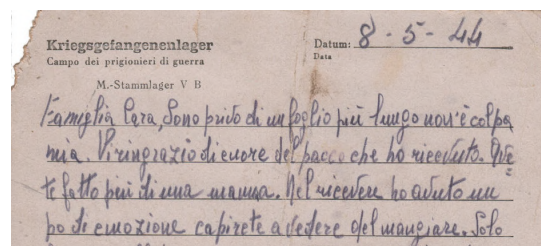
"Io avrei delle lettere, ancora di mio nonno, le tengo in un cassetto, ma se vi possono interessare visto che gli anni che trattate in questa mostra sono quelli, ve le darei volentieri".

Se fosse un collezionista le chiederei quali oggetti le interessano per far cambio ma mi sa che lei non lo è"

"Infatti, ma non c'è problema. Per saperle al chiuso dove non le può più vedere nessuno, almeno voi le riportate in vita, anche solo per il tempo di una mostra."

"Beh, a questo punto non posso che ringraziarla" commenta l'uomo chinandosi e recuperando da sotto un tavolo un libro "se le può far piacere le regalo questo libro che abbiamo realizzato e che parla proprio di collezionismo. Magari, dopo averlo letto, potrebbe venire anche a lei voglia di collezionare."

"Dubito vista la mia età. Però grazie per l'omaggio. Non mancherò di leggerlo." Disse il visitatore e dopo avere messo il libro in una piccola borsa che teneva nell'altra mano. Uscendo, fece un cenno finale di saluto.



Cartolina scritta l'8 maggio 1944 nel campo di prigionia Stalag V B di Villingen (Baden Wuttemberg) in Germania e spedita a La Maddalene (comune di Fossano, provincia di Cuneo) in Italia.

SCAMBIO

Sono appena rientrato a casa dopo il lavoro. Mentre appoggio lo zaino e la giacchetta sul letto in camera entra mio padre dicendomi: "E' arrivato un pacchetto con il corriere e il postino ha lasciato una lettera".

Il pacchetto so già cosa sia, la lettera invece no. Arancione, formato A5, il francobollo meccanico mi dice che è stata spedita dagli Stati Uniti. Giro e leggo il mittente. Sono le lettere dai campi di concentramento.

Passo indietro. Circa 40 giorni fa ricevetti una e-mail, spedita dal signor Tom, statunitense dell'Alabama. Mi disse che aveva trovato il mio contatto in un'asta online dove io avevo recuperato una lettera scritta nel campo di concentramento di Auschwitz. Tra le mie varie collezioni c'è quella delle lettere dei prigionieri dai campi di prigionia durante la seconda guerra mondiale. E' una raccolta decisamente diversa dalle altre, tutti pezzi unici che si muovono tra il mondo collezionistico e la memoria storica. La maggior parte delle lettere (e cartoline postali) sono di prigionieri italiani, scritte nei vari campi di prigionia, alleati prima, tedeschi poi. Il materiale che invece sono riuscito a recuperare dai campi di concentramento è di prigionieri stranieri e sono scritte in tedesco.

Il signor Tom mi disse che l'uomo che aveva scritto quella lettera era un dottore, un prigioniero dottore il quale lavorava nel reparto medico del campo. Il signor Tom, medico chirurgo, professore all'Università South Alabama, stava collezionando le lettere dei prigionieri dei tedeschi nei campi di concentramento, uomini obbligati a lavorare nei centri medici.

Lettera scritta il 27 settembre 1942 nel campo di concentramento di Auschwitz (Oswiecim) e spedita a Schoppinitz (Szopienice) in Polonia.

La lettera che avevo io era un pezzo che nella sua collezione mancava e quindi mi chiese uno scambio. In cambio di quella lettera mi avrebbe dato diverso materiale postale sempre proveniente dai campi di concentramento. Due domande prendono forma: potevo fidarmi di quanto proposto dal signor Tom, di cui avevo conoscenza solo attraverso una e-mail e che sapevo viveva in un paese statunitense dal nome bizzarro...

Mobile? Potevo cedere quella lettera, pezzo unico come tutte le altre, togliendolo alla mia collezione? Beh, la risposta la sapete già in quanto all'inizio di questo articolo io avevo ricevuto una sua lettera. Le due domande non avevano preso forma, erano sfumate subito. Sapevo che quella vecchia lettera proveniente dal campo di Auschwitz avrebbe avuto più valore nella sua collezione di quanto lo avrebbe avuto nella mia. Mi sento di dire che questa sia una gentilezza collezionistica. La lettera era quindi partita due settimane fa in direzione Mobile (United States). Mi sono affrettato ad aprire la lettera arancione del sig. Tom scoprendo che quanto fatto aveva avuto il suo ritorno.

Nella busta c'erano due lettere e tre cartoline postali provenienti dai campi di Buchenwald e Auschwitz. Sono custodite nei raccoglitori 9 e 18 della mia collezione. La lettera arancione è invece ancora appoggiata in uno scaffale, ben visibile, a ricordo di una gentilezza collezionistica senza forse senza ma.



NUMERAZIONE

Qualche anno fa alla ricerca di fumetti giornale italiani della seconda guerra mondiale ho avuto la fortuna di trovare un signore di Roma che vendeva a prezzo modico la sua raccolta de Il Balilla del 1942 e 1943. Fortuna perché di fumetti de Il Balilla non ne avevo molti. Il solaio di casa mi aveva fornito anni prima numerosi Corriere dei Piccoli con cui avevo iniziato la raccolta. Con il tempo io avevo recuperato Il Vittorioso, Topolino, L'Avventuroso, Giungla e anche L'Avventura. Quest'ultimo fumetto venne stampato a Roma dalla seconda metà del 1944, dopo la liberazione degli alleati, e riportava in Italia le storie di Flash Gordon (un eroe dei fumetti a cui sono affezionato) bandite dal fascismo. Di fumetti de Il Balilla ne avevo solo tre o quattro, quindi considerando che veniva pubblicato settimanalmente, con due conti matematici, per completare la sua raccolta del periodo della guerra avrei dovuto averne quasi 200. Siamo in piena seconda guerra mondiale e tutti i fumetti sopra citati hanno subito, in modo differente, problemi nelle pubblicazioni.

Nel 1943 L'Avventuroso e Giungla confluiscono in Topolino il quale però dopo pochi mesi chiude le pubblicazioni. Lo stesso succede a Il Vittorioso. Anche Il Balilla nel 1943 conclude le proprie pubblicazioni. Tutte queste informazioni le ho trovate in siti internet che trattano di fumetti. Un ottimo catalogo online (a cui facevo molto affidamento) citava la conclusione delle pubblicazioni de Il Balilla con il numero 36 a inizio luglio. Ricevo quindi i miei fumetti de Il Balilla dal signore romano. Aprendo il pacchetto e iniziando a valutarne uno a uno le condizioni, ordinandoli per numero ho scoperto di avere anche, nell'annata 1943, il 37 e il 39. Possibile? Il numero 39 riportava quale data di pubblicazione il 25 luglio 1943.

Il giorno della caduta del fascismo. Essendo Il Balilla il fumetto dell'organizzazione giovanile fascista era quindi possibile fosse quella proprio la data della sua ultima pubblicazione e quello che avevo in mano l'ultimo numero. Decisi quindi di contattare la Fondazione che gestiva quel sito dove era presente quell'indicazione diversa da quanto avevo appena scoperto, comunicandogli di avere un numero 39 e gli inviai anche l'immagine del fumetto. Mi risposero quasi subito ringraziando e che avrebbero aggiornato il catalogo online quanto prima. Questo avrebbe permesso di fornire informazioni corrette a qualsiasi altro nuovo collezionista, il piccolo supporto di tutti rende migliore questo mondo di appassionati. Dopo alcuni giorni tornai a visitare il sito e alla pagina Il Balilla avevano corretto il numero (39). Scorrendo in fondo alla pagina ecco la sorpresa: *Per la segnalazione della prosecuzione della testata Il Balilla fino al n. 39 del 1943 si ringrazia...*



Corriere dei Piccoli n. 19 del 7 maggio 1944

INUTILI

In una scatola di cartone presente nel solaio e riportata alla vita in camera mia ho trovato, tra le varie, un portafoglio. Rovinato e un po' sporco, l'ho aperto con la certezza di non trovarci nulla e invece ecco comparire una banconota (in discrete condizioni) da 500 lire, di quelle giallo e blu, con i pesci e la ninfa Aretusa. Nella conversione ufficiale lira-euro del 2022 (1 euro = 1936,27 lire) il suo valore è di 28 centesimi di euro.

Oggi la banconota non è comunque più convertibile diventando di fatto un oggetto non più utilizzabile, inutile. Per i numismatici no. I collezionisti di banconote non si pongono il problema se questa banconota è ancora in circolazione o meno, o perlomeno se lo pongono quel tanto che serve a loro per recuperarla. Quindi l'oggetto inutile diventa parte di una collezione. Non viene assolutamente buttato ma entra a fare memoria storica in una raccolta. Tempo fa, seguendo l'onda di un socio di èValtellina, appassionato numismatico, ho iniziato alcune raccolte di banconote e altre le sto seguendo tuttora.

Non avendo trovato tematiche interessanti sono rimasto sul classico, raccogliere per nazione. Il primo stato che ho deciso di collezionare è stata la Germania dell'Est. Una nazione nata e finita nel XX secolo, con una propria valuta, il marco. Tutte le sue banconote si possono considerare oggetti inutili e solo i collezionisti sono ancora interessati a salvaguardare questi pezzi. La seconda raccolta riguarda le banconote della Croazia.

La Croazia negli anni '90 del secolo scorso si rende indipendente dalla Jugoslavia, cambiando la propria moneta da dinaro jugoslavo a dinaro

croato. Dopo pochi anni, diventa kuna ed infine la Croazia adotta l'euro quale valuta ufficiale. La terza collezione è la Jugoslavia. Nazione rinata alla fine della seconda guerra mondiale, si dissolve negli anni '90.

Le banconote della Jugoslavia sono tutte da anni fuori corso, quindi interessanti solo per una raccolta. Particolare è la banconota da 500.000.000.000 (500 miliardi) di dinari utilizzata negli ultimi anni di vita della nazione.

Rispetto ad altri pezzi collezionabili la banconota è un oggetto che, essendo in continuo movimento da una persona a un'altra, da un portafoglio a un ricevitore di cassa, da una tasca a uno sportello bancomat, si piega e si taglia nei bordi. Se, oramai rovinata, non viene ritirata e messa al macero dalla Banca nazionale, finirà prima o poi fuori corso.

Quindi potrebbe facilmente essere cambiata con la nuova valuta sostitutiva e allora... finire al macero. Ma se per caso viene dimenticata per qualche anno in un qualsiasi portafoglio non più utilizzato ecco la sua fortuna di oggetto inutile. Prima o poi qualcuno la troverà e allora...



Banconota da 200 marchi della Germania dell'Est

SCUOLA

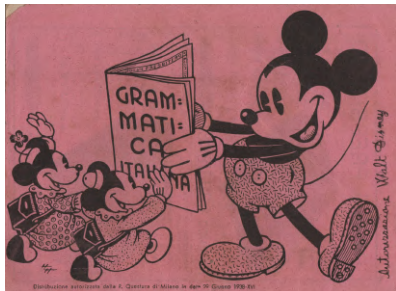
I libri nello scaffale del solaio del palazzo erano pieni di polvere. La fortuna di quelle pubblicazioni è che il suo vecchio proprietario le aveva ricoperte tutte con carta da pacchi. Rimanere in quel luogo ancora però non gli avrebbe giovato. Per cui decisi di portarne via alcuni ogni volta che mi trovavo in quel luogo, di portarli in sede e, pennellino alla mano, pulirli. I libri però sono tanti e quindi feci una specie di selezione dando priorità ad alcune pubblicazioni. Tra queste i testi scolastici. Il più vecchio che aveva trovato era della prima metà dell'800 quando eravamo nel Lombardo-Veneto. La maggior parte di loro era stata pubblicata all'inizio del XX secolo. Erano libri di lettura per le scuole elementari, specialistici di varie materie per istituti superiori.

Perché questa priorità ai libri scolastici? Qualche anno prima avevo svolto un'attività presso una scuola media e tra i vari oggetti che avevo portato ed esposto in una piccola mostra collezionistica c'erano dei libri di scuola del periodo fascista. Anche il materiale scolastico ha i suoi collezionisti, dai libri alle pagelle, dai segnalibro ai quaderni, ecc. Da quell'evento mi era rimasta l'idea di organizzare in un domani un'esposizione di libri scolastici dall'800 fino ai giorni nostri. Mentre pulivo quei libri mi rendevo conto che pochi di loro, quelli degli studi superiori, presentavano scritte a matita, sottolineature.

Gli altri erano quasi come nuovi (si potrebbe dire da libreria). Mi venne quindi da pensare a come avevo trattato i miei libri di scuola anni fa e chissà ora dove sono. Molto probabile che qualcuno di loro sia in uno scatolone nel solaio. Io amavo scrivere sui libri. Per la maggiore erano note o sottolineature durante le spiegazioni del professore ma a volte sfruttavo i bordi laterali bianchi per realizzare immagini strane, greche o altre creazioni portate dalla noia o dalla mancanza di concentrazione verso quello che veniva trattato in quel momento. Tutti i miei libri avevano la copertina in plastica che li proteggeva. Questo almeno all'inizio dell'anno.

Poi a furia di metterli nello zaino e toglierli senza grande cura le copertine andavano a piegarsi, tagliarsi e infine si staccavano dal libro e finivano nella spazzatura. E' quindi probabile che, senza averlo voluto, questo mio ricordo di maltrattare i libri utilizzati a scuola mi abbia portato ad avere cura di quelli che ora mi capitano tra le mani.

I libri del palazzo sono stati puliti. Ora sono provvisoriamente riposti in un armadio a cassetti aspettando un luogo migliore dove poterli ospitare. Una bacheca. Magari una vetrinetta, anche solo temporaneamente in un'esposizione, per mostrare a tutti quei libri, utili per qualche anno quindi persi nella polvere per oltre un secolo, ora rinati.



COSTRUIRE

Ho un nipote appassionato di Olimpiadi. Lo scorso anno, olimpico, mi sono fatto coinvolgere anche io e così ho deciso di creare una collezione a tema. Quali oggetti?

Ho pensato ai francobolli, sicuramente ci saranno bolli a soggetto olimpico. Dopo un primo controllo mi sono reso conto che il materiale filatelico era veramente tanto. Quindi mettiamo un filtro: solo Olimpiadi estive; solo i francobolli della nazione che ospita l'Olimpiade.

Questa scelta mi ha permesso di ridurre il numero di pezzi da raccogliere da «tanti» in «accettabile».

Adesso viene la parte più bella. Creare con calma e pazienza il contenitore che li ospiti.

Cosa serve? Un bel raccoglitore formato A4 ad anelli, io preferisco quelli dove in costa c'è la possibilità di inserire un'etichetta in cartoncino con il nome della collezione; un pacchetto di buste trasparenti formato A4 ad anelli dove mettere i cartoncini in cui saranno incollate le strisce per mettere i francobolli e il testo che racconterà le Olimpiadi; una risma di cartoncini bianchi formato A4; un pacchetto di strisce trasparenti dove poter inserire i francobolli.

Attraverso un programma di grafica a computer creo la pagina che raccoglierà i francobolli. Quindi la stampo sul cartoncino e applico a questo le strisce tagliate a misura dei francobolli che dovranno contenere. Il cartoncino così completato (ma non completo, mancano i francobolli...) viene messo in una busta trasparente ad anelli e inserito nel raccoglitore. Per le prime edizioni delle Olimpiadi una pagina era più che sufficiente essendo stati prodotti pochi francobolli, poi a seguire ogni Olimpiade andava ad impegnare più fogli.

Quando realizzo tutto questo mi trovo in un momento di relax e tranquillità dove la calma porta ordine e precisione, nonché una maggiore creatività. Uno alla volta i fogli vengono realizzati e giorno dopo giorno arrivo infine a completare il raccoglitore.

Nel cercare testi sulle varie Olimpiadi avevo imparato tanto quanto aver letto un libro su questo tema.

Ora uno alla volta arriveranno i francobolli e riempiranno gli spazi nelle pagine.

La ricerca del francobollo sarà un altro momento di tranquillità, dove non c'è un tempo limite ma solo il tempo giusto.

Una collezione non completa è più stimolante di una già terminata.

Il raccoglitore è ora sullo scaffale in camera e aspetta il momento in cui lo riaprirò, verificherò ciò che c'è da terminare e con calma e pazienza ne completerò un'altra grande o piccola parte. Con calma e pazienza...



E PER FINIRE...

Spero che questo viaggio nella lettura vi abbia donato momenti di gioia e qualche sorriso, forse anche il desiderio di esserci in una prossima edizione — o di tornare, magari invitando amici e amiche per condividere tanta bellezza.

In realtà, questa non è davvero una fine, è l'inizio di altre strade gentili, i nostri semi che continuano a crescere: durante l'inverno, e fino a primavera, ci incontreremo nelle classi per momenti di Mindfulness e laboratori di Psicodramma.

E poi — di nuovo al Chiostro S. Antonio —
l'8 e il 9 maggio 2026 daremo vita tutti insieme
al ***Giardino della Gentilezza***. **Vi aspettiamo!**

Sarà una grande festa, aperta a tutti:
le scuole metteranno in mostra
le attività gentili coltivate durante l'anno;
le famiglie e tutta la comunità
saranno invitate — tra colori, parole e storie —
a scoprire quanta luce nasce da un cuore che
si apre alla gentilezza.

Riassunto: adesso che la gentilezza l'abbiamo
riconosciuta, assaporata, abbracciata — ora
che abbiamo sorriso e l'abbiamo respirata
insieme — chi ha davvero voglia di
lasciarla andare via?
La gentilezza continua.
Con noi.
Dentro di noi.
Tra di noi.



Un sentito ringraziamento va a chi ha
sostenuto questo prezioso progetto,
in particolare
le associazioni *èValtellina Cultura e Territorio*,
Sulle ali dei ricordi, *Il Giardino di Altea*,
La Navicella, *Le case di Arianna*,
il Comune di Morbegno,
la Comunità Montana Valtellina di Morbegno,
la Fondazione Costruiamo il futuro
e tutte le amiche, gli amici e i volontari.

Grazie di vero cuore!

*“Da soli non siamo che piccole gocce, ma
insieme siamo oceano che
può essere solcato per raggiungere
mete meravigliose!”*

FRANCESCA DALLE GRAVE

Tutti i diritti riservati... a voi!

Avete pieno diritto di copiare, utilizzare e condividere con le persone a voi più care parti del testo o l'intero libro: sarà un dono gentile e capace – mi auguro – di aprire un sorriso e portare gratitudine a tante persone.

Citare le fonti è sempre un gesto di correttezza, etica e gentilezza.

www.seminaregentilezza.it

francesca.dallegrave@gmail.com

INDICE

PREMESSA	5
INTRODUZIONE	7
LE BANDIERINE	13
LA MOSTRA	14
LE EMOZIONI SONO TUTTE NOSTRE ALLEATE	17
SE TI SENTI	19
LUI TI SPEGNE	20
QUANDO SIAMO SOTTOSOPRA	21
L'ICEBERG DELLA RABBIA	22
LE CONFERENZE	23
VOCI DI VOLONTARI e OPERATORI	32
IL TEATRO	39
GENTILEZZA NEL TERRITORIO	40
GENTILEZZA NELLE SCUOLE	41
DICONO DI NOI	54
PER GENTILE COLLEZIONE	57
E PER FINIRE	67



èValtellina Cultura e Territorio nasce a Morbegno nel 2024, parte di èValtellina, la quale già da oltre 10 anni organizzava eventi culturali e sportivi in valle ma non solo.

L'associazione conta oltre 200 soci e svolge attività nelle varie aree culturali grazie alle sezioni di cui si compone: Laboratorio Poetico e scrittura creativa; Forme Luci Ombre per la pittura e scultura; Circolo Culturale Filatelico Numismatico Morbegnese per il collezionismo; Coro Città di Morbegno per il canto.

La sede dell'associazione è in piazza Sant'Antonio, presso l'antico convento in cui si è svolta la *Settimana della gentilezza*.

Sul sito www.evaltellina.com è possibile conoscere le attività organizzate da èValtellina Cultura e Territorio.

Nel 2025 appena concluso èValtellina Cultura e Territorio ha organizzato 74 eventi culturali, direttamente o collaborando con altre associazioni.

Sempre nel 2025 l'associazione ha iniziato a organizzare mostre e presentazioni di libri presso il Salotto Boffi, spazioso locale nella centrale piazza S. Giovanni a Morbegno. Questa attività proseguirà fino al 2028.

èValtellina Cultura e Territorio

Associazione Promozione Sociale

Piazza Sant'Antonio 8

23017 Morbegno (So)

info@evaltellinaculturaeterritorio.com

info@pec.evaltellinaculturaeterritorio.com



Digital Edition January 2026

Francesca Dalle Grave

Valtellinese di origine, dopo gli studi superiori si è trasferita a Londra, dove ha approfondito lo studio dell'informatica e della lingua inglese presso l'Havering College of Further & Higher Education. Rientrata in Italia, ha insegnato Tecnologia dell'Informazione e della Comunicazione in diversi Istituti Superiori della Valtellina.

Da circa vent'anni facilita la comunicazione empatica nei gruppi e dal 2020 conduce percorsi per facilitare l'elaborazione del lutto per l'Associazione Sulle ali dei ricordi, di cui è vice presidente.

È insegnante di meditazione - istruttrice Mindfulness certificata protocollo MBSR - e tiene corsi e pratiche sia individuali che di gruppo, anche in lingua spagnola.

Oggi accompagna con passione genitori, insegnanti ed educatori verso una maggiore consapevolezza, per aiutarli a crescere bambini e ragazzi più sereni e in sintonia con sé stessi e con gli altri.

Un uso non commerciale per scopi culturali o didattici è consentito con citazione delle fonti.

www.settimanagentilezza.it

