

LA PANCHINA dell'amicizia

«Volete partecipare al progetto della Panchina dell'Amicizia?». Calendar People non poteva che rispondere in modo affermativo alla proposta di Cristina Milani. La presidente della non-profit Gentletude è la creatrice e responsabile di questa iniziativa che si pone l'obiettivo di promuovere uno stile di vita più empatico. «La solitudine può avere gravi conseguenze. I giovani e le persone più adulte, in particolare, ne soffrono sempre di più. I casi gravi possono sfociare in dipendenze. Piccoli gesti possono fare la differenza: questa panchina vuole essere un punto d'incontro, uno spazio di connessione».



Un messaggio importante - Grazie a un bando nazionale sul tema dell'amicizia di Migros e al sostegno della Città di Lugano, è stata installata una panchina, realizzata dalla Fondazione Otaf, nel giardino di Villa Carmine a Lugano. «Siamo stati scelti fra un'ottantina di progetti - continua Cristina Milani - il nostro messaggio ha convinto: le relazioni umane sono fondamentali per il benessere fisico e mentale di ogni individuo. È dimostrato che il sostegno sociale e le connessioni significative con gli altri hanno un impatto positivo sulla nostra salute. Non solo le relazioni ci forniscono un senso di appartenenza e di scopo, ma possono anche ridurre lo stress, migliorare l'umore e persino prolungare la vita».

Le attività di Calendar People - L'iniziativa si propone di diffondere messaggi di gentilezza e amicizia nel territorio ticinese. A questi temi ci siamo ispirati noi di Calendar People per organizzare diverse attività che animeranno alcuni incontri presso la panchina.

Il progetto, che si articola su un periodo di sei mesi, prevede un piacevole programma di occasioni d'incontro, in continuo aggiornamento sul sito www.gentletude.com. «Queste esperienze ci aiuteranno nell'intento di far andare a casa i partecipanti avendo conosciuto almeno una persona nuova. L'invito è rivolto, in particolare, a chi di solito si blocca quando vorrebbe partecipare a un evento dove non conosce nessuno. Romperemo con maggiore facilità il ghiaccio».

Una dolce conclusione - «Ricordiamoci - chiude Cristina Milani - che essere gentili non vuol dire solo «buongiorno e buonasera», è trattare il prossimo come vorremmo essere trattati noi, e questo con le persone, ma anche con gli animali e la natura. Ne gioverà tutto il pianeta!».

ATTIVITÀ CALENDAR ALLA PANCHINA

Tutte le attività sono presenti sul sito di Calendar People, attraverso il quale è possibile annunciarsi: www.calendarpeople.ch

15 GIUGNO

- 16:00/17:00 - **Mandala breath, connessione profonda con l'aiuto del respiro**
- 17:00/18:00 - **Bagno sonoro: campane, gong e mantra per vibrare all'unisono**

6 LUGLIO

- 16:00/17:00 - **Un viaggio di gentilezza e consapevolezza con le tecniche Maori**
- 17:00/18:00 - **Gentilezza in movimento**

20 LUGLIO

- 16:00/17:00 - **Mescoliamo la nostra creatività per un messaggio unico**
- 17:00/18:00 - **Ogni persona un mondo**

21 SETTEMBRE

- 16:00/17:00 - **Jin Shin Jyutsu, per uno speciale momento di condivisione**
- 17:00/18:00 - **Rio Abierto, apriamo il cuore guidati dalla musica**

19 OTTOBRE

- 16:00/17:00 - **Yoga della risata, ritroviamo insieme la leggerezza**
- 17:00/18:00 - **L'ascolto attivo ci rende gentili e felici**



SCOPRI TUTTE
LE ATTIVITÀ
IN CALENDARIO
SU CALENDARPEOPLE.CH

Calendar People è un portale di attività alternative per il tempo libero o su richiesta per gruppi: per aziende, associazioni o privati. Anche tu potrai dire: «Finalmente qualcosa di diverso».
Scrivi a info@calendarpeople.ch o visita il sito calendarpeople.ch