



MAGAZINE - FINE LIVING PEOPLE

Cerca...



FASHION / LUXURY / LEISURE / DESIGN OF DESIRE / TRAVEL / SOCIETY / TRENDS
/ EVENTI /

TARGETS



WWW.ITALIAGENTILE.COM

Targets - 07/11/2020

MY LIFE DESIGN

Ne avevamo bisogno: la settimana della gentilezza

Da lunedì 9 a domenica 15 novembre un fitto calendario di appuntamenti dà vita alla rassegna "SETTIMANA INTERNAZIONALE DELLA GENTILEZZA. Dialoghi di Gentilezza con il movimento *Italia Gentile*", sette giorni online, in diretta streaming su www.italiagentile.com, dedicati al tema della gentilezza come valore personale e sociale, insieme all'autore bestseller ed esperto internazionale nelle scienze del benessere **Daniel Lumera** e a tanti ospiti a confronto su come applicare metodi gentili negli ambiti della politica, della salvaguardia ambientale, dell'educazione nelle scuole di ogni ordine e grado dall'infanzia all'università, dell'alimentazione, del mondo aziendale e della società civile.

La rassegna, promossa da **My Life Design Academy** nell'ambito del **movimento Italia Gentile**, intende amplificare, approfondire, diffondere e celebrare il valore della gentilezza in occasione del **World Kindness Day**, la **Giornata Mondiale della Gentilezza** che ricorre il **13 novembre** di ogni anno dal 1998 e viene osservata da diverse nazioni in tutti i continenti. Inoltre, l'evento pone l'attenzione sulle azioni intraprese dal **movimento**, nato durante il primo lockdown da Covid-19 per unire l'intera Penisola in una rete di atti gentili e progetti a beneficio della collettività, che oggi conta **oltre 200.000 italiani in tutto il mondo e più di un centinaio di enti profit e non profit**, nonché **comuni aderenti e il primo Stato Gentile al mondo, la Repubblica di San Marino**.

Ispirato dal libro "**Biologia della Gentilezza**" (Mondadori 2020), già alla sua quinta ristampa e per oltre 12 settimane in classifica nella Varia, scritto a quattro mani da **Daniel Lumera e Immacolata De Vivo**, docente di

Medicina alla Harvard Medical School e di Epidemiologia alla Harvard School of Public Health, fra le massime esperte mondiali nel settore dell'epidemiologia molecolare e della genetica del cancro, il movimento sulla falsa riga del "caffè sospeso" o della "spesa sospesa" ha stimolato dalla scorsa primavera anche "l'atto di gentilezza sospeso", per il quale le persone hanno iniziato a regalare il volume e dare vita a una serie di iniziative che oggi coinvolgono **librerie, hotel, ristoranti, organizzazioni non profit, enti pubblici, città "gentili"** quali Bari, Arco, Chieti, Sirolo, Soave, Palermo e Mazara del Vallo, e **il primo Stato Gentile** quale la Repubblica di San Marino.

Il progetto di *Italia Gentile* è volto a incentivare lo sviluppo dei comuni e delle realtà aderenti **in linea con l'Agenda 2030 per lo Sviluppo Sostenibile dell'ONU**, con l'obiettivo di valorizzare la relazione tra istituzione, cittadino, territorio e natura attraverso la promozione di una nuova educazione alla consapevolezza e al benessere individuale, relazionale e collettivo ad alto impatto sociale.

Da qui il **programma** della rassegna, che abbraccia vari ambiti della società civile grazie alla partecipazione di personalità di rilievo internazionale: apre **lunedì 9 novembre alle ore 18.30** il dialogo tra **Daniel Lumera, Immacolata De Vivo**, il deputato **Paolo Giuliadori** e l'europarlamentare **Marco Zullo** dal titolo **Gentilezza e Politica, un matrimonio possibile?** Un confronto che indaga se sia possibile una politica basata su valori come la gentilezza e quanto quest'ultima possa rivelarsi un atto estremamente "rivoluzionario".

Segue **martedì 10 novembre alle 18.00** la lectio magistralis tenuta da **Daniel Lumera e Immacolata De Vivo**, organizzata dall'**Università degli Studi di Napoli "Federico II"**, per spiegare le basi scientifiche della **Biologia della Gentilezza** e comprendere appieno il potere della mente sui geni, i segreti della longevità, come attivare processi antinfiammatori e anti-invecchiamento tramite la meditazione, quale relazione intercorre tra alimentazione e cancro, quanto la natura e la musica impattino sulla salute e sull'umore, e l'importanza di saper creare relazioni felici per la salute e la qualità della vita. Intervengono il Rettore **Matteo Lorito**, il Presidente della Scuola di Agraria e Medicina Veterinaria **Giuseppe Cringoli**, il Direttore del Dipartimento di Medicina Veterinaria e Produzioni Animali **Gaetano Oliva** e il Consigliere Regionale della Campania **Francesco Emilio Borrelli**; moderano **Francesca Ciani** e **Danila d'Angelo**.

Quindi alle **ore 20.00** è la volta del dialogo **L'Ambiente Gentile. Un viaggio nei valori essenziali dell'essere umano**: un percorso di riscoperta, insieme a **Daniel Lumera** e il noto esploratore e attivista **Alex Bellini**, con l'intervento dell'ambientalista e co-ideatrice del progetto *10rivers1ocean* **Francesca Urso**, che parte dall'intimità della nostra casa per abbracciare tutto il Pianeta Terra.

Mercoledì 11 novembre alle 19 si affronta il tema della Gentilezza in dialogo con **Daniel Lumera** sulla webradio **Radio Spazio Ivrea** (www.radiospazioivrea.it) all'interno della trasmissione **Spazio Costruiamo Gentilezza**, rivolta a bambini e adulti, in diretta dalle Officine H di Ivrea.

Infine, **alle 21** sempre con **Lumera** l'incontro speciale **Leadership Gentile**, volto ad esplorare la dimensione individuale, relazionale, professionale di un nuovo modello di leadership e l'impatto della gentilezza nello sviluppo economico e sociale.

Si prosegue, poi, **giovedì 12 novembre alle 21.30** con l'appuntamento a due voci **Quando una relazione finisce. Come elaborare il dolore e rinascere alla Vita**, che vede le antiche tradizioni sapienziali con la psicologia moderna attraverso le voci di **Daniel Lumera** e **Luca Mazzucchelli**, psicologo, psicoterapeuta, direttore della rivista "Psicologia Contemporanea" e Mental Coach nel 2019 della nota trasmissione televisiva X Factor. Un dialogo tra psiche e coscienza per riflettere ed esplorare le origini della scelta di porre fine a una relazione, il processo di integrazione, l'elaborazione del lutto, gli insegnamenti della solitudine e il superamento del dolore per rinascere alla vita con gentilezza.

Culmine della settimana, quindi, il **World Kindness Day** di **venerdì 13 novembre**: si inizia la mattina **alle 11.45** con l'ambito educativo per il webinar **Il magico potere della Gentilezza**, proposto ai bambini in orario scolastico insieme alle loro insegnanti e alle famiglie in collaborazione con la **Rete Comunitaria di Costruiamo Gentilezza**, l'associazione **Cor et Amor** e l'associazione **My Life Design Onlus**, e aperto a tutte le scuole che vorranno parteciparvi. Con **Daniel Lumera, Valeria Pompili**, educatrice professionale esperta nelle relazioni e nella comunicazione e tutor dell'International School of Forgiveness®, e **Luca Nardi**, ideatore dei Giochi della Gentilezza e di numerose iniziative volte ad accrescere il benessere delle comunità mettendo i bambini al centro, si esplorerà con semplicità come gentilezza, perdono, gratitudine, felicità e ottimismo possano contribuire a fare nascere sorrisi e si stimolerà un'importante riflessione, in questo tempo di particolare tensione e agitazione sociale, sulla maggiore attenzione all'educazione e alla protezione di bambini e ragazzi affinché possano vivere serenamente la propria quotidianità.

Quindi nel pomeriggio, **alle 17**, si tiene il webinar **Tanto gentile e tanto onesta pare: visioni sulla gentilezza**, organizzato dall'**Associazione Alumni dell'Università degli Studi di Padova** in collaborazione con **Solgar Italia Multinutrient S.p.A.**, per riflettere sul significato della gentilezza e indagare quanto comportamenti gentili possano avere un impatto su geni e salute, e quali benefici per il personale e il business apporta la gentilezza in ambiente lavorativo. Una tavola rotonda, introdotta da **Andrea Vinelli**, Presidente Associazione Alumni dell'Università degli Studi di Padova e **Anna Giuliani**, Presidente Solgar Italia Multinutrient S.p.A., con riflessioni sulla *Biologia della Gentilezza* di **Daniel Lumera** e **Immacolata De Vivo** con il contributo di **Vincenzo Sorrenti**, Research Scientist di Solgar Italia Multinutrient S.p.A., e *Visioni sulla*

gentilezza condivise da **Daniela Mapelli**, Prorettrice alla didattica dell'Università degli Studi di Padova, **Marta Grigoletto**, autrice della tesi di laurea magistrale in Strategie della Comunicazione «La gentilezza aiuta a costruire relazioni. Anche nelle organizzazioni» presso l'Università degli Studi di Padova, **Annalisa Celegghin**, Presidente della Fondazione Giovanni Celegghin Onlus e Consigliere d'amministrazione di D.M.O. S.p.A., **Emanuele Alecci**, Presidente del Centro Servizio Volontariato provinciale di Padova e **Giada Caudullo**, Psicologa Clinica, Vicepresidente e Direttore Board Didattico-Scientifico di Solgar Italia Multinutrient S.p.A.

La sera, **alle 20.30**, **Lumera** inaugura la prima **Meditazione Internazionale della Gentilezza**, dando seguito all'incontro che lo scorso 25 aprile ha visto 10.000 italiani connessi contemporaneamente da tutto il mondo per meditare insieme. L'invito è quindi di unirsi nuovamente in un momento di **meditazione collettiva**, ora focalizzata sul valore della gentilezza e sull'esplorazione del proprio senso di identità, la propria consapevolezza di essere non un "io" bensì un "noi", in totale interconnessione con il mondo di cui siamo parte, all'insegna della Biologia dei Valori.

L'intera giornata di **sabato 14 novembre** è dedicata **dalle 10 alle 18.30** al valore del **Perdono nelle relazioni**, elemento cardine della Biologia dei Valori insieme alla gentilezza, con un **seminario** tenuto da **Daniel Lumera** nell'ambito dell'International School of Forgiveness®. Per approfondire come la qualità della relazione sia la conseguenza di come e quanto ci si accetti o ci si rifiuti e come il perdono, la gratitudine e l'accettazione siano lo sguardo con cui accogliamo la nostra immagine riflessa nell'altro.

Quindi, **alle 14.30 Lumera** presenta la **seconda edizione** del servizio **Med-It-Aid**, nato all'inizio della pandemia e ora riproposto quale sostegno concreto a tutti i medici, infermieri, operatori socio-sanitari e quanti sono in prima linea nell'emergenza Coronavirus.

Il fitto programma della Settimana della Gentilezza si conclude con i vari appuntamenti di **domenica 15 novembre**. Il primo, dedicato all'alimentazione, vede **alle ore 11.30** sul canale Instagram di FunnyVeg Academy **Simone Salvini**, Chef di Alta Cucina Vegetale, condividere una ricetta speciale dedicata ai ristoranti che hanno aderito al movimento *Italia Gentile*, pensata anche per i menù delivery e take-away. Ospiti dell'incontro **Daniel Lumera** e **Sonia Giuliodori**, giornalista e responsabile comunicazione FunnyVeg.

Il pomeriggio prosegue con due atti simbolo dell'accoglienza da parte delle istituzioni e della sempre più capillare diffusione del movimento *Italia Gentile* sul territorio italiano: la proclamazione come **Città Gentili** dei Comuni di **Cinisello Balsamo**, in provincia di Milano, **alle ore 16.30** e **Albignasego**, in provincia di Padova, **alle 18.30**, che si uniranno al movimento e agli altri comuni gentili d'Italia. Le Amministrazioni comunali si impegnano così a riconoscere la gentilezza come valore sociale, in grado di incrementare benessere e longevità, e a realizzare iniziative a beneficio della collettività che riguardino diversi ambiti, dal sociale alla cultura, all'urbanistica, al turismo, alla ristorazione.

Termina la rassegna **alle 20.30** il live talk con l'avvocato **Maria Selva**, Presidente dell'Associazione culturale UnonellUno, per approfondire l'esperienza della **Repubblica di San Marino** come primo Stato Gentile al mondo, che a luglio 2021 ospiterà il primo **Festival Internazionale della Gentilezza**.

Completa il programma della "SETTIMANA INTERNAZIONALE DELLA GENTILEZZA. Dialoghi di Gentilezza con il movimento *Italia Gentile*" l'impegno di **ristoranti** e **librerie gentili** nella diffusione di atti di gentilezza. Tra questi, **"Le Golose Imperfezioni" di Como** – che dal mese di settembre settimanalmente dona pane fatto con metodo rigorosamente artigianale alla Casa della Missione di Como per distribuirlo a chi si trova in condizione di disagio – durante la Settimana della Gentilezza, in collaborazione con la chef Paola Castellani, riserva un posto gratuito a chi è in un momento di difficoltà per partecipare ai corsi di cucina naturale che riprenderanno appena sarà nuovamente consentito (www.legoloseimperfazioni.com); **"Il Cardo e l'Ortica" di San Biagio, Mondovì**, che da anni collabora con l'associazione "Una Zampa per la Vita Odv – Organizzazione di Volontariato" prestando la sua opera anche in cene di beneficenza per raccogliere fondi a favore dell'associazione, in occasione della Settimana della Gentilezza donerà cibo per gli animali a sostegno e ringraziamento di tutti i volontari impegnati 365 giorni all'anno (ilcardoelortica.com); **"I Buoni Sani" di Bergamo**, attivo da subito all'interno del movimento *Italia Gentile* coinvolgendo realtà della sua città, propone un gesto gentile dedicato per ogni menù giornaliero, in onore della Settimana della Gentilezza (www.ibuonisani.it). Tutti i ristoranti aderenti doneranno, inoltre, a tutti i clienti un testo dedicato alla gentilezza, nell'ottica di una maggiore sensibilizzazione al tema.

E ancora, sui canali Facebook, Instagram e YouTube di Daniel Lumera verrà proposta ogni giorno, da lunedì a domenica, la **Kindness Challenge**, una sfida speciale che avrà per oggetto una pratica di gentilezza per integrare nella propria quotidianità una sana abitudine di benessere e consapevolezza.

Infine, l'Associazione **My Life Design Onlus** propone per tutta la settimana l'iniziativa **Educazione nella Gentilezza**, rivolta a insegnanti, educatori, genitori, bambini e ragazzi, per esplorare la gentilezza come vero e proprio valore pedagogico ed educativo attraverso attività semplici e gratuite. Per tutti i dettagli consultare il sito: mylifedesign.org/la-settimana-della-gentilezza.

Condividi questo articolo:

