

...perfetto! La facilità d'uso ed il valore aggiunto dell'ecologia mi hanno convinto!



Con Maya per un'azienda pulita e sostenibile

I prodotti per la pulizia Maya offrono un'igiene professionale, con un dosaggio minimo a costi contenuti. I componenti della linea Maya sono efficaci, garantiscono igiene, freschezza e rispettano al tempo stesso l'ambiente. Maya viene utilizzata da oltre 2000 aziende svizzere: scoprite anche voi perché.



**Steinfels**  
S W I S S

**Provate voi stessi!**

Per maggiori informazioni:  
Tel. 052 234 44 00, [www.steinfels-swiss.ch](http://www.steinfels-swiss.ch)



## La panchina dell'amicizia

• di Giuseppe Mimmo •

Un'iniziativa di Gentletude dedicata alla gentilezza e all'amicizia, realizzata in collaborazione con la falegnameria della Fondazione OTAF e con il sostegno finanziario di Per cento culturale Migros.



Grazie a un bando nazionale sul tema dell'amicizia di Migros e al sostegno della Città di Lugano, a fine maggio è stata installata una panchina, realizzata dalla falegnameria dell'OTAF, nel giardino di Villa Carmine a Lugano. La presidente della non-profit Gentletude, **Cristina Milani**, è la creatrice e responsabile di questa iniziativa che si pone l'obiettivo di promuovere uno stile di vita più empatico. La Panchina dell'Amicizia è un'installazione che non si limita a offrire un posto per sedersi, ma mira a creare uno spazio dove la gentilezza e l'amicizia possano fiorire.

Per conoscere meglio i dettagli dell'iniziativa, abbiamo sentito telefonicamente Cristina Milani.



**Luogo di incontro.** La panchina dell'Amicizia è stata installata nel giardino di Villa Carmine a Lugano. In questa foto, Cristina Milani presidente di Gentletude, con Isaia Corna e Ayrtton Prati del laboratorio di falegnameria dell'OTAF.

### Qual è la genesi di questo progetto?

Sin da bambina nutro un particolare interesse per le panchine ed ho sempre pensato che un giorno mi sarebbe piaciuto produrne una. Una notte questa idea l'ho proprio sognata. Dopo aver fatto qualche ricerca, ho scoperto che un'iniziativa simile è già stata realizzata in Zimbabwe e in seguito in Canada. Posso tranquillamente affermare che noi siamo stati i primi in Europa ad aver importato questa idea, con la differenza che le *Friendship benches* nelle altre parti del mondo promuovono il tema della salute mentale, mentre la nostra panchina vuole essere un punto d'incontro per i cittadini, uno spazio di connessione dove possano scambiare sorrisi, conversazioni ed esperienze. È un simbolo tangibile della solidarietà e della comunità, un invito aperto a tutti coloro che desiderano stabilire nuove interazioni o rafforzare quelle esistenti.

La Svizzera ha un patrimonio multietnico enorme e il concetto di inclusione significa anche favorire l'incon-

tro tra le diverse culture. Inoltre, in un'epoca in cui la tecnologia tende a isolare sempre più le persone, iniziative come la Panchina dell'Amicizia sono più importanti che mai.

### Il progetto ha preso forma grazie a due attori: Migros e Fondazione OTAF.

Il contributo di Per cento culturale Migros è stato fondamentale per finanziare la produzione. Siamo stati scelti fra un'ottantina di progetti e il nostro messaggio ha convinto. Quando poi abbiamo cercato un partner per dare concretezza alla nostra idea abbiamo subito pensato alla falegnameria dell'OTAF.

Sempre su consiglio della Migros, abbiamo cercato di dare un'identità a questa panchina per fare in modo che fosse un prodotto riconoscibile. La nostra panchina ha una forma particolare ed è composta da due sedute mobili collegate da un ponte, che a dipendenza di come vengono disposte possono formare una "A" di

## Come è fatta?

La realizzazione della panchina, se si esclude la fase iniziale di progettazione, ha richiesto circa due settimane di lavoro. Partendo da assi grezze di larice, il legno è stato tagliato, piallato e incollato per creare il pezzo della seduta, quindi è stato lavorato e affinato per dargli forma e per creare gli incastri, infine è stato laccato con una vernice trasparente per proteggerlo dagli agenti esterni, lasciando inalterato il colore naturale.

La suddivisione del lavoro in diverse fasi ha consentito un impiego dell'utenza in base alle capacità di ognuno.



"Amicizia" oppure una "H" di "Hospitality". Abbiamo scelto questa soluzione perché le persone possano guardarsi negli occhi e dialogare tra loro.

Il progetto prevede anche uno sviluppo con la preparazione di un pacchetto di proposte da fare ai Comuni, alle scuole, alle case anziani e agli ospedali, per installare una panchina nei punti di passaggio e renderli dei luoghi vivi di condivisione. Per noi era importante definire la forma, mentre non abbiamo definito un colore perché questo elemento possa essere inserito nei bandi di concorso dei singoli committenti come fattore di personalizzazione.

### Come verrà promosso questo progetto sul territorio?

Per promuoverne lo scopo, abbiamo elaborato un programma di eventi che si articola su un periodo di sei mesi, in continuo aggiornamento sul nostro sito ufficiale. 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. L'ambizione massima sarebbe quella di creare una rete di facilitatori per animare la panchina, persone che si mettono a disposizione per stimolare il dialogo.

## Un programma di eventi

Durante il periodo da maggio a ottobre 2024, Gentletude organizzerà degli incontri, ciascuno caratterizzato dalla partecipazione di un personaggio di spicco che dialogherà con un giornalista su temi legati all'amicizia e alla gentilezza. Questi incontri mirano a coinvolgere attivamente la comunità, promuovendo riflessioni e dibattiti costruttivi sulla bellezza delle relazioni umane.

### A suo avviso, c'è sensibilità sui temi promossi dalla vostra associazione?

Oggi i tempi sono sicuramente più maturi rispetto a un decennio fa. Ricordo che nel 2010, in occasione della giornata mondiale della gentilezza presso i mercati rionali di Milano, le persone ci guardavano come se fossimo degli alieni. Nei primi cinque anni di vita della onlus abbiamo lavorato molto sulla comunicazione e qualche risultato lo abbiamo ottenuto se penso che per la giornata mondiale della gentilezza 2023 sono stati organizzati in Italia circa 3'000 eventi. Oggi forse si sta cavalcando un po' l'onda con il rischio che si banalizzi un po' il tema, però avverto qualcosa nell'aria e vedo crescere il gruppo di persone, che chiamo creativi culturali, che si impegnano per cambiare le cose e rendere il mondo un posto migliore. Si tratta in particolare di promuovere azioni che passano dalla cura dell'altro, dal rispetto degli animali e del pianeta. Ma i cambiamenti culturali sono lenti. Pertanto, non resta che rimbccarsi le maniche e continuare a pensare che ognuno di noi, nel suo piccolo, può contribuire a plasmare un mondo migliore. 🕒



Dopo ciascun evento, i partecipanti avranno l'opportunità di condividere un momento conviviale, offerto dall'organizzazione. Durante queste occasioni, facilitatori esperti stimoleranno il contatto e l'interazione tra le persone presenti, contribuendo a creare un ambiente accogliente e inclusivo. Maggiori informazioni su [www.gentletude.com](http://www.gentletude.com).

# DA QUANDO LA PERFORMANCE È PIÙ IMPORTANTE DELLA QUALITÀ DI VITA?

Nel nostro quotidiano siamo sottoposti a svariate pressioni. Con generosi contributi per il relax e il benessere, ti aiutiamo a trovare un equilibrio e facciamo della tua salute la priorità. Scopri cosa può fare SWICA per la tua salute mentale.

**QUI PER TE.**  
Telefono 0800 80 90 80 o [swica.ch/benessere](http://swica.ch/benessere)

PERCHÉ LA SALUTE È TUTTO **SWICA**