



La panchina dell'amicizia

Una panchina, cosa può rappresentare? A Lugano, nel giardino di Villa Carmine, è il luogo dove amicizia e gentilezza possono fiorire. Questo è il progetto fortemente voluto da Cristina Milani, presidente della non-profit Gentletude: «La Panchina dell'Amicizia è uno spazio di connessione. Un punto di incontro per i cittadini, un luogo dove si possono scambiare sorrisi, conversazioni ed esperienze. È comunità».

Cristina Milani, perché affrontare questo tema?

Non si può essere indifferenti al fatto che la solitudine negli ultimi anni è un sentimento sempre più diffuso, soprattutto fra i giovanissimi e gli anziani. Le conseguenze, in alcuni casi,

possono essere gravi e sfociare in depressione, ansia o abuso di diverse sostanze.

Come è nata questa iniziativa?

Nel giugno del 2023, quasi d'istinto, mi sono trovata a riflettere: volevo trovare un modo diverso per far avvicinare le persone. Così ho chiesto alla Città di Lugano se volesse sostenermi. Abbiamo fatto un test al parco Ciani ed è stato positivo.

Cosa differenzia la Panchina dell'Amicizia dalle altre?

La panchina di Villa Carmine risolve l'unica controindicazione che avevamo riscontrato, ovvero che di solito non ci si guarda in viso. Dopo un'attenta analisi e diversi studi, abbiamo completato l'opera presso la falegnameria

della Fondazione OTAF. Il design è stato concepito per favorire il dialogo, creando uno spazio accogliente e stimolante per la comunicazione.

Come portare a viverla?

Per la realizzazione di questo progetto è stato fondamentale il bando nazionale sul tema dell'amicizia di Migros, che abbiamo vinto lo scorso gennaio, fra un'ottantina di proposte. Sono stati proprio loro a suggerirci di creare diverse occasioni d'incontro per renderla riconoscibile.

Cosa avete organizzato?

Abbiamo un programma di eventi che proseguirà almeno fino a ottobre. Alcuni a sfondo culturale, con l'intervento di ospiti noti come lo scrittore

“
Ogni incontro verte sul tema dell'amicizia e della gentilezza

Andrea Vitali o il giornalista Antonio Caprarica con la figlia violinista Natasha Korsakova. Altri sono animati da diverse attività legate al benessere. Ogni incontro verte sul tema dell'amicizia e della gentilezza.

Che attività proponete?

Dal Rio Abierto, allo Yoga della risata, dal Mandala breath, al Bagno sonoro, diverse attività sono legate alle relazioni interpersonali, spazio anche alla creatività di gruppo. Si svolgeranno per lo più il sabato pomeriggio, a ingresso libero, con qualsiasi tempo.

Qual è il vostro obiettivo?

Vogliamo promuovere uno stile di vita più empatico. Queste esperienze partecipative ci aiutano nell'intento di far andare a casa gli intervenuti avendo conosciuto almeno una persona nuova. Romperemo il ghiaccio con maggiore facilità. Il programma è in continuo aggiornamento sul sito www.gentletude.com.

Che cosa è Gentletude?

Siamo attivi da quattordici anni, rappresentiamo la Svizzera nel World Kindness Movement e siamo partner UNESCO. Attraver-

“
Essere gentili vuol dire rispetto, è trattare il prossimo come vorremmo essere trattati noi



so diverse iniziative come ebook, concorsi o materiale didattico, promuoviamo la gentilezza nella società. Essere gentili non vuol dire solo “buongiorno e buonasera”, vuol dire rispetto, è trattare il prossimo come vorremmo essere trattati noi.

Qual è il clima in Ticino?

La gentilezza è nel DNA degli svizzeri. Il dialogo è la base, senza imporsi e senza mai farsi sottomettere, ma non è facile. Bisogna saper gestire le emozioni e vivere il presente, senza farsi trascinare dalla frenesia della

società odierna che ci porta spesso a essere sgarbati. In questo ci può aiutare la meditazione.

Cristina Milani, qual è il messaggio finale?

Le relazioni umane sono fondamentali per il benessere fisico e mentale di ogni individuo. Il sostegno sociale e le connessioni significative ci forniscono un senso di appartenenza e di scopo, ma hanno anche un impatto positivo sulla salute, aiutano a ridurre lo stress e a migliorare l'umore, quindi la nostra qualità di vita.

ANTISMOKING + REALITY 2000 - ANTISMOKING + REALITY 2000 - ANTISMOKING + REALITY 2000 - IL METODO ELEKTROMERIDIAN - IL METODO ELEKTROMERIDIAN - IL METODO ELEKTROMERIDIAN

STOP AL FUMO? ORA PUOI: IN SOLI 30 MINUTI
Senza farmaci, chiama per maggiori informazioni
Non serve la volontà, ma...

NERGI BANKS
per non fumare
ne pas fumer
Nichtrauchen

LA VOGLIA DI...
NON FUMARE

ASSOCIAZIONE SVIZZERA NON FUMATORI

Antismoking Center
079 621 06 07
& Reality 2000

PER UNA MIGLIORE QUALITÀ DI VITA STOP

DELPHENIX

AL TABAGISMO ALL'INSONNIA AL SOVRAPPESO

DELPHENIX B&B - Centro di Talassoterapia & Antismoking Center
www.delphenix.ch