



PROXYVILLAGE
Vivere bene, qui

Stiamo bene qui!

RACCONTI
 di
Ben **ESSERE**

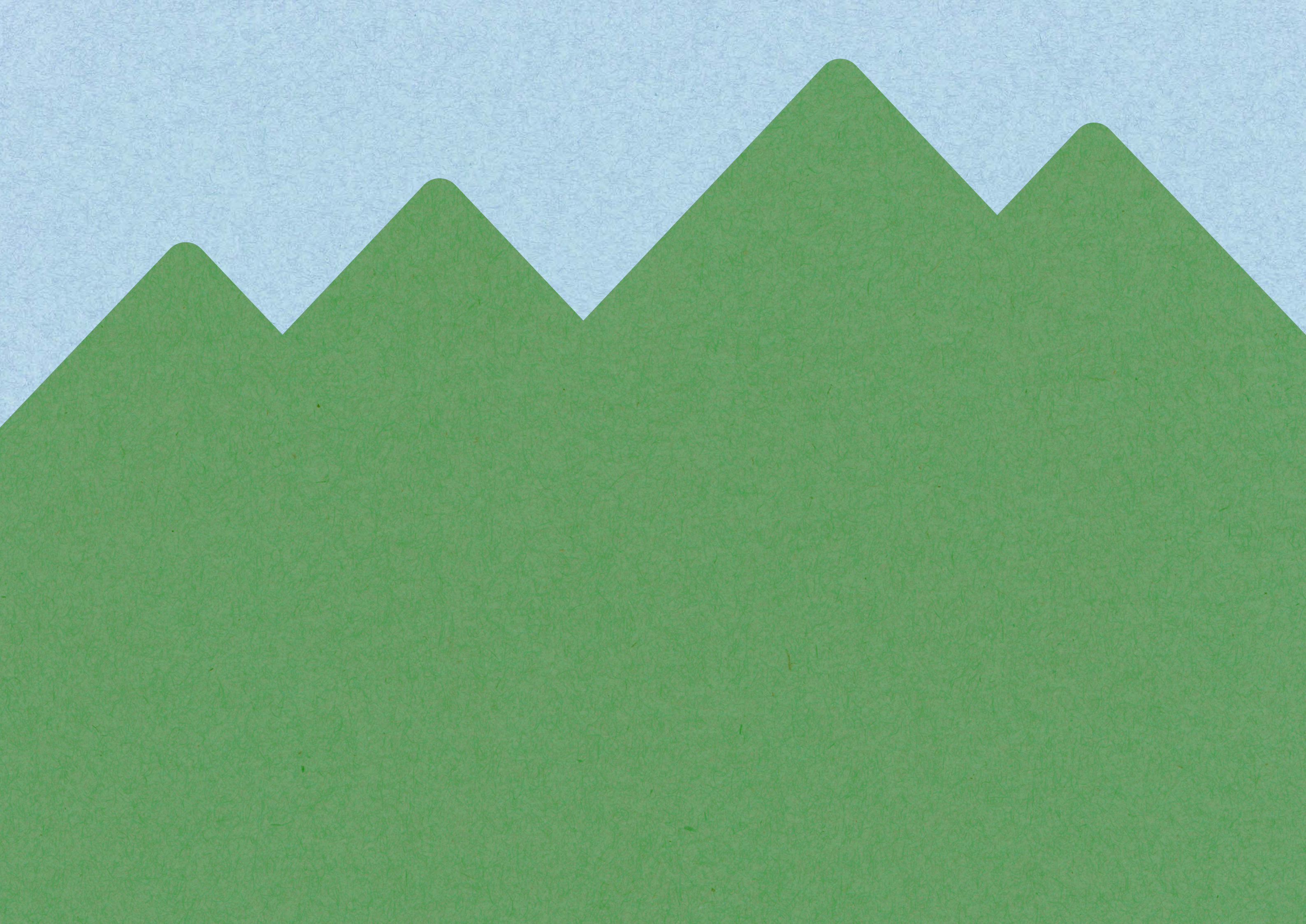
**Parole e immagini
da un territorio che si racconta**



PROXIMITYCARE
Vicini per la salute

**Garfagnana, Media Valle
del Serchio, Alta Versilia:
dove inizia la salute del futuro**







Stiamo bene qui!

RACCONTI

 **di**
Ben **ESSERE**

**Parole e immagini
da un territorio che si racconta**

Questo volume raccoglie le opere presentate nell'ambito del concorso "Stiamo bene qui! Racconti di BenEssere", un'iniziativa di Proximity Care, progetto della Scuola Superiore Sant'Anna, realizzato dal Centro Interdisciplinare Health Science in collaborazione con l'Azienda USL Toscana Nord Ovest, gli Enti del Terzo Settore, i Comuni e la Regione Toscana, con il finanziamento della Fondazione Cassa di Risparmio di Lucca.

Il concorso è nato con l'obiettivo di valorizzare il protagonismo delle voci creative della Garfagnana e della Media Valle del Serchio, attraverso la produzione di contenuti capaci di raccontare, in modo originale e autentico, luoghi, persone e stili di vita sani, esprimendo l'identità del territorio e il senso di appartenenza alla comunità.

Un ringraziamento a tutti coloro che hanno partecipato e condiviso con noi il loro modo di "stare bene qui".

Raccontare un territorio, insieme

Questo volume nasce dal desiderio di dare spazio al protagonismo delle voci creative che animano la Garfagnana, la Media Valle del Serchio e l'Alta Versilia. Le pagine che seguono raccolgono sguardi, narrazioni e interpretazioni che provano a rispondere a una domanda semplice solo in apparenza: cosa significa, davvero, stare bene qui?

L'iniziativa si inserisce nell'ambito di Proximity Care, progetto promosso dalla Scuola Superiore Sant'Anna di Pisa e finanziato dalla Fondazione Cassa di Risparmio di Lucca, attivo dal 2022 nelle aree interne della provincia di Lucca. Si tratta di territori caratterizzati da una forte identità comunitaria, culturale e paesaggistica, ma anche attraversati da trasformazioni demografiche significative, legate allo spopolamento, all'invecchiamento della popolazione e alla difficoltà di accesso ai servizi sociosanitari.

Il concetto di prossimità è stato, sin dal suo avvio, la chiave di lettura dell'intero progetto da più punti di vista: avvicinarsi alle persone, ai loro contesti di vita e ai bisogni reali delle comunità, superando le distanze geografiche che spesso rendono più complesso abitare nelle aree interne, valorizzare la corresponsabilità e il contributo di chi vive in questi territori. Proximity Care ha sviluppato così nuove modalità di prendersi cura della propria salute e di quella della comunità, coinvolgendo le giovani generazioni per la costruzione di reti territoriali orientate al sostegno delle persone più vulnerabili. Il progetto ha sperimentato innovazioni tecnologiche, organizzative e gestionali per favorire la collaborazione tra servizi sanitari, tra questi ed enti locali, scuole, associazioni e cittadini, con l'obiettivo di costruire un sistema di cura diffuso, efficace, vicino. La salute, infatti, non può essere ridotta alla dimensione clinica o tecnologica. La qualità della vita nasce dall'intreccio tra condizioni ambientali, relazioni sociali, stili di vita e servizi capaci di garantire sicurezza, autonomia e continuità di cura alle persone che abitano il territorio. Per questo motivo, comprendere cosa renda un luogo "casa", quali elementi quotidiani contribuiscano al benessere e in che modo comunità e territorio influenzino la salute delle persone è diventato parte integrante del percorso di ricerca e innovazione.

Il concorso "Stiamo bene qui! Racconti di BenEssere" nasce proprio con questo intento: raccogliere storie, immagini ed esperienze capaci di raccontare il legame tra benessere, stili di vita e comunità, valorizzando l'espressione artistica come forma di partecipazione attiva e di restituzione collettiva. Attraverso parole e immagini, cittadine e cittadini sono stati invitati a diventare interpreti del proprio territorio, trasformando il vissuto quotidiano in racconto condiviso. Lo "stare bene qui" si manifesta nella prossimità tra le persone, nella solidarietà quotidiana e nella possibilità di essere riconosciuti come membri di una comunità. Le opere raccontano il

vissuto e la speranza di un'idea di benessere costruito attraverso la cura reciproca, la memoria condivisa e la responsabilità collettiva verso il futuro.

Allo stesso tempo, i contributi raccolti restituiscono uno sguardo plurale sul rapporto tra benessere e territorio nelle diverse età della vita. Emergono le esperienze, i bisogni e le sensibilità di generazioni differenti. Ciascuna mostra come il significato dello "stare bene" evolva lungo il ciclo di vita. Accanto a narrazioni luminose e fiduciose, troviamo percorsi di scoperta e trasformazione in cui il territorio diventa, per i più giovani, spazio di esplorazione. Lo "Stare bene" appare così come il risultato di un processo in divenire, fatto di domande, crisi e riconciliazioni con sé stessi e con il luogo abitato.

Questa pluralità di sguardi trova continuità nelle esperienze dell'età adulta e nella dimensione della fragilità, dove assumono centralità la protezione, la prossimità e il sostegno reciproco. Le opere dialogano idealmente con le linee di intervento di Proximity Care, orientate tanto al coinvolgimento attivo delle nuove generazioni, quanto alla costruzione di reti di cura capaci di accompagnare le persone più fragili.

Dalle narrazioni emerge con forza anche il rapporto profondo con l'ambiente naturale, percepito come spazio rigenerante e risorsa di equilibrio personale. Il tempo assume un ritmo diverso, più vicino ai bisogni individuali e comunitari, mentre il paesaggio diventa parte integrante dell'esperienza di salute.

Le opere raccolte mettono in luce come le esperienze locali, le pratiche quotidiane e le identità territoriali contribuiscano in modo concreto a sostenere la qualità della vita nelle aree interne. Parole e immagini degli abitanti delineano il carattere di un territorio che vuole costruire e custodire condizioni di vita sane, inclusive e sostenibili.

Le autrici e gli autori di questo volume mostrano che la volontà di restanza e l'aspirazione al benessere possono e devono trovare le condizioni della loro praticabilità tra queste montagne e queste valli. Il percorso tracciato fino a oggi per confermare il valore delle comunità nelle aree interne indica una direzione chiara per il loro stesso futuro. "Stare bene" significa: cura, innovazione, prossimità e ascolto.

Massimo Marsili
Fondazione Cassa di Risparmio di Lucca

Sabina Nuti
Scuola Superiore Sant'Anna

Indice delle opere



Sezione Parole

L'Osvaldo curioso p. 12
Riccardo Del Dotto

Una casa in Garfagnana p. 16
Eleonora Giannotti, Giorgia Martinelli, Morgana Maria Baccetti

Come un puntino nel mondo p. 20
Erika Irmeni

Non so fare niente, se non amare p. 22
Matteo Marcalli

Non va proprio bene, qui p. 24
Adolfo Moni

Profumi d'infanzia p. 28
Sofia Piagentini

Benessere p. 32
Anna Romani

La Garfagnana: Tempo e Tradizione p. 34
Silvia Suffredini

Vivere nella Valle p. 36
Teresa Leyanis Taboada

Sezione Immagini

Il benessere è stare qui p. 42
Sara Daniele

Il respiro del cuore. Un alfabeto sensoriale della Garfagnana
e Media Valle del Serchio p. 44
Dipartimento Inclusione ISI Barga, a cura di Giada Giovannetti

Una nostra giornata in Garfagnana p. 50
Rebecca Lorenzetti e Giada Adami

Fuori concorso

Aquilea. Dove la memoria si fa comunità e il territorio si fa sapore p. 54
Comitato Paesano di Aquilea



Parole

L'Oswaldo curioso

di Riccardo Del Dotto

Troppo era il caldo, da non riuscire a dormire. I fantasmi di un'intera giornata ritornavano a galla: i rimproveri del capo, l'indolenza dei colleghi dell'ufficio, le maldicenze dei social, la competizione come una guerra fratricida. Anche far la spesa al supermercato diventava una battaglia, un autoscontro tra carrelli, per non parlare della lotta per il posto macchina in centro, una rarità introvabile, che consumava le energie superstiti, in una ruffa senza premi.

Oswaldo era stanco, terribilmente stanco, ma non arrivava a prendere sonno. Fuori, come se non bastasse, qualche ubriaco aveva attaccato a cantare una litania incomprensibile, intervallata da urla belluine.

Di colpo decise di saltare giù dal letto per uscire di casa, in cerca di un refrigerio; forse camminare un po' fuori l'avrebbe calmato. Fece di corsa le scale del condominio e prese la direzione opposta a quella da dove provenivano le grida dell'avvinazzato.

Quella calura appiccicosa opprimeva come una cappa di piombo, la testa si appesantiva e ogni movimento costava fatica e sudore, per cui Oswaldo si risolse di allontanarsi per un attimo da quella città invivibile, dove le mura sembravano imprigionarlo in una trappola senza via d'uscita.

Nonostante l'ora, le macchine nei viali sfrecciavano a velocità inverosimili, nell'azzardo dei sorpassi, nel mancato rispetto dei divieti. Un semaforo lampeggiava una gialla intermittenza, che lo immobilizzò per qualche minuto in uno stato simile all'ipnosi. Fu un suono di clacson a ricondurlo in sé, per fargli ritrovare la via di fuga, dove la strada diventava periferia di palazzoni anonimi, auto parcheggiate e saracinesche abbassate. Le luci delle case erano spente, alzando la testa sperava di cogliere un bagliore lassù, alle finestre degli ultimi piani, ma ogni serranda era sbarrata, chiusa in una cortina di buio.

Fu a quel punto che notò una piccola ombra sfuggente, sul bordo della carreggiata: un gatto. Fece per chiamarlo e questo si voltò scodinzolando, ma non appena Oswaldo si mosse verso di lui, l'animale riprese a camminare lungo la strada, indifferente ai richiami. Così decise di seguirlo, se non altro per salvarlo dai rischi delle macchine, che di notte avrebbero potuto investirlo più facilmente.

Il piccolo felino continuava a precederlo di qualche metro, voltandosi ogni tanto, quasi a verificare se Oswaldo continuasse o meno a seguirlo, senza mai deviare dai margini della via. Al loro fianco si aprivano le sbarre acuminate dei cancelli, che portavano dentro giardini inariditi dall'arsura; Oswaldo si aspettava che il gatto prima o poi scartasse di lato ed entrasse per diri-

gersi verso qualche casa, ma niente, questo sembrava seguire un suo itinerario, che oltrepassava i labirinti della periferia.

Ogni tanto si apriva qualche incrocio deserto, fiocamente illuminato da luci livide, che non davano modo a Oswaldo di capire di quale colore fosse il manto dell'animale. La sua curiosità rimaneva quindi inappagata, per cui si rispondeva che di notte tutti i gatti sono bigi e questo forse poteva bastare. Di tanto in tanto si fermava, si guardava alle spalle, con la mezza intenzione di tornare verso casa, tuttavia se di nuovo rivolgeva lo sguardo verso il gatto, si accorgeva che anche lui si era bloccato e girava la testa per osservarlo, come per capire le sue intenzioni, con un atteggiamento quasi di sfida. E se allora Oswaldo tentava un riavvicinamento, il gatto riprendeva il suo percorso.

Arrivarono a un punto in cui anche i sobborghi terminavano, per svaporare in una nebbia latiginosa, che sembrava del tutto fuori stagione, considerato che eravamo in estate: d'un tratto le catene dei tetti erano diventate invisibili e i rari lampioni faticavano a diradare quella fitta coltre, che poi non era nebbia, ma un fumo stagnante, che proveniva dalle lingue di fuoco delle ciminiere più alte di quella che era la zona industriale.

Camminarono ancora, fino a raggiungere la strada che costeggiava il fiume, quasi per inerzia, nell'incertezza di una meta imprecisata, mentre a settentrione si affacciavano i primi colli, che cominciavano a essere avvolti da un leggero chiarore proveniente da levante.

La sagoma di un treno spalancò al loro fianco una girandola di luci, lanciate in corsa vertiginosa. Oswaldo, imbambolato, stava a guardare, con la testa ovattata da una strana incoscienza, che non sapeva spiegare: cosa ci faceva per strada a quell'ora, sul limitare dell'alba? Perché si era messo a inseguire quel gatto? E perché quell'animale non aveva intenzione di fermarsi?

I passi di Oswaldo sembravano indirizzati da aghi magnetici oscillanti, che lo spingevano alla ricerca di un filo invisibile e segreto, capace di condurlo fuori dalla sua realtà quotidiana.

Andarono ancora avanti, sempre rispettando quella distanza di sicurezza che era intercorsa tra i due sin dall'inizio, fin quando il gatto non svoltò su un ponte a sinistra, un ponte tutto gobbe, asimmetrico, quasi spettrale nelle prime luci del giorno. A Oswaldo vennero in mente storie di diavoli e di fantasmi, vecchie novelle, leggende lontane di maledizioni e sortilegi. Il gatto si era bloccato sulla volta più alta, nell'attesa che il suo inseguitore si decidesse a compiere il primo passo. Dopo combattute esitazioni, Oswaldo riprese il cammino, senza volgere gli occhi verso il letto del fiume. Si percepiva come in bilico su due versanti, per questo cercava di restare concentrato sul ponte, muovendosi a passo svelto, in modo da annullare un crescente senso di vertigine, con l'obiettivo di arrivare il prima possibile dall'altra parte.

Giunti sulla strada, il gatto non cambiò direzione, puntando ancora verso nord, mentre sorgeva il mattino, dove tutto prendeva a tingersi di verde, gli alberi e il fiume, come i monti circostanti. Subito s'intuivano le avanguardie di un paesaggio mutato, l'epifania di una metamorfosi imminente, che si avvertiva nel ristoro balsamico provocato da quei colori puri, quasi abbaglianti.

A un certo punto il gatto si arrestò all'improvviso, ai piedi di un platano, a fianco di un signore coi baffi, vestito da contadino.

«C'è qualcosa di nuovo oggi nel sole», esordì quell'uomo robusto, «anzi, d'antico: io vivo altrove, e sento che intorno sono nate le viole».

Benché l'estate fosse matura, con voli di rondini intorno, quell'aria celestina parve a Oswaldo così estranea dal tempo, che anche i discorsi di quell'uomo fuor di stagione sembrarono veri, come quei cirri di porpora e d'oro nel cielo, come quel solicello che trascolora, come quell'odore di fragole rosse portato dal vento, mentre remoti arrivavano i tocchi d'un'Avemaria di un

paese sperduto sui monti – la città un bubbolio lontano, nera di pece come le nubi d'un temporale.

Ma il gatto riprese la strada, così Osvaldo salutò l'uomo del platano, che rispose con un cenno del capo. Raggiunsero poi un ponte, dove il fiume accoglieva un suo affluente. Qui incontrò un pastore dalla folta barba, alla guida di un gregge di pecore grigie, che emanavano un pungente odore di erbe, di latte e di lana. L'uomo si volse verso Osvaldo e con aria accigliata fece cenno a quella confluenza, dicendo:

«Da diversi fonti, con eterno rumor confondon l'acque, la Turrita col Serchio fra due ponti si marita...».

Dopodiché s'incamminò, per proseguire il suo itinerario agreste, senza aggiungere altro, in un alone di mistero, sparendo assieme al suo gregge dietro una curva avvolta nell'ombra.

Il gatto, che nel frattempo era salito su un parapetto del ponte, scese per riprendere il suo tragitto verso una tortuosa salita, tutta tornanti, tra piante di sambuco e di acacie, tra selve di cerri e di castagni.

Poi, inaspettatamente, l'animale abbandonò la via principale, svoltando in direzione di una rapida discesa, per superare un rumoroso torrente, che si gettava a precipizio verso la valle sottostante. Già quasi cadeva l'imbrunire, quando il gatto prese a correre verso un crocicchio, dove un uomo e una donna sedevano a fianco di un'immaginetta, una piccola edicola votiva, ai margini della strada.

«Dov'eri stata, Bimba?» domandò la donna alla gattina che subito le saltò in grembo. Dunque era una femmina: il suo manto, ora ben distinguibile, era alternato di bianco e di nero, chiaz-zato di rosso, tipico di quegli esemplari che son detti tartarugati.

«Buonasera...», accennò timidamente Osvaldo, «questa gatta è vostra?».

«Sì, è la nostra Bimba», rispose l'uomo con un sorriso, «non la vedevamo da un paio di giorni. Grazie per avercela riportata».

«In realtà, sembra proprio che sia stata lei a condurmi qui da voi. Provengo dalla città, non so bene perché l'ho seguita, forse per pura curiosità, non mi sarei mai immaginato di arrivare in un posto stupendo come questo...» affermò Osvaldo, guardandosi intorno.

L'uomo gli indicò all'orizzonte l'anfiteatro delle Alpi Apuane, la Pania Secca, e la Pania della Croce, con in mezzo la cresta dell'Omo Morto, quel gigante di pietra che pare addormentato in mezzo alle leggende. Più a nord-ovest, in lontananza, sveltava sua maestà il Pisanino, la vetta più alta. Alle sue spalle gli fece notare il massiccio della Pania di Corfino, dietro cui si stendeva nel verde l'Appennino, frontiera naturale che separa la Toscana dall'Emilia. Il luogo in cui si trovavano era la terra di Garfagnana.

Per Osvaldo quella voce sembrava provenire da una civiltà perduta, aveva parlato una lingua morta, di cui cercava di riappropriarsi, mentre si perdeva in un istante senza memoria, inseguendo nel cielo quelle nubi dorate, lucidate dal crepuscolo e dal vento.

La donna, con la gatta in braccio, invitò Osvaldo nella loro casa, che si trovava poco distante, a nemmeno trecento metri: abbandonarono il crocicchio e quella che chiamarono la mestaina, in mezzo a un concerto di grilli, con le prime luci che si accendevano sui monti, a rischiare la sagoma di qualche campanile. Superarono due dossi e un bivio, finché, dopo un'ultima curva, non comparve il minuscolo borgo, stretto in una manciata di case.

L'abitazione in pietra era la prima del villaggio. Fecero accomodare Osvaldo a tavola, mentre l'uomo scendeva in cantina a cercare una bottiglia del vino migliore e la donna si dirigeva in cucina. Gli servirono la polenta incaciata, fatta con il formenton otto file, la zuppa di farro con

i fagioli, il prosciutto bazzone e la mondiola, un salume dalla caratteristica forma a “U”, il pane di patate e il castagnaccio fatto in casa.

Osvaldo era in imbarazzo per quell'accoglienza, non trovava le parole per descrivere quell'emozione, che sentiva provenire da radici lontane, voleva asserire che un paese ci vuole, perché un paese vuol dire non essere soli, come in passato aveva detto qualcuno, per sapere che in tutto ciò che ti circonda c'è qualcosa di tuo, per partire e tornare e non sentirsi mai soli, al contrario di quel che avviene in una città di confusioni e paure, di atomi impazziti, dove lo stress è diventato la routine di un quotidiano sopravvivere.

Osvaldo recuperava la tenerezza delle piccole cose, di quel sacro poco che credeva sparito, di un benessere che gli sembrava il ricordo di un mondo lontano, un paradiso perduto ridestato a nuova vita.

Quasi commosso, alzò la testa dal piatto per dir questo, a quell'uomo e a quella donna, ma erano entrambi scomparsi. Dall'altra parte del tavolo, su una sedia davanti al camino, lo guardava la gatta, in quella che adesso era ormai la loro casa.

Commento

Nel racconto “L'Osvaldo curioso” il benessere si manifesta come una fuga salvifica dalla frenesia di una città invivibile e dai “fantasmi” di una quotidianità opprimente. Il protagonista, guidato da un istinto silenzioso verso i confini urbani, intraprende un viaggio notturno che lo conduce tra i tornanti e le selve di cerri e di castagni della Garfagnana. Questo passaggio dal caos del centro alla quiete della montagna non è solo uno spostamento geografico, ma un vero e proprio percorso interiore. Attraverso incontri quasi onirici e suggestioni letterarie, Osvaldo riscopre un “paradiso perduto”: un benessere fatto di silenzio, radici profonde e una tenerezza per le piccole cose che la routine urbana sembrava aver cancellato.

L'accoglienza ricevuta in una casa di pietra, tra i sapori della tradizione e il calore di un focolare, restituisce al protagonista la consapevolezza che “un paese vuol dire non essere soli”. In questa prospettiva, la Garfagnana si rivela essere un contesto di cura e protezione, dove lo stress lascia il posto a una ritrovata sintonia con l'ambiente e con gli altri. La storia di Osvaldo ci ricorda che il territorio è una guida silenziosa capace di orientare i cittadini verso un nuovo equilibrio, offrendo un ristoro che nasce dalla solidità dei legami, dal profumo dei ricordi e dalla bellezza del paesaggio.

L'opera riflette così l'essenza più profonda dell'abitare le aree interne: la scoperta che la qualità della vita risiede nella capacità di recuperare il valore del tempo e dello spazio comune. Come la gatta Bimba conduce Osvaldo fuori dalla “trappola senza via d'uscita” della città, così il legame con la propria terra funge da bussola per chi cerca una salute che sia, prima di tutto, armonia con ciò che ci circonda.

Una casa in Garfagnana

di Eleonora Giannotti, Giorgia Martinelli, Morgana Maria Baccetti

Non avrei mai immaginato di lasciare la città, perché per me era tutto ciò che conoscevo. Il rumore continuo, le luci intense e le persone sempre di fretta erano la mia vita. Anche se a volte mi sentivo soffocare, quel caos mi dava una strana sensazione di sicurezza. Poi, improvvisamente, è arrivata la decisione di trasferirci in Garfagnana. All'inizio ero davvero arrabbiata e sempre di cattivo umore. Non capivo perché dovessimo andare via proprio quando avevo costruito la mia vita: le amiche con cui ridevo ogni giorno, lo sport che mi faceva sentire libera, la scuola. Mi sembrava ingiusto lasciare tutto questo, come se qualcuno avesse deciso al posto mio senza chiedermi nulla. Pensavo che la Garfagnana fosse solo un posto sperduto tra le montagne, silenzioso e lontano da tutto ciò che contava davvero. Il viaggio sembrava non finire mai e, man mano che ci allontanavamo dalla città, tutto cambiava: meno palazzi, più alberi, meno rumore, più silenzio. Ogni curva della strada sembrava portarmi più lontano dal mondo che conoscevo, e io volevo solo tornare indietro. Non c'era traffico, non c'erano clacson, non c'era gente ovunque. Solo natura, aria pulita e spazi aperti che mi facevano sentire piccola. E io, in mezzo a tutto questo, mi sentivo fuori posto, come se non appartenessi a quel mondo. All'inizio per me era difficile, poi, lentamente, qualcosa dentro di me ha iniziato a cambiare. Non in un momento preciso, ma un po' alla volta. Uno dei primi momenti in cui mi sono sentita davvero parte di qualcosa è stato a Galliciano, durante il Palio di San Jacopo. Il paese era pieno di colori: bandiere ovunque, musica nelle strade e profumo di cibi da festa. Il Palio è una gara tra i tre rioni del paese, e ognuno ha il suo colore e la sua storia. C'è il Rione Monticello, con il colore azzurro, che rappresenta la parte centro-nord del paese. Poi c'è il Borgo Antico, rosso, piccolo ma pieno di persone che tifano con tutto il cuore. E infine i Bufali, bianco-neri, sono conosciuti per le idee creative nei loro carri e nelle sfilate. All'inizio non sapevo per chi tifare, ero nuova e un po' spaesata. Ma appena ho visto i ragazzi dei rioni correre e ballare e sentito le urla della gente, ho cominciato a ridere e battere le mani anch'io. Mi sono ritrovata a tifare insieme a loro, senza rendermene conto, urlando "Forza Monticello!" e poi "forza Bufali!" come se fossi parte della festa. Ricordo che mi sono anche avvicinata a un gruppo di ragazzi che scherzavano tra di loro e, anche se non li conoscevo, mi hanno fatto sentire inclusa, ridendo insieme di piccole cose. Quando ho visto i bambini travestiti mi è venuto da sorridere senza accorgermene. Quello che mi ha colpito di più è stato proprio questo senso di unione. Anche se non conoscevo nessuno, in mezzo a tutta quella gente, tra l'entusiasmo e le risate, per la prima volta non mi sono sentita fuori posto. Se a Galliciano mi sentivo circondata dalle persone all'Orecchiella tutto cambia: lì è tranquillo e lontano dal caos. L'Orecchiella è

un parco naturale, un posto pieno di boschi, sentieri e animali. All'inizio mi sembrava quasi strano stare lì, perché ero abituata al rumore della vita urbana. Durante il giorno io e la mia famiglia abbiamo camminato tra alberi altissimi, respirando aria pulita, a cui non ero abituata. Si sentivano suoni diversi: il vento tra le foglie, gli uccelli, i rami che si muovevano. All'inizio mi sembrava tutto troppo silenzioso, quasi inquietante. La sera, nel bosco, avevo ancora più paura. Anche perché sono un'amante dei film horror, quindi ogni piccolo rumore mi faceva immaginare le cose peggiori. Bastava un ramo che si spezzava o un fruscio tra le foglie per farmi venire i brividi. Però, dopo un po', ho iniziato ad ascoltare meglio. E in quel momento qualcosa è cambiato: non mi sentivo più così spaventata, ma quasi in pace. Era una sensazione nuova per me, diversa da quella della città, ma allo stesso tempo molto bella. Un altro luogo che mi ha colpita è la Fortezza di Monte Alfonso. Una sera d'estate, durante un concerto, mi sono seduta e mi sono guardata intorno: la musica, le persone felici, il cielo sopra di noi. Piano piano mi sono lasciata andare e ho iniziato a sentirmi come se fossi davvero nel posto giusto. Lì ho capito che, anche se diverso, quel posto aveva qualcosa di speciale. Mentre cantavo insieme alla folla ho alzato gli occhi al cielo quasi senza accorgermene e ho visto una stella cadente attraversarlo velocemente. È durato pochissimo, ma mi ha lasciata senza parole. Ho sorriso da sola e ho espresso un desiderio in silenzio. Per la prima volta mi sono sentita davvero bene.

Un giorno sono andata a San Pellegrino con i miei genitori. Siamo andati lì per fare un'escursione ed all'inizio ero anche abbastanza contenta... ma è durata poco. Dopo un po' ero già stanca, avevo caldo, le gambe mi facevano male e continuavo a chiedermi chi me l'avesse fatto fare. Pensavo solo a quando saremmo tornati alla macchina. Ad un certo punto ho cominciato a lamentarmi con i miei genitori: "Non ce la faccio più! Voglio tornare indietro!" continuavo a dire, e loro mi guardavano sorridendo, incoraggiandomi a fare ancora qualche passo. E io ero davvero arrabbiata e affaticata, pensavo che camminare non servisse a nulla. Però piano piano ho iniziato davvero a guardarmi intorno, ho cominciato a notare i sentieri stretti, pieni di verde, e ogni tanto i panorami bellissimi che si aprivano davanti a me. L'aria era fresca, diversa da quella della città, e anche se ero stanca, respirare lì mi faceva sentire meglio. Quando siamo arrivati in alto, ero distrutta, però ne era valsa la pena. Il panorama era così grande che quasi non riuscivo a smettere di guardarlo. In quel momento mi sono sentita piccola, sì, ma non in senso negativo. Più che altro mi sono sentita parte di qualcosa di più grande. E forse è stato lì che ho capito che non tutto deve essere facile o immediato per essere bello. A volte bisogna fare un po' di fatica, uscire dalla propria zona di comfort... ma poi quello che trovi alla fine è molto più importante. Con questa esperienza ho imparato che un piccolo paese offre molti vantaggi come la tranquillità e un forte contatto con la natura. Ripensandoci, capisco che senza quel trasferimento non avrei mai incontrato le persone che oggi riescono a farmi sorridere anche nei giorni più difficili.

Commento

Il racconto di Eleonora Giannotti, Giorgia Martinelli e Morgana Maria Baccetti esplora con grande sensibilità il tema del benessere psicologico e sociale dei giovani che abitano le aree interne, partendo da una condizione di rottura: il trasferimento forzato dalla città alla Garfagnana. Attraverso gli occhi della giovane protagonista, emerge inizialmente un profondo senso di isolamento e la rabbia di chi vede svanire i propri punti fermi per ritrovarsi “fuori posto” in un luogo dominato dal silenzio e dagli spazi aperti. È una narrazione che dà voce al disagio giovanile, descrivendo la sfida emotiva di chi deve ricostruire la propria identità in contesti geograficamente distanti dai ritmi frenetici della città.

Il percorso di crescita si snoda attraverso tappe simboliche che trasformano il territorio da ostacolo in opportunità. Il senso di inclusione vissuto durante il Palio di San Jacopo a Galliciano diventa il primo mattone di una nuova socialità, dove il sentirsi parte di una festa collettiva abbatte le barriere dell'estraneità. Allo stesso modo, il superamento della paura nel buio dei boschi dell'Orecchiella e la fatica fisica ripagata dalla bellezza immensa del panorama a San Pellegrino segnano una maturazione profonda: la scoperta che il benessere emerge anche quando meno te lo aspetti, in una connessione nuova con la natura e con sé stessi.

Questa opera mostra come le aree interne possano rivelarsi luoghi di ricchezza relazionale. La protagonista impara che “stare bene” significa anche saper uscire dalla propria zona di comfort per accogliere la tranquillità e i legami che solo un piccolo centro sa offrire. La storia si chiude con una consapevolezza preziosa: quel territorio che inizialmente appariva come un luogo sperduto diventa infine il posto giusto in cui incontrare persone capaci di donare un sorriso anche nei giorni più difficili, trasformando lo spaesamento in un nuovo, solido senso di appartenenza.



Come un puntino nel mondo

di Erika Irmeni

La differenza la fa
chi, promuove sé stesso al centro della salute
chi, non si nasconde per paura,
chi, si prende cura.

La differenza la fa
chi promuove, la salute come diritto fondamentale,
chi supporta, nel percorso di cura,
chi educa, a stili di vita sani,
chi coinvolge,
chi agisce.

La differenza,
fare la differenza,
Come un puntino nel mondo.

Commento

Fare la differenza significa, prima di tutto, vivere con consapevolezza il proprio spazio e il proprio ruolo nella collettività. La poesia trasforma l'immagine del "puntino nel mondo" nel motore di un cambiamento che mette la persona al centro della propria salute e di quella della comunità.

L'autrice delinea una visione in cui la salute è un diritto fondamentale che si rafforza nella partecipazione e nel legame sociale. In questo orizzonte si riflettono nitidamente i pilastri del progetto Proximity Care: la promozione di stili di vita sani, l'educazione e il coinvolgimento capillare della comunità. Chi sostiene l'altro nel percorso di cura agisce come custode di un bene comune, trasformando la propria esperienza in una risorsa preziosa per tutti.

"Fare la differenza" significa quindi avere il coraggio di mettersi al centro, prendersi cura di sé diventa possibilità per prendersi cura degli altri. Il singolo "puntino" non si dissolve più nello spazio, ma si trasforma in una presenza consapevole, capace di generare connessioni e attivare cambiamento. La salute, da questione individuale, diventa così dimensione condivisa, un processo che prende forma nella relazione tra persone, scelte e sostegno reciproco.

Non so fare niente, se non amare

di Matteo Marcalli

Io so di non saper fare.
Non so disegnare, recitare, non so scrivere poesie, non so fare niente che sappia esprimere la bellezza che mi circonda.

Forse la musica, quella un po' mi riesce.

È la mia passione sì, ma quanto la amo tanto la odio, perché spesso mi allontana dall'altro mio grande amore: la mia terra.

Ecco, io so di non saper fare tante cose, ma se sono bravo in qualcosa, forse, è proprio questo. Amare.

Beh, è facile innamorarsi qui: per prima cosa ci si innamora della bellezza dei paesi sparsi, di scorci unici e di un cielo pieno di stelle; poi ci si innamora delle persone perché ti fanno sentire parte di qualcosa di grande, dove non si è mai soli veramente. Che poi, la grandezza non è altro che una dimensione che ci siamo imposti noi umani; che significa essere grande in un luogo così piccolo? Fuori da qua c'è così tanto di cui innamorarsi.

È solo che qui, in questo piccolo posto che ho la fortuna di chiamare casa, ho già tutta la grandezza di cui una persona possa avere bisogno, ho tutto il mio mondo. Ecco, l'innamoramento avviene subito, appena alzi gli occhi al cielo in una notte di agosto, ma per l'amore, per quello bisogna dedicare tempo, lottare e sacrificarsi, scegliere ogni giorno di restare.

Io so di non saper fare, ma ho scritto di saper amare, non che io sappia dare un significato alla parola amore, per quello ci hanno provato scienziati e religiosi, filosofi e letterati. Allora ho cercato di capire e ho trovato che amore sembra derivare dal sanscrito kama ovvero "passione" oppure da a- mores, "senza costumi - libero" ma la più romantica, forse la meno probabile è a-mors quindi "senza morte" come a voler intendere che un sentimento così intenso, se vero, non può avere fine.

Io so di non essere in grado di esprimere a parole quello che provo verso la mia casa, è una di quelle storie d'amore che non sai come ha avuto inizio ma sai per certo che non avrà mai fine. La musica mi ha insegnato ad andarmene lontano ma su questa terra ho imparato a camminare e, soprattutto, a tornare.

Ora mi accorgo che non so neanche scappare, cercare una strada più semplice, trovare un posto migliore. Io non so neanche se esiste un posto migliore.

Non so andarmene senza tornare, non so fare niente, se non amare.

Commento

Attraverso una confessione intima, Matteo Marcalli esplora il legame con questi luoghi, riconoscendo nell'amore per la sua terra l'unica vera competenza. Il suo è un amore che non si accontenta dell'incanto momentaneo di alzare gli occhi al cielo in una notte d'agosto, ma si nutre di una dedizione costante: un sentimento "senza morte" (a-mors) che richiede tempo, sacrificio e la volontà consapevole, rinnovata ogni giorno, di restare. In questo piccolo angolo di mondo, l'autore trova tutta la grandezza di cui ha bisogno per sentirsi realizzato, trasformando il legame con il luogo che chiama "casa" in una storia d'amore senza fine.

La dedizione raccontata in questi versi evoca la dimensione più profonda e silenziosa della cura: quell'impegno quotidiano, spesso invisibile, che mantiene vivi i legami e i territori. È un richiamo alla responsabilità verso ciò che amiamo, ma anche una riflessione sulla fragilità di questo sforzo. Proprio come l'amore per la propria terra ha bisogno di essere alimentato per non esaurirsi, anche chi si dedica agli altri necessita di sostegno. L'opera ci ricorda che la cura è un ecosistema delicato: per permettere a qualcuno di continuare a "restare" e a proteggere la bellezza che lo circonda, è fondamentale che ci sia qualcuno pronto, a sua volta, a prendersi cura di lui.

Non va proprio bene, qui.

di Adolfo Moroni

Pensavo questo, quell'estate. Avevo finito il liceo, promosso all'esame di maturità per il rotto della cuffia. E con un'insoddisfazione che mi tenevo dentro da tempo. Quell'estate, iniziata con la promozione proprio la mattina della festività di San Jacopo, era così proseguita con uno stato di grazia. I complimenti del babbo, appena sorridente d'un passo indietro a fianco della mamma invece contenta, avevano autorizzato l'uso della Renault per andare con il Gabriele a goderci il 15° Gran Premio del Mugello, tanto sognato e campeggio libero in qualche posto di Scarperia, forse più sopra verso il passo del Giego per veder meglio la corsa delle Alfa contro le Porsche. Poi, un po' di altri giorni dalla zia e dalla Donatella, per ritrovare al bagno Lido del Calambrone le amicizie della cugina livornese. Alcune delle ragazze erano inarrivabili, ma la promozione m'aveva fatto bene ... ed ero ancor più cresciuto, lasciando una perfida timidezza! Ed infine, inaspettati, ben quindici giorni di gemellaggio in Baviera: una dozzina di giovani lucchesi e garfagnini insieme ad altri che venivano da Colmar, Sint Niklaas, da Abingdon on Avon, tutti ospitati a Schongau. Europa, il mondo, le ragazze, i tempi: era tutto diverso e c'era pure il piacere della scoperta. Certo, anche non poca difficoltà di parlare, con poche frasi dette lì per lì nell'inglese scolastico, di quello che stava succedendo nel dramma di Praga dove i carriarmati sovietici avevano pesticiato libertà, futuro e democrazia. Il settembre, attenuato alfine lo stato di grazia, fu dedicato alla scelta dell'università: prima appena affrontata ma non decisa. Pisa? Ingegneria? ... e chi ce la fa! Legge? Mah! E a Firenze? Forse! Quella è una vera città e star lontano da qui può esser meglio? Non ho mai capito perché poi avessi scelto l'architettura, non ne ho mai trovato ragione ... forse perché avevo voglia di architettare qualcosa, programmare e realizzare qualcosa di meglio. Insieme alla decisione della facoltà, ebbi chiara l'insoddisfazione che oramai il paese e la Garfagnana, lo stare lì, mi dava. Qui non va bene, pensavo, non c'è prospettiva e sentivo la mancanza di opportunità, di colori e sapori diversi della vita, che erano talmente scarsi gli stimoli per far qualcosa di mai provato. Ecco, ero scontento della mancanza di libertà e futuro e democrazia. Ero cresciuto in quel modesto paese garfagnino, Gallicano appunto, tra Barga e Castelnuovo.

Lì avevo trovato le prime sicurezze parentali, le regole d'ingaggio del babbo, le pur rare amicizie di gioventù, l'educazione sentimentale del Liceo, la primissima coscienza di me dopo l'abbandono del timore.

I tramonti sulle Apuane, tanto incombenti sulla valle ed avere di vegetazione, la campagna sopra il Serchio di colori infiniti e verdi, le acque che danno vita -pure all'economia- sono stati i marchi del mio carattere.

Come la vita di paese pur oppressa dalla pochezza dei mezzi e la voglia sottile di cambiarla, figlia di quei tempi di riforma.

Intravedevo, fuori da lì, società che sembravano aver di tutto: voglia di conservazione e cambiamento, trasformazioni e rivolte mentre finivano gli anni Sessanta.

“Paese mio che stai sulla collina / Disteso come un vecchio addormentato / La noia, l'abbandono, niente / Sono la tua malattia / Paese mio ti lascio, io vado via”.

Fu solo qualche mese dopo che le parole di questa canzone mi dettero altra forza di decidere. Via, via, dovevo andar via da qui.

Così Firenze e la sua università mi presero, anzi presero me e la giovane Clara, poi, moglie anch'essa fuggiasca e cercatrice.

Non fu facile l'accoglienza in una città bottegaia e popolana, presuntuosa della sua storia, ma piena di opportunità e risorse al centro di una delle provincie più ricche di economia e società. Nessun paragone con la Garfagnana!

Eppure non l'avevo dimenticata, con i parenti che imbiancavano i capelli, le amicizie che ritrovavo nei giorni di feriae, le case del buen retiro, quei tramonti freschi e la luna nascente sulle Apuane. Ma era la città che mi aveva reso libero dall'insoddisfazione.

Gli studi sulle società urbane m'avevano poi raccontato che nel medioevo, quando appunto nascono e crescono i liberi comuni e le città, c'era una regola -un assioma giuridico mitteleuropeo- che concedeva libertà al servo della gleba dopo un anno ed un giorno d'esser stato in città. “stadtluft macht frei nach jahr und tag ...”

Liberati dalla servitù, quei giovani fuggiti in città, potevano intanto vivere del proprio lavoro. Così anch'io m'ero liberato dal sottile scontento patito nella gioventù garfagnina, di cui l'incertezza del lavoro era buona parte.

Solo con gli anni novanta, mentre scivolava via il secolo, e la cosiddetta Prima Repubblica mutava in qualcosa di diverso, scompariva la vita fisica del babbo -che aveva cambiato ancor tanto il figlio cinquantenne che restava- ritrovai un'appartenenza.

Davo di nuovo valore a qualche carattere di quella comunità.

Il tempo relativamente diverso e sostenibile, meno svelto.

I pochi minuti di scendere dall'ufficio fiorentino, per un caffè magari con i colleghi, continuando appena il confronto di lavoro e forse commentare la sconfitta domenicale del Milan, divenivano mezz'ora abbondante al tavolo del bar Sport a Gallicano, per ragionare di qualcosa e del mondo, mentre il ghiaccio scioglie l'Aperol, ed un buon conoscente ultimo arrivato si sedeva per aggiungere la sua.

Quale teoria della relatività di Einstein possiamo applicare a questi tempi diversi?

Gradualmente, intanto, qualche attività di lavoro nuova si era resa possibile, e dava sicurezza ai minori abitanti di prima nella valle del Serchio.

Ai miei tempi non ci sarebbe stato lavoro in Garfagnana per quei giovani e quelle ragazze con

le prime minigonne, che frequentavano quella quinta classe del Liceo.

E pensare che erano privilegiati dall'economie familiari... figuriamoci gli altri.

Quando si ritrovarono, ex alunni e docenti, 20 anni dopo quell'esame di maturità del 1968, solo pochi di loro avevano trovato modo di rimanere stabili nella valle.

Ritornavamo in tanti da Viareggio, Lucca, Pisa, Firenze e qualcuno addirittura da Livorno, Genova, Modena e Milano, anche da Nuoro.

I cambiamenti dell'economia e nuovi mestieri hanno certo cambiato la Garfagnana, e quando ci son stati gli effetti di quei cambiamenti ... si poteva star bene!

Quando recuperai il senso d'appartenere ancora a quella comunità, gli usi e costumi che avevo lasciato lassù, venendone via, si erano mantenuti, ma selezionati meglio.

Le relazioni sociali trovavano luoghi prima inesistenti.

Ed a ben pensare, anch'io ero cambiato!

Così, dopo anni, avevo ripreso a tornarci nei lunghi fine settimana per ritrovare conoscenti e parenti. Pure qualche settimana estiva lontano dalla calura fiorentina, male attenuata dai condizionatori.

Per prendermi cura del buen retiro ed accudire al giardino intorno casa.

E che "ben essere" avevo ritrovato alle messe di Natale cantando "Tu scendi dalle stelle Oh re del cielo / E vieni in una grotta al freddo e al gelo / Oh bambino mio divino ..." e giocando a carte con gli amici aspettando la mezzanotte dell'anno nuovo, imprecaando la sorte avversa e criticando il governo.

E come m'impegnavo nelle brevi lezioni dell'UNITre raccontando delle architetture della Garfagnana, delle imprese di lì, di storie di quei luoghi e delle persone che li hanno resi migliori. Nei racconti autobiografici, che talvolta mi vien da scrivere per lasciar memoria, i tempi giovanili della Garfagnana son tanto presenti, perché lì ed allora son cambiato, iniziato a crescere e m'avevano fatto trovare il modo di decidere di me.

Un paese ci vuole, non fosse per il gusto d'andarsene via.

Un paese vuol dire non esser soli, sapere che nella gente, nelle piante, nella terra c'è qualcosa di tuo, che anche quando non ci sei resta ad aspettarti.

Ma non è facile starci tranquillo.

La luna e i falò: romanzo scritto nel 1949 da Cesare Pavese

Commento

Il racconto di Adolfo Moni ripercorre una traiettoria di oltre cinquant'anni che prende avvio in un momento di passaggio storico e personale: l'estate del 1968. Il giovane protagonista, appena diplomato, vive la Garfagnana come una realtà troppo piccola per contenere le aspirazioni di una generazione che guarda all'Europa, ai cambiamenti sociali e politici e a un futuro percepito altrove, fatto di nuove possibilità culturali che segnano l'emergere di un desiderio diffuso di libertà e autodeterminazione.

La narrazione restituisce con lucidità questa dinamica comune a molte aree interne italiane: il paese vissuto, nella giovinezza, come assenza di opportunità. Tuttavia, il racconto mostra come il significato dei luoghi non sia statico, ma cambi insieme alle persone, alle condizioni economiche e alle forme di socialità. Con il passare degli anni, infatti, la Garfagnana riacquista valore per il protagonista come luogo di identità e relazione. I tempi più lenti, la continuità delle relazioni e i luoghi della socialità quotidiana mostrano all'autore come la qualità della vita non dipenda soltanto dalle opportunità materiali, ma dalla possibilità di riconoscersi in una rete di rapporti significativi. Il bar del paese, le conversazioni informali, i rituali condivisi e la trasmissione di saperi diventano così forme di cura diffusa, capaci di generare senso di appartenenza e condivisione.

Il territorio cambia, creando nuove occasioni di lavoro e nuovi luoghi di aggregazione, e parallelamente cambia lo sguardo di chi torna, più consapevole del valore delle reti sociali e della dimensione collettiva dell'esistenza. La cura assume così una dimensione reciproca: il luogo accoglie e sostiene l'individuo, mentre l'individuo contribuisce attivamente alla vitalità della comunità attraverso partecipazione culturale, memoria e impegno civico.

Il racconto suggerisce che la prossimità sia una costruzione relazionale fatta di riconoscimento e presenza. In questa prospettiva, i territori periferici smettono di essere spazi marginali e diventano contesti in cui sperimentare modelli di vita più sostenibili e umani, fondati su relazioni significative e accessibili.

"Un paese ci vuole", ricorda il finale citando Pavese, come spazio capace di aspettare e accogliere. Una riflessione che risuona con gli obiettivi di Proximity Care, evidenziando come la cura nasca da una prossimità che lega persone, generazioni e territorio.

Profumi d'infanzia

di Sofia Piagentini

L'aria è densa e grigia e si fa ogni giorno più pungente: l'acidulo odore che la permea fa sì che questa sia oggi più difficile da respirare di quanto già non lo fosse ieri. Grandi palazzi in cemento riempiono i quartieri creando una singolare e soffocante monotonia. Densissime colonne di fumo si innalzano decise verso l'alto; le fabbriche si cimentano in una produzione sfrenata e senza scrupoli. Tutto si risolve in una fredda scala di grigi.

Da tempo ormai i miei occhi non scorgono la luce e la brillantezza di altri colori, come invece erano soliti fare anni fa. Da tempo i miei polmoni non si riempiono di un carico d'aria pura e leggera.

La polvere ed il fumo che con estrema meticolosità hanno attraversato il mio corpo sino a questo momento hanno avuto la gentile premura di lasciare in me un'arida e cronica tosse, che è ormai solita dilettersi a tormentare le mie giornate.

Sono solo all'inizio del tragitto che ogni giorno mi impegno a percorrere, onde evitare complicazioni con il ginocchio destro che, ormai da anni, richiede qualche attenzione di troppo. Sono solo all'inizio del tragitto, eppure già mi sembra di non essere più capace di continuare, di riscontrare un certo impedimento nella prosecuzione di questa mia attività, un ostacolo che, irremovibile, mi si pone dinanzi, e allo stesso tempo mi sento tirare all'indietro, come se qualcuno avesse saldamente afferrato il retro della mia giacca e lo tirasse ora a sé con estrema forza e fermezza nella presa.

Improvvisamente il grande frastuono che mi circonda si fa silenzio. I veicoli cessano di fare rumore, mentre sfrecciano a grande velocità, e le ruote quasi smettono di sfiorare l'asfalto ardente.

Per un istante le fabbriche si fermano, gli uffici chiudono, le telefonate si interrompono, le centrali sospendono le comunicazioni e un grande blackout invade la mia testa.

Ecco che un fischio insopportabile subentra e, rapidamente, si sostituisce al silenzio.

Percepisco i timpani sottoporsi ad una grande pressione.

Gradualmente, i miei occhi si oscurano, fino alla totalità delle tenebre.

Sento le gambe cedere sotto il mio peso, le ginocchia piegarsi e i polsi tentare invano di raggiungere il suolo, prima che lo faccia il resto del corpo.

Cado, come un bambino si abbandona ad un sonno profondo tra le braccia che lo avvolgono.

Improvvisamente, ho di nuovo sei anni.

Il vento tra le foglie emette singolari sussurri; la luce del sole si infrange sulle dure cortecce che

ricoprono i tronchi e, rarefatta, raggiunge il terreno attraverso alcuni raggi soltanto, creando particolari fantasie e geometrie sinuose. I rami degli alberi si infittiscono in alcuni punti e restano più radi in altri, lasciandomi intravedere le nuvole bianche. I castagni secolari sorreggono dense chiome di un verde scuro e intenso e delimitano il sentiero e ne ricoprono il terreno circostante. L'erba fresca, mossa da una leggera brezza, mi accarezza delicatamente il viso.

Sento l'acqua del ruscello scorrere e cambiare direzione costantemente a causa delle grandi rocce interposte sul suo cammino. Le api si spostano sui fiori che tappezzano il suolo e con il loro ronzio compongono una melodia dolce come il miele. Oltre a ciò, un armonioso cinguettio accompagna la giornata sin dalle ore più piccole. Chiudo gli occhi. Inspiro. In un attimo le mie narici si riempiono di un intenso profumo: sono le piante di elicriso che impregnano l'aria con il loro odore.

Apro gli occhi, mi alzo da terra e corro, ritrovo il sentiero. Pochi metri e raggiungo un piccolo cancello di ghisa, senza lucchetto. Basta far scorrere il chiavistello di qualche centimetro ed ecco che si apre. Alzo presto lo sguardo e capisco di trovarmi in un giardino alquanto familiare, ai piedi del monte Pisanino: ci sono un vecchio albero di nocciole e uno di fichi, infine un dondolo in ferro. Quasi cedo alla tentazione di cercare un frutto maturo ma, improvvisamente, vengo distratto da un profumo tanto invitante quanto familiare: mi giro di scatto e, da un piccolo spiraglio sulla cucina lasciato dalla porta d'ingresso socchiusa, scorgo mia nonna, qualche mese prima che se ne andasse, intenta a preparare uno dei miei piatti preferiti, la minestra di farro. Mi saluta, gioiosa, mi dice che sapeva che sarei arrivato presto e che mi stava aspettando, come ogni domenica. Mi guarda. Sorride.

Mi aveva raccontato spesso di come quel farro fosse un bene prezioso: frutto di duro lavoro e grande fatica nei campi, era il prodotto di una lunga tradizione e, nella sua unicità, era speciale. Nella pentola accanto bolle una succosa marmellata di more di rovo raccolte qualche ora prima.

Mi avvicino al caminetto, spento da un paio di stagioni. La cenere rimasta mi riporta subito alla memoria il momento dell'anno in cui quel vecchio focolare è acceso: d'autunno le strade si riempiono di un dolce profumo di castagne cotte ed i boschi si tingono di mille tonalità di rosso e giallo, e camminare lungo i sentieri calpestando le foglie e saltando sui cumuli che il vento ha creato con queste mi mette un particolare buon umore.

Di questi tempi è sempre, tuttavia, necessario prestare un briciolo di attenzione in più a dove si mettano i piedi. Non è raro, infatti, imbattersi in funghi porcini, nati spontaneamente dal terreno a poca distanza gli uni dagli altri, in seguito a qualche generosa piovuta che ha avuto la premura di rinfrescare i boschi sul finire dell'estate e dell'aridità che questa può aver portato. Tornare a casa con un bottino del genere somiglia tanto ad un grande trionfo e cela negli occhi di chi torna vittorioso una particolare nota di soddisfazione.

Esco nuovamente di casa e mi imbatto sulla massa di pezzi di legna accatastati per affrontare l'inverno. Ogni giorno, nei mesi più freddi, appena mi sveglio corro alla finestra, sperando di trovare la neve. L'acqua, poi, scendendo dai tetti, si congela, e quelle strane e appuntite formazioni di ghiaccio mi fanno ridere poiché assomigliano tanto a denti aguzzi.

Accade in seguito che un giorno ci si svegli col dolce canto degli uccelli tornati per il buon tempo ed il mitigarsi delle temperature, e le giornate iniziano a trascorrere sempre più tra le dolci fragranze dei fiori appena sbocciati e un lieve vento che trastulla le foglie germogliate. Le giornate cominciano ad allungarsi e ci si inizia a preoccupare di sistemare i campi per la nuova semina.

Mi siedo a tavola e consumo la gustosa minestra dai sapori pieni di tradizione. Al termine del pasto, aiuto nello sparecchiare. Poi esco e passo la giornata a correre e saltare. Dico a mia nonna di quanto mi mancasse. Vado con lei a riempire le brocche all'antica fontana che zampilla di fianco al sentiero verso il bosco: l'acqua è sorprendentemente ghiacciata e sgorga senza sosta dalle ampolle sotterranee. Il tempo trascorre rapidamente.

Cala la sera ed otto rintocchi del campanile, alto sul paese, annunciano l'appropinquarsi della notte. Mille voci riempiono gradualmente la piazza vuota del paese. Ora, quasi all'unisono, sembrano accompagnare le strade ed i vicoli più nascosti con un coro fatto di voci diverse ed appartenenti a più generazioni. Le melodie si espandono rapidamente e raggiungono ogni porta, invitando chi non è ancora uscito a farlo. Nessun locale, nessun luogo di ritrovo se non la piazza, cuore del paese, con i suoi muretti che acquisiscono rapidamente ogni volta funzione di panchine. Così, quel semplice posto, privo di un tetto che ripari da eventuali pioggerelle improvvise e di pareti che mantengano al di fuori il fresco della sera, diviene in poco tempo il luogo in cui gli abitanti del paese raccontano con sincerità e spensieratezza le avventure della giornata, le gioie che li entusiasmano e i dolori che li affliggono, cercando appoggio e conforto gli uni negli altri. Così facendo, dopo aver trascorso insieme quasi ogni giorno dal loro arrivo, tutti conoscono tutti, e le giornate si svolgono nella piena condivisione e nell'aiuto reciproco, vivendo la vita gli uni degli altri.

Proprio l'assenza di un tetto e di pareti a quel luogo così speciale permettono di scoprire meraviglie tutt'intorno. Basta volgere lo sguardo verso il cielo per scorgere una distesa di stelle da togliere il fiato e, con un pizzico di fortuna, non è difficile vedere qualche meteora che tracci una scia luminosa. In città ciò non accade: le luci abbaglianti dei lampioni e dei veicoli che non dormono mai offuscano l'immobilità della notte e inibiscono l'oscurità con un bagliore acido. Specchio del cielo notturno si scorge volgendo lo sguardo tutt'intorno. La luce delle stelle sembra prendere vita attraverso centinaia di piccole fiamme che si spostano tra i campi e le strade e riempiono di speranza e desideri i bambini, i quali, inseguendole, vanno cantando: "Lucciola, lucciola, vieni da me".

Improvvisamente apro gli occhi e mi trovo nuovamente sotto l'incombente giudizio di un cielo grigio che grava col suo peso sugli alti palazzi, i quali sembrano ripiegarsi, schiacciati, su di me. Ricomincio a tossire e subito ricordo i miei polmoni malati.

Sono steso a terra, immobile, chissà da quanto tempo, eppure nessuno si è fermato.

Il giorno in cui mi sono trasferito ho perso tutto ciò che avevo, e l'ho fatto per intraprendere una vita circondata da persone senza umanità.

Alla fine, qui nessuno mi conosce; nessuno si accorge di me.

Se fosse possibile tornare indietro, terrei stretto a me tutto ciò che era solito circondarmi. Tuttavia, come risultato dell'errore ormai commesso, oggi vivo appeso ad incertezze e legato a ricordi; adesso rimpianti e lacrime invadono la mia mente e riempiono i miei occhi.

Così, mentre faccio fatica a respirare, mi rendo conto che non è solo l'aria a mancarmi, ma anche le persone ed i rapporti che, riempendomi l'anima, mi davano vita.

Adesso, darei qualsiasi cosa per riprovare, anche solo per un istante, anche solo per l'ultima volta, ciò che ero solito provare un tempo, per avere una boccata di quell'aria fresca, per sentirmi di nuovo chiamare per nome, per avere la sensazione di essere di nuovo veramente a casa, di nuovo in Garfagnana.

Commento

“Profumi d’infanzia” è un racconto sul contrasto tra due mondi: da un lato una modernità anonima e compressa, che sottrae respiro e identità; dall’altro un passato radicato nella Garfagnana, dove la cura nasceva dalle relazioni, dai nomi pronunciati ad alta voce, dalla prossimità umana e dall’aria aperta.

Il protagonista, immerso nel grigiore di una città indifferente, viene colpito da un malore improvviso. È in quel momento di fragilità che la memoria sensoriale si attiva: il corpo si fa soglia e riporta alla luce il paesaggio originario. Il respiro corto e il dolore fisico si attenuano nel ricordo del profumo dell’elicriso, del calore della cucina, della minestra preparata dalla nonna. La guarigione non è immediata né definitiva, ma passa attraverso il ritorno simbolico a una dimensione di appartenenza.

Il racconto mette così in evidenza come il benessere non sia mai soltanto una condizione fisica, ma un equilibrio tra benessere del corpo, della mente e delle relazioni umane. Nella città, l’indifferenza diventa forma di isolamento: un uomo a terra può restare invisibile. Nei borghi, invece, essere chiamati per nome significa esistere agli occhi degli altri, essere riconosciuti prima ancora che aiutati. È in questo riconoscimento quotidiano che si costruisce una prima, essenziale forma di cura.

“Stare bene” dovrebbe coincidere con la possibilità di abitare un luogo che restituisce senso alla propria identità. Il ritorno alle origini non è idealizzato, ma attraversato da una forte tensione: il desiderio di un’ultima boccata d’aria pura si intreccia con la consapevolezza di una distanza ormai quasi incolmabile.

In questa sospensione finale, il racconto lascia emergere un monito chiaro: la salute delle persone riguarda anche la libertà di poter scegliere dove vivere. Proteggere le aree interne significa, in fondo, preservare la possibilità stessa di continuare a respirare la loro aria pulita.

Benessere

di Anna Romani

Natura, terme, montagna e mare,
dove trascorrere in tranquillità
momenti belli da ricordare
che fanno bene a tutte le età.

Nella provincia di Lucca troviamo
la Versilia e la Garfagnana;
la Media Valle anche osserviamo
con il suo Serchio che rumore emana.

Perfin nell'arte immerger potete
la vostra mente e tutto arricchire;
Di tanti piatti, se fame avete,
la vostra pancia è possibil riempire.

Anche gli alberghi sono accoglienti
per far partire le camminate.
Tornati a casa quanti lamenti,
ma le esperienze saran reiterate.

Commento

Il concetto di “benessere” si spoglia di ogni astrattismo per farsi geografia, esperienza tangibile e, soprattutto, relazione profonda tra l'individuo e il suo contesto di vita. Dalle camminate in montagna all'osservazione della natura, lo stare bene emerge nella terra che si vive, si respira, si attraversa.

Accanto alla dimensione naturale c'è quella culturale e materiale: l'arte come arricchimento della mente, il cibo come ristoro del corpo, l'accoglienza genuina degli alberghi come possibilità di vivere il territorio in modo accessibile e diffuso. Questi elementi non sono semplici contorni, ma i pilastri di una qualità della vita che si nutre di bellezza, sapori e convivialità. Il componimento restituisce così l'identità delle aree interne della provincia di Lucca non solo come una cartolina paesaggistica, ma come un vero e proprio ecosistema di cura e rigenerazione.

L'opera ci ricorda che il territorio è una risorsa viva, un compagno di viaggio che arricchisce a ogni età. In questi versi, il benessere appare come esperienza dinamica e circolare, che non si esaurisce nel tempo di una gita o di una passeggiata, ma diventa un appuntamento da rinnovare, un desiderio di ritorno che trasforma ogni esperienza in un'abitudine preziosa. Il benessere è la scoperta che la cura di sé passa anche attraverso la capacità di immergersi nella vita del territorio, pronti a rivivere, ancora e ancora, la stessa meraviglia.

La Garfagnana: Tempo e Tradizione

di Silvia Suffredini

Perché viver tra i monti e l'aspra terra,
che così lungi dal cammin si serra?
Qui la vita trascorre in altro modo,
sciolto della città l'aspro periodo.
Si pensa spesso, ed è comun difetto,
che sia questo un confino assai ristretto.

Certo, mancan gli agi e la lusinga
a cui la gente ormai troppo s'apprigna;
restan pochi nei borghi, a bassa voce,
testimoni di storia e d'una croce.
Ma questo ci fa unici e più forti,
garfagnini orgogliosi, duri e tosti.

Abbiam vissuto guerra e povertà,
con il sudore e con la dignità.
E la terra ha saputo dar risposta,
donando pace a chi l'ha faticata.
Qui del tempo s' apprezza il senso vero,
nel passo lento, dentro il giorno intero.

Tutto rallenta e l'ansia si dilegua,
è questo il bene che non dà mai tregua.
La fretta non ci ruba più l'ardore,
il dolce far niente apre il cuore.

La noia si trasforma in nuova idea,
creatività che l'animo ricrea.

Il tempo che si gode e s'assapora
è la ricchezza che ci nutre ancora;
un bene che non deve andar perduto,
nel silenzio di un mondo ritrovato.

Commento

La Garfagnana, in questi versi, è raccontata come luogo dove la vita “trascorre in altro modo”, sciolta dai ritmi serrati e spesso asfissianti della città. L'autrice affronta con orgoglio il pregiudizio comune che vede nei borghi montani un “confino ristretto”, ribaltando questa visione: la mancanza di alcuni agi è ampiamente compensata da una ricchezza interiore che nasce dalla pace e dal contatto con la storia. Essere “duri e tosti”, come descrive l'autrice, significa aver trasformato la fatica e la dignità del passato in una forma di serenità conquistata.

Il cuore dell'opera risiede nel recupero del ritmo naturale, un passo lento che permette di apprezzare il senso vero del tempo. Qui, la lentezza diventa una vera e propria risorsa terapeutica: quando tutto rallenta, l'ansia si dilegua. È un elogio del “dolce far niente” inteso non come pigrizia, ma come spazio necessario affinché la noia si trasformi in creatività che rigenera l'animo. Il benessere celebrato da Silvia Suffredini è dunque un equilibrio che nasce dalla capacità di godere del tempo senza farsi sopraffare. La Garfagnana è così un presidio di salute per lo spirito, dove il silenzio e la pace della terra offrono a chi la fatica una qualità della vita che non teme confronti.

Vivere nella valle

di Teresa Leyanis Taboada

Ciò che distingue il vivere in luoghi come il nostro è la calma e la tranquillità che provi giorno dopo giorno, che con il tempo mutano inconsciamente la tua quotidianità fino a farti dimenticare quanto sia preziosa e difficile da trovare. Spesso solo cambiando luogo o allontanandoci, ci accorgiamo di come qualcosa manchi, ma è giusto nel momento esatto in cui torniamo a casa, nel nostro quartiere, nella nostra piccola città, che quel silenzio così diverso dal trambusto delle grandi città, ci accoglie con le braccia aperte per restituire, a noi stessi, la nostra pace interiore.

In un'epoca dove le metropoli e le industrie ci soffocano con la loro densità, il nostro territorio respira, e profuma di aria pulita. In effetti, essere quotidianamente circondati dalla natura ci dà l'opportunità di esplorarla con tutti i nostri sensi, permettendoci di collegarci ad essa ed assorbire la sua vitalità. Attraverso le escursioni sui crinali del Parco dell'Orecchiella, un'area protetta che ci regala un senso unico di libertà, e camminando attraverso i diversi sentieri che ci sono in questa terra, si ha la sensazione che il tempo si fermi, e che si entri in un altro mondo che ci permette di allontanarci dalla frenesia per riconnettersi con il nostro ambiente e rigenerare la mente e il corpo. Ma l'attrazione più grande ed emozionale, in grado di attirare ogni anno un'enorme quantità di visitatori, è quella dei recinti faunistici del Centro Visitatori. Zona nella quale, immersi nel loro habitat naturale, vivono storici ospiti della riserva: gli orsi bruni. Questi singolari ospiti sono stanziati lì non perché in passato sono stati catturati in natura ma perché provenivano da situazioni difficili. Infatti, alcuni orsi erano animali sfruttati nei circhi, altri invece nati in cattività, una condizione che non gli avrebbe mai permesso di sopravvivere in autonomia nei boschi. Perciò è stato proprio il parco dell'Orecchiella a diventare la loro dimora, e, contro le aspettative di tutti, sono riusciti a riprodursi e a passare il resto della loro vita in salute e in pace.

Anche nei nostri specchi d'acqua, possiamo trovare tesori con un'anima propria e misteriosa che testimoniano l'equilibrio che a volte si crea tra uomo e ambiente, come ad esempio nel caso del Lago di Vagli, il quale nasconde la storia di un paese sommerso sotto la sua superficie, chiamato Fabbriche di Careggine, e, ogni volta che viene svuotato per manutenzioni, emerge. Oltre a esso, l'area offre anche esperienze adrenaliniche come il Volo dell'Angelo e una zip-line che sorvola il bacino d'acqua. In aggiunta abbiamo anche il bellissimo Ponte a Sospensione, il quale regala viste mozzafiato ogni giorno, e il Lago di Gramolazzo, un luogo speciale per rilassarsi, fare picnic all'ombra dei pioppi o esplorare le acque color smeraldo in canoa, kayak o pedalò. Per chi invece è in cerca del silenzio più assoluto ed è amante della pesca, può rifu-

giarsi nel borgo di Isola Santa, dove il tempo scorre diversamente, mentre si cammina tra le case di pietra e il bosco. Oltre a ciò, è conosciuta la pratica della pesca sportiva e il rifugio della Casa del Pescatore, che rappresenta una vera e propria oasi dove potersi staccare dal resto del mondo e immergersi nel piacere della natura. Questi cosiddetti "laghi" sono in realtà dei bacini artificiali creati negli anni 1940 e 1950 per la produzione di energia idroelettrica che però, con il tempo, la natura ha abbracciato creando degli ecosistemi perfetti.

In fin dei conti però, la qualità della vita non è data soltanto dai nostri paesaggi e dalla nostra natura, ma anche dalle connessioni che creiamo con gli altri e dalle opportunità di crescita che ci vengono date. Di fatto, a livello scolastico la nostra zona offre diverse opportunità e occasioni per ampliare il nostro sapere. Un esempio brillante di questo è l'istituto superiore dell'ISI di Barga, che offre a tutti i suoi studenti dei diversi indirizzi una visione completa e professionale di studio, avvantaggiandoli con la possibilità di partecipare a distinti e proficui incontri organizzati da enti esterni come le associazioni "Lions Club Garfagnana" o "Caritas italiana" in collaborazione con la scuola a scopo di diffondere il sapere e la consapevolezza su diverse tematiche e situazioni che dipingono il nostro mondo oggi, come la guerra, le malattie, il volontariato, la violenza sulle donne e molti altri. Questi spunti permettono di farci capire come studenti la realtà, attraverso l'utilizzo degli strumenti più adatti, preparandoci ad affrontare i lati crudi e ardui della vita adulta.

Questa spinta verso il futuro possiamo trovarla anche nel modo in cui il territorio si rigenera. Effettivamente ad oggi la nostra valle offre opportunità uniche a coloro che decidono di restare e stabilirsi, grazie a progetti come il co-housing a San Romano chiamato "InBorgo. Abitare: appartenere" dove molte case vecchie e inabitate sono tornate in vita trasformandosi in spazi comuni da condividere. L'iniziativa non solo riduce lo spopolamento offrendo affitti accessibili a famiglie, anziani e non solo, ma riduce anche la cementificazione di aree verdi proteggendo allo stesso tempo i nostri paesaggi dal consumo del suolo.

Ed è proprio durante il periodo estivo, il momento in cui le sagre di paese rendono le relazioni tra le persone più pulsanti e vive che mai, trasformandosi in momenti magici per creare forti legami dentro tutta la comunità e celebrare le nostre radici e i nostri piatti tipici dai sapori autentici, preparati con prodotti sani, coltivati a chilometro 0 per preparare ad esempio le nostre salsicce, le crisciolette, la farina di castagne, da cui si ottengono necci, le frittelle e la polenta, tutti alimenti che garantiscono una salute libera di eccessi chimici o conservanti.

Questa armonia che descrive la nostra zona, ha reso il nostro territorio un'ideale attrazione per diverse persone da tutto il mondo. Negli anni abbiamo visto crescere la nostra comunità, non solo grazie a chi è nato qui, ma anche grazie alla migrazione di persone da qualsiasi parte del nostro pianeta. La nostra è e sempre sarà una regione che non isola, ma che include. Ciò è provato ulteriormente dalla presenza di un numero sempre più in aumento di diverse persone che scelgono di stabilirsi qui in cerca di un futuro tranquillo e sicuro.

In Garfagnana e in Media Valle il benessere non è dimenticato o assente, anzi può essere trovato nel silenzio dei boschi, nella limpidezza e pace delle nostre acque, nei frutti colti con le nostre mani e nel sorriso sincero di un nuovo vicino di casa.

Commento

In questo racconto il benessere viene descritto come il risultato di una fondamentale capacità di “fare rete”, trasformando la Garfagnana e la Media Valle in un ecosistema dove la bellezza naturale e l’impegno sociale si fondono in modo indissolubile. L’autrice delinea un territorio che respira attraverso i suoi spazi aperti, dal Parco dell’Orecchiella agli specchi d’acqua, ma che trova la sua vera forza nella cooperazione diffusa tra istituzioni, associazioni e cittadini. Lo stare bene, dunque, è determinato sì dalla bellezza del territorio, ma anche e soprattutto da un progetto collettivo che richiede partecipazione e visione.

L’opera evidenzia come la qualità della vita sia garantita da un sistema di supporto che vuole abbracciare ogni fase della vita e dell’abitare. Dalla formazione scolastica, capace di dialogare con enti esterni per offrire competenze nuove ai giovani, fino alle innovative esperienze di trasformazione dei borghi, come il progetto di co-housing a San Romano in Garfagnana, emerge il ritratto di una comunità che non isola, ma include. Queste iniziative dimostrano che la “spinta verso il futuro” non passa per lo sradicamento, ma per l’unione di forze diverse impegnate a proteggere contemporaneamente il paesaggio e la dignità delle persone.

Il benessere celebrato in queste pagine è un’armonia inclusiva, capace di accogliere nuovi abitanti e di valorizzare le radici attraverso momenti di socialità profonda come le sagre paesane e l’utilizzo di prodotti a chilometro zero. È la conferma che in questi luoghi nessuno viene lasciato solo: la protezione del suolo e la cura dei legami sociali diventano due facce della stessa medaglia, garantendo un futuro tranquillo e sicuro. Vivere nella valle significa essere parte di un organismo vivo, dove la prossimità e la solidarietà sono gli strumenti principali per costruire una salute che sia davvero di tutti.





Immagini

Il benessere è stare qui.

di Sara Daniele



Commento

Sara Daniele mostra il benessere attraverso una sequenza di quadri quotidiani che ritraggono la Garfagnana e la Media Valle del Serchio nella loro veste più autentica. Il filo conduttore è un cartello, una dichiarazione, “Io sto bene qui”, che a ogni inquadratura svela un pezzo diverso di questo racconto: dalla maestosità della montagna al fluire del fiume, dagli animali in libertà fino ai gesti lenti della tradizione, come le mani di una nonna che impasta. L'opera suggerisce che il benessere sia una condizione possibile nel contatto con l'ambiente e nella forza dei legami. Il video costruisce un racconto fatto di prossimità e relazioni, dove la qualità della vita emerge dalla somma di questi istanti di normalità condivisa. Il finale, che ritrae una madre e una bambina a passeggio sulle rive del lago, sposta la riflessione sul piano del futuro e della continuità. È un'immagine che trasforma la salute e lo stare bene in un'eredità collettiva, un patrimonio di valori e di cura del territorio che deve essere protetto per essere consegnato intatto alle nuove generazioni, per garantire che quel “stare bene qui” continui a essere una realtà possibile anche domani.



Guarda qui il video

Il respiro del cuore

Un alfabeto sensoriale della Garfagnana e Media Valle del Serchio

Dipartimento Inclusioni ISI Barga, a cura di Giada Giovannetti

Per rispondere alla domanda “Cosa ci fa stare bene qui?”, abbiamo scelto di non usare solo le parole, ma di interrogare i nostri sensi. È nato così il nostro alfabeto sensoriale, un viaggio tra gli elementi della Garfagnana e della Media Valle del Serchio che possiamo toccare, vedere e respirare ogni giorno.

Il nostro lavoro si è articolato in tre fasi creative:

1. L'alfabeto visivo e tattile

Con i ragazzi abbiamo esplorato il territorio alla ricerca di dettagli naturali o quotidiani che rappresentassero ogni lettera dell'alfabeto. Ogni scatto fotografico è un frammento della nostra terra: la rugosità della corteccia, il colore di un fiore, la forma di una pietra.

2. L'albero dei pensieri

Abbiamo trasformato un albero in un custode di riflessioni. Su ogni rametto i ragazzi hanno risposto alla domanda “Qui sto bene perché...”, legando le proprie emozioni alle lettere dell'alfabeto scoperte durante l'esplorazione.

3. Infine siamo arrivati a racchiudere ciò che ha caratterizzato il nostro territorio: IL RESPIRO.

Sul tronco dell'albero abbiamo racchiuso l'essenza di ciò che abbiamo imparato. La parola scelta è RESPIRO, perché vivere qui significa avere spazio per respirare bellezza. Ad ogni lettera della parola “Respiro”, i ragazzi hanno appeso un pensiero finale, un impegno verso il proprio benessere e quello della comunità.

Per entrare nel cuore del nostro percorso, vi invitiamo ad ascoltare la piccola introduzione raccontata dalla voce dei nostri studenti: basta inquadrare il QR code posizionato sulla chioma del nostro albero.

Questo progetto ci ha insegnato che la bellezza della nostra terra non è solo un panorama da guardare, ma un'esperienza da vivere con le mani, con il cuore e, soprattutto, insieme.

Commento

Questa opera collettiva mostra come il benessere si costruisca attraverso una relazione diretta con ciò che ci circonda. Attraverso l'esplorazione del territorio emerge la dimensione emotiva e culturale delle nostre radici, in cui riconoscersi, sentirsi coinvolti e costruire insieme un percorso di crescita condivisa.

Il paesaggio si trasforma in un interlocutore silenzioso, capace di accogliere ricordi e desideri. In questa prospettiva, il progetto assume anche un forte valore educativo: invita a rallentare, osservare e ascoltare, azioni semplici ma fondamentali per sviluppare consapevolezza di sé e del luogo in cui si vive. Un viaggio creativo nel paesaggio della Garfagnana e della Media Valle che diventa un'esperienza di crescita e di radicamento emotivo, imparando a riconoscere il benessere nell'incontro tra persone e natura.



Guarda qui il video

LETTERA Z

Z

Z

Qui sto bene perché...
RESPIRO



R

RESPIRO QUANDO RICONOSCO
IL PROFILO DELLE NOSTRE
MONTAGNE CHE MI
FA SENTIRE A CASA

E

E...
Respiro quando entro nel
silenzio del bosco e mi sento
chiuso, come dentro un
diamante prezioso.

S

RESPIRO QUANDO...
TUTTI INSIEME PER UN CALESTRO,
SENTENDOLI CIRCÒ LOTE LIRICI
DEI NOSTRI BOSCHI



P

P... RESPIRO
QUANDO SENTO
L'ODORE DEL
PANE BUONO

I

Respiro quando
Inquadro un fiore colorato
con la mia macchina fotografica
e lo porto via con me.

R

R... RESPIRO QUANDO
RITROVO LA PACE TRA
I VIGHI DI PIETRA DEI
NOSTRI BOSCHI ANCHE

O

O... RESPIRO QUANDO OLTRE
LE NUVOLE VEDO LE CIME
DELLE MONTAGNE E
CAPISCO CHE SONO
UN GIGANTE ANCH'IO

QUI STO BENE PERCHÉ



Una nostra giornata in Garfagnana

Rebecca Lorenzetti e Giada Adami



Commento

In questo video-diario Rebecca Lorenzetti e Giada Adami ci aprono una finestra sulla loro giornata tipo in Garfagnana, trasformando la semplicità in un potente manifesto di qualità della vita. Tra la spesa per un picnic, i momenti di svago in riva al fiume e gli incontri familiari spontanei, emerge il ritratto di una terra dove il benessere non è un evento straordinario, ma una dimensione scandita da ritmi umani e da una solida rete sociale di supporto. È l'elogio della normalità vissuta con pienezza, dove la quotidianità diventa il fondamento su cui costruire un'esistenza equilibrata e felice.

L'opera si inserisce perfettamente nello spirito di Proximity Care, che punta a promuovere stili di vita sani anche tra le nuove generazioni delle aree interne. Sono le ragazze stesse a farsi portavoce di un messaggio fondamentale: preferire una giornata all'aria aperta, una passeggiata o la condivisione di un pasto in famiglia alle abitudini sedentarie significa investire oggi sulla propria salute futura.

Attraverso le immagini di questa gioventù attiva, divertita e partecipe, il video ci ricorda che il benessere è una pratica che si coltiva nei piccoli gesti. La Garfagnana non è solo uno sfondo, ma una compagna di viaggio che offre le risorse necessarie per prevenire l'isolamento, valorizzando il tempo della condivisione. In definitiva, il racconto di Rebecca e Giada ci insegna che il segreto per “stare bene qui” risiede nella capacità di riconoscere e scegliere ogni giorno le relazioni, la bellezza e la salute che la propria terra mette a disposizione.



Guarda qui il video



Fuori concorso*

* Opera esclusa dal concorso per mancanza di uno o più requisiti ma meritevole di pubblicazione

Aquilea: Dove la Memoria si fa Comunità e il Territorio si fa Sapore

Progetto del Comitato Paesano di Aquilea (APS) per “Stiamo bene qui!”

1. Un’eredità millenaria tra cielo e terra

Le radici di Aquilea affondano nel tempo pre-romano, con un nome che evoca la terra di *Aquilus*. Documentata fin dal 1118, la nostra frazione è stata per secoli il cuore strategico delle colline lucchesi, custode di un castello e di borghi che dominavano la valle Lucchese. Tuttavia, il nostro “stare bene” oggi passa attraverso la consapevolezza delle nostre ferite. Nel 1944, la guerra ha devastato l’antica chiesa in località Castellaccio divenuta avamposto di Comando e Controllo degli avamposti della Linea Gotica. Questi ruderi, ancora visibili, non sono solo pietre: sono il monito che ha spinto la nostra comunità, nel dopoguerra, a ricostruire poco più a valle non solo una chiesa (inaugurata nel 1948), ma un senso di appartenenza che dura da ottant’anni.

2. Il Benessere della Memoria: La Battaglia del Castellaccio

Dagli anni ‘80, il Comitato Paesano organizza la commemorazione della Battaglia del Castellaccio (24 settembre 1944). Per noi, il benessere sociale deriva dalla Libertà e dal ricordo attivo. Ogni ultimo sabato di settembre, il paese si trasforma:

- **La Passeggiata Storico-Culturale:** Un percorso di 4 km che guida residenti e visitatori nei luoghi della Linea Gotica, spiegando gli eventi che hanno segnato il nostro paese.
- **La Rievocazione:** Grazie a figuranti e mezzi d’epoca, la storia esce dai libri per farsi esperienza visiva, coinvolgendo le scuole medie per tramandare i valori della pace alle nuove generazioni.
- **Incontri Internazionali:** Abbiamo ospitato reduci come Ivan Houston (Divisione Bufalo) e figure come Angel Matos (Direttore del Cimitero di Firenze dei soldati americani) trasformando un evento locale in un momento di dialogo globale.
- **Il Monumento ai Caduti:** Nel 2018, il Comitato ha voluto donare al paese un monumento all’ingresso dell’abitato, simbolo tangibile di un impegno autofinanziato per non dimenticare.

3. Il Benessere del Palato: La Zuppa di Aquilea e la Sagra

Il benessere è anche nutrimento del corpo e dello spirito attraverso i frutti della terra. Aquilea è ufficialmente il **“Paese della Zuppa”**. Le nostre particolari condizioni microclimatiche e la natura del terreno rendono le erbe spontanee (gli “erbi”) uniche per sapore e proprietà.

- **La Sagra della Zuppa:** Da 50 anni, questa manifestazione unisce tutte le generazioni del paese. Non è solo un evento gastronomico, ma un rito collettivo di preparazione e di fare comunità.
- **Certificazioni d’eccellenza:** La nostra ricetta della zuppa (che include fino a 40 tipi di erbi diversi) e della torta di erbi con i becchi sono inserite nell’elenco **PAT (Prodotto Agro-alimentare Tradizionale)** della Regione Toscana e **DE.CO (Denominazione Comunale Origine)** del Comune di Lucca.
- **Il rito della preparazione:** Utilizziamo ingredienti a “chilometro zero”, come il Fagiolo Rosso Lucchese e il Cavolo riccio nero (Braschetta Lucchese), uniti all’olio extravergine delle colline di Aquilea e alla maestria degli anziani riusciamo a preparare un “elisir di lunga vita” (cit. Ciro Vestita nutrizionista).

4. Il Benessere dell’Aria e della Biodiversità

In un contesto regionale dove la Piana di Lucca si trova spesso a fronteggiare criticità ambientali legate al superamento dei limiti di polveri sottili (**PMIO**), Aquilea rappresenta un’isola felice. Grazie alla sua altitudine e alla corona boschiva e di oliveti che la protegge, il nostro paese offre un’aria costantemente salubre. “Stare bene qui” significa, prima di tutto, poter respirare profondamente: un beneficio immediato per la salute dei residenti e un richiamo per chi cerca sollievo dall’inquinamento urbano.

Il Comitato agisce non solo come fruitore, ma come **“Coltivatore Custode”** di questo ecosistema:

- **Conservazione del Genoma Locale:** Proteggiamo varietà rare come i ciliegi *Papalona* e *Carlotta*, e i peschi *Mora Morianese* (cultivar Delfo e Nottoli).
- **Sentieristica:** Gestiamo e puliamo tre sentieri (2, 4 e 6 km) che permettono a chiunque di praticare attività motoria in un ambiente incontaminato, lontano dallo smog della valle.
- **Festa degli Alberi:** Dal 2020, piantiamo un nuovo albero per ogni nato ad Aquilea. È il nostro modo per investire nel “capitale ossigeno” del futuro, legando le nuove generazioni alle radici del territorio.
- **Parco sportivo e ludico motorio:** Circa 3 ettari di parco a disposizione del paese sono organizzati a: zona sportiva con campo da calcetto, ludica con zona con scacchiera gigante, spazio giochi (scivoli altalene ecc.) in totale fase di ristrutturazione e messa in sicurezza secondo la norma uni en 1176, “Percorso emozionale” piccolo percorso tra piante officinali e piante fiorite, zona terrazza panoramica per una più facile contemplazione del panorama e della pace del posto adatta anche per leggere un libro e riposarsi dopo una passeggiata, zona oliveto e zona bosco per la conservazione della biodiversità sia vegetale che animale.
- **Festival della musica - Ballando sotto le stelle di Aquilea** nell’arena della musica nel mese di agosto si svolge questo festival dove si alternano momenti di musica leggera, performance di DJ, gruppi rock, soul e pop non solo musica d’ascolto ma soprattutto musica da ballare.
- **Festa triennale della Vergine Maria:** La tradizione di portare in processione la statua della Vergine Maria custodita nella chiesa risale all’ultimo dopoguerra. I reduci della grande guerra dei tre paesi della zona (Mastiamo -Gugliano e Aquilea) decisero di portare a spalla le statue rappresentative delle varie parrocchie per grazia ricevuta, alternando gli anni nelle varie località. La processione di Aquilea si tiene l’ultima domenica di Agosto ogni tre anni — Chia-

ramente a finire con cena di tutto il paese - anche questa è socializzazione e integrazione.

5. Il Comitato: Cuore Pulsante e Servizio Sociale

Nato ufficialmente il 1° aprile 1978, il Comitato Paesano è oggi un'Associazione di Promozione Sociale che funge da ponte tra i cittadini e la Pubblica Amministrazione. In un paese di 120 abitanti, dove il 70% ha più di 65 anni, il nostro impegno è vitale.

- **Sicurezza e Infrastrutture:** Abbiamo ottenuto la messa in sicurezza stradale, parcheggi e aree di emergenza.
- **Protezione Civile:** Gestiamo il piano neve e disponiamo di una sala operativa con defibrillatore (DAE) con organizzazione di momenti di formazione per l'utilizzo.
- **Comunicazione:** Pubblichiamo il *Gazzettino Aquileotto*, con frequenza annuale, per far sentire ogni abitante parte di un progetto comune.

6. Conclusione: La sfida del futuro

Il nostro “Ben Essere” non è un concetto astratto, è **strategia di resistenza e resilienza**. In un mondo che rischia l'omologazione, Aquilea sceglie di offrire un “contesto”. Non vendiamo solo una zuppa o una festa: offriamo un significato. Essere pochi è il nostro limite, ma la nostra forza è l'unione. Il 2028 segnerà il 50° anniversario del Nostro Comitato: sarà un'occasione per ribadire che, ad Aquilea, si “sta bene” perché nessuno viene lasciato solo e perché la nostra storia ha il sapore delle nostre erbe e la solidità delle nostre pietre.

Commento

In questo racconto dedicato ad Aquilea, il benessere emerge come risultato di un impegno corale, identificandosi con la capacità di una piccola comunità di farsi carico della propria protezione e del proprio futuro.

L'opera rivela il carattere di un piccolo borgo, che ha fatto della resistenza un modello per “vivere”, e non solo sopravvivere. Un luogo in cui la cura reciproca vuole trasformare i limiti demografici in una risorsa sociale straordinaria.

Qui lo stare bene è un obiettivo condiviso, una strategia quotidiana di resilienza che passa attraverso la custodia della memoria storica, la salvaguardia dell'ambiente e la gestione attiva del territorio.

Una testimonianza di come la salute di un borgo isolato dipenda anche dalla capacità dei suoi cittadini di vigilare gli uni sugli altri. Accanto alla valorizzazione delle tradizioni gastronomiche e della biodiversità, emerge infatti il tema della sicurezza sociale: abitare questi luoghi significa preservarne tanto l'anima storica quanto la sicurezza quotidiana, trasformando il presidio delle emergenze in un impegno collettivo che protegge dall'isolamento.

Il benessere è possibile dove nessuno viene lasciato solo e dove l'unione della comunità diventa lo scudo più efficace contro l'isolamento. In queste pagine, la protezione del territorio e delle sue radici diventa l'espressione più alta del vivere bene: la consapevolezza che la propria storia e la propria vita poggiano sulla solidità di un impegno comune.

