

# GESTI DI CURA

---

*Piccole attenzioni individuali per costruire, giorno dopo giorno, un vicinato gentile e reciprocamente attento.*

## PRIMO PASSO CONSAPEVOLE

**Rompere l'anonimato per trasformare i residenti in persone.**

Scegliere intenzionalmente di trasformare il saluto frettoloso in un contatto reale. Significa imparare i nomi dei propri vicini, fermandosi per una domanda aperta e sincera (*"Come sta?", "Come va la giornata?"*), stabilendo un contatto visivo che comunica presenza. È l'azione fondativa che permette di riconoscersi reciprocamente come membri della stessa comunità e non semplici coinquilini.

## TESSERE RELAZIONI DI VICINATO

**Mettere in contatto le persone per creare spontaneamente piccoli gruppi.**

Agire come connettori naturali all'interno del proprio palazzo o della propria via. Significa presentare tra loro vicini che ancora non si conoscono ma che potrebbero avere affinità, passioni comuni o bisogni complementari. È un gesto che trasforma le relazioni a due (io-te) in piccole reti a tre o quattro persone, creando quel "micro-gruppo" informale capace di autosostenersi nel tempo.

## SCAMBIO GENERATIVO

**Offrire per primi per legittimare la richiesta di aiuto.**

Anticipare il bisogno altruistico con un'offerta spontanea nella quotidianità: condividere del cibo cucinato in abbondanza, offrirsi di ritirare un pacco, proporre un passaggio. Questo gesto ha un valore strategico fondamentale: "sdogana" la pratica dello scambio. Offrire qualcosa oggi crea il fertile affinché domani il terreno si senta libero e autorizzato a chiedere supporto, innescando un circolo virtuoso di reciprocità.

## MEMORIA RICONOSCENTE

**Dare valore a ciò che ci unisce per rafforzare la fiducia.**

Utilizzare le occasioni di incontro o le chat di condominio per celebrare i piccoli traguardi comuni e ringraziare chi si è speso per il bene di tutti. Ricordare una data felice (*"un anno fa abbiamo risolto quel problema insieme"*) o valorizzare un gesto gentile ricevuto aiuta a spostare l'attenzione dai problemi alle risorse, costruendo una narrazione positiva e condivisa del vivere insieme.

## SGUARDO CUSTODE

**Vegliare con discrezione per proteggere chi è più fragile.**

Esercitare un'attenzione gentile verso i ritmi di vita del vicinato, accorgendosi delle assenze anomale o dei segnali di difficoltà (una tapparella chiusa, una cassetta della posta piena). Il gesto di cura consiste nel farsi avanti con delicatezza – suonando un campanello o facendo una telefonata – per verificare che vada tutto bene. È la garanzia silenziosa che nessuno è invisibile e che esiste una rete di protezione pronta ad attivarsi