

# #BEN.ESSERE



## 1. VISIONE E METODO

Cultura del ben essere

## 2. IL PROGETTO

Il progetto #BEN.ESSERE promuove un benessere olistico, inteso come equilibrio tra salute fisica, sfera sociale e relazionale, lavorativa, di studio, emotiva, spirituale ed energetica. Attraverso azioni diversificate, si raccolgono fondi per rendere accessibili risorse dedicate alla cura di sé.

## 3 GLI OBIETTIVI

Fornire un contesto di rete che possa facilmente contribuire al benessere individuale tramite la promozione della cultura della cura di sé: incontri, percorsi, esperienze collettive o individuali in cui aumentare la propria capacità di mantenere la propria vita in equilibrio e in armonia.

## 4 LE RISORSE COINVOLTE

*Volontari:* Offrono supporto operativo, come gestione di eventi o assistenza quotidiana.

*Raccolta fondi:* Campagne dedicate per dare sostegno a chi non può accedere alle cure per questioni economiche.

## 4. LE AZIONI PRINCIPALI

Raccolta fondi: Eventi, donazioni online e partnership per accumulare risorse economiche.

Organizzazione eventi “domestici” in cui poter facilitare l’incontro e il confronto.

Supporto operativo: Volontari per gestione logistica, come organizzazione di incontri o distribuzione di materiali.

Diffusione culturale: Creazione di materiali editoriali (guide, articoli) e incontri formativi per sviluppare abilità di auto-cura.

## 5. IL MECCANISMO DEL FONDO MUTUALISTICO

Il meccanismo del fondo mutualistico nel progetto #BEN.ESSERE supera la pura beneficenza integrando un ingaggio operativo e culturale per chi riceve aiuto: i beneficiari possono partecipare attivamente, ad esempio contribuendo con tempo volontario o condividendo esperienze in incontri formativi, e adottano una prospettiva culturale di auto-cura reciproca.

Questo approccio è essenziale per trasformare il valore economico in valore di benessere, creando reti di reciprocità che forniscono risorse materiali immediate mentre costruiscono resilienza collettiva e empowerment sociale, riducendo disuguaglianze e rafforzando legami comunitari.

I fondi così gestiti generano un ciclo virtuoso dove il supporto ricevuto stimola contributi futuri, migliorando l'equilibrio personale e la sostenibilità complessiva senza dipendenze.

Limiti come la fluttuazione dei contributi vengono gestiti ampliando la rete di partecipanti per una distribuzione più equa e stabile.

## **6. Le basi scientifiche e culturali del progetto #BEN.ESSERE:**

Le basi scientifiche del progetto #BEN.ESSERE si fondano su approcci sistemici che considerano gli esseri umani come parte di reti interconnesse, dove il benessere deriva da interazioni circolari tra individuo, contesto sociale e ambientale, favorendo una visione olistica che integra salute fisica ed emotiva.

Queste basi si arricchiscono di antiche filosofie orientali e tradizioni che da millenni contemplanò l'equilibrio globale dell'essere umano—corpo, mente, spirito e ambiente—superando un focus esclusivo su chimica biologica e sintomi isolati, promuovendo invece armonia attraverso pratiche di riequilibrio generale.

L'empowerment sociale emerge come strumento chiave per aumentare il controllo individuale sulla propria vita, attraverso strategie che sviluppano capacità decisionali e azioni collettive, riducendo disuguaglianze e promuovendo coesione comunitaria.

I legami di comunità rafforzano il supporto reciproco tra esseri umani, generando resilienza e senso di unità che migliorano il benessere mentale, riducono stress e ansia, e facilitano risorse condivise per affrontare sfide comuni, trasformando potenziali vulnerabilità in opportunità di crescita collettiva.