

# e pas e temp *news*

Direttore responsabile: Giorgio Conti stampato in proprio P.zzale Giovanni delle Bande Nere 11 Imola  
spedizione in abbonamento postale n. Art. 2 comma 20/c legge 662/96 filiale Bologna

## *Chiara agenda ti scrivo...*

*s  
e  
p  
c  
a  
o  
r  
t  
e  
a*



Hanno collaborato a questo numero: **Chiara, Luisa, Dario, Daniele**



*Ecco la seconda parte dell'estratto delle 341 voci dell'agenda quotidiana di Chiara. Vi auguriamo buona lettura lanciando in aria questa seconda manciata di coriandoli, "leggeri" e colorati.*

# ASSOCIAZIONE E PAS E TEMP

L'Associazione culturale di Volontariato E PAS E TEMP - ODV, composta da una novantina di soci, tra cui cittadini volontari, persone utenti del Dipartimento di Salute Mentale di Imola e loro familiari, opera dal 1992 nel settore della salute mentale ed è iscritta al registro regionale delle Associazioni di Volontariato (O.d.V).

Gli scopi dell'Associazione sono quelli di migliorare la qualità della vita delle persone che sono coinvolte nelle problematiche del disagio psichico: i pregiudizi, la mancanza di una rete sociale o la difficoltà nel crearla, l'inserimento lavorativo e la possibilità del riconoscimento della pari dignità in quanto cittadini.

Per conseguire questi obiettivi l'Associazione promuove le iniziative di seguito descritte:

- **Il giornale "E PAS E TEMP news"**, nato nel 1992 e registrato nel dicembre 1997. Raccoglie testimonianze, riflessioni ed esperienze di persone che fanno riferimento alle progettualità di Oltre la Siepe, pone l'accento su temi riguardanti i diritti e la qualità sociale della vita, sottolineando come questi siano elementi legati alla salute, anche mentale.
- **Il gruppo di auto-aiuto "Familiari insieme"**, sorto nel 1998, è composto da familiari di utenti del D.S.M., che si riuniscono regolarmente per condividere la propria esperienza, scambiarsi informazioni utili a migliorare la qualità di vita propria e quella dei loro familiari.
- **Il gruppo di auto-aiuto "Ritorno al futuro"**, nato nel 2004, si riunisce settimanalmente ed è composto da cittadini che si confrontano sulle possibilità di un nuovo inserimento a livello sociale e/o lavorativo.
- **Il gruppo di auto-aiuto "Al di là delle voci"**, è nato dalla volontà di persone che, vivendo le problematiche del sentire le voci, cercano il confronto con altri per sperimentare nuove strategie atte a superare i momenti di difficoltà e intraprendere insieme un percorso che porta al cambiamento (e mail [gruppo.voci.imola@gmail.com](mailto:gruppo.voci.imola@gmail.com)).
- **Il gruppo di auto-aiuto "I muscoli e il cuore"** si rivolge a uomini che vivono delle relazioni fortemente conflittuali con la propria compagna e con i propri figli e non riescono a governare la rabbia. Gli incontri del gruppo rappresentano un'occasione per riflettere sui sentimenti e le emozioni che emergono in queste circostanze. La rabbia e il risentimento non permettono di scegliere liberamente e in maniera consapevole. Riprenderci questa libertà fa star bene noi e gli altri. Per informazioni chiama al 3383874547
- **La compagnia teatrale "Tabù?"** nata da una collaborazione tra l'Associazione e il D.S.M. di Imola, come possibile risposta alla necessità di inventare spazi di socialità che promuovano dinamiche aggregative, coinvolge tutti quei cittadini, con disagio mentale o meno, che colgono un'occasione importante nel fatto di costruire una compagnia teatrale. Si fa portatrice di valori quali la tolleranza, il rispetto, la cittadinanza, a partire dai quali si accolgono le persone interessate a fare un'esperienza creativa.
- **Il gruppo "TAMBù"** un laboratorio di percussioni che si svolge a cadenza settimanale e si propone come animazione musicale in numerose occasioni cittadine.

L'Associazione assolve anche ad una funzione di formazione per giovani studenti del settore sociale, per tirocinanti psicologi e per volontari. Accoglie persone inviate dal D.S.M. con tirocini formativi allo scopo di implementare le proprie attività e in particolare gestire l'archivio storico dell'Associazione. E' punto di riferimento per la progettualità di rete locale "**Oltre la Siepe**".

Fa parte dell'assemblea del volontariato imolese, attiva progetti in collaborazione con il D.S.M. di Imola e con il VOLABO, aderisce all'URASAM e all'UNASAM.

La referente per l'Associazione E PAS E TEMP è Luigia Cimatti e mail [cimatti.luisa@libero.it](mailto:cimatti.luisa@libero.it)

# senza perdere la tenerezza

*Ecco la seconda parte dell'estratto delle 341 voci dell'agenda quotidiana di Chiara. "Chiara, nella sua agenda quotidiana ... permette di dare valore alle piccole grandi cose del quotidiano, dove il fatto di ordinarle con cura permette loro di uscire dall'anonimato, di venire alla luce acquistando dignità e consapevolezza, senza perdere la tenerezza" (Luisa C.). Vi auguriamo buona lettura lanciando in aria questa seconda manciata di coriandoli, "leggeri" e colorati.*

201) Ipercoop	Ecu	Lettera al terapeuta	Lettera a D.
Lettera a B.	Lettera a T.	Lettera a Ivanovic	Lettere varie
Auguri per le feste	Auguri compleanno	Bar - caffetteria	Tabaccheria
Merceria	Farmacia	Visita specialistica	Medico di base
Cambio d'abito	Cambio scarpe	Cambio calzini	Nuovi Orizzonti a domicilio
Banca	Ufficio soci Coop	Asciugatura piatti	224) Cambio pannolini

## Lettera a D.

D. è l'uomo con cui ho una storia che non saprei neppure dire che storia è.

Ma di certo so che ci sono molto legata.

Addirittura ho iniziato a fantasticare su un nostro matrimonio.

Perché davvero è con lui che vorrei invecchiare.

E lo vorrei davvero tanto.

Ma lui dice di essere un anarchico.

E che non può sposarmi.

Allora, io vivo in una situazione sospesa che non so proprio come collocare la nostra storia.

Intanto, però ogni tanto gli scrivo una lettera.

Che inizialmente gli consegnavo anche.

Ma poi ho smesso.

Quindi quelle lettere sono diventate lettere mai spedite.

E il fatto è che non mi va più di spogliarmi con lui quando lui non sa neppure da che parte stare.

O forse lo sa e non sa decidersi.

Forse è così.

Forse è invece che i suoi problemi lo portino in altre direzioni.

Direzioni in cui non c'è posto per me.

E per la nostra relazione.

Allora sono qui che attendo.

Attendo che si faccia vivo.

Attendo che si decida.

E lo vorrei proprio tanto.

## Riunione o colloquio

Per anni ho partecipato a riunioni.

E ora non gliela faccio proprio più.

E non gliela faccio, per due ragioni importanti.

La prima è che non si può fumare e allora evito.

La seconda è che mi perdo proprio con la testa.

Nel senso che in una riunione parlano in tanti.

E allora a me verrebbe di intervenire sugli argomenti degli altri quando li ritengo importanti.

Ma poi, c'è, che quando arriva il mio turno per parlare sono un po' imbarazzata.

Parlare integrando i discorsi degli altri o dire direttamente la mia?

Che poi.

Per dire direttamente la mia, ho bisogno di concentrazione.

E allora, per me è importante sapere con anticipo di cosa si parla.

Che così mi riordino le idee e provo a mettere giù le mie idee, per non fare confusione al momento dell'intervento.

Insomma, poi, faccio la parte di chi viene col compito fatto a casa, ma l'alternativa è o la confusione o il silenzio.

Perché ho provato a parlare a braccio ma non me la so proprio cavare.

Che non dico proprio le cose che vorrei e rincorro l'immediato lasciando perdere la sostanza del mio pensiero.

Allora adesso è proprio tantissimo che non vado più a una riunione.

E mi rimangono i colloqui.

Che poi, questa voce sta per i colloqui col mio terapeuta o che incontro qualcuno e facciamo una chiacchierata.

E allora anche in questo caso, ho bisogno di portarmi una scaletta delle cose che vorrei dire.

Perché altrimenti nell'oceano delle possibilità finisco che mi perdo e poi non so più di cosa parlare.

E così vado bene.

Che esaurisco un discorso e poi passo all'altro.

Insomma.

C'è da dire che tra una riunione e un colloquio preferisco il colloquio.

Che è poi il colloquio con un due o tre persone al massimo.

Che c'è poi, un rapporto relazionale più intimo e che seguo meglio il filo del discorso.

Che in una riunione ogni discorso mi sembra interessante e vorrei valorizzarli tutti, ma poi finisce che mi svilisco io.

Perché il mio pensiero non viene fuori.

Allora, dopo tanti anni di presenza silente, ora, sento che è giunto il mio momento.

Il mio momento per dire la mia.

Che è poi, la voglia di dire qualcosa di importante che però non alimenti nette contrapposizioni e che magari articoli un discorso che arricchisca i contenuti della discussione.

Ma questo nelle riunioni è un po' difficile.

Allora, faccio fatica a essere presente.

E allora vado solo a lezioni personalizzate per motivi di studio.

E allora, vado da mia madre, per visite periodiche.

E allora vado dal terapeuta per visite specialistiche.

E allora, adesso vado meglio così.

## **Misurazione peso corpo**

Sono davvero tanti anni che mi peso.

E lo faccio da quando sono diventata obesa e ho poi deciso di perdere i chili.

Quindi da almeno cinque o sei anni, mi peso quotidianamente.

Che se anche è una misurazione non funzionale, per me ha valore orientativo.

Cioè a dire.

So che ho messo su peso perché non mi controllavo.

Allora, adesso sono quasi tre anni che sono a dieta.

E pian pianino sto perdendo peso.

Che intanto da quando ho iniziato ho perso 19 chili. Che sono quasi una ventina.

E per me già questo è motivo di vanto.

Ma non basta.

Devo perdere altri venti chili.

Allora, ogni mattina controllo il peso.

Che, per esempio, se il giorno prima ho esagerato un po' con l'alimentazione il giorno dopo calo un po' la dieta.

Che magari non sarà neanche un sistema scientifico, ma a me interessa che se anche non perdo velocemente peso, intanto mi interessa che non ingrasso più.

E così, ogni giorno mi peso.

E registro il peso sull'agenda.

Che se anche è un perdere peso molto lento, intanto funziona per me.

E il traguardo finale dei quaranta chili da perdere per me non è un'utopia.

E soprattutto, questo fatto di perderli lentamente, mi dà la certezza che non rimetterò su più tutti quei chili.

Che intanto sono già più felice.

E il segreto è che faccio la dieta che mi ha dato l'Ausl.

Ma non manco neppure di trasgredire.

Che però se lo faccio, poi cerco di recuperare.

Che è poi, quello che ho sempre fatto fin da quando sono giovane.

Che non sono mai stata proprio magrissima, ma con i miei 55 o 60 chili mi vedevo bene.

Ma facevo sempre quel giochino.

Un po' di dieta. Una trasgressione. Un controllo. Un altro po' di dieta.

Senza mai esagerare, però.

Ora il Centro dietologico dell'Ausl mi ha dato una gran bella dieta.

Che avrei voluto seguire con precisione in un anno, ma le mie condizioni più generali me lo hanno impedito.

Un po' perché non mi andava tanto.

Un po' perché mi veniva il languorino.

Un po' perché non stavo bene.

Ma il pensiero è sempre stato lì.

E perdere venti chili in due-tre anni non mi è sembrato neppure vero.

In ogni caso, alla dieta ho affiancato un minimo di attività fisica.

Che poi ha significato per me fare quasi ogni giorno cinque chilometri a piedi.

Cioè a dire, andare in centro e tornare indietro.

Per un totale di una passeggiata che mi fa bene al fisico e alla mente.

Che mi rilasso parecchio a passo lento, e mi consente di accarezzare i pensieri a ritmo del passo.

## **Tabaccheria**

Sono una fumatrice.

E in passato compravo le sigarette ogni giorno.

Che era alle volte un bello stress per me.

Adesso sono quattro-cinque anni che ho cambiato il modo di comprare le sigarette.

Allora.

Mi sono messa d'accordo con la tabaccheria vicino casa che prendo delle stecche.

Allora.

Ogni inizio del mese compro delle stecche che mi durano per un po'.

Così non ho più lo stress di andare alla tabaccheria.

Che di solito durante il giorno ne ho sempre di cose da fare.

Ora vado proprio bene.

Che ho le sigarette per un po' e così faccio le altre cose.

Poi, circa dopo la seconda metà del mese compro le altre sigarette.

Che alle volte ce la faccio da sola.

Altre volte ho bisogno di mettere insieme i soldi.

Allora.

O cerco un acconto sul posto di lavoro.

O cerco un prestito da mia sorella.

In ogni caso gli ultimi dieci giorni del mese sono un po' critici.

E questo mi mette in ansia.

Le tabaccherie dove vado sono solitamente tre.

La prima, il più grosso fornitore è la tabaccheria vicino casa.

La seconda è la tabaccheria vicino al posto di lavoro.

La terza è la tabaccheria vicino al luogo della spesa.

E sono i miei fornitori per eccellenza.

Che così diventano i luoghi delle mie frequentazioni quotidiane.

Che così diventano i luoghi della mia socialità.

Solitamente nella tabaccheria vicino casa, che ha in esposizione i cioccolatini, prendo quasi sempre dei cioccolatini.

Oppure le caramelle alla frutta.

Che è già un po' che mi fanno golosità.

Poi, quando vado in tabaccheria ne approfitto per prendere i miei francobolli.

Oppure qualche busta da lettera.

E questo è il mio acquisto nella tabaccheria.

Che insieme alla ricarica del telefono diventa il mio acquisto mensile.

Che alla fine fa davvero un bel totale.

Che è poi il mio acquisto in assoluto più costoso del mese.

E per fortuna riesco, in un modo o nell'altro a fargliela sempre.

Ed è davvero importante.

## **Cambio grembiule**

Il grembiule è un indumento che non è che abbia sempre usato.

Ho iniziato soltanto qualche anno fa.

E ho trovato che è davvero fantastico.

Innanzitutto devo dire che ho sempre avuto una fascinazione particolare per le donne con il grembiule in vita.

Che era un po' come il manifesto delle donne che lavoravano nelle mura domestiche.

Allora ho iniziato anch'io a usare il grembiule.

E in particolare mi sono dotata degli stessi grembiuli che ho visto usare dalle donne alla Festa dell'Unità.

Che non è che sia proprio un grembiule basso in vita.

Ma è un grembiule che ha un davanti e un dietro, magari con un bel tascone e i laccetti sul fianco.

Allora, qualche anno fa ne presi uno sul verdino.

Poi, più recentemente ne ho visto uno bellissimo a Lido di Classe.

E l'ho acquistato.

Costava un tantino, ma sentivo che quei trenta euro erano un investimento sul mio corredo per i lavori.

Si tratta di un grembiule col davanti e dietro a quadretti bianco e rosso.

E un bellissimo tascone sulla pancia con dei motivi culinari ricamati sopra.

Allora ho imparato a usare questi grembiuli che uso sempre quando lavo i piatti.

E solitamente li cambio dopo cinque, sei giorni.

La loro funzionalità la misuro quando dopo i lavori in cucina mi accorgo di avere tutto il grembiule bagnato.

Che poi, quando lo cavo via i miei panni sono quasi asciutti.

E allora il grembiule conferma la sua utilità.

Una cosa mi dispiace.

Che i grembiuli sulla pancia si sporcano un po'.  
E per me che non uso la candeggina nel bucato, quando uso il grembiule pulito c'è sempre un alone di macchiato sulla pancia.  
Ma comunque me lo tengo così.  
Veramente ho anche visto dei grembiuli di plastica, tipo quelli dei macellai, che dovrebbero durare puliti più a lungo.  
Ma preferisco il cotone.  
Che mi sembra proprio più comodo.  
In ogni caso il grembiule lo cambio una volta a settimana.  
Che mi sembra un tempo ragionevole per un grembiule.  
E dopo l'uso Io appendo al rubinetto del gas che è nascosto dietro lo scolapiatti.  
Che così, questo grembiule appeso è bello a vedersi che sembra quasi fare arredo in cucina.  
E a me dà un grandissimo calore di casa.  
Di casa mia.

## *Ospite per la notte*

Adesso per la verità è tanto che non ho più ospiti per la notte.  
E questo è vero da quando vivo con mio figlio.  
Che prima che lui si fermasse a casa mia, avevo un ospite fisso: D.  
Che l'ho ospitato per un paio d'anni.  
Prima che le sue vicende lo allontanassero da me.  
Ultimamente i miei ospiti d'ufficio sono proprio i miei nipotini.  
Che poi, proprio nipotini non sono più.  
E infatti sono ormai ventenni.  
Che di estate o per altre feste che vogliono venire a Imola, si fermano, poi a dormire da me.  
Che poi, la scelta è quasi obbligata perché qui con me c'è mio figlio.  
Che insieme fanno comitiva.  
E fuori casa, e in casa.  
In ogni caso, l'unico posto che ho per ospitare qualcuno è il mio vecchio divano.  
Che è davvero in condizioni indicibili.  
Cioè a dire.  
Per starci seduto va anche bene.  
E io lo uso davvero.  
Che poi, ogni quindici giorni ci cambio anche il copri divano.  
Con delle belle lenzuola che fanno colore vivo e vitale.  
Ma le doghe del centro hanno ceduto.  
E allora, se uno ci si stende sopra, finisce che sprofonda.

Allora, l'unico posto per dormirci sopra è la parte su cui ci siede sopra.

Che ha giusto il posto per una persona sola.

Allora, è un po' che mi dico che devo cambiare il divano, ma intanto sono qui che non riesco a mettere da conto neppure un euro.

E allora temporeggio.

In queste condizioni.

Che sono poi le condizioni di una che può ospitare per la notte solo sul pavimento.

Che ora che ci penso forse potrei acquistare un sacco a pelo.

Che per l'emergenza è anche un modo per ospitare di notte.

E questo può succedere, perché i miei parenti sono a B.

E se venissero su a trovare e mia sorella e i miei genitori, forse potrebbero avere anche il bisogno di dormire qui per una settimana o qualche giorno.

Bhè.

Va bene.

Continuerò a pensarci.

Intanto stò pensando seriamente che forse un sacco a pelo può essere una giusta risposta.

Almeno per l'emergenza.

## *Piatti*

La voce piatti significa i piatti da lavare.

Che poi significa un'attività domestica davvero quotidiana.

E non solo per una volta al giorno.

E qui iniziano i dubbi.

Quante volte al giorno?

Due, tre o cinque volte al giorno?

Cioè a dire.

Due volte al giorno, significa poi, che li faccio al risveglio e poi, dopo pranzo.

E mi va bene così.

Oppure tre volte al giorno.

Che poi significa. Al risveglio, dopo pranzo, e dopo cena.

E già così è un po' duretta.

Cinque volte al giorno significa invece, fare i piatti ogni volta che si depositano piatti.

Che poi, significa, dopo la colazione del mattino, dopo la merenda di metà mattinata, dopo pranzo, dopo la merenda del pomeriggio, dopo cena.

Insomma.

Da fare i piatti ce n'è sempre.

E questo per me è un vero cruccio.

E proprio per questo ho elaborato una mia definizione per eccellenza che spiega meglio il

concetto. "Non c'è niente di più effimero della cucina".

Che poi significa proprio, che appena hai finito di riordinare la cucina, e quindi di aver lavato i piatti, è già ora di un mezzo spuntino di mattinata o pomeriggio.

E quindi si accumulano piatti.

E il secchiaio non è mai vuoto.

E la bellezza della cucina pulita, svanisce così in un batter d'occhio.

Insomma i piatti da lavare sono un bel impegno.

Che io ora vado bene da quando ho due secchiai.

Che in uno metto i piatti da lavare. Nell'altro quelli da risciacquare.

Poi, via via ho imparato a dosare il detergente, che mi sono accorta che il mio flacone mi dura proprio per un mese.

E vado bene così.

Che poi, a me piace un detersivo che sgrassa bene ma non fa molta schiuma.

E in questo senso sono ormai orientata sempre sullo stesso detergente.

Che è poi, il detersivo della linea verde della coop.

E mi piace sia quello normale che quello all'aceto.

Ora.

I piatti da lavare sono poi sempre gli stessi.

Cioè a dire.

Un piatto piano.

Un piatto fondo.

Due pentolini.

Le due padelle.

Le due tazze.

Le posate.

L'insalatiera.

Lo scolapasta.

Un bicchiere.

Qualche contenitore per gli alimenti.

Insomma, detti così non sono moltissimi ma fanno davvero molto ingombro in cucina.

E allora ho imparato a darmi un ordine.

Che prima lavo i piatti, bicchieri, tazze, posate e scolapasta.

Poi, alla fine, lavo le padelle coi pentolini.

E la mia preoccupazione di sempre è quella di non sprecare molta acqua.

Che poi, nei secchiaio da lavare mi piace che ci sia l'acqua calda.

Che così sgrassa meglio.

E nel secchiaio del risciacquo, l'acqua fredda.

Di solito, tra un intervento e un altro mi fumo una sigaretta.

Così, quest'operazione di lavaggio piatti, dura un po' a lungo.

Ma il fatto è che sebbene faccio la stessa cosa da anni e anni, sto ancora studiando un metodo per fare i piatti a risparmio energetico.

Che significa poi, risparmio di detergente.

Risparmio di acqua.

Risparmio di tempo.

Ma non ci sono riuscita.

E così, lavare i piatti, per me significa un laboratorio aperto.

Che mi prende per un'ora abbondante circa.

E non riesco a fare di meglio.

In ogni caso, i miei appuntamenti coi piatti, sono frequentemente due.

Che di più faccio davvero fatica.

225) "Un cuore che gocciola amore"

Messaggi tel. Ricevuti

Frullatore

da congelare

Ascolto CD

dentifricio

Ricarica carta igienica

Riordino armadi

Riordino sottolavello

Lavaggio scopa

Cambio gomitoli di lana

Aspiratore

Riordino farmacia casa

Ricarica bagno — schiuma

Riordino frigorifero

Lavaggio pattumiera

Pulizia archivio

Bar — macchinetta

Cucina per mio figlio Pasti

Ricarica talco Ricarica

Lavaggio frigorifero

Assistenza computer

247) Pulizia libreria

## Appunti memoriali

Un appunto memoriale è quella nota caratterizzata dall'estrema brevità.

E' una scrittura veloce e serve a memorizzare un nome, un indirizzo, un numero di telefono, un appunto.

Solitamente l'appunto è una scrittura che dopo l'uso, va perso.

E invece, nel mio caso, ho scoperto che l'appunto ha un grande valore letterario.

E cioè a dire.

E' la scrittura del tempo.

E' la scrittura del tempo a disposizione.

Che se hai più secondi è una scrittura per esteso.

Che se hai pochissimi secondi, è davvero telegrafica e stupisce per la sua stesura.

Che possono essere parole accostate in una frase compiuta.

Che possono essere parole chiavi che rimandano poi a pensieri più compiuti.

Insomma.

Un appunto memoriale è una nota che sorprende sempre per la sua concisione.

Che in tantissimi casi rimanda a una poesia contemporanea.

Una poesia che parla la lingua dei nostri tempi.

Tempi sempre molto ristretti.

Tempi inadeguati a formulare un pensiero compiuto.

Tempi aderenti a un pensiero flash.

Il pensiero di un appunto memoriale. giust'appunto.

## ***Mamma e babbo***

Sono felice che ai miei cinquanta anni ho ancora tutti e due i genitori.

Che in età giovane pensavo di perdere da un momento all'altro.

Ma tant'è che ormai sono ottantenni.

Tutti e due.

E sono due ottantenni con gran bella vitalità.

Che mi fanno davvero felice.

I miei genitori sono stati anche i genitori di mio figlio.

E mi hanno dato una grandissima mano a crescerlo.

Sia dal punto di vista affettivo.

Sia dal punto di vista economico.

Sia dal punto di vista ricreativo.

E questo ha fatto felice mio figlio e me.

Che ho potuto pensare a recuperare la mia salute con una buona dose di tranquillità.

Mio figlio oggi è molto legato a nonni.

E addirittura, oggi, li vivo anch'io come miei nonni.

Che vuol dire in altre parole che me li vivo proprio come due grandi saggi.

Saggi nella vita quotidiana.

Saggi nella pratica del quotidiano.

I miei genitori sono per me il ricordo sincero di un uomo e una donna che hanno accompagnato quasi tutto il novecento e insistono negli anni duemila.

Che vuol dire che sono davvero una carica di energia.

Per sè e per gli altri.

Certo non mancano gli acciacchi.

E sia mio padre che mia madre li hanno.

Allora, sono bravi.

Fanno tutti i controlli periodici.

Non si trascurano.

E si adoperano nelle piccole commissioni per me e mio figlio.

Del tipo.

Che mio padre va alla farmacia per me.

Mia madre mi lava quei panni che io non so trattare per certe macchie.

Vorrei poter andare da loro ogni giorno.

Ma faccio un po' fatica e alle volte mi dispiace proprio per questo.

Ma appena posso corro da loro.

Per respirare la loro saggezza.

Anche se alle volte non sono d'accordo con loro.

Ho lasciato i miei genitori all'età di venticinque anni.

Cioè venticinque anni fa.

Ma li ho ritrovati con la nascita di mio figlio.

Perché loro si sono trasferiti qui a Imola.

E così hanno dato a me e anche a loro la possibilità di stare più vicini.

Ora, a distanza di tempo, mi viene da dire che è bello andare avanti in compagnia dei genitori.

E questo fa un po' a cazzotti con il mio credo, che mi faceva intendere che la mia vita doveva svolgersi senza cordoni ombelicali.

E la situazione attuale è proprio che la mia vita si alterna fuori di casa, tra il lavoro, i miei impegni e loro.

Ma penso proprio che abbiamo trovato una giusta mediazione. Per me e per loro.

E io sono felice così.

## ***Cucina per mio figlio***

Questo è un capitolo che non si può esaurire con una piccola nota.

Infatti, cucinare per mio figlio è quasi come gestire un'impresa.

Il fatto è che mio figlio nella sua storia ha sempre mangiato dai nonni.

Mentre da qualche anno in qua mangia con me.

E allora devo occuparmi io della sua alimentazione.

Che è una alimentazione che deve essere buona.

Che è una alimentazione che deve essere ricca.

Allora.

Da un anno in qua la sua dieta è una dieta proteica.

Per via delle sue attività fisiche che fa in palestra.

Allora, ha sei pasti nel corso della giornata.

E mangia grandi insalate.

E mangia grandi porzione di pollo.

E mangia porzioni di fiocchi d'avena.

Si comincia la mattina.  
Che è ormai abituato a mangiare albume.  
E mi tocca di alzarmi presto per prepararlo.  
E quindi mi tocca anche di cucinare il suo pollo arrostito per la merenda a scuola delle 10.  
Poi, arriva il pranzo, che deve essere pronto per il suo rientro da scuola.  
Ed è un'altra porzione di pollo o pesce con una mega insalata di carote pomodorini e insalata verde.  
Da qualche settimana, a giorni alterni aggiungo anche cipolle di tropea.  
Poi, c'è un'altra merenda col pollo per il pomeriggio.  
Una cena che ripropone il menù del pranzo più una grigliata di melanzane.  
E a fine serata, prima di andare a letto, un'ultima merenda con l'albume.  
Insomma.  
A me pare di stare sempre dietro i fornelli.  
Ma mio figlio è una fase che sta crescendo.  
Che vuole crescere bene. E ci tiene alla sua alimentazione.  
E poi, a me non va di deluderlo.  
Per i costi della sua dieta, interviene il nonno.  
Perché io non potrei mai e poi mai fargliela da sola.  
E allora, ci vogliono un totale di settanta euro alla settimana.  
Come se non bastasse, durante tutto il giorno, a mio figlio piace bere la tisana.  
Allora gli preparo 4 bottiglie di tisana al giorno.  
Che lui, poi, distribuisce nel corso della giornata.  
E si sente bene così.  
Insomma,  
Cucinare per mio figlio è un gran bell'impegno.  
Che mi vede davanti alla cucina per almeno tre ore circa alla giornata.  
E quel tempo mi vuole per pulire le verdure.  
Per preparare le tisane.  
Per cuocere pollo o pesce.  
Per arrostitire la melanzana.  
Per l'albume.  
Per le sue gallette di cereali.  
Insomma.  
Davvero un grande impegno quotidiano.  
Che mi vincola negli orari.  
Che mi vincola nelle priorità quotidiane.  
La consolazione è che mio figlio mangia volentieri.  
E spesso mi fa degli apprezzamenti.  
E io so che sta crescendo con particolare attenzione al suo corpo.  
E questo per un giovanotto è importante.  
In ogni caso.

Oltre ai pasti lui introduce anche aminoacidi e proteine in compresse.

E ogni sei, sette mesi fa i suoi controlli medici.

E va bene così.

## **Bombolone**

Il bombolone è una brioche farcita o di crema o di cacao.

E io stravedo per il bombolone.

Che poi è quello che da piccola chiamavo kraffen.

E mi piace il bombolone perché è davvero grande che quando io mangi ti solletica il palato di dolce e ti sazia proprio.

Di fatto quando vado al bar e prendo il caffè talvolta mi viene proprio voglia di bombolone.

Ma in altri casi, ci sono momenti che se passeggi in città, mi viene proprio voglia di bombolone.

Che poi succede che lo mangio e poi, subitissimamente dopo, mi sento in colpa.

E allora mi dico che è l'ultima volta che lo mangio. Ed è così da anni.

Che non potrei proprio mangiarlo, e invece, con regolarità, mi capita di mangiarne uno.

E questo può succedere quando sono in giro per la città.

E può succedere quando sono a casa che alle volte mi verrebbe di uscire di casa solo per prendere il bombolone.

Quando poi, ci sono i giorni di festa che magari mangio dai miei, allora c'è mio padre che prende brioche varie.

E allora è davvero la fine per me.

Che tra bombolone, cornetto o conchiglia e altro ancora, mi delizio con queste dolcezze.

Che le brioche sono grandi. E allora mio padre le fa a pezzi così ne assaggiamo un po' tutte.

E io mi lecco i baffi.

## **Cambio calzini**

Ogni giorno indosso scarpe da ginnastica.

Quindi con quelle scarpe ci vanno sui piedi dei calzini.

Che ho imparato a usare da davvero troppi troppi anni.

E mi ci trovo davvero bene.

Che ho il piede sempre caldo.

Che ho il piede sempre ordinato.

Che non ho più pruriti alle cosce come mi capitava con i collant.

Va da sé che avendo la veneranda età di 50 anni, non indosso i calzini a vista.

Ma ci indosso su dei pantaloni che così i calzini ci sono ma non si vedono.

Allora sono anni che compro dei calzini.

Che qualche mese fa ne ho comprato una dozzina. Di neri, di blu e grigi.

Che sono poi i colori dei miei pantaloni.

Mi piace indossare i calzini che per me oltre a tenere i piedi caldi sono anche una bella vista sotto i pantaloni.

E mi sono accorta che se anche non esco mi piace avere i calzini.

L'unica cosa è che quando dormo non gliela faccio.

I calzini è come mi strozzassero il piede.

E allora devo toglierli.

Ma solo per dormire.

Per il resto, va bene coi calzini.

## **Lettera al terapeuta**

A me piace scrivere lettere.

Che è poi il genere che mi riesce meglio.

Allora il mio programma in questi anni è stato quello di scrivere al terapeuta ogni volta che qualcosa non andava.

Cioè a dire ogni volta che mi sentivo mancare.

A qualsiasi titolo, per qualsiasi motivo.

Il terapeuta in questione è lo psichiatra.

Che fino a dicembre 2013 è stato il dottor P.

E che da allora in poi sarà il dottor S.

Per scrivere la lettera al terapeuta, mi ero data un appuntamento fisso.

Il sabato.

Che è una giornata relativamente tranquilla.

Tranquilla per scrivere.

E che mi consente di spaziare in ogni dove.

Anche quest'anno ho il mio appuntamento con la lettera al terapeuta.

Che è anche il modo migliore per me per fare riabilitazione.

Che intanto scrivo.

Che intanto mi solleva un po' dai problemi della settimana.

Spero solo che il dottor S. non mi viva come un'invadenza.

Che non è proprio questo il mio scopo.

E speriamo bene.

## **Assistente sociale**

La voce di "Assistente sociale" è una voce che comprende sia colloqui veri e propri sia le volte che la cerco io.

O le volte che mi cerca lei.

Oppure ancora quando vado al Servizio per portarle qualche comunicazione o le bollette.

Insomma, le occasioni per andare dall'assistente sociale non mancano mai.

E questo vuol proprio dire che i problemi non mancano mai.

E quando se ne aggiusta uno, ecco subito che se ne propone un altro.

O per la relazione con il mio moroso.

O per la relazione con mio figlio.

O per i problemi economici.

O per i problemi di studio.

O per i problemi della casa.

Insomma.

Sono passati tanti anni che la mia assistente sociale C. mi segue, e ogni volta sembra proprio la prima volta.

Nel senso che da una parte non ho voglia di essere invadente e intimidisco proprio a portarle i miei guai.

Per fortuna C. è una assistente sociale molto brava che spesso e volentieri mi anticipa nei guai.

Nel senso che in questi anni abbiamo imparato a conoscerci e lei sa già quando vado da lei di cosa ho bisogno.

Anche se questo non vuole dire che lei può tutto.

Nel senso che conoscere il problema non è trovare la sua soluzione.

E alle volte ci vuole del tempo.

Del tempo per me per abbandonare l'emozione del momento.

Del tempo per lei per attivarsi.

Specie quando la risposta non deriva direttamente da lei.

E allora ha bisogno di attivarsi.

Insomma, passa il tempo, i problemi in parte si risolvono, in parte attendono soluzioni perché è il tempo che deve decidere per me.

Perché la difficoltà maggiore è che quando c'è un problema, io per prima non so bene cosa voglio e come lo voglio.

E allora sono incerta nelle richieste.

E allora ho paura delle richieste.

Perché ho paura che il problema peggiori.

Insomma.

Io e C. siamo qui che ci conosciamo da anni.

E dai primi incontri sono state fatte molte cose.

Via via che la mia salute si riprendeva.

E oggi che sono passati tanti anni, con lei, posso dire che ho realizzato davvero molto.

Ho una bella casa.

Che è poi il mio nido più felice.

Ho un figlio che è arrivato a 19 anni.

Che con l'aiuto di C. e la mia famiglia ha saputo trovare una dimensione vivibile e accettabile.

Ora mio figlio è con me.

E così recupero in parte il mio ruolo di mamma.

Ma va da sé, che i problemi non mancano proprio.

Ma un po' alla volta continueremo ad andarci dietro.

E questa è la mia assistente sociale.

## **Pranzo fuori casa**

In questo caso mi piacerebbe dire che sono stata fuori città o al ristorante.

Ma di fatto quando mangio fuori casa è quasi sempre da mia madre.

Che non è che sia proprio poco.

Tutt'altro.

Allora, capita che quando mangio dai miei faccio un pasto completo.

Come nelle migliori tradizioni dei ristoranti.

Cioè a dire.

Mangio, se ci sono, un po' di stuzzichini per antipasto.

Mangio il primo piatto.

Che se è buono, alle volte faccio anche il bis.

Mangio il secondo piatto.

Spesso mangio anche il dolce.

Insomma.

Un pasto proprio completo.

Che invece nella mia dieta ho solo il primo piatto. Tutto lì.

E quando mangio dai miei, il mio vero sollievo è che poi, non lavo quasi mai i piatti.

Che a farli tutti i giorni, davvero, quando non li faccio è proprio festa per me.

Insomma.

Mangiare fuori casa per me è proprio un bel viaggio.

Che ti sieda a tavola che tutto è pronto.

E ogni tanto è proprio quello che ci vuole.

248) Pulizia quadri

Uso calcolatrice

Ricambio lampadina

Ritaglio Block notes

Pizza

Igiene personale

Imbusta mento pancarrè

Cambio abito casa

Cambio abito fuori casa

Spesa a domicilio

Cambio accendino

Acconto borsa lavoro

Richiesta finanziamento

Ordine coperta uncinetto

Pagamento lezioni

Ferramenta

Cartoleria

Tabaccaio

Inca — Cgil

Servizi sociali

Dottoressa di base: P.

Prenotazione articolo vario

Auguri di compleanno

271) Auguri per le feste

## **Pulizia quadri**

Mi piacciono i quadri.

Sia quelli che faccio, sia quelli che fanno altri artisti.

Allora, nel tempo nel ho messi insieme un bel po'.

E il luogo dell'esposizione per eccellenza è la mia sala di casa.

Appesi alle pareti ne ho un bel po'.

E se all'inizio della mia residenza in questa casa ho esposto i quadri dei Girasole, attualmente ci sono solo i miei quadri.

Che sono poi, in parte i primissimi quadri che ho fatto.

Che sono poi, in parte gli ultimi quadri che ho fatto.

Sì, perché dal 2006 ho smesso di dipingere.

E allora, nel frattempo ho collezionato davvero molti quadri.

Che in parte sono appesi alle pareti.

In parte sono raccolti nelle cartelle d'archivio.

In parte sono depositati in alto sugli armadi di casa.

In ogni caso, i quadri esposti, va da sé che si impolverano.

E allora, quando si fanno i lavori grossi di casa, ci tengo che anche i quadri siano puliti.

Che per conservarli meglio li ho incorniciati quasi tutti.

Sono rimaste fuori due o tre tele e che in ogni caso quest'anno vorrei incorniciare.

Per conservarle meglio.

E la pulizia periodica e costante aiuta in questo senso a conservarne la bellezza.

E vado fiera di questo.

## **Cambio asciugamani**

E' davvero tanto che ho la pratica domestica di cambiare gli asciugamani.

E lo faccio in modo ciclico.

Ogni settimana.

E solitamente lo faccio quando lavo i capelli.

Che così, con l'asciugamano che uso per la doccia mi asciugo i capelli.

E poi, inserisco gli asciugamani puliti.

Solitamente sono due.

Uno per asciugarmi dopo la doccia.

Uno per uso comune delle mani, che attualmente è appeso alla specchiera del bagno.

Per appendere gli asciugamani, mi era venuta una grande voglia di appendere un grande anello d'acciaio alle piastrelle vicino al lavandino.

Ma la sua durata è stata di due giorni.

Poi, l'anello è venuto via e non l'ho più montato.

Recentemente ho studiato un altro modo di appendere l'asciugamani per le mani.

Che cioè.

Ho preso un gancino a esse e l'ho appeso all'antina della specchiera.

Così ci appendo l'asciugamani che è molto pratico da prendere.

Il mio asciugamani per l'asciugatura dopo la doccia, è appeso al calorifero.

Che così alle volte mi capita che lo trovo caldo.

Quando poi, viene un ospite mi piace offrire un asciugamani pulito.

Che così l'ospite si mette a suo agio.

E va bene per tutti.

Gli asciugamani che uso, sono gli stessi da quasi trent'anni.

E sono asciugamani di spugna grossa con stampe su tinta che mi ha regalato mia madre col corredo.

Ma davvero adesso mi piacerebbe cambiare un po'.

E forse per l'inizio dell'anno prossimo tirerò fuori degli altri asciugamani.

Che vorrei assorbissero bene e che fossero con una bella stampa.

Quando lavo gli asciugamani, non uso l'ammorbidente.

E così, gli asciugamani sono un po' duri.

Ma a me va bene anche così.

Perché ho come l'impressione che senza ammorbidente assorbono meglio.

Forse è solo un'impressione, ma io intanto mi asciugo bene così come sono.

E non è poco.

E non è male.

## ***Sospensione di un farmaco***

E' tanto che questa voce è sempre evidenziata.

E la ragione è che davvero, sono mesi e mesi che ho in sospeso un farmaco.

Che è poi, l'ossibutinina.

Che è poi, un farmaco contro l'incontinenza urinaria.

Allora.

Non è che io perda l'urina a fiotti.

E' che quando ho un colpo di tosse, o uno starnuto.

Mi capita di perdere delle gocce di pipì.

E allora io ho proprio l'incontinenza da sforzo.

Che allora, per stare tranquilla assumo un farmaco che irrobustisce il muscolo della vescica.

E così io mi sento più tranquilla.

Ma.

C'è un ma.

Questo farmaco non lo passa la mutua.

E allora mi tocca di pagarlo.

Che costa più di sette euro.

Che poi, io prendo una compressa al giorno, e mi dura quasi un mese.

Ma il fatto è che sono mesi che devo fare una scelta.

O che acquisto la pastella per la protesi dentaria o che acquisto l'ossibutinina.

E ovviamente, alla fine scelgo la pastella.

Che tanto mi dico che porto il pannolone e così, in caso di emergenza sono coperta.

Ma questo è un problema che mi preme veramente.

E allora, al momento stò temporeggiando, ma quanto prima dovrò tornare a prendere anche quelle compresse.

In ogni caso questa voce del farmaco sospeso è una voce che sta a indicare le volte o che dimentico un farmaco della terapia, o che finisco il farmaco e fatico a sostituirlo.

O perché non ho la ricetta e devo procurarmela.

O che non gliela faccio ad andare in farmacia.

O che vado in farmacia e il mio farmaco non ce l'hanno e mi tocca di tornare.

Insomma, una sospensione del farmaco che può durare anche due o più giorni.

Allora, per questo mi piacerebbe tanto che la farmacia dei DSM provvedesse a fornirmi la mia terapia.

Che per me sarebbe davvero un sollievo.

Che per me sarebbe meno sbattimento.

Ma al momento va da sé che talvolta c'è la sospensione del farmaco.

## ***Luisè un giorno, un anno***

Si tratta dell'opera n.1 della mia collana d'Archivio.

Che è poi un'opera letteraria che mi sta molto a cuore.

E che ho scritto all'inizio del 2000 con la speranza che fosse di buono auspicio.

Per me.  
 Per il mio futuro.  
 Per il mondo.  
 E' un'opera che ho scritto con due stili linguistici.  
 Stili che poi ho amato davvero per la loro aderenza al mio stato mentale del momento.  
 Uno stile linguistico un po' sgrammaticato.  
 Che è poi lo stile che incontro spesso e volentieri nelle mie frequentazioni più care.  
 E uno stile linguistico che ricorda un po' il linguaggio dell'alto medio-evo.  
 Uno stile che ho cominciato a frequentare come studentessa del liceo quando ho iniziato a leggere l'italiano volgare.  
 Cioè a dire le origini dell'italiano.  
 Voglio dire.  
 Non è che si tratta poi del vero italiano volgare, ma nella mia memoria è rimasto il modo con cui ci giocavo.  
 E ci giocavo linguisticamente, perché trovavo molto affascinante questo studio linguistico.  
 Che dire nell'attualità?  
 Non è che voglio proprio esagerare nell'apprezzamento della mia opera, ma davvero.  
 E' proprio l'opera letteraria che mi sta a cuore più delle altre.

Che poi è ambientata nel 1958.  
 Che è un anno che mi sta molto a cuore.  
 E ho voluto conservarlo nella memoria in questo modo.  
 Poi, è la mia prima invenzione ingegneristica anche se davvero inesistente e inapplicabile.  
 Lo spin changer.  
 Che per me è proprio quello.  
 Lo stop alla testata nucleare.  
 Lo stop alla fissione del nucleare.  
 Che è poi un modo di dire semplicisticamente che non mi va l'uso del nucleare per guerre o sottomissione di popoli.  
 Che è poi il motivo per cui mi sono poi iscritta a Ingegneria Energetica.  
 Che se mai arriverò al processo, vorrei davvero capire se è possibile un uso civile e nobile del nucleare.  
 Al momento non so rispondere a questa domanda, ma i miei studi tendono proprio a questo.  
 Alla comprensione della conversione civile del nucleare.  
 E Luisè, un giorno, un anno è l'opera che meglio mi fa parlare delle mie fantasie più remote.  
 E spero che piaccia anche agli altri.

272) Pranzo fuori casa	Cena fuori casa	Cioccolato	Gelato
Caramella	Bombolone	Pasticcino	Torta
Taglio nastrini	Tisana per ospite	Ospite per la notte	Visita ospite
Cambio dieta	Ricetta medica	Tosse	Mai di schiena
Ferite tallone	irritazione sotto il seno	Tristezza	Stanchezza
Debolezza	Emozionata	Ansiosa	295) Mai di testa

## **Paghetta figlio**

Sono anni, molti anni che do la paghetta a mio figlio.  
 Penso, da quando ho preso la pensione.  
 E ho iniziato con 30 euro e ora arrivo ai cinquanta al mese.  
 Che mi fa piacere che mio figlio abbia un po' di autonomia anche solo per prendersi la pizza.  
 Allora, tutti i mesi, quasi i primi giorni gli consegno la paghetta.  
 Anche se negli ultimi mesi ho fatto davvero fatica.  
 Ma non posso sottrarmi perché la mia famiglia mi ha insegnato che se i maschi non hanno soldi in tasca, poi, magari vanno a rubare.  
 Allora, per scongiurare questa fine, è bene che i ragazzi abbiano qualcosa in tasca.  
 Ma oltre alla paghetta poi finisce che durante il mese mio figlio mi chiede i due o cinque euro.

E allora, facendo i tripli salti mortali cerco sempre di accontentarlo.  
 Anche se questo non è che sia stato mio destino di ragazza.  
 E un po' mi fa male.  
 Ricordo infatti, che mia madre, al mattino quando andavo a scuola mi dava duecento lire.  
 Quando anche solo la brioche costava cinquecento.  
 E io mi sentivo sempre in imbarazzo.  
 Che non sapevo cosa prendere.  
 Fino a quando ho scoperto che c'era la focaccia a centocinquanta lire.  
 E così, dirottavo con quella.  
 Ma la mia golosità, sapeva bene quanto desiderassi quella brioche.  
 Che non potevo permettermi.  
 E mi sentivo triste per questo.  
 E ora non voglio che per mio figlio sia uguale.

## Sigarette

Per sigarette si intende l'acquisto del pacchetto o della stecca o delle stecche. Cioè a dire.

Sono quasi quarant'anni che fumo sigarette.

E le ho sempre acquistate in pacchetti.

Ho anche cambiato diverse marche di sigarette. A seconda dei periodi.

Cioè a dire, all'inizio fumavo leggero.

Tipo, Lido.

Tipo, Kim.

Tipo, Philip Morris,

Poi ho provato sigarette più forti.

Tipo, Marlboro rosse.

Tipo, Ms.

E queste ultime sigarette le ho fumate per 30 anni.

Un po' perché erano forti.

Un po' perché mi piacevano.

Un po' perché costavano un po' meno delle sigarette americane.

Dopo 30 anni di Ms, però ho deciso di comprare sigarette più, leggere.

E ho iniziato a comprare le Diana Azzurre.

E sono andata bene per un paio d'anni.

Poi, ho calato ancora di più.

E sono tre anni, circa che fumo le Pull Mall bianche.

Che sono abbastanza leggere e mi sento meglio.

Cioè a dire.

Prima mi capitava che a ottobre e a marzo mi veniva sempre la tosse con il catarro.

Ora invece vado meglio.

E solo quest'anno dopo un bel po' di tempo ho avuto la tosse.

E se anche fumo sigarette leggere ho conservato la quantità dei pacchetti.

Cioè a dire, tre pacchetti al giorno.

Che sono un bel po'.

E da un paio d'anni ho cambiato il modo d'acquisto.

Cioè a dire.

Prima sono sempre uscita tutti i giorni per comprare le sigarette.

E lo facevo a qualsiasi ora del giorno o della notte.

Sì, insomma.

Quando ero all'ultima metà del pacchetto.

Ora però vado meglio.

Acquisto le stecche di sigarette.

Che le acquisto tutte insieme, più o meno, e sto tranquilla per un bel po'.

Va da sé che la tabaccheria è pressochè sempre la stessa.

Che è poi, quella più vicina a casa mia.

Anche se verso la fine del mese, vado anche altrove.

E questo mi consente di risparmiare tempo e di non avere più l'angoscia che sto per finire le sigarette.

In ogni caso, la quantità delle stecche per un mese è di sette-otto al mese.

Che sono un po' tantine, ma meglio di così non mi è possibile fare.

Perché fondamentalmente, la sigaretta, quando la fumo, mi calma e mi tranquillizza.

E io mi sento bene così.

Anche se tutti poi, mi tengono le distanze.

296) Depressione

Irascibile

serena

Accappatoio per ospite

Incontri felici

Sospensione di un farmaco

pink

scongelo cibi

pulizia filtro lavatrice

uso stendino soffitto

uso stendino piccolo

uso stendino sala

uso stendino balcone

nota dott. S.

Comune

Uso pennarelli

Podologo per unghie

Sveglia T.

pennichella

misurazione peso corpo

amici T.

dentiera

autobus

319) applicazione crema talloni

## Nuoto

In realtà non faccio molto sport.

Mi è sempre piaciuto camminare.

Correre.

E anche nuotare.

Ma da quando sono a Imola, cioè a dire sono quasi trent'anni che non nuoto più.

E dire che stravedo per il contatto con l'acqua.

E ricordo ancora vivissimamente sbracciare nell'acqua.

In piscina a Imola ci sono stata tre o quattro volte. Non di più.

E lo scorso anno mi sono messa in testa di fare nuoto più costantemente.

Ma ho avuto problemi di orari.

E allora mi sono allungata a Castel San Pietro.

Che è stato bellissimo andarci.

Ma un po' brigoso, per me.

Infatti tra corriera, camminata a piedi, nuotata e percorso di ritorno mi sono un po' affaticata.

E allora non ci sono più tornata.

In ogni caso, al di là delle difficoltà per praticare questo sport il nuoto è bellissimo.

Che stai nell'acqua e ti sembra di rinascere.

Poi, accorgerti che puoi galleggiare è una sensazione che ti mette allegria.

E ti concilia col mondo.

E allora, galleggi, sbracci, sgambi, e ti senti davvero un tutt'uno con la natura.

Che è poi una sensazione difficile da provare oltre al nuoto.

E allora, anche se non nuoto, mi sento una ex nuotatrice.

Una ex nuotatrice che ricorda bene come ci si sente.

Che ha una voglia di ripetere questo sport.

Ma non so ancora quando.

## Uso stendino balcone

Questo uso è un po' alterno.

E può riguardare o uno stendino vero e proprio che appendo al lato del balcone.

O lo stendino della sala che sposto sul balcone quando la giornata è bella e c'è il sole.

Solitamente questo accade dalla primavera ai primi giorni dell'autunno.

E accade quando il bucato è davvero troppo e mi vuole lo stendino di riserva per stendere i panni quando lo stendino del soffitto è ancora pieno di panni.

Solitamente questo succede quando sto due o tre giorni che non faccio il bucato.

E i panni si accumulano che ho la lavatrice piena.

E altri due carichi da fare.

Per esempio quando lavo le lenzuola.

Oppure accumulo i panni che sono uscita e ho i cambi da lavare.

Allora in questo caso riesco a fare anche tre lavatrici.

Che un carico mi sta in bagno e gli altri due sull'altro stendino con due bracci che quando il bucato è tanto li riempio tutti e due.

Insomma.

Il bucato non è che sia proprio una cosa semplice.

Allora, alle volte mi dico che vorrei programmare i bucati da fare, ma poi, quando ho il cestone portabiancheria che è in bagno che mi straripa di panni, non resisto.

E allora mi decido a fare il bucato.

Ma intanto qualche soluzione di piccolo peso l'ho trovata.

Per esempio, mi sono preparata con sei o sette mutande.

Con sei o nove paia di calze.

Con sei o sette maglie di cotone per l'inverno.

Che così almeno per vestirmi quando ho degli appuntamenti non dipendo dai tempi del bucato.

Per il lavaggio o l'asciugatura.

Che così ogni giorno ho i miei ricambi essenziali.

E questo è davvero importante per me.

Che almeno non vivo lo stress del "che cosa mi metto".

Oppure, "Non ho più mutande pulite".

Poi, magari mi arrangio un po' sull'abbigliamento esterno.

Che se magari volevo proprio quella maglia per uscire, mi arrangio in altro modo.

E questa è davvero la soluzione migliore per me.

320) applicazione crema mani

malattia T.

imbottigliamento tisane

Lavaggio cuscini

Cambio armadio

Lavaggio bottiglie

Amministratore di sostegno

applicazione crema viso

medico per T.

Riunione

Richieste per mamma

Torte preparate (salate o dolci)

Uso occhiali

Caldaia — problemi

ricambio sacchi pattume

Clai

Ricerche varie

Uscite serali Litigi

Matita per occhi

Gas uso

341) forno

# Il 5 x1000 a E Pas e Temp

Caro amico,

**con la prossima dichiarazione dei redditi scegli di destinare il 5xmille a E Pas E Temp. Questo non comporta un aumento delle tue tasse.**

Sostenerci è semplice:

**FIRMA a vantaggio di E Pas e Temp indicando questo**

**codice fiscale: 90008160377**

Grazie per il tuo sostegno

**Il contributo volontario annuale è di soli 12 euro**

**E PAS E TEMP** Piazzale Giovanni dalle Bande Nere n.11 Imola, tel. 0542-604822  
Cell. e SMS 370-3241438 (non è attiva la segreteria telefonica).

e mail: [cimatti.luisa@libero.it](mailto:cimatti.luisa@libero.it) ; [remdaniele@yahoo.it](mailto:remdaniele@yahoo.it)

Sito: [www.epasetemp.it](http://www.epasetemp.it)

Per donazioni IBAN: IT44Z0760102400000028611408

## A Franco Basaglia

Il vento, la bora, le navi  
che vanno via  
il sogno di questa notte  
e tu  
l'eterno soccorritore  
che da dietro le piante  
onnivore  
guardavi in età giovanile  
i nostri baci assurdi  
alle vecchie cortecce della vita.  
Come eravamo innamorati, noi,  
laggiù nei manicomi  
quando speravamo un giorno  
di tornare a fiorire  
ma la cosa più inaudita, credi,  
è stato quando abbiamo scoperto  
che non eravamo mai stati malati.

**Alda Merini**

**PASSAPAROLAAA!!!**



**FONDAZIONE**  
Cassa di Risparmio di Imola

Progetto coordinato da **Daniele Remondini**