



**Come si fa?**

**Libretto di  
istruzioni per  
sopravvivere**





# Marzo 2021

Le ricorrenze sono importanti, per sottolineare che il tempo non passa invano, che le conquiste si stratificano, ma vanno difese e valorizzate.

Solletica sempre la discussione se sia ancora utile una giornata della donna spesso trasformata in occasione commerciale, se abbia senso una sola giornata presto dimenticata, se sia questo il modo di porre all'attenzione del mondo la questione femminile.

E io rispondo Sì, ha ancora senso.

L'esperienza di questo anno difficile in cui un virus invisibile ha stravolto abitudini e certezze, messo in discussione un sistema che sembrava invincibile, ha messo in luce però la forza ed il coraggio di tante donne che si sono prese cura dei nostri amici, parenti, colleghi malati. Ha messo in luce la fragilità di un sistema che ha visto le donne pagare un prezzo a volte altissimo: aumento delle violenze domestiche, perdita del lavoro, difficoltà a conciliare la cura dei figli con la propria vita professionale.

Questo ci obbliga ad una riflessione ancora più approfondita su quali azioni siano utili e necessarie a modificare questo stato di cose.

Credo fermamente che il primo passo sia la consapevolezza di sé e del proprio valore, del proprio sapere e saper fare, del proprio essere donna. Come ha detto il Dr. Vaccani della Bocconi, in modo suggestivo, bisogna occuparsi di sé, "dalla pelle a dentro" e non solo e sempre "dalla pelle a fuori".

Come si fa? Chi ci insegna a farlo? Chi e come deve cambiare strategie?

Certo non basta dirlo perché avvenga, ma ascoltare e condividere le esperienze, raccontarsi, riconoscersi nelle storie di altre ed altri, può essere un primo passo per maturare un pensiero



differente.

Ecco quindi la nostra proposta per l'8 Marzo 2021: creare una raccolta di "ricette di vita" di ognuna/o di noi, ma anche di amiche e conoscenti, da raccontare e condividere. I problemi delle donne in questo periodo sono sicuramente tantissimi, ma questa proposta vorrebbe proprio spostare l'attenzione su quello che sappiamo fare.

Il titolo:

COME SI FA ?

Libretto di istruzioni per la sopravvivenza

I racconti di come abbiamo affrontato il Lockdown, di cosa abbiamo imparato di noi, di un libro o una poesia che ci ha colpito e che vogliamo mettere in comune per creare spazi di relazione. Può trattarsi di una ricetta, oppure di un trucchetto particolare per un problema di pulizia o di bucato, oppure di una soluzione adottata per contrastare ansia e paura di una malattia, o qualcosa di significativo per una donna. Anche un po' di "teoria" psicologica, ma sempre con l'ottica del come si fa.

Sono suggerimenti di lettura, di ascolto o di video da guardare un po' con gli occhi di chi ce li ha suggeriti.

Insomma siamo noi tutti, il nostro tempo, le nostre energie, i nostri timori e fatiche che non sono più chiuse nel nostro ricordo, ma diventano ricordo collettivo.



# Racconti

Questa pandemia mi ha privato delle espressioni che fanno di me la donna che sono.

Il mio modo di comunicare è decisamente tutto "Italiano": gesticolo, abbraccio, bacio, rido di gusto, mi confronto sempre guardando le persone negli occhi, stringo la mano con calore. Così con il passare dei giorni, la privazione lasciava sempre più spazio dentro di me ad una sorta di insofferenza, quasi rabbia che aveva bisogno di trovare una via di sfogo.

Così un bel giorno di luglio ho deciso che sarei andata a comprare i quotidiani percorrendo la distanza da casa all'edicola a piedi. Verificata la distanza sulla APP Mappe (per essere certa di riuscire nell'impresa) mi sono messa in cammino.

Era da molti anni che non praticavo nessun tipo di sport, trovavo sempre delle scuse per non concedermi il tempo di fare attività. Quella passeggiata in solitudine di circa 6 KM mi ha dato la possibilità di guardarmi dentro, di ascoltare e riconoscere i miei bisogni.

Mi ha rilassato al punto tale che, tempo permettendo, ogni giorno trovo il tempo per fare una camminata, per dedicarmi un po' di quel tempo che prima mi negavo.

Inoltre non né ha giovato solo l'umore, ma anche il fisico e la salute: ho perso circa 18 Kg di peso.

Mi sento fisicamente "rinnovata", ma quel che più conta ho ritrovato il piacere di pensare anche a me stessa, di fare le cose che mi fanno stare bene. Ecco come ho superato quel momento di insofferenza: nella distanza forzata dalle persone ho ritrovato quella parte interiore che aveva bisogno di sentirsi amata, da ME.

Bruna



E' passato un anno dal fatidico lockdown. e' stato un periodo strano, irreali, disperato. andavo a lavorare a piedi e certe volte mi sentivo come quella bollicina della pubblicita'.... "c'e' nessuno qui?" sono sola in questa citta'?".....neanche durante il periodo di austerita' degli anni settanta ho vissuto questa strana sensazione che ancora mi porto addosso. Mi sentivo spogliata di tutto. non potevo uscire, non potevo andare, non potevo fare.....e allora, come molti, mi sono messa a capire cosa potevo fare per non morire dentro. Ho vissuto la mia famiglia appieno e non piu' solo per quei pochi momenti della mattina e della sera; ho scoperto il mio quartiere; ho fatto filo' in cortile come si faceva una volta; ho imparato a fare la sfoglia tirandola con il mattarello come faceva mia mamma da buona romagnola; non avevamo mai trovato il tempo per farlo insieme. Forse pensavo di avere di meglio da fare!

Ho finito di leggere un libro lasciato troppo tempo sul comodino e letto uno nuovo "I leoni di sicilia" sulla dinastia dei Florio. Bellissimo!. Ho pulito e ripulito casa, disinfettata. Ho cercato disperatamente delle mascherine e del gel disinfettante. Ho ascoltato la televisione e i numeri dei decessi. Ho pianto i morti, poi ho pregato. Ho pregato la Madonna perche' proteggesse tutte le persone sofferenti e le loro famiglie e ho pregato Dio affinche' custodisse il suo popolo. Purtroppo non e' finita ma se stiamo unite ne usciremo piu' forti e piu' ricche. Ne sono convinta.

Buon 8 marzo a tutte Voi!

Monica



## SOPRAVVIVENZA

Se ripenso al periodo di lockdown, sono diversi i sentimenti che si affacciano alla mente.

Sgomento all'annuncio della pandemia: uno sgomento che si è trasformato immediatamente nel pensiero "E adesso come si fa ?" E sono corsa a fare la spesa di frutta e verdura !

Ecco, il verbo del mio lockdown è stato : " FARE". Avevo una strana frenesia di fare, fare le cose tralasciate da sempre, quelle che potevano aspettare perché c'era di meglio o di più urgente ! Ed è stato un po' come mettere ordine nella mia vita, dare spazio ad altro, a ciò che avrebbe potuto avvenire.

Tutto sommato non angoscia, non insofferenza, ma una sensazione di protezione. Ricordo la città deserta, bellissima. Il silenzio quasi assoluto.

Dopo qualche settimana, le passeggiate, anche un po' clandestine, nella città vecchia, alla scoperta di scorci, angoli sconosciuti o su cui non avevo mai fermato lo sguardo. Piccole fughe in giardini solitamente chiusi, ad osservare portoni, davanzali e balconi che si coloravano e sbirciare dalle finestre le case e le vite. E il profumo dei glicini nelle viuzze della città medioevale: divertente farsi guidare dalla scia del loro profumo e scoprirne colori, e forme, a decorare in mille modi muri alti che non riuscivano a limitare la loro esuberanza.

Devo riconoscerlo, essere stata costretta a rinunciare a tante cose, ha fatto spazio a piccole scoperte, piccole conquiste di tempo e di senso.

Claudia



## Conciliare lockdown e passioni !

La mia casa è piccola; il mio soggiorno è piccolo, quindi difficilmente ho invitato gente, perchè mi pareva inadatta. Poi l'isolamento a cui siamo costretti da un anno a questa parte ha cambiato qualcosa nel mio modo di percepire la casa.

Premetto che ho sempre lavorato, anche in lockdown, e ho sempre potuto/dovuto vedere i miei genitori perchè bisognosi di cure, quindi il grosso cambiamento nella mia vita è stata solo l'assenza di serate di degustazione. Dopo anni di studio e allenamento sull'analisi organolettica di cibi e bevande, smettere di degustare significava perdere molto, se non tutto quanto appreso in tanto tempo: i sensi ed il cervello sono come i muscoli, vanno allenati per mantenere vive le capacità.

Partendo dal presupposto che la necessità di distanziamento, può istillare nelle persone la paura dell'altro e che questo provocherà ripercussioni gravissime nel modo di affrontare la socialità, io sono fermamente intenzionata a non cedere a questo timore.

Allora, per mantenermi in allenamento, ho trovato occasioni per invitare colleghi degustatori e mettere in piedi piccole degustazioni: i formaggi di un'altra regione ricevuti a Natale, gli sherry comprati in occasione del viaggio in Andalusia, e così via.

E il soggiorno piccolo non rappresenta più l'ostacolo di prima !

Elena





Abito in periferia in una zona in cui passano treni tutto il giorno e a volte anche di notte e in una strada che normalmente viene usata come pista di gara. La confusione regna sovrana; il life motive che accompagna l'intera giornata è il rumore: delle auto, il chiacchiericcio degli studenti che vanno a prendere l'autobus, l'abbaiare dei cani che vanno a spasso, gli anziani che parlano nei cortili.

Piano piano si arriva a non farci più caso, ma improvvisamente, il 9 marzo scorso, si è spento l'audio. Sulle cose, sulle persone, sugli oggetti.

Improvvisamente è arrivato un silenzio quasi spettrale, incomprensibile al momento. Sembravamo sospesi, o peggio... sordi.

La cosa bella è che la natura ha preso il sopravvento: si sentivano i canti degli uccelli, il fruscio degli alberi mossi dal vento, le musiche delle cucine che preparavano i pranzi.

Ma era ed è rimasta comunque una situazione irrealistica.

Per un pò i canti ai balconi hanno supplito a questa carenza, ma poi si sono spenti anche questi. Un anno è lungo e nessuno si sarebbe aspettato questo cambiamento radicale delle abitudini di vita di ciascuno di noi...

Quando manca la libertà di azione, manca il significato vero della vita.

Quando manca il rumore, manca la condivisione, manca la vita stessa.

Questo ricordo dell'anno appena passato. Il silenzio che ha azzerato i rapporti umani e come Diodato "canto e spero che si possa fare al più presto e di nuovo RUMORE.

Maria Cristina





## Imparare

Dal 2020 ho imparato ho imparato molto, le restrizioni e l'incertezza sul futuro mi hanno portato a ripensare tutto sotto una diversa prospettiva, ho iniziato a guardare solo alle cose che potevo fare, e non a quelle vietate, anche perchè vivendo in 60 mq, senza nemmeno avere un balcone e una bimba di quasi 3 anni, non avevo tante scelte. Consiglio un libro che mi ha tenuto compagnia, forse perchè molto complesso e quindi in grado di distogliere l'attenzione sui problemi quotidiani. "Il codice dell'anima di James Hillman". Ed. Gli Adelphi -anche in versione e-book-

Mariarosaria

Il periodo del Lockdown mi ha insegnato ad avere più fiducia in me stessa: della serie, "se vuoi ce la puoi fare" !  
Vivo da sola da molti anni e spesso ho dovuto chiedere aiuto per fare piccoli lavori in casa.  
Nei mesi passati sono finalmente riuscita a restaurare uno specchio degli anni 30 e.....ad appenderlo. Non potendo fare conto su altri, non sapevo come fare perché fosse "dritto". Allora ho creato un disegno tecnico sul muro stesso per poter poi fare i buchi col trapano in modo ottimale.  
Ha funzionato a adesso il mio specchio fa bella mostra di sé in casa ed ogni volta che lo guardo, mi riempio di orgoglio.  
Son soddisfazioni !!!!!

Maria Stella



## Ad un anno dalla pandemia . Riflessioni

Sinceramente non pensavo, un anno addietro, di dover vivere questa che chiamo "avventura pandemica".

Abituata com'ero a viaggiare, ad avere contatti con persone ecc., mi sono ritrovata a dover riempire un "vuoto esistenziale" che è poi diventato il mio nuovo stile di vita:

quello che mira alle cose essenziali, di cui ho veramente bisogno.

Ed eccomi oggi pensionata con l'"opzione donna", volontaria alla FNP di Ferrara, nella grande famiglia di chi non sottostà all'ozio, ma si ripropone in una nuova veste, al servizio delle persone.

Ora più che mai è necessario condividere l'emergenza ed essere solidali in un momento in cui la donna è ulteriormente vessata sia in famiglia che in società e denunciare sempre gli abusi e i soprusi, perché, nel silenzio e nella paura non si risolvono i problemi, ma cristallizzano senza soluzione.

Bisogna fare tutto il bene possibile, amare la libertà sopra ogni cosa e non tradire mai la verità.

Per concludere, il suggerimento di 2 canzoni per me molto significative.

"Quello che le donne non dicono" di Fiorella Mannoia

"Gli uomini non cambiano" di Mia Martini

Silvia





*E' proprio quando pensi di morire di dolore,  
di dover affrontare una situazione  
che supera di gran lunga le tue capacità,  
la tua fantasia, le tue possibilità,  
che scopri una parte di te  
sconosciuta e importantissima.*

*E' lì che viene fuori la grinta,  
la voglia di farcela,  
la necessità e la responsabilità di andare oltre,  
per te e per le persone che ti stanno intorno.*

*E' proprio quando senti che stai  
definitivamente per soffocare,  
che finisci per imparare a respirare.*

*Non mi manca quello che mostravi di essere,  
mi manca quello che pensavo tu fossi.*

*Alda Merini*





## Lockdown e Lavoro da casa, come si sopravvive !!?

La Pandemia ci ha costretti a fare i conti con tutte le nostre debolezze, ma ha fatto emergere anche le nostre capacità di reazione, adattamento, cambiamento. Non è stato e non è un processo “gratuito”, perché ci è costato tante energie. Tuttavia vale la pena approfondire questo tema, anche per scoprire se e come far fronte ad una situazione ancora molto presente. Dal punto di vista lavorativo, un fenomeno che ha caratterizzato il Lockdown, è stato per molte e molti, il lavoro a distanza. Improvvisamente ci si è trovati a non vivere più la separatezza fra casa e lavoro, ma questi due luoghi si sono sovrapposti. A parte alcuni aspetti positivi sulla riduzione dei tempi dei trasferimenti, il guadagno di qualche minuto in più a letto, l'assenza dell'obbligo di strisciare il Badge, sono state però numerose le difficoltà a svolgere il proprio lavoro in modi e tempi differenti da quelli consueti.

Interessante ed utile il contributo della Dott.ssa Cristina Biancardi, Psicologa del Lavoro (titolare dello Sportello di ascolto Stress lavoro-correlato e contro le Molestie sui posti di lavoro della CISL di Ferrara), che ci offre un contributo competente in tema appunto di..... strategie per “sopravvivere” ....

I contenuti che la Dottoressa ci offre, fanno parte di un e-book che si può acquistare on line su Amazon, al seguente link.

[ACQUISTA  
CLICCANDO QUI!](#)



## La consapevolezza dei propri punti di forza e di debolezza

**Autrice: Cristina Biancardi** Psicologa del Lavoro e delle Organizzazioni

### Premessa

Secondo i dati di una ricerca realizzata dall'Istituto Elma Research in sei Paesi europei (Francia, Germania, Gran Bretagna, Italia, Spagna e Polonia), per conto di Angelini Pharma e diffusi in occasione della Giornata mondiale della salute mentale, durante il lockdown il 58% delle persone ha manifestato disturbi psicologici di varia gravità e di durata superiore ai 15 giorni, con punte del 63% in Italia (63% in Gran Bretagna, 69% in Spagna e in Germania, dove le manifestazioni patologiche hanno avuto un'incidenza inferiore, attestandosi al 47%).

Per il 67% degli italiani (la media europea è del 61%) i sintomi più diffusi sono stati:

- insonnia, difficoltà di addormentamento e risvegli notturni (pari al 20%, di poco superiore al 19% della media europea);
- mancanza di energia e astenia (il 14% contro la media europea del 16%);
- tristezza e voglia di piangere (il 18% contro la media europea del 15%);
- paure indefinite e timori eccessivi (il 17% contro la media europea pari al 14%);
- mancanza di interesse o anedonia (pari al 13%, contro la media europea del 14%);
- panico e attacchi d'ansia (il 10%, stessa percentuale media dell'Europa).

Inoltre, il 50% del campione italiano riferisce di avere avuto questi sintomi per la prima volta (la media europea si attesta al 46%), mentre il 33% degli italiani (a fronte del 39% della media europea) sostiene di avere avuto un peggioramento dei sintomi rispetto al passato.

Dopo l'uscita dalla fase primaverile del lockdown, i ricercatori hanno verificato che circa il 30% delle persone ha manifestato disturbi gravi o molto gravi derivati da stress posttraumatico.

Le manifestazioni di disagio più diffuse sono state:

- depressione (il 23% moderata e il 40% grave).
- ansia (il 37% moderata e il 32% grave).
- rabbia (il 25% moderata e il 23% grave).
- alterazione del sonno (il 17% moderata e il 22% grave).
- uso di sostanze farmacologiche (il 37% grave).

Il dato allarmante è che coloro i quali hanno avvertito questi disagi non si sono rivolti a personale qualificato, ma ai familiari e agli amici, favorendo così l'aggravamento e la cronicizzazione dei sintomi.

Va ricordato, inoltre, che la pandemia COVID-19 ha determinato una situazione psicologica fortemente influenzata dai radicali mutamenti di scenario (perdita del lavoro con conseguente peggioramento delle condizioni di vita, lutti da elaborare, limitazione delle libertà individuali e costituzionalmente riconosciute, quali quella di intraprendere, quella di essere protetto e assistito nella fase del bisogno, quella di frequentazione sociale e di movimento).

Verificato che dopo la fase pandemica di primavera stiamo ora attraversando la seconda fase di chiusura delle attività commerciali, professionali e imprenditoriali, (spesso incomprensibili e soprattutto controproducenti), è opportuno, dopo aver affrontato i temi dell'ottimizzazione organizzativa, delle modalità per combattere l'isolamento fisico e psicologico e della pianificazione dei tempi e degli spazi di lavoro (vedi capitoli precedenti), riflettere attentamente sia sulle modalità di fronteggiamento dello stress, sia sulla resilienza.

## **Le strategie di coping**

Il termine “**coping**”, traducibile in italiano con le allocuzioni “fronteggiamento” e “capacità di risolvere i problemi”, denota un **insieme di strategie mentali e comportamentali che una persona può mettere in atto per affrontare e gestire situazioni complesse.**

E' opportuno sottolineare che il coping è un processo strettamente connesso allo stress, alla capacità dell'individuo di reagire agli stimoli che provengono dall'ambiente circostante e alle modalità con le quali ogni persona affronta le situazioni di disagio.

Inoltre, il coping è collegato anche al concetto di “**locus of control**”, ovvero alla **modalità con cui l'individuo pensa che gli eventi siano determinati dai suoi comportamenti** piuttosto che da fattori esterni e indipendenti dalla sua volontà. Il “**locus of control interno**” **caratterizza le persone che credono nella loro capacità di tenere sotto controllo gli eventi** e quindi attribuiscono i loro successi o insuccessi professionali e personali, alle proprie volontà, abilità e capacità. Viceversa, il “**locus of control esterno**” **è tipico di coloro i quali credono che gli eventi della vita** (premi, punizioni e riconoscimenti), **non dipendono direttamente dalle loro capacità personali, bensì da fattori ingovernabili**, quali sono il caso, la fortuna e il destino.

Le capacità di coping si riferiscono sia alla risoluzione pratica dei problemi, sia alla gestione degli aspetti emotivi che ne derivano. **Le persone con un locus of control interno tendono a essere più reattive**, sono spesso più adattate e mostrano una maggiore capacità di analisi e risoluzione dei problemi; inoltre questo loro comportamento li porta ad allargare il loro repertorio di strategie di gestione. Mentre **le persone con un locus of control**



**esterno, essendo più passive, si trovano spesso in balia degli eventi** e faticano, quindi ad analizzare e risolvere i problemi e a leggere criticamente le situazioni di contesto.

Il coping, inoltre, è strettamente connesso al concetto di “**empowerment**”, ovvero **la capacità che ha ogni individuo di maturare ed evolvere, attraverso l'incremento dell'autostima, dell'autodeterminazione e della consapevolezza di essere in grado di orientare le proprie abilità cognitive, sociali, emozionali e comportamentali al fine di raggiungere i propri obiettivi** (autoefficacia); elementi questi indispensabili per rendere le persone maggiormente autoconsapevoli.

Tra le diverse strategie di coping ci sono:

- le **risposte orientate all'emozione**;
- le **risposte orientate al problema**;
- le **risposte di attivazione**;
- le **risposte di evitamento**.

Vediamole in dettaglio.

Le risposte di **coping attivo orientato al problema**:

- **pianificazione e progettazione** (tipica di coloro che tendono a prendersi il tempo necessario al fine di progettare, pianificare e ipotizzare un percorso, individuando i comportamenti potenzialmente più funzionali per fronteggiare una specifica situazione);
- **ricerca attiva di supporti operativi** (di fronte al problema il soggetto ricerca l'aiuto e la collaborazione di altre persone o ricorre alla lettura di libri e saggi, allo scopo di ottenere il sostegno che gli serve);
- **orientamento al compito** (modalità di coping che caratterizza coloro i quali tendono a concentrare l'attenzione sull'individuazione degli elementi che possono essere considerati utili alla ricerca della soluzione del problema);
- **percezione dello stressor come sfida** (in questo caso la persona tende a dare il meglio di sé, al fine di raccogliere la sfida lanciata e dare vita al cambiamento desiderato),

Le risposte di **coping evitante orientato al problema**:

- **evitamento del problema** (strategia attuata quando l'evento è altamente stressante poiché consente di tenere sotto controllo le emozioni);
- **desistenza comportamentale** (permette di non entrare in un loop di comportamenti disfunzionali, dovuti alla situazione stressante).

Le risposte di **coping attivo orientato all'emozione**;

- **ristrutturazione cognitiva** (permette di attribuire una diversa interpretazione a ciò che sta accadendo);
- **ricerca attiva di supporti emotivi** (tendenza a rivolgersi a familiari, amici o conoscenti per ricevere da loro quel sostegno emotivo che aiuta a sentirsi meno soli);
- **accettazione** (acquisire maggiore consapevolezza di quanto sta accadendo, metabolizzandolo e accettando l'evento stressogeno (lutti, perdite affettive del lavoro);
- **attribuzione di significati positivi** (tipica di coloro che, essendo molto credenti, interpretano quanto sta accadendo come messaggio di fede).

Le risposte di **coping evitante orientato all'emozione**:

- **negazione** (quando l'individuo nega che quanto accaduto si sia veramente avvenuto);
- **disimpegno mentale** (tendenza a pensare e concentrarsi su qualcosa d'altro, allo scopo di non pensare al problema da affrontare);
- **isolamento sociale** (tendenza a ritirarsi per un certo periodo di tempo, allo scopo di concentrarsi su ciò che si desidera che accada).

Le risposte di coping evitante sono le più funzionali nel caso di eventi ad alto impatto emotivo (lutti), tuttavia è bene essere consapevoli del fatto che esse hanno efficacia solo nel breve termine. Le risposte di coping attivo, invece, spostando l'attenzione dal problema in sé a cosa l'ha generato, consentono di gestire al meglio lo stress prolungato.

## **La resilienza come modalità per fronteggiare la quotidianità**

Oltre all'intelligenza ciò che ha consentito all'uomo, nelle diverse fasi del suo sviluppo, di superare le avversità, migliorando il proprio adattamento, è stata la resilienza. Essa è la capacità del sistema immunitario delle persone di proteggere il loro organismo dagli agenti patogeni, senza comprometterne il funzionamento generale, anzi volendo che si rafforzi dopo la fine di una malattia. **La resilienza psicologica corrisponde, pertanto, non solo alla capacità che ha la persona di auto-ripararsi dopo aver subito un danno, ma anche all'abilità che la stessa ha di riuscire a riprogrammare, al termine di situazioni complesse, la propria vita.**

A tutti sarà capitato, almeno una volta nella vita, di vivere momenti particolarmente difficili (come possono essere i lutti e i traumi), di fronte ai quali inizialmente ci si è sentiti incapaci di reagire. Poi, dopo un periodo di tempo più o meno lungo, si è messo in moto un processo di autosalvaguardia che ha determinato un progressivo cambio di visione della vita; azione questa indispensabile per permettere alle persone di costruire la fase della resilienza.

E' importante sottolineare che, di fronte a un problema o un'avversità, gli individui tendono reagire principalmente in due modi:

- **bloccandosi** e non procedendo più;
- **reagendo e combattendo**, al fine di trovare una opportuna soluzione.

Ovviamente, il tipo di comportamento adottato da ciascuno è strettamente connesso al tipo di mentalità con la quale affronta il problema o la difficoltà, ne consegue che **coloro i quali reagiscono e affrontano con determinazione le avversità sono resilienti**. Tuttavia, posto che la resilienza sia un tratto distintivo della persona, è possibile che anche i soggetti tendenzialmente non resilienti (quelli dotati di una mentalità più rigida) possano sviluppare una mentalità di crescita, trasformandosi così in resilienti. Concludendo possiamo dunque dire che l'abito mentale che le persone vestono nei confronti dei problemi è quello che gioca il ruolo fondamentale nell'individuazione delle migliori soluzioni.

## **Le caratteristiche delle persone resilienti**

Volendo tracciare il profilo generico di una persona o del suo atteggiamento resiliente, potremmo dire che esso presenta le seguenti caratteristiche essenziali:

- essere capace di sopportare il dolore e reggere le difficoltà senza abbattersi;
- non rimanere paralizzati di fronte alle avversità, ma reagire anche nelle condizioni più complesse e difficili;
- essere in grado di prendere decisioni che possano sembrare controproducenti o dannose;
- essere amanti della vita e avere una mentalità positiva e ottimistica verso il futuro;
- desiderare il cambiamento, senza sottovalutare i propri limiti.

Essere resilienti non significa solo essere in grado di fronteggiare le difficoltà contingenti, ma anche avere un atteggiamento costruttivo capace di favorire una svolta e un reale cambiamento nella propria vita. Le persone resilienti, pertanto, non si lasciano sopraffare dalle avversità, ma utilizzano i loro stessi errori e fallimenti per crescere e andare oltre.

In sintesi possiamo dire che **la resilienza è l'abilità che permette all'individuo di superare le emozioni e le esperienze negative, allo scopo di rafforzare il proprio io interiore e potenziando la fiducia in sè stessi**. Essa consente, dunque, di accrescere l'autostima e di imparare dal proprio vissuto, consentendo a sè stessi di risollevarsi dopo i fallimenti patiti e di farne tesoro per il futuro. Infine, è importante sottolineare che, coloro i quali hanno sviluppato una mentalità o atteggiamento resiliente tendono a padroneggiare meglio lo stress provocato dalle difficoltà.



## Come costruire la resilienza

Ecco di seguito alcune strategie psicologiche che rappresentano il ponte necessario per pervenire a una mentalità resiliente:

- 1. Conoscere i propri confini:** le persone resilienti sanno che esiste differenza fra ciò che esse sono e la condizione che stanno vivendo, perciò è importante acquisire la capacità di distinguere la propria identità dalle condizioni di impedimento temporanee nelle quali ci si può trovare per demeriti propri o di altri.
- 2. Cercare il sostegno degli altri:** le persone resilienti tendono a frequentare gli altri, sia nei momenti ludici che in quelli di ricerca del sostegno; è quindi importante che la persona manifesti le proprie emozioni e al contempo, sia in grado, nei momenti di difficoltà, di chiedere aiuto, senza peraltro cercare per forza l'approvazione altrui.
- 3. Essere consapevoli di sé:** è importante che la persona sia consapevole di sé, del proprio corpo e dei propri stati d'animo. L'autoconsapevolezza aiuta a entrare in contatto con i propri bisogni fisici e psicologici, facendo capire quando è giunto il momento di chiedere aiuto; chi invece, ha una mentalità dogmatica tende a essere poco consapevole di sé, mostrando solo una forza apparente, la quale cessa di essere tale a fronte di eventi imprevisti.
- 4. Accettare il dolore e lo stress:** resilienza significa anche accettare il dolore per quello che è e farsi carico dello stress emotivo che esso comporta. Le persone non resilienti desidererebbero che la sofferenza si cancellasse, quelle resilienti, invece, non ignorano e non reprimono la sofferenza, anzi, al contrario, l'accettano come parte della propria esperienza di vita, cercando di trarne vantaggio in termini di crescita della propria ricchezza individuale e di aumento della propria forza interiore.
- 5. Rimanere fermi e in silenzio:** le persone devono imparare a stare sole con se stesse e concentrare la loro attenzione sui propri obiettivi e sulle migliori modalità per raggiungerli.
- 6. Non pretendere di avere tutte le risposte desiderate:** quando una persona vive una situazione difficile e complessa, tende a farsi domande del tipo "cosa ho fatto di male per meritarmi questo?" o "perché è successo proprio a me?". La persona resiliente è capace di essere in pace con se stessa anche quando non ha tutte le risposte che desidererebbe avere.
- 7. Sviluppare delle strategie mentali:** essere consapevoli di sé stessi comporta anche la necessità di conoscere i propri limiti, ovvero comprendere quali sono le situazioni o le emozioni che possono essere destabilizzanti. È quindi importante cercare di creare delle strategie mentali per padroneggiare le emozioni negative.
- 8. Prendere in considerazione le alternative:** gli individui che non hanno una mentalità dogmatica hanno la possibilità di vedere le cose secondo diverse prospettive e angolazioni.
- 9. Uscire dalla propria testa:** la cosa peggiore che una persona può fare quando vive una situazione difficile e complessa è quella di lasciarsi sopraffare dai pensieri negativi, dalle ansie e dalle fissazioni. Il modo migliore per essere resiliente consiste, perciò, nella capacità prendere le distanze dalla propria mente, distraendosi e praticando attività gradite e rilassanti.

# L'organizzazione della giornata lavorativa, intesa come punto di partenza per mantenere il contatto con la normalità

**Autrice: Cristina Biancardi** Psicologa del Lavoro e delle Organizzazioni

## Premessa

Lo Smart Working è una modalità di lavoro presente massicciamente in gran parte del Paese. Inizialmente si pensava che fosse strettamente connesso al lockdown, ma col tempo, anche alla luce degli ultimi DPCM, si è trasformato in un nuovo modo di lavorare, che ha carattere di stabilità.

Le statistiche prodotte dagli specialisti di settore dicono che, a livello mondiale, lo Smart Working è già molto diffuso e il numero di coloro che, nell'ultimo decennio, lo hanno attuato è aumentato del 115% e la percentuale tende a crescere ulteriormente (fonti: Global Workplace Analytics e Flexjobs). Inoltre, il 72% delle persone coinvolte nelle ricerche, considera la possibilità di lavorare da casa un plus nella scelta del proprio impiego.

In Italia, contrariamente a molti altri Paesi sviluppati, lo Smart Working non ha mai avuto una forte attrattività, nonostante anche da noi si sia registrata, negli ultimi anni, un aumento del 20% di coloro che vi hanno aderito, pari a circa 570 mila persone (fonte: Osservatorio del Politecnico di Milano).

In ogni caso la gran parte degli studiosi è concorde nel sostenere che, al fine di rendere il lavoro da casa più efficiente e maggiormente soddisfacente sia indispensabile che le persone si organizzino al meglio.

Di seguito suggeriamo un vademecum che può aiutare chi lavora da casa:

- 1. Organizzarsi per il medio periodo:** la maggior parte delle persone è portata a elencare le attività da svolgere giorno per giorno, tuttavia trascura spesso la programmazione settimanale, ovvero non tiene nel debito conto gli obiettivi da perseguire nel medio termine e di conseguenza, non definisce le proprie priorità. Lo sguardo di lungo periodo è, invece, importante perché:
  - consente di organizzare la giornata in modo equilibrato, lavorando maggiormente nei giorni nei quali la concentrazione è maggiore e meno quando si è affaticati; così facendo, si evita il sovraccarico di lavoro e si riduce la frustrazione derivante dalla difficoltà di portare a termine ciò che si era previsto di concludere;
  - alleggerisce il carico mentale derivato dalle cose da fare; sovente, le persone hanno difficoltà nell'individuare le priorità, in quanto prendono in considerazione, in modo contemporaneo, tutte le voci della lista delle cose da fare, indipendentemente dalla loro urgenza o importanza;

nell'agenda settimanale è necessario inserire solo le attività che hanno una scadenza a breve o una reale urgenza, mentre le altre vanno inserite tra le "cose da fare". Evase le cose urgenti, le nuove attività dovranno essere prese dalla lista delle "cose da fare" e inserite di volta in volta nello scadenziario.

- 2. Strutturare la giornata per obiettivi:** dopo aver pianificato le attività settimanali, si può procedere all'organizzazione giornaliera, assegnando un tempo per ogni attività (per esempio, 30 minuti per fare il punto con i colleghi, un'ora per gestire e smaltire le mail e per comunicare con i colleghi, due ore per impostare un progetto e così via); questa strategia consente di mantenere la concentrazione e la motivazione e al contempo permette di monitorare la quantità di impegni che caratterizzano la giornata lavorativa; frequentemente, infatti, le persone commettono l'errore di pensare che lavorando da casa abbiano molto più tempo a disposizione; questo abbaglio rischia, invece, di favorire le distrazioni e di moltiplicare le ore di lavoro; è dunque essenziale definire i limiti della giornata lavorativa, pianificandola attentamente al fine di raggiungere gli obiettivi nel tempo corrispondente al consueto orario di lavoro.
- 3. Predisporre un rituale di fine giornata:** come più volte ribadito in precedenza, quando una persona lavora da casa è difficile che mantenga l'equilibrio nel tempo che dedica al lavoro e alla vita privata. Quindi, imparare a concludere la giornata è fondamentale per continuare ad essere produttivi. Si tenga conto che la giornata lavorativa è conclusa davvero quando:
  - si sono raggiunti tutti gli obiettivi preventivati, anche se ciò avviene prima del tempo previsto;
  - è terminato l'orario di lavoro, anche nel caso in cui qualche attività non sia stata portata a termine. Quando si è in ufficio il lavoro ovviamente non può essere protratto troppo oltre il termine (in alcuni casi lo straordinario deve essere autorizzato e come tale, è da ritenersi un caso eccezionale), mentre quando si lavora da casa si pensa di non avere vincoli; per ovviare a questo rischio è importante adottare un rituale che sancisca la fine definitiva della giornata lavorativa e l'inizio del tempo libero (tra gli esempi di ritualità ci sono attività quali mettere in ordine la scrivania su cui si è lavorato, portare il cane a fare una passeggiata, fare un bagno caldo e altro ancora).
- 4. Usare un cronometro o un timer:** al fine di perdere la cognizione del tempo e farsi assorbire completamente dal lavoro è consigliabile utilizzare la "tecnica del pomodoro" o, in alternativa, quella del cronometro. La differenza tra queste due tecniche è che mentre il cronometro misura il tempo "in avanti", quindi fornisce la misura dell'impegno mentale della persona, il timer calcola il tempo "all'indietro", quindi indica quanto tempo rimane per portare a termine le attività preventivate, per questo motivo la "tecnica del timer" è meno adatta per le persone ansiose. Cronometrare consente, inoltre, di migliorare la propria capacità di

stimare i tempi delle diverse attività e di segmentare i compiti che richiedono più tempo del previsto. Un suggerimento: essendo la percezione del tempo strettamente soggettiva, soprattutto quando si lavora da casa, è opportuno, almeno per un paio di settimane, redigere un diario nel quale indicare, giorno per giorno, tutte le attività svolte; in questo modo si acquisisce maggiore dimestichezza nel razionalizzare la giornata e stimare la quantità di attività da calendarizzare.

- 5. Limitare le distrazioni:** mentre si lavora è opportuno disattivare la posta elettronica ed eliminare le notifiche dal cellulare; è consigliabile controllare quattro volte al giorno la posta elettronica in arrivo (inizio e fine mattina, ripresa pomeridiana e chiusura giornata) e riattivare le notifiche telefoniche a fine lavoro; inoltre, è importante evitare di cedere alla tentazione di mescolare i lavori domestici con l'attività professionale.
- 6. Coltivare le amicizie e le relazioni interpersonali,** tanto con i colleghi quanto con gli amici e i famigliari.
- 7. Comportarsi come se si andasse al lavoro:** come già detto in precedenza, è importante che le persone si ricavano uno spazio adeguato alle attività che devono svolgersi a casa e non lo condividano con i famigliari; quindi è necessario mantenere un proprio spazio, possibilmente separato dalle parti comuni e da quei luoghi che sono abitualmente dedicati alla vita privata e al relax dei componenti della famiglia.
- 8. Mantenere un dress code adeguato:** adottare, perciò, comportamenti analoghi a quelli che vengono adottati in ufficio. A livello psicologico, lavorare stando in pigiama è assolutamente sconsigliabile, in quanto l'abbigliamento adottato nel tempo libero o quando si è a casa, non consente alle persone di separare mentalmente la vita privata da quella lavorativa. Al fine di trovare la giusta concentrazione e iniziare al meglio la giornata suggeriamo di fare un giro fuori casa prima di iniziare il lavoro (andare a comprare i giornali o fare colazione al bar). Utilizzando questi accorgimenti è più facile mentalizzarsi sul fatto che si sta iniziando una nuova giornata di lavoro.
- 9. Fare attenzione ai segnali trasmessi dal corpo:** al fine di evitare di sovraccaricarsi di lavoro è importante fare pause e brevi passeggiate (cosa che quando si è in ufficio, viene più spontanea).
- 10. Adottare una dieta equilibrata:** quando una persona lavora da casa è più probabile che ecceda in comportamenti alimentari disfunzionali, con conseguente variazione del peso corporeo. Quando si lavora in ufficio, essendo i tempi più regolamentati, è più facile mantenere uno stile alimentare corretto, infatti è improbabile che si mangi seduti nella propria postazione di lavoro, inoltre le pause sono pianificate e gli strappi alla regola sono solo occasionali (festeggiamenti di compleanno o riconoscimenti per il pensionamento di colleghi e capi). Lavorando da casa, invece, è più facile cadere in tentazione dato che il frigorifero è a portata di mano e la golosità può avere il sopravvento, perciò si può essere tentati da spuntini o comfort food mentre ci si sgranchisce le gambe. Per evitare di stravolgere la propria routine alimentare è perciò

importante rispettare i normali orari dei pasti (colazione mattutina allo stesso orario di quando si andava in ufficio, pausa a metà mattinata, pranzo, pausa a metà pomeriggio e cena); consumare le colazioni e i pasti seduti al tavolo della cucina o della sala da pranzo, mangiando con tranquillità e mantenendo invariate le dosi abituali e soprattutto evitare di consumare i pasti in piedi o mentre si lavora.

**11. Salvaguardare il tempo libero:** è importante che le persone in smart working impieghino parte del tempo della giornata facendo passeggiate e svolgendo attività sportive e ricreative. Al termine del proprio orario di lavoro è importante disconnettersi e non rispondere a mail, sms, whatsapp fino al giorno successivo, a meno che non si sia in regime di reperibilità o ci siano reali emergenze.

## **Suggerimenti antistress**

In chiusura di questo capitolo nel quale si è affrontato il tema dell'organizzazione della giornata lavorativa nella modalità Smart Working si è ritenuto opportuno fornire alcuni suggerimenti antistress.

### **1. Le emozioni e lo stress:**

- a) le emozioni negative generano distress;
- b) riconoscere le proprie emozioni e lasciarle fluire senza volerle nascondere e cancellare; così facendo si riesce ad alleggerire il carico emotivo.

### **2. Le informazioni e i pensieri:**

- a) evitare di pensare ossessivamente a ciò che genera ansia;
- b) ridurre a due volte al giorno l'accesso alle informazioni soprattutto a quelle che generano paura e preoccupazione

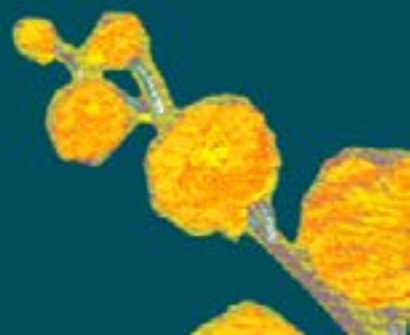
### **3. L'attività fisica e il riposo:**

- a) fare attività fisica con regolarità (è sufficiente anche una passeggiata);
- b) mantenere costanti le ore di sonno e gli orari nei quali si va a letto e ci si alza (la tentazione è quella di andare a dormire più tardi perché "tanto domani non debbo alzarmi per andare in ufficio").

## **Conclusioni**

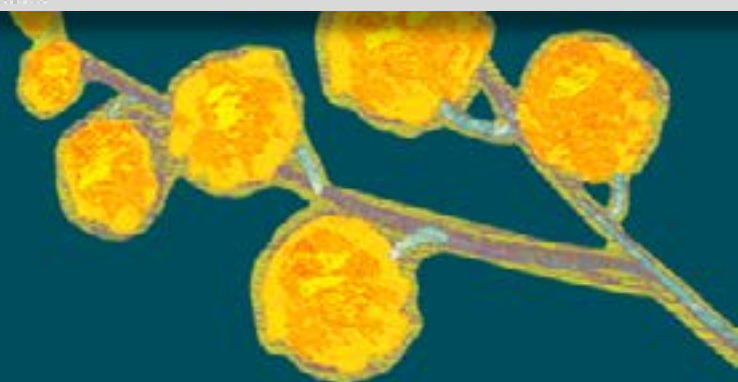
Come già detto in precedenza, lo Smart Working non è una modalità lavorativa che sia adeguata per ogni persona, pertanto se dopo un periodo di lavoro da casa (generalmente due settimane), nonostante siano state rispettate tutte le regole e si siano adottati tutti gli accorgimenti opportuni, non ci si è abituati, anzi sono aumentati i disagi e le ansie, è bene chiedere di rientrare in ufficio per almeno qualche giornata la settimana.





Io non ho bisogno di denaro  
ho bisogno di sentimenti  
di parole  
di parole scelte sapientemente  
di fiori detti pensieri  
di rose dette presenze  
di sogni che abitino gli alberi  
di canzoni che facciano danzare le statue  
di stelle che mormorino  
all'orecchio degli amanti.  
Ho bisogno di poesia  
questa magia che brucia  
la pesantezza delle parole  
che risveglia le emozioni e dà colori nuovi.

Alda Merini



# Consigli

Io ho pensato di contribuire a questa iniziativa, con due titoli di libri che scoprii e lessi a 18-20 anni che hanno contribuito ad arricchire e formare me, giovane donna, ma che ricordo e rileggo tutt'ora anche se sono meno giovane !!

Il primo è *DONNE CHE AMANO TROPPO* di Robin Norwood, Ed Feltrinelli che raccoglie le testimonianze di donne, figlie mogli madri compagne, coinvolte e prigioniere di amori "malati", e il secondo è *DIARIO A DUE* di Paolo Barbaro, Ed Marsilio che è invece una storia d'amore delicata che coinvolge spirito e mente e religione visto che la lei è una suora.

L'amore può avere tante facce e tante sfumature da cogliere e da vivere ma mai da subire.

Tanti auguri per questo strano 8 Marzo

Michela

Anche io voglio segnalare un libro che può aiutare tutte noi a trovare modelli che ci aiutino e ci sostengano !

*SERENA DANDINI, IL CATALOGO DELLE DONNE VALOROSE*, Ed Mondadori

Stella



Ecco il mio contributo per la bella iniziativa dell'8 marzo.  
E' un filmato piuttosto lungo e quindi controcorrente rispetto alla velocità dell'informazione e della vita odierna.  
Si tratta del racconto di un giorno qualunque (25 luglio 2020) di un anno fuori dall'ordinario. Momenti di vita che nulla hanno a vedere l'uno con l'altro, ma che in ogni caso tutti insieme dovrebbero farci capire che ciascuno di noi è solo parte di un respiro più grande. Momenti straordinari (la nascita di un bambino) e momenti assolutamente ordinari nella loro quotidianità. E' come ciascuno di noi li vede e li vive che da' loro significato e senso, anche al gesto più semplice. Vale la pena vederlo (anche solo pochi minuti), perchè penso possa ricondurci al nostro posto nel mondo, che spesso diamo troppo per scontato: buona visione!

Stefano



[Link al video](#)



Qualche sera fa ho ascoltato Mengoni cantare "L'anno che verrà" di Lucio Dalla in Piazza a Bergamo, in ricordo delle vittime del Lockdown e mi sono soffermata ad ascoltare le parole della canzone. Conosciuta, ascoltata mille volte eppure, sentita oggi, profetica. Mi sono emozionata.

Stella e Marisa

[Link al video](#)



L'anno che verrà

Caro amico ti scrivo così mi distraigo un po'  
e siccome sei molto lontano più forte ti scriverò.  
Da quando sei partito c'è una grossa novità,  
l'anno vecchio è finito ormai  
ma qualcosa ancora qui non va.

Si esce poco la sera compreso quando è festa  
e c'è chi ha messo dei sacchi di sabbia vicino alla finestra,  
e si sta senza parlare per intere settimane,  
e a quelli che hanno niente da dire  
del tempo ne rimane.

Ma la televisione ha detto che il nuovo anno  
porterà una trasformazione  
e tutti quanti stiamo già aspettando  
sarà tre volte Natale e festa tutto il giorno,  
ogni Cristo scenderà dalla croce  
anche gli uccelli faranno ritorno.

Ci sarà da mangiare e luce tutto l'anno,  
anche i muti potranno parlare  
mentre i sordi già lo fanno.

E si farà l'amore ognuno come gli va,  
anche i preti potranno sposarsi  
ma soltanto a una certa età,  
e senza grandi disturbi qualcuno sparirà,

saranno forse i troppo furbi  
e i cretini di ogni età.

Vedi caro amico cosa ti scrivo e ti dico  
e come sono contento  
di essere qui in questo momento,  
vedi, vedi, vedi, vedi,  
vedi caro amico cosa si deve inventare  
per poterci ridere sopra,  
per continuare a sperare.

E se quest'anno poi passasse in un istante,  
vedi amico mio  
come diventa importante  
che in questo istante ci sia anch'io.

L'anno che sta arrivando tra un anno passerà  
io mi sto preparando è questa la novità



**Invito  
alla lettura**

*petite plaisance*

a cura di

Ilaria Rabatti e Carmine Florillo



*David Shields*

**Il più bello dei mari  
è quello che non navigammo.  
Il più bello dei nostri figli  
non è ancora cresciuto.  
I più belli dei nostri giorni  
non li abbiamo ancora vissuti.  
E quello che vorrei dirti di più  
bello non te l'ho ancora detto.**



# Ricette

## LE RICETTE PER FARE

L'esperienza derivata dalla pandemia, ci ha spesso costretti ad una riflessione su come trovare soluzioni "fai da te" su tanti aspetti, vista le limitazioni agli spostamenti e la difficoltà a rifornirsi di materiali se prodotti da altri paesi. Ricordiamo in particolare la difficoltà dei primi mesi a reperire le mascherine e come la creatività abbia sopperito e la produzione casalinga abbia permesso, da un lato di crearle e dall'altro ha fatto emergere la creatività e la messa in gioco di risorse fino a poco prima, sconosciute !

In questa sezione quindi, abbiamo inserito le proposte "fai da te", come dimostrazione di come le risorse che possediamo sono spesso maggiori di quelle che ci riconosciamo e come, il metterle in comune, sia un'altra risorsa !

## FERTILIZZANTE NATURALE

Conservare il guscio delle uova, lavarlo e farlo asciugare sul termosifone o in forno; polverizzato, è un ottimo concime per le piante.

Può essere un valido aiuto, assunto giornalmente in piccole dosi, per chi necessita di calcio !!!

Stella

## DETERSIVO LAVATRICE FAI DA TE

INGREDIENTI:

4lt acqua

1 tavoletta sapone Marsiglia

Adesso che tutto il mondo sa  
lavarsi le mani passiamo al  
secondo passo,  
LE ASCELLE!!



4 cucchiaini colmi di bicarbonato

#### PROCEDIMENTO:

Versare in un pentolone sufficientemente grande i 4lt di acqua. Portare l'acqua a ebollizione e nel frattempo grattugiare una tavoletta di sapone di Marsiglia

Non appena l'acqua inizia a bollire versare le scaglie di sapone che dopo qualche istante si dissolverà completamente.

Per concludere aggiungere 4 cucchiaini colmi di bicarbonato ed ecco pronto il detersivo da bucato fatto in casa.

#### QUALCHE CONSIGLIO IN PIU':

Preparare la sera il detersivo così da lasciar riposare una notte intera con il coperchio il composto e il mattino successivo frullare per ottenere un detersivo liquido.

Bastano 2/3 cucchiaini per un lavaggio ottimale versandoli direttamente nella vaschetta e assicurandosi che scenda nel cestello.

Laura

#### DETERGENTE

una ricetta di detersivo casalingo per pulire il forno e non solo:

#### INGREDIENTI

Bicarbonato, aceto o succo di limone.

#### PROCEDIMENTO

Mescolare gli ingredienti a formare una crema, va cosparso sulle pareti del forno e sul vetro dello sportello e dopo 30', si risciacqua. Poco costoso, efficace, non fastidioso da inalare e non inquinante. Può essere utilizzato anche per togliere le incrostazioni dalle pentole dimenticate sul fuoco (aggiungendo acqua, un po' di sapone per i piatti e facendolo bollire per alcuni minuti) oppure per pulire lavello, fornello o sanitari.

Buon lavoro

Claudia



**.....per concludere.....**

Questo libretto è stato un vero e proprio esperimento per uscire dagli stereotipi di una festa della Donna celebrativa, ma che rischia di lasciare dietro di sé solo un po' di fiori appassiti. La volontà del Coordinamento Donne Cisl di Ferrara è quello di poter dare occasioni di conoscenza e risposte a problemi significativi per le donne Cisl. Il video prodotto in occasione del 25 Novembre è stato il segno di una presenza e di una posizione chiara rispetto ad accadimenti tragici che riguardano la vita di tutti. Non ci si può sentire estranei ai temi della violenza, delle ingiustizie, delle disparità di occasioni e trattamenti. Cercheremo di impegnarci ancora di più per dare significato e ruolo alla nostra presenza nella Cisl di Ferrara, insieme a tutti gli uomini e le donne della Cisl.

Quindi un semplice ma sentito GRAZIE a tutti coloro che hanno accettato di esserci.

Grazie a Bruna e Giuseppe per la fiducia e l'appoggio.

Grazie a Fabio che ci ha supportato con le sue competenze tecniche ed ha realizzato concretamente l'idea.

Grazie a chi ci ha letto con un sorriso.

**Buon 8 Marzo da oggi, fino al 7 Marzo 2022 !**

**IL COORDINAMENTO DONNE CISL FERRARA**

**Claudia - Daniela – Elena – Ilaria – Lorella – Maria Stella – Martina –  
Nicoletta - Sabrina – Stella**