

DIVA



CARLOTTORI

Settimanale femminile - anno XVI
n. 13 - 31 marzo 2020

E DONNA

EDIZIONE SPECIALE
EMERGENZA
CORONAVIRUS

ANCHE IL PRINCIPE ALBERTO CONTAGIATO

**DAL VIRUS
E ORA
E' PAURA
PER LA SUA
FAMIGLIA,
CAROLINA,
CHARLOTTE
E TUTTI
I REALI**



**IL DRAMMATICO
APPELLO DI
CRISTINA PARODI
COL MARITO
GIORGIO GORI,
SINDACO DI BERGAMO**

«Aiutateci,
la nostra città
è allo stremo»



BOVA E ROCIO
In farmacia
"armati" di guanti
e mascherina



MASSIMO GHINI
Che fatica
riportare
a casa
mia figlia
bloccata
a Londra



**"L'ORA D'ARIA"
SUL TETTO
DI MICHELLE
HUNZIKER
IN QUARANTENA
CON LA FAMIGLIA
NELLA CITTA' PIU'
COLPITA DAL VIRUS**

**RIFUGIATI
IN CASA NELLA
TRINCEA DI BERGAMO**



ISSN 1827 1235

00013 >



9 771827 123005

Parole d'ordine: riorganizzare

di Chiara Cecutti, life coach

In questo momento la parola riorganizzarsi è centrale, dice Chiara Cecutti, life coach e autrice di "Multitasking? No grazie" (Hoepli editore). L'elemento solitudine va affrontato immediatamente cercando, con gli strumenti che abbiamo oggi a disposizione, di mantenere un contatto anche visivo. La sola telefonata non è sufficiente e il tema rischia di essere sempre il coronavirus. Questo è un momento, per chi tende a fare tante cose, di fare davvero tutte quelle attività che per mancanza di tempo aveva lasciato in un cassetto: anche dal web arrivano tante proposte gratuite per il corso di cucina, di lingua, di yoga. Altra cosa importante è mantenere una buona routine: se ci si alzava alle 6 non ci si deve alzare alle 10; è importante mantenere la cura di sé, pettinarsi, truccarsi, vestirsi, magari con la tuta e non con il tailleur, ma con cura.

Seconda: muoversi

Molte persone abitano in spazi contenuti e non potendo uscire devono trovare il modo di fare del movimento; anche in questo campo internet offre molte possibilità, fino alle lezioni personalizzate, a pagamento, di yoga; è anche un modo per aiutare questi professionisti che ormai lavorano a distanza. Le persone più a rischio sono quelle più avanti con gli anni, poco attrezzate tecnologicamente: importante però per tutti è identificare le cose che ci interessano, curare bene l'alimentazione, imparare a cucinare cose sane, visto che consumiamo meno calorie, ci muoviamo meno, usare meno olio, meno grassi. Bisogna darsi una regola anche sui programmi da guardare in tv, cercare di pensare alle vacanze, anche se non saranno per questa estate, creare progetti, evitare di rimanere concentrate sul coronavirus anche con le amiche, cercando di parlare di cose positive.

Terza: condividere

Un grosso problema è quello delle coppie in cui tutti e due i partner devono lavorare in smart working e hanno figli piccoli, senza scuola e lezioni. La donna ha l'opportunità di condividere col proprio compagno il compito dei bambini. Va rivista la gestione della giornata: la famiglia, la coppia, potrà uscire vincitrice da questo momento solo basandosi su una rotazione di compiti, tempi e spazi, in cui tutti abbiamo bisogno di un momento per noi, possibilmente in una stanza da soli, ma tutti abbiamo bisogno dell'altra persona. Riuscire ad alternare anche nelle case piccoli momenti di gioco e di tranquillità: anche sul computer ci sono giochi educativi e adatti a bambini piccoli, e forse questo è il momento di accettare che i bambini possano stare di più davanti a un computer, a un tablet.



Francesca Dallapé
SUL BALCONE...



...E LA FIGLIA
SI DIVERTE
IN CUCINA



Bobo Vieri
PULIZIE
DI CASA



Melissa Satta
INTERESSE
IN COMUNE
CON MADDOX

HOBBY Sopra, Melissa Satta, 34, con il suo piccolo Maddox, 6 anni il 15 aprile, al pianoforte: all'ex velina piace condividere questa passione con il figlio avuto dal marito Kevin-Prince Boateng. Più sopra, Christian "Bobo" Vieri, 46, si dà alle pulizie di casa in attesa di diventare papà bis: la moglie Costanza Caracciolo sta infatti per partorire la loro secondogenita. Più sopra, la piccola Ludovica, figlia della tuffatrice Francesca Dallapé, 33 (in alto, sul balcone), si diverte ad arremgiare con la pasta in cucina.

«bili a proteggersi: hanno imparato che esiste una sorta di fatalismo, ma vanno responsabilizzati. L'esempio da fare, con loro, è quello della spagnola, un'epidemia del passato di cui hanno avuto, direttamente o indirettamente, esperienza.

Gli immortali giramondo

Un'altra fascia difficile è la persona matura, abituata ad avere una visione immortale della propria età, che aveva gli amici

con cui girava il mondo, e una vita piena, ricca. Questi soggetti vanno responsabilizzati perché appartengono a un ceto sociale, a un mondo in cui il benessere e una cultura tipica degli anni '80 davano per scontato un certo tipo di vita. A ogni età, comunque, la persona che si trova sola, che deve vivere il silenzio, deve organizzare la giornata. Guai a stare davanti al televisore a prescindere da cosa va in onda; devono darsi dei compiti, scandire gli orari. **Se erano abituati a uscire, mettersi alla finestra in quella stessa ora;** creare un piano di lettura o un piano di cose da fare dando a ogni giorno una funzione, una struttura.