

LA POSTA

amiche di salvataggio

Cerchi o offri aiuto? Scrivi a: amicheDISalvataggio@mondadori.it

Entra anche tu nella community di Donna Moderna.



Donne moderne unitevi! La scrittrice **ALESSANDRA APPIANO** vi invita in questo salotto virtuale. Per scambiare idee, consigli, commenti. E darsi una mano con un sorriso

Care amiche di salvataggio, senza nulla togliere al grande successo di *Cotto e mangiato* di Benedetta Parodi, vorrei segnalarvi quello che per me è il vero libro di ricette di cucina dell'anno. Si tratta di *Due cuori e un fornello* (Kowalski), di Ilaria Mazzarotta (in arte Fiamma), un racconto esilarante sulla vita di coppia condito di ricette succulente (e di battute che farebbero gola a Luciana Littizzetto). Un utile diario di bordo per diventare la regina della cucina e del proprio Convivente, perché dai tempi delle nostre nonne (più furbe di noi in materia di accalappiamento) per tenersi stretto un uomo è meglio preparare un tot di manicaretti da leccarsi i baffi, che stressarti su inessenziali rotolini di ciccia.

S.o.s. solitudine

«Cara Alessandra, sono una signora sola al mondo di 54 anni. Abito a Genova (periferia Valbisagno) e sono invalida al cento per cento. Non la voglio annoiare con tutte le mie malattie, sono autonoma e cerco di farmi forza. Però a causa della mia malattia tanti amici sono spariti, sono sola 365 giorni all'anno (ed è molto pesante). Genova è una città un po' chiusa, ma se qualcuna di voi aprisse uno spiraglio,



mi farebbe felice. Cerco amiche (l'età anagrafica non è importante) con cui condividere il tempo libero, con cui poter fare due chiacchiere e altro. Ho una cultura universitaria, ero funzionaria in un ente pubblico (ma ora mi hanno mandata in pensione dalla Asl, per cui mi farebbe comodo integrare le basse entrate con qualche lavoretto), amo il cinema, il teatro, scrivere, leggere, fare piccole gite fuori porta e tanti lavoretti manuali. La prego, mi aiuti. L'ultima volta il medico specialista che mi ha in cura mi ha detto: "Tu non sei depressa, sei triste e per la tristezza non ci sono medicine efficaci". Io spero che chi legge questa rubrica saprà rivelarsi una medicina efficace. Il mio indirizzo e-mail è mar1na56@libero.it». «Care amiche di salvataggio, ho proprio bisogno del vostro

aiuto. Sono **Graziella**, ho 34 anni e sono la neomamma di uno splendido bambino di sei mesi ma non riesco a godermi le gioie della maternità. Mi sento tremendamente sola, mio marito è fuori tutto il giorno fino alle 20, non ho genitori e suoceri e le mie amiche lavorano e non hanno figli. Non faccio che stare in casa tutto il giorno, tranne un giro sotto casa per far prendere aria al piccolo. Ho paura di essere a un passo dalla depressione: se qualcuna di voi abita nei pressi di Bologna (io vivo a Casalecchio di Reno) e ha voglia di fare due chiacchiere, di andare a prendere un caffè, o a fare una passeggiata, io sono qui. Non mi interessa l'età, mi basta trovare un po' di affetto, qualcuno che sappia tendere una mano a una neomamma in difficoltà emotiva. Mi sento tremendamente sola

e non riesco a vivere nel modo giusto questo momento magico con mio figlio. La mia e-mail è roberta84@yahoo.it (sì, con due b!)). «Ciao Alessandra, complimenti per la tua rubrica, un punto di riferimento per persone in difficoltà. Mi chiamo **Chiara**, ho 30 anni, ho avuto due storie d'amore importanti finite male. Sono nata con una disabilità agli arti, ma fortunatamente sono autonoma e mi muovo da sola, anche se non guido l'auto pur avendo la patente (i miei genitori hanno paura e dicono "tanto hai chi ti accompagna", invece non è sempre così). Ti scrivo perché vorrei tanto delle amicizie tutte mie, il sabato sera esco con mia sorella, siamo quasi coetanee ma le sue amiche mi annoiano, parlano di argomenti che non mi interessano. Spero che pubblicherai il mio appello: cerco amiche vere e sincere nella zona di Siacca (Agrigento) per andare al cinema, parlare, confrontarsi su tanti temi. La mia mail è friole79@gmail.com. Un abbraccio a te e alle mie future amiche!».

Scrivete le vostre lettere a: Amiche di salvataggio, Donna Moderna, Mondadori, 20090 Segrate (MI). Oppure via e-mail a: amicheDISalvataggio@mondadori.it. Per l'informativa sulla privacy vedere la rubrica Dalla tua parte.