Le spiagge della città

Mondello

IN POSIZIONE
Elvira Alaimo arriva a Mondello al mattino presto e cerca una fascia d'ombra nella quale resta per tutta la giornata

LA DOCCIA
Per Caterina Barazza la soluzione contro il clima torrido è la doccia gelata "A volte — dice — è anche meglio del bagno"

IL CAPPELLO
Laura Attinelli non rinuncia mai alla giornata a mare. "Mi copro sempre con un cappello". E non lo toglie neppure durante il bagno a mare

Docce, cappelli e a pranzo solo frutta come sfugge all'afa il popolo del mare

CLAUDIA BRUNETTO

NON rinuncia al mare neanche nelle giornate in cui la temperatura sfiora i quaranta gradi. Armata di occhiali da sole e cappello di paglia che non abbandona anche quando si tuffa in acqua, Laura Attinelli, ogni mattina è sempre lì nella sua cabina a Mondello per godersi le giornate di fine estate. «Ho i miei metodi – dice la signora – per difendermi dal caldo, soprattutto nelle ore in cui l'aria è irrespirabile. Prima di tutto, porto sempre il cappello anche sotto l'ombrellone e anche in acqua quando nuoto. Così mi difendo dal sole nelle ore più calde e posso tirare a lungo senza problemi».

Per Caterina Barazza, invece, la soluzione più adatta contro l'afa è la doccia fredda. «Mi piace leggere in spiaggia – dice – sfogliare qualche rivista. Ma non si può resistere a lungo senza bagnarsi, così mi alzo frequentemente e mi metto sotto l'acqua ghiacciata della doccia. È salutare, mi ritempra subito. A volte è anche meglio del bagno a mare. Poi è importante distrarsi, non stare distesi immobili al sole, ma fare due chiacchiere, giocare. Fare qualcosa di ricreativo».

C'è chi nelle giornate a rischio di alte temperature punta su un'alimentazione leggera. «Non mi appesantisco mai – dice Martino Angelica – È questo il mio rimedio per affrontare il caldo. Gelati, succhi di frutta e frutta fresca, niente di più. E anche per la mia bambina. E poi bevo moltissimo. Acqua soprattutto, ma anche qualche bibita rinfrescante. L'importante comunque è non azzardare troppo, evitare le ore più calde, così se posso scegliere ho preso la sana abitudine di venire a Mondello la mattina presto o nel tardo pomeriggio».

"È meglio seguire un ritmo costante tra bagno, crema sole e poi ancora un bagno"

È così anche per la famiglia Giordano posizionata sotto l'ombrellone per fronteggiare i raggi del sole. «Il bagno a mare è l'unica – dice il capofamiglia Calogero – Insieme allo scegliere fasce orarie non troppo calde. Per i bambini poi protezione solare alta e tanta acqua da bere. Idratarsi sempre insomma e poi abbiamo sempre l'ombrellone aperto, appena il sole è troppo caldo ci mettiamo sotto a leggere un libro o a riposare». La moglie Giuseppina Chiazzese va avanti a forza di granite. «È la cosa che mi disseta di più nelle giornate di forte caldo – dice – Anche per le mie figlie scelgo questa soluzione».

La signora Elvira Alaimo di esporsi al sole nelle giornate di fuoco, invece, non ci pensa neanche. Va a mare, certo, ma con la sua sediolina di legno cerca la prima striscia d'ombra e rimane nella stessa posizione per tutta la giornata. «Contro il caldo – dice – non c'è cosa migliore che rimanere immobili e all'ombra. Mi godo lo stesso il mare, ma dal momento che non posso fare il bagno, qui al riparo dal sole almeno mi godo un po' di fresco». Mentre Maria Concetta De Marte che fin da quando era bambina ha la cabina a Mondello sa ormai come affrontare anche le giornate più difficili in spiaggia. E soprattutto non perde mai di vista il suo obiettivo: coltivare una sana abbronzatura e rilassarsi con le amiche. «Certo – dice la signora – non è facile stare in spiaggia in giornate come questa, soprattutto a Mondello dove le persone sono tante. Ma ci sono abituata e sto attenta a piccoli accorgimenti per resistere. Grazie anche a una buona protezione e alla mia costanza mi abbronzo anche con quaranta gradi e faccio sempre il bagno a mare».

C'è chi va avanti a forza di granite "Sono l'alimento che disseta di più con la canicola"

Nel cortile accanto, Maria Alessandro e Giorgia Genova, madre e figlia, prendono il sole circondate da creme solari. «Per una giornata al mare no stop con questo caldo – dicono – bisogna prepararsi. Così seguiamo un ritmo costante. Bagno, crema, sole, e poi ancora un bagno».

I VOLTI DELLA SPIAGGIA
Maria Alessandro e Giorgia Genova, madre e figlia. A sinistra Martino Angelica con la figlia e sotto Maria Concetta De Marte

L'iniziativa

A Stromboli si gioca con il fuoco

Mangiatori di fuoco

DA DOMENICA prossima sono ufficialmente aperte le iscrizioni ai laboratori di giocoleria destinati ai ragazzi e condotti da Lucignolo che si svolgeranno a Stromboli dal 26 al 29 agosto. Attraverso la manipolazione di innumerevoli oggetti come palline, cerchi, bastoni, poi, birilli e piatti cinesi i ragazzi impareranno a controllare il proprio corpo e a utilizzarlo come canale espressivo. L'obiettivo principale di questo genere di attività è fare acquisire ai giovani utenti consapevolezza delle proprie potenzialità espressive attraverso il gioco e il divertimento. Tutte le informazioni sul sito Internet www.argomentisas.it o al numero telefonico 329 6509941.

IL PERSONAGGIO

VERONICA OVER

FABIO LENTINI, IL COMMERCIALISTA CON L'HOBBY DELLA SCRITTURA NOTTURNA

Fabio Lentini

La spiaggia di notte come fonte d'ispirazione per i suoi racconti. Fabio Lentini è un commercialista che nel suo tempo libero fa lo scrittore: «Infatti il mio libro si chiama racconti notturni, proprio perché li scrivo di notte. È soltanto quello il momento in cui trovo il tempo per farlo», racconta Fabio.

I suoi racconti sono in massima parte autobiografici. Per scriverli prende spunto da esperienze realmente vissute che trasforma in episodi romanzati. «Una notte di marzo, così si intitola la storia che si svolge al mare — racconta Fabio — è ispirata a un periodo nel quale facevo pesca notturna». Prima di scriverlo ha trascorso parecchie serate sulla spiaggia di Mondello per rievocare quell'atmosfera e le sensazioni di quando era appassionato, appunto, di pesca notturna.

È una storia che parla di una donna che durante la pesca notturna — passione insolita per il gentil sesso — fa abboccare un pesce grosso che non riesce a tirare a riva. Per la sua ambizione di ottenere a tutti i costi questo pesce, rischia addirittura di perdere la vita, perché rischia perfino di annegare. Durante questa «agonia» la donna evoca l'immagine di una persona che aveva perduto, la quale la salva con le semplici parole «ma che fai, è soltanto un pesce». Si scopre che questa persona era suo padre, che in passato l'aveva abbandonata.

Infine la donna vince la lotta, riesce a pescare il pesce, ma non appena tirato a riva, finisce per disprezzarlo e ributtarlo in mare. «In tutte queste storie c'è un pezzo di me, della mia storia personale», dice Fabio.

La morale dei propri racconti è l'ottimismo. I finali infatti sono sempre positivi. I suoi personaggi sono persone che non si rassegnano, ma lottano per cercare di mettere le cose a posto in un momento negativo della propria vita. «Tento di sottolineare — dice Fabio — la capacità, la forza dei miei personaggi nel ribaltare il proprio destino», conclude Fabio. Più positivo di così.