



PILLOLA PER NAVIGARE

NUMERO 109

8 gennaio 2013

Qui al **Telefono d'Argento** siamo tutti molto felici di avere la possibilità di condividere quanto contenuto in questo numero della Pillola per navigare; inviata gratuitamente, è il frutto e il risultato di un lavoro fatto con amore e dedizione. Maggiori informazioni sulle attività dell'associazione Il Telefono d'Argento possono essere reperite nel sito internet: www.telefonodargento.it

Apriamo la Pillola per navigare con questa riflessione

È da molti anni che è morto, eppure noi suoi amici lo ricordiamo ancora con affetto per il vigore della sua testimonianza di fede, di intelligenza e di cultura. Parlo dello scrittore Italo Alighiero Chiusano (1926-1995) che, accanto a pagine altissime di critica letteraria e di prosa, sapeva allineare riflessioni mordenti, sferzanti, ironiche, sempre però pacate e autentiche. Eccone una :

“Non scocciarmi col tuo "amore per l'umanità". Dimmi piuttosto come ti comporti con tua suocera o col vicino che ti assorda col suo giradischi”.

A partire da noi sacerdoti, passando attraverso uomini pubblici e persone semplici, quante volte - in indubbia buona fede - si esalta l'«amore per l'umanità». È quasi un motto adatto a tutte le situazioni, capace di placare i (ri)morsi della coscienza e di generare quel "buonismo" che effettivamente è

talora un po' ipocrita. L'amore in realtà è tutt'altro che generico ed etereo. Esige di essere verificato con la suocera petulante, col vicino maleducato, con l'anziano noioso, col bambino piagnucoloso, ossia con quel terreno della quotidianità ove stanno ben piantati i piedi della vera vita. Amare non è guardare nel sole per restarne abbagliati, diceva lo scrittore austriaco Robert Musil tanto caro a Chiusano, ma è scoprire la vita illuminandola con l'amore. È, dunque, una scelta paziente e costante che deve piegarsi a tutte le curve dell'esistenza, senza sognare di librarsi in alto, in un volo lieve e fulmineo, come pure può accadere in qualche momento di grazia.

Card. Gianfranco Ravasi

"Il Mattutino" - da L'Avvenire

IN QUESTO NUMERO DELLA PILLOLA PER NAVIGARE:

1. Appuntamenti
2. La "Pillola per navigare" – Come si aggiunge un allegato ad una mail
3. Indovina!
4. Le nostre ricette – Ricetta per il nuovo anno
5. Raccontaci di te – I racconti dei nonni
6. Cammei del Telefono d'Argento 1
7. Curiosità – Roma leggendaria, misteriosa, insolita e fantastica 34
8. Buonumore

Ricordiamo che il Telefono d'Argento ha istituito un servizio telefonico **gratuito** per aiutare a superare le difficoltà nell'uso del computer.

In caso di bisogno chiamare il numero telefonico:

333.1772038

Inoltre, per chiedere chiarimenti, mandare una e-mail a:

telefonodargento@hotmail.it

Per coloro che, non ancora iscritti alla *Pillola per navigare*, desiderano iscriversi, inviare una e-mail all'indirizzo: telefonodargento@hotmail.it

oppure telefonare al **333.1772038**.

1 – APPUNTAMENTI

Ogni giovedì ore 17 Parrocchia Sacro Cuore di Maria Piazza Euclide

Gioco di burraco - Sono disponibili 2 tavoli.

Per informazioni telefonare il martedì e il giovedì dalle ore 17 alle 19 al numero 06 80 83 541

Giovedì 10 gennaio ore 10 – Presso la struttura di via G. Frescobaldi 22 -
Cineforum

Tel. 331.3248598 – 06.8557858

Tutti i Martedì e i Venerdì dalle ore 17.00 alle 19.00 – Parrocchia S. Maria della Mercede - Via Basento, 100: "**Per stare insieme**"

Per maggiori informazioni: Tel. 06 88 40 353

Tutti i mercoledì ore 17.30 Parrocchia Santa Croce – Via Guido Reni 2b

CUCINA CRUDISTA CREATIVA SULLA SCIA DELLA BIBBIA

Corso di cucina naturale crudista – Ricette ispirate dalla lettura della Bibbia.

E Dio disse " Ecco, Io vi do ogni erba che produce seme e che è su tutta la terra e ogni albero in cui è il frutto, che produce seme: saranno il vostro cibo"

(Genesi 1,29)

Con la collaborazione della dott.ssa Bruna Bouchè per gli aspetti nutrizionali e delle chef del Telefono d'Argento per la realizzazione delle ricette – Fotografie di Gabriella Baldelli.

Per informazioni telefonare a 333.1772038 - 063222976

Il venerdì alle ore 16.30 nell'oratorio della parrocchia di S. Croce a via Flaminia Via Guido Reni 2b, si gioca a **BURRACO**.

Per partecipare telefonare al **Telefono d'Argento** dalle ore 17 alle ore 19 allo 06.3222976 oppure a tutte le ore al 333.1772038

Tutti i venerdì ore 17,30 Parrocchia Santa Croce – Via Guido Reni 2b

In occasione dell'anno della fede e in attesa della nuova enciclica del Papa - Approfondimento delle Sacre Scritture con l'utilizzo dei nuovi strumenti informatici, multimediali e telematici.

Per informazioni ed adesioni telefonare 333.1772038 – 06.3222976

Il *giovedì mattina (ore 10 – 13)* e il *venerdì mattina (ore 10 – 13)* sono a disposizione, per consulenze e consultazioni **gratuite**, psicologo e avvocato, presso la struttura di via G. Frescobaldi 22.

Chiama il Telefono d'Argento al numero 06.8557858 o al cellulare 331.3248598.

Quando ci si sente male, ricorrere alla psicoterapia significa prendersi cura di se stessi. Consapevoli che il malessere può dipendere da un nostro comportamento sbagliato, da scelte che non ci appartengono, da una mentalità che ci condiziona ... ne parliamo con un terapeuta per far emergere, di noi, un lato nuovo, diverso, più affine a ciò che siamo.

Chiama lo Sportello di consulenza Psicologica al numero 331.3248598

Il sabato alle ore 17.30 (dal 19 gennaio 2013) Parrocchia di S. Croce a via Flaminia Via Guido Reni 2b, Corso **ApertaMente** – potenziamento della memoria.

Per partecipare telefonare al **Telefono d'Argento** 06.3222976 - 333.1772038

2 - LA PILLOLA PER NAVIGARE

Come si aggiunge un allegato ad una mail?

Gli allegati possono essere aggiunti in qualsiasi momento mentre componi una mail.

Segui queste istruzioni.

Clicca su Allega sopra la finestra di composizione.

Si aprirà la finestra per la ricerca di file del computer. Individua e seleziona il file da allegare.

Clicca su Apri o su OK.

Vedrai che il nome del file compare sopra la finestra di composizione. Se vuoi aggiungere altri allegati, ripeti questi passaggi. Puoi continuare ad aggiungere allegati fino a un massimo di 25 MB.

Se cambi idea e decidi di togliere un allegato, clicca su Rimuovi accanto al nome del file.

Puoi inviare come allegato molti tipi di file: documenti di word processor o fogli di calcolo, file audio, file di immagini (bmp, jpg., gif, ecc.), pagine web salvate come file HTML e altro ancora. La dimensione totale massima di un allegato è 25 MB.

Se c'è qualcosa che vuoi approfondire, chiedi chiarimenti inviando una e-mail a: telefonodargento@hotmail.it o telefona al **333.1772038**.

3 - INDOVINA!

L'indovinello della scorsa settimana chiedeva: **Ha sposato molte donne, ma è sempre scapolo. Chi è?**

Soluzione: Un prete

E ora ecco il nuovo indovinello: **Ascolta tutto e non parla mai. Cos'è?**

Invia la risposta all'indirizzo: telefonodargento@hotmail.it

4 – LE NOSTRE RICETTE

RICETTA PER IL NUOVO ANNO

Prendete dodici mesi interi,
Puliteli a fondo da ogni amarezza, odio e gelosia,
Rendeteli solo più freschi e puliti possibile.

Ora tagliate ogni mese in ventotto, trenta, o
trentuno parti diverse,
ma non metteteli tutti insieme in una sola volta.
Preparate tutti fuori questi ingredienti un giorno alla volta .

Mescolate bene per ogni giorno una parte di fede,
una parte di pazienza, una parte di coraggio,
e una parte di fatica.

Aggiungete per ogni giorno una parte di speranza,
fedeltà, generosità e gentilezza.

Amalgamate con una parte di preghiera,
una di meditazione, e una buona azione.

Condite il tutto con un pizzico di buon umore,
una spruzzata di divertimento, un pizzico di gioco,
e una tazza di buon umore.

Versate tutto questo in un vaso d'amore.

Cuocete completamente sopra gioia raggiante,
guarnite con un sorriso,
e servite con tranquillità, altruismo,
e allegria.

Sarete destinati ad avere un Felice Anno Nuovo!

Ricetta inviata da Anna Sforza

Cosa ne pensi? Invia i tuoi commenti al seguente indirizzo di posta elettronica:
telefonodargento@hotmail.it

5 - RACCONTACI DI TE

I RACCONTI DEI NONNI

Le storie di vita vissuta raccontate dagli anziani, mi hanno sempre incuriosita e affascinata, sin da quando ero piccola e, infilata sotto la “ciminera”, ascoltavo vicende per me incredibili, quasi irreali.

Ancora oggi, che sono diventata anziana anche io, ho interesse per queste vicende delle quali riesco a cogliere l’aspetto storico – sociale e il valore antropologico.

Gli anziani raccontavano e raccontano storie di vita e di morte, di guerre e di miseria, di magie e di mistero, ma anche storie di momenti allegri, di feste, di tradizioni, di solidarietà. Vicende che non si leggono nei libri di storia, (e forse per questo più attraenti), che non sempre costituiscono testimonianze valide per la

ricostruzione di fatti storici, ma dalle quale emergono tratti significativi che caratterizzano la civiltà contadina del sud. Per quelli che come me hanno un legame con il Sud, è importante conoscere i sentimenti, il modo di vivere, gli usi e i costumi della nostra gente.

Ciò che fa parte delle nostre radici costituisce il fondamento del nostro pensiero. Nella trasmissione, fino ad oggi, è prevalsa l'abitudine all'oralità, diventata quasi un valore. Sapremo mai conservarla? Riusciremo a raccontare ai nostri nipoti le stesse cose e soprattutto allo stesso modo? Un modo di narrare, quello degli anziani, coinvolgente, ricco di espressioni, vivo, realistico (usano spesso il discorso diretto che sappiamo rende più immediate e reali le vicende).

Inoltre la ricchezza dei particolari nelle descrizioni di luoghi, persone e avvenimenti, contribuisce a far rivivere in prima persona fatti emozionanti appartenenti a realtà lontane. Realtà a volte dure e difficili, la cui drammaticità sfuma appena nella nuvola del ricordo.

Il racconto ha inizio, la mente fa un tuffo nel passato e.....sembra di essere là insieme alle donne che al mattino presto, con le vasche in testa, poste sulla "spara" - questo è il nome molisano del cèrcine, un panno attorcigliato che si metteva in testa e serviva per attutire il peso e per portarlo in equilibrio- si avviano verso il vallone o il fiume.

Le località frequentate erano il Biferno sotto Fossalto, sul Trigno a Duronia "La Madonnella", a Bagnoli "Sprondasino" e "Pozzo Canniello", e "La Selvotta" a Salcito.

Il freddo è pungente, ma loro, con gli scialli sulle spalle, le gonne lunghe, le calze di lana e le scarpe pesanti, scivolano sveltamente lungo i sentieri. A condividere la loro fatica, con ai lati i carichi dei panni sporchi, ci sono gli asini che procedono lentamente: sembrano ancora assonnati.

Nel silenzio del mattino, le chiacchiere delle donne risuonano rumorose. Il sole sta sorgendo.

Finalmente si arriva, si scarica tutto e ci si prepara per fare il bucato. L'acqua è freddissima, in alcuni punti bisogna addirittura rompere il ghiaccio. Senza indugio i panni vengono immersi nell'acqua, sbattuti ripetutamente sulle pietre lisce, insaponati, sciacquati e stesi sulle siepi. Per fortuna il cielo è sereno ed il sole, ormai alto, asciuga velocemente.

Si cerca di cancellare la fatica con battute, risate e qualche pettegolezzo: “Si mariterà Angelina? E Maria? - È fidanzata, dovrebbe sposarsi presto – Allora bisogna tornare al fiume a lavare la dote!”. La dote era il corredo delle spose e tutte daranno una mano, come si fa sempre in queste occasioni.

È trascorsa quasi un'intera giornata; i panni vengono ripiegati con cura e riposti nelle vasche. Quando tutto è sistemato ci si avvia verso casa con passo lento e con meno voglia di chiacchierare.

L'indomani nella casa si respirerà profumo di pulito e questo ripagherà in parte le donne della grossa fatica affrontata.

Un brivido mi percorre la schiena. È tarda sera e nonno torna dalla campagna a cavallo del suo asino. Proprio all'approssimarsi di un bivio dove (si dice) si può incontrare la “paura”, (un'entità appartenente al mondo del mistero), sente un rumore, un fruscio. Si ferma, tende l'orecchio, scruta attentamente il buio attorno a sé. Nonno non crede a ciò che si dice: è scettico su queste cose, ma potrebbe essere un malvivente, non si sa mai. È meglio vigilare e quindi procede con cautela. Intanto il rumore cessa. Gli hanno raccontato che se volesse sapere con certezza della presenza di “qualcuno”, dovrebbe chiedere tre volte: - chi sei? - Ma lui, forte delle sue convinzioni, rimane in silenzio e sprona l'animale.

Nel buio della notte ora sente solo il suo respiro e lo zoccolio dell'asino che si arrampica affannosamente sul pendio.

Intanto oltrepassa il bivio, si avvicina al paese, vede le prime case e, pur ritenendosi una persona coraggiosa e poco incline a credenze misteriose, tira un sospiro di sollievo quando, arrivato davanti casa, scende dall'asino.

Il mondo dei morti e il mondo del mistero sono temi spesso ricorrenti nei racconti degli anziani.

C'è tanta gente a far la veglia a nonna Felicia, una nonna di alcune generazioni fa. La luce delle candele si sta affievolendo; il rosario e le chiacchiere man mano si spengono. Arriva poco calore dal braciere posto in mezzo alla stanza, ma il fuoco nel camino della cucina ancora scoppietta. Qualcuno, preso dal sonno, socchiude gli occhi.

Ad un tratto un forte rumore fa sobbalzare i presenti: è un rotolare di sassi. Il rumore sembra provenire da sotto il letto, sul quale la nonna ormai riposa in pace, accolta nel mondo dell'aldilà. Sicuramente è qualcuno che da quel mondo vuol farsi sentire, vuole comunicare qualcosa. Forse vuole lasciare un messaggio: quale?

Le donne sono sorprese, ma non eccessivamente impaurite: per loro è naturale che i morti facciano sentire la loro presenza, soprattutto in tali occasioni.

Coraggiosamente qualcuno solleva le coperte, ma non riesce a vedere altro che le mele e le patate conservate lì per l'inverno.

Il rumore è svanito, le donne riprendono sommessamente il rosario, si stringono negli scialli, ravvivano il fuoco e ognuna rimane pensierosa ad interrogare la propria coscienza.

Ci sarebbe ancora molto da raccontare, ma sicuramente ognuno di voi conosce vicende raccontate dai bisnonni, dai nonni, dai genitori o di cui è stato addirittura protagonista.

Continuiamo ad ascoltarle e a raccontarle....

Giuseppina

Invia anche tu la tua storia a questo indirizzo:

telefonodargento@hotmail.it

Se invece preferisci raccontare la tua storia, noi la scriveremo per te; chiama il numero **333.1772038**.

6 – CAMMEI DEL TELEFONO D'ARGENTO

Storie di normale solitudine 1

*Iniziamo l'anno con una nuova Rubrica : **Storie di normale solitudine**, raccontate dai volontari che in questi anni hanno incontrato, conosciuto aiutato tante persone anziane sole . Ovviamente sono solo dei flash che non possono esaurire la ricchezza di un'intera vita ma sono storie totalmente vere a volte semplici, a volte dure a volte senza soluzione. Tutte queste esperienze mettono in gioco la capacità di noi volontari di sperimentare la quantità di bene che si può offrire ricevendo in cambio in moltissimi casi, gratitudine ma soprattutto un personale arricchimento interiore. Il mosaico di umanità qui rappresentato ha un unico denominatore : avere qualcuno che stia loro vicino. Ma questa non è forse l'esigenza di ognuno di noi?*

P.S. Molte delle persone che verranno presentate non ci sono più e di altre l'anonimato ne garantisce la privacy

C.S.

E' stato il mio primo contatto telefonico. L'Associazione che dirigo ormai dal 2001 entra in contatto con gli anziani preliminarmente al telefono verificando poi il tipo di aiuto concreto da effettuare.

Questa signora novantenne viveva da sola, aveva una sorella ancora più anziana che abitava in un appartamento adiacente, camminava male ma era mentalmente molto in gamba. Alla prima telefonata la risposta fu gelida "grazie non ho bisogno di niente, arrivederci". Che umiliazione! Mi era stata segnalata come un'anziana desiderosa di compagnia!! Avrebbe dovuto essere felice della mia telefonata!!!

Passa una settimana, richiamo: stessa risposta e stesso tono. A questo punto decido di non chiamarla più. Ma insomma, è sola e fa tante storie!. Faccio passare una settimana, poi, dopo quindici giorni mi dico: "questa volta è l'ultima, se mi risponde come al solito la depenno dall'elenco". Con voce più imbarazzata del solito dico "signora S. sono Rossella, come sta?" Inaspettatamente sento una voce più calda che mi dice "ma com'è che la settimana scorsa non mi ha chiamato, l'aspettavo". Beh, devo dire che è stata una bella lezione. Da allora ho imparato che i tempi degli altri non sono i miei, che bisogna aver pazienza ma soprattutto che se si vuole aiutare qualcuno bisogna avere umiltà e perseveranza.

I volontari del Telefono d'Argento

7 – CURIOSITA'

Roma leggendaria, misteriosa, insolita e fantastica – 34

La Terrina di piazza della Chiesa Nuova



Eccoci questa settimana a piazza della Chiesa Nuova, geograficamente collocata lungo corso Vittorio Emanuele II, non molto distante da piazza Navona. In questa piazza i turisti di solito non si soffermano molto, neppure nella maestosa Chiesa Nuova, che è ricca di storia e di cose interessanti. Qui noi troviamo una curiosa fontana...che è l'oggetto della nostra piccola curiosità settimanale, la fontana detta "la Terrina" (vedi foto).

Questa fontana ha una piccola storia da raccontare.



Essa, su disegno di Giacomo Della Porta, risale alla fine del 1500, e originariamente non era collocata qui, ma poco distante, a piazza Campo de' Fiori. Più precisamente, era collocata dove ora si trova la famosa statua di Giordano

Bruno (vedi foto).

La nostra "Terrina" nel 1600 si presentava abbastanza diversa...La grande vasca, ancora collocata sotto il livello stradale a causa della scarsa pressione dell'acqua vergine, si presentava senza il "coperchio" che oggi la caratterizza; inoltre per un pò di tempo fu anche decorata con dei bei delfini di bronzo, delfini che nel progetto originario dovevano finire nella parte alta della *fontana delle tartarughe* (al posto delle attuali tartarughe del Bernini).

Il popolo a Campo de' Fiori usava spesso la nostra fontana per tenere "al fresco" la frutta, la verdura, i fiori e le varie mercanzie dei banchi del mercato, o in alternativa come ricettacolo di rifiuti, e il risultato era davvero poco edificante. Di questo si accorse papa Gregorio XV, che fece "tappare" l'elegante fontana con l'attuale poco gradevole coperchio.

Fu allora che il popolo romano, che sappiamo ormai essere sempre pronto alle battute sarcastiche, prese ironicamente a chiamare la fontana "la terrina", cioè ..."la zuppiera"!



Dopo varie peripezie la terrina fu fatta collocare qui, a piazza della Chiesa Nuova, mentre a piazza Campo de' Fiori troviamo di fatto una fontana che non è altro che una copia di com'era una volta la terrina senza il suo coperchio posticcio (vedi foto).

Ma un particolare molto interessante dell'antica terrina non è possibile vederlo nella nuova.

Sappiamo infatti che Giordano Bruno a Campo de Fiori fu arso vivo...era il 1600, e ci trovavamo in piena Controriforma.

Beh, erano tempi duri per i liberi pensatori, e infatti sulla terrina "originale" un ignoto scalpellino incise una frase:

AMA DIO E NON FALLIRE, FA' DEL BENE E LASSA DIRE MDCXXI



Una frase nient'affatto "leggera": in quel periodo, e in quel luogo, essa doveva interpretarsi come un severo ammonimento, più o meno da intendersi come: "Attento a non dire eresie come altri hanno fatto, o ti troverai contro la Santa Inquisizione"!

La frase è consunta dai secoli...ma cercando cercando...possiamo trovarla ancora oggi, sul coperchio della terrina (vedi foto). Essa è un bell'esempio di testimonianza di un'epoca che, fortunatamente, non c'è più.

Piazza della Chiesa Nuova è qui:

http://maps.google.it/maps?f=q&source=s_q&hl=it&geocode=&q=piazza+della+chiesa+nuova&sll=41.442726,12.392578&sspn=15.077598,28.256836&ie=UTF8&hq=&hnear=Piazza+della+Chiesa+Nueva,+00186+Roma,+Lazio&ll=41.897757,12.468742&spn=0.003658,0.006899&z=17

Cosa ne pensate? Inviare un commento a: telefonodargento@hotmail.it

8 – BUONUMORE

Un santone incontra un lombardo, un toscano e un napoletano.

" Sono un santone " dice " se avete un malanno, basta che vi tocchi e vi passerà".

Il lombardo dice: " io ho un reumatismo a questa spalla". E lui gli tocca la spalla e il reumatismo passa.

Il toscano dice : " io ho preso una storta e mi fa male questa caviglia". Lui gli tocca la caviglia e il male passa.

Poi il santone guarda il napoletano e dice: " e tu figliolo, qual è il tuo problema?"

E il napoletano " Non mi toccare che ho ancora sei settimane di malattia!!!"

Sostieni la nostra Associazione - Il Telefono d'Argento - Onlus

con il tuo 5 x 1000

A te non costa nulla, per noi è un dono prezioso!

Come fare? È semplice!

Nel prossimo modello della dichiarazione dei redditi (CUD, 730, Modello Unico) basterà firmare nell'apposito riquadro "Sostegno delle organizzazioni non lucrative

di utilità sociale, delle associazioni di promozione sociale..."- indicare nello spazio sottostante il codice fiscale del Telefono d'Argento

97335470585

Donare il 5x1000 non costa nulla!

In attesa della “**Pillola per navigare**” della prossima settimana, il **Telefono d'Argento** invia gli auguri di una settimana felice e in armonia.

Il Telefono d'Argento – Onlus.

Via Panama, 13 – 0198 ROMA

Tel. 06.8557858 – 338.2300499

Indirizzo e-mail: telefonodargento@hotmail.it

Sito Internet: www.telefonodargento.it

SE DESIDERI NON RICEVERE PIU' QUESTO MESSAGGIO dal titolo “PILLOLA PER NAVIGARE”, trasmesso dall'Associazione Il Telefono d'Argento – Onlus”, INVIA, PER FAVORE, UNA E-MAIL AL SEGUENTE INDIRIZZO ELETTRONICO:

telefonodargento@hotmail.it

oppure chiama il [333.1772038](tel:333.1772038).

BUONA SETTIMANA dal Telefono d'Argento