



## **PILLOLA PER NAVIGARE**

### **NUMERO 172**

**25 marzo 2014**

Maggiori informazioni sulle attività dell'associazione *Il Telefono d'Argento* possono essere reperite raggiungendo il sito internet: [www.telefonodargento.it](http://www.telefonodargento.it)

---

*Volare non significa solo muovere le ali, ma riuscire a muoversi e a restare in aria senza sostegno.*

*Ecco un aforisma che proviene dalla tradizione sapienziale indiana. Mi fa pensare indirettamente a chi, come me, non sa nuotare: si ha un bel dire che si devono muovere braccia e gambe; appena immersi nell'acqua, ci mettiamo certo ad agitare le estremità ma lo facciamo in un modo tale che non solo non si resta a galla ma si piomba irrimediabilmente e velocemente verso il basso. Così è per il volare e così è per l'esistenza sia spirituale sia anche quotidiana. Non basta agire forse anche con frenesia e appassionatamente, è necessario usare intelligenza e sapienza, ponderazione e riflessione, concentrazione e addestramento.*

*Ai nostri giorni sembra, invece, in molti campi prevalere l'approssimazione, il pressappochismo, la faciloneria, pronti poi a incolpare gli altri o la società se cadiamo miseramente. Ma l'immagine del volo mi fa venire in mente per*

*assonanza un detto del poeta francese ottocentesco Paul Verlaine: «Meglio essere una rondine che una piuma». Questa comparazione, che ha un popolare risvolto primaverile (considerata la data odierna), ci permette un'ulteriore riflessione proprio sul volare. Certo, sia la rondine sia la piuma si librano nell'aria, ma la differenza è netta: la rondine sceglie la traiettoria, naviga contro il vento opponendogli il suo petto carenato; la piuma, invece, è sospinta da ogni corrente d'aria, è succube a ogni soffio. Una domanda s'impone: e noi come siamo? Siamo rondini libere e sicure o piume agitate da ogni brezza e variabilità?*

**Card. Gianfranco Ravasi**

*"Il Mattutino" - da L'Avvenire*

## **IN QUESTO NUMERO DELLA PILLOLA PER NAVIGARE:**

1. Appuntamenti e Notizie
2. La “Pillola per navigare” – Per trasferire grandi file basta Facebook
3. Le nostre ricette – Quaresima
4. Raccontaci di te – Watsu
5. Appmania! – Sbloccare lo Smartphone
6. Mi ricordo....

Ti invitiamo a scriverci al [telefonodargento@hotmail.it](mailto:telefonodargento@hotmail.it), a seguirci su [facebook.com/telefonodargento](https://www.facebook.com/telefonodargento) e su [twitter.com/TdArgento](https://twitter.com/TdArgento)

## **1 – APPUNTAMENTI E NOTIZIE**

**Martedì 1 aprile 2014 ore 21** – Auditorium di via della Conciliazione –

INSIEME 2014 – Concerto Jazz di Polo Fresu, Antonello Salis e Furio De Castri

Biglietti in offerta con sconto telefonando ai numeri 06.8557858 – 3382300499 e 333.1772038

**Il Martedì alle ore 16:00** - APERTA...MENTE ANZIANI a S. Agnese Fuori le Mura, via Nomentana 349.

Per informazioni: 06 86207644 ( martedì e giovedì, dalle 17:00 alle 19:00 )

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

Maggiori informazioni al: 06 88 40 353

**Tutti i Mercoledì ore 10 - 12** a S. Roberto Bellarmino ingresso via Panama13.

APERTA...MENTE ANZIANI

Per informazioni: 06.8557858

**Il mercoledì ore 17.30** Parrocchia Santa Croce – Via Guido Reni 2b

**CUCINA CRUDISTA CREATIVA SULLA SCIA DELLA BIBBIA**

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

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 *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.**

Il prossimo incontro del gruppo romano di **Associazione Cattolici Vegetariani** si terrà il 29 marzo alle ore 17.00 presso la Basilica di Santa Croce a Via Flaminia in via Guido Reni 2 nella sede del Telefono d'Argento. Il programma verte su preghiera di intercessione per tutto il creato, lettura di un brano del Vecchio Testamento, condivisione e testimonianze. Alla fine dell'incontro ci organizzeremo in vista dell'udienza papale del 16 Aprile e in vista della Festa Nazionale dei Vegetariani dell'11 maggio 2014.

**Per info: 333.1772038**

## **2 - LA PILLOLA PER NAVIGARE**

**Per trasferire grandi file basta Facebook**



E' possibile trasferire grandi file fino a 1Gigabyte efficacemente utilizzando l'app Pipe di Facebook. Per impostare il trasferimento di file apriamo la pagina [www.facebook.com/pipe](http://www.facebook.com/pipe) e inseriamo le nostre credenziali di accesso al social network, se necessario. Dopo aver fatto click su OK si aprirà la finestra Pipe; clicchiamo ora sul nome di un amico presente nell'elenco degli utenti Facebook, poi trasciniamo il file che vogliamo inviargli all'interno del contenitore virtuale presente nella pagina Pipe. A questo punto avremo a disposizione due diverse opzioni: l'invio diretto e l'invio differito. Nel primo caso, se l'amico cui vogliamo

inviare il file ha anch'esso Pipe attivo apparirà un pulsante che permette di inviare direttamente il file, se necessario accompagnandolo con un messaggio di testo. Nel caso dell'invio differito, invece, se l'altro utente non è collegato l'invio del file può essere differito. Basta cliccare sul pulsante SEND FILE TO LOCKER e Pipe invierà una notifica al nostro amico, avvertendolo che c'è un file per lui. Per scaricare il file, il destinatario non dovrà far altro che cliccare su ACCETTA se ha Pipe attivo. Se così non fosse, al prossimo avvio di Facebook riceverà una notifica cliccando su GET IT NOW potrà scaricare il file. Tutti i file ricevuti possono essere scaricati cliccando direttamente sull'icona a forma di tubo verde che si trova sulla barra laterale. In alternativa è possibile scaricare i file anche cliccando sul pulsante con la freccia arancione. Infine, si possono salvare file anche cliccando su SAVE AS e scegliendo una cartella di destinazione sul disco rigido.

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

### **3 – LE NOSTRE RICETTE**

#### **CUCINA CRUDISTA CREATIVA SULLA SCIA DELLA BIBBIA**

Durante l'usuale incontro del mercoledì, per tutto il tempo quaresimale, per scelta condivisa, si è deciso di non presentare e preparare alcuna ricetta (in alternativa berremo una tisana). Dopo la lettura della Bibbia, la dott.ssa Bruna Bouchet espone un particolare argomento riguardante la salute: questa settimana é stato trattato

#### **IL COLESTEROLO**

Poiché l'incontro è stato effettuato il 19 marzo, giorno di San Giuseppe e festa di tutti i papà, è stata letta l'omelia di Papa Francesco che ha preso ad esempio San Giuseppe per la sua capacità di custodia. Papa Francesco ha affermato che anche nel modo di custodire la creazione dobbiamo guardare all'esempio di San Giuseppe (*Piazza San Pietro 19 marzo 2013*).

Clicca qui di seguito per leggere per intero l'omelia di Papa Francesco:

[www.telefonodargento.it/OmeliaPapaFrancesco-SanGiuseppe.pdf](http://www.telefonodargento.it/OmeliaPapaFrancesco-SanGiuseppe.pdf)

Cosa ne pensi? Invia i tuoi commenti al seguente indirizzo di posta elettronica:

[telefonodargento@hotmail.it](mailto:telefonodargento@hotmail.it)

## **4 - RACCONTACI DI TE**

### **Watsu**

Venerdì 14 Marzo 2014.

SMS a Marco (mio), Gabry (Ct) e Marzia (Nenè) :

“ Sono qui al sole, bordo piscina, dopo bagnetto delizioso. Le ragazze hanno fatto le furbe : non sapevo che questo è il loro regalo per il 18/3, giorno del mio compleanno!! Grasssiseeee! Dimenticavo, siamo a Montegrotto e mi hanno anche regalato un trattamento WATSU. Ora vado a farlo. Evviva!! Le' ”.

L'idea di passare una giornata alle Terme di Montegrotto (PD) è nata dal fatto che la figlia di Tiziana le ha regalato un pacchetto comprensivo di ingresso, trattamento, insalatona e mezza minerale da fruire entro il 31 Marzo. Quando

Tiziana mi ha proposto di accompagnarla con Carmela e mi ha chiesto se volevo che mi prenotasse un trattamento, non ho avuto dubbi: per me Watsu.

Le avevo raccontato a suo tempo le mie due precedenti esperienze, una alle Terme di Cervia con Watsuer Donatella che non aveva sortito grande effetto perché non mi ero lasciata andare e non ero entrata nel profondo, l'altra invece alla SPA Bagni di Pisa con Angela aveva centrato l'obiettivo: farti rivivere le emozioni della tua esperienza perinatale fino al distacco dal grembo materno e ai tuoi vissuti della primissima infanzia, periodo nel mio caso particolarmente drammatico.

Angela era un angelo biondo; mi aveva cullata nell'acqua calda di una piscina di marmi, sormontata da una cupola ovale, ovattata, tutta per noi ... poi mi aveva preparata gradualmente al distacco:

“ Quando ti lascerò le mani, puoi rimanere appoggiata al muretto a occhi chiusi. Avremo ancora dieci minuti per noi, poi ti farò mettere i piedi per terra e potrai aprire gli occhi. Io sarò davanti a te.”

Nonostante questa preparazione, è stata una tragedia, il groppo alla gola non mi permetteva di parlare. Infine, un lungo pianto convulso, la liberazione e l'addio. Era il 31 Dicembre di diversi anni fa e io e Marco avevamo prenotato anche il cenone di Capodanno, un vero e proprio colpo di vita!! Senonché, arrivata l'ora di cena, io mi trovavo nelle suddette persistenti condizioni, perdurate per i tre giorni successivi, e Marco era a sua volta stravolto perché al trattamento prenotato per lui, un semplice e tranquillo massaggio drenante, si era presentato un massaggiatore anziché una massaggiatrice e lui, che non sopporta di essere toccato da un uomo, terminata la seduta, era uscito coi capelli dritti, incavolato nero, storto e muto.

Il cameriere addetto al nostro tavolo non sapeva da che parte prenderci, cosa proporci, come ammansirci; avrà pensato a una coppia in crisi, prossima al divorzio ... Una scena da candid camera. A un certo punto, senza aspettare la mezzanotte, abbiamo preso la nostra bottiglia di champagne e ce ne siamo andati. E ora vediamo cosa succede col Watsu di Montegrotto.

Ecco, me lo sentivo che non dovevo mangiare la banana. Oh Dio, Dio, Dio... mi sento male. E ora come faccio? Eppure l'ho mangiata più di due ore fa...

Per fortuna adesso Lisa mi ha messa di nuovo sul fianco e la nausea sta passando. Resto così a occhi chiusi tra le sue braccia, sento solo il rumore dell'acqua che mi ondeggia attorno e sento che Lisa sta facendo vibrare delicatamente il mio piede sinistro, poi tocchi leggeri lungo la schiena; non mi preoccupo perché prima di entrare in acqua e di iniziare il trattamento, Lisa mi ha assicurato che con Watsu non ci sono controindicazioni rispetto alla mia pregressa frattura vertebrale; sa di cosa stiamo parlando avendo avuto un problema analogo lei stessa, molto più giovane di me a giudicare dall'aspetto. Le avevano proposto una vertebroplastica... per carità, lontano dai ferri più che si può. Dunque mi sento tranquilla mentre Lisa continua a farmi volteggiare supina sull'acqua o raggomitolata sul fianco attorno al suo corpo. Ma ecco che ora di nuovo mi raddrizza, le mie gambe sono sempre semiflesse, ma il busto è eretto e questa posizione mi scatena di nuovo una nausea terribile. Il mio viso si contrae in una smorfia di disagio; Lisa dovrebbe accorgersene; vorrei chiederle aiuto, ma non riesco a parlare; non posso aprire gli occhi; se lo faccio, temo che mi girerà terribilmente la testa; infine sento che un filo della mia voce, proveniente da chissà quale distanza, dice:

“ Ho la nausea, ho la nausea...”

“E’ quando tocco le cervicali...”

Penso: allora non è la banana, per fortuna. Sì, ma anche se non è la banana, io sto male.

Mi lamento con un miagolio: Dio Dio Dio...

Lisa guida le mie mani e me le posa sullo stomaco e io le comprimo sul costato e respiro profondamente. Riesco così a resistere, massaggiandomi lo stomaco, poi finalmente sento che vengo delicatamente accompagnata a ruotare sul fianco e a quel punto sento salire in gola una forte emozione mentre il diaframma comincia a sobbalzare in un pianto liberatorio che mi scuote tutta. Lisa mi tiene stretta avvolgendomi tra le braccia e posando la sua fronte sulla mia; colgo la sua profonda compassione, la vicinanza, la comprensione. Non smetterei più di piangere e di autocompiangermi. Poi il pianto si esaurisce da solo e si placa. Lisa mi culla ancora a lungo nell’acqua, poi, pur a occhi chiusi, capisco che mi sta lentamente dirigendo verso il muretto. So, per le mie esperienze precedenti di Watsu, che l’appoggio al muretto significa che il trattamento volge al termine. Ciò mi dà angoscia. E’ la storia, antica e mai finita nella mia vita, del distacco. Ancora a occhi chiusi sussurro con un sospiro:

“ Sarà dura adesso mettere i piedi per terra.”

“Non c’è fretta. Non deve ricominciare subito a ragionare. Ascolti l’acqua. Lasci fare all’acqua”.

Ecco, mi ha lasciata; apro gli occhi e la vedo piantata davanti a me, seduta nell’acqua, i piedi ben radicati a terra, le gambe piegate divaricate. Mi rassicura parlando sottovoce:

“ Sono cose successe tanto tempo fa. Ha liberato una emozione. Lasci andare tutto. Eravamo bambine e non capivamo cosa era il terremoto che ci succedeva, ma ora sappiamo ...”.

Ripenso a tutto il mio vissuto di presunte violenze subite nell’infanzia, riemerso solo in modo confuso nei tre anni di dolorosa analisi affrontati da adulta per superare una depressione. Resto attaccata al muretto; sono apparentemente tranquilla, ma entrambe sappiamo cosa ho vissuto o rivissuto. Chiedo:

“Cosa faccio ora?”

“Può restare in acqua, se vuole. C’è il sole ed è sorta anche la luna, può scegliere. Si liberi. Si lasci andare nell’acqua. Poi avrà tempo per metabolizzare questa cosa che le è successa.”

Decido di restare. Lei risale. Ci salutiamo.

“Leslie?”

“Sì”

“Lisa, vero?”

“Sì”.

Resto attaccata al mio muretto sperando che nessuno si accorga di me. La nausea torna a fiotti. Mi massaggio lo stomaco e il cordone duro del colon trasverso. Ora l’ondeggiare dell’acqua mi dà fastidio e ancor più le persone che transitano davanti a me, dirette verso il centro della piscina. Due uomini parlano tra loro di una conferenza su femminicidio e violenza sulle donne. Guarda caso...

Continuo a massaggiarmi e finalmente una enorme, prolungatissima bolla d’aria esce dalle mie viscere spandendosi nell’acqua e permettendomi così di sollevare il diaframma e di liberare un profondo sospiro. Respiro a fondo. Ora mi sento un poco meglio. Posso azzardarmi ad abbandonare il muretto dove mi ha lasciata Lisa

e a passi piccoli e incerti raggiungo il sedile della cascata d'acqua. Lascio che il getto batta sui trapezi, da sempre contratti, e scenda dal centro della testa lungo la nuca e poi le spalle. Respiro. Riprendo forza. Ma la nausea torna. Altro che terremoto. La Sicilia, terra di mio padre, terra di fuoco e di acqua, ha lasciato dentro di me un terremoto e un maremoto insieme ... Sono cose antiche. Sono una bambina, non capisco, non posso capire. Il mare di Sicilia si agita attorno a me fendendo colpi ... Paura? Nausea? Cose antiche. Emozioni profonde. Ora forse capisco, rivedo mio padre e mia madre giovanissimi, Dio quanto sono giovani e irruenti .. ma ho bisogno di dormire, di stendermi, di chiudere gli occhi. Raggiungo a fatica un lettino. Sto malissimo, ho freddo, devo assolutamente togliermi di dosso questo costume bagnato, ma non posso immaginare di staccarmi dal lettino e raggiungere lo spogliatoio. Quando sfilo il costume ghiacciato da sotto l'accappatoio, sembra che nessuno faccia caso a me. Ecco di nuovo la nausea. Oddio, che male di pancia e di stomaco insieme! Come faccio ora? Sono seduta sul bordo del lettino e sto rimettendo una schiuma bianca e viscida: saliva, catarri, fluidi ? Lo stomaco è vuoto, non capisco cosa può essere questa poltiglia liquida che continua a uscire dalla mia bocca. Mi reggo la fronte bagnata e non riesco a evitare che i conati si ripetano. Tengo lo sguardo basso, così mi sembra di non essere vista. Per fortuna nessuno interviene. Non sopporterei un intervento esterno in questo momento. Forse non si sono accorti della cosa, forse fingono indifferenza per rispetto e per compassione. In effetti ho solo bisogno di stare sola; mi calo il cappuccio dell'accappatoio sugli occhi e mi sdraio in posizione fetale. La schiena sta bene in questa posizione e anche lo stomaco piano piano si rilassa. Non più spasimi.

Dopo un tempo imprecisato riesco ad alzarmi e a raggiungere il wc per una scarica che mi lascia il ventre concavo e prosciugato. Tornata in piscina, riesco anche a procurarmi una lunga striscia di carta e provvedo a pulire tutto. E' passata !!!

Al bar trovo Carmela e Tiziana reduci dai loro rispettivi trattamenti, un massaggio rilassante e un fango blu. Avvolte nei loro accappatoi, stanno bevendo qualcosa e chiacchierano amabilmente nella nota cadenza.

“ Leslie, dove eri finita? Vuoi bere qualcosa?”

“No, no, grazie !”

“ Non vuoi una spremuta d'arancia anche tu?”

“ No, per carità, non posso !”

“ ?????????? “

Evidentemente, non possono immaginare le condizioni del mio stomaco...

Fortunatamente, Tiziana dopo il fango ha bisogno di un momento di decompressione e propone di trattenerci ancora un poco in relax sui lettini a bordo piscina prima di metterci in macchina per il rientro a Bologna.

Carmela mi domanda:

“Allora ti è piaciuto il tuo Watsu ?”

“ Be', per quanto mi riguarda, non è proprio una cosa che piace ... anzi a volte è dura.”

“ In che senso?”

Dopo un minuto di silenzio, le spiego che è successo di tutto e di più e lei, di rimando:

“ No, no se devo piangere, vomitare, star male, sta sicura che io preferisco un bel massaggio rilassante, tranquillo!”

“ Eppure...”

“ Ma insomma, sai che io sono una donna pratica, alla fine a cosa serve questo Watsu?”

“ .....”

*Leslie Locche*

Invia anche tu la tua storia a questo indirizzo:

[telefonodargento@hotmail.it](mailto:telefonodargento@hotmail.it)

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

## **5 – APPMANIA**

### *“Sbloccare” Lo Smartphone*



In gergo tecnico si dice “**freezare**“, ma non tutti sicuramente sanno di cosa stiamo parlando: su un qualsiasi sistema operativo, pc, smartphone o tablet che sia, può capitare di trovarsi di fronte a dei **blocchi inspiegabili** che ci costringono a

chiudere le applicazioni o a forzare un riavvio del dispositivo. Tuttavia su Android queste circostanze possono verificarsi più o meno spesso, a seconda dello smartphone che possediamo e della relativa compatibilità di alcune applicazioni: in tali casi le procedure da seguire sono sostanzialmente due.

- **Togliere la batteria**, lasciarla fuori per alcuni secondi e accendere normalmente il dispositivo.
- Qualora la batteria non fosse rimovibile, tenete premuti i tasti volume giù e accensione per alcuni secondi, in modo da **forzare il riavvio** dello smartphone.

## **6 – Mi ricordo...**

*Mi ricordo ..... Bernacca e la Vaudetti. Lei dolce e sorridente mi accompagnava a letto tutte le sere. Eh si! All'epoca si andava a letto dopo Carosello, almeno io. Lui era un colonnello, IL COLONNELLO. Il Colonnello Bernacca. E le sue previsioni del tempo erano bellissime.*

**G.P.B.**

*Mi ricordo...la colla coccoina con il pennellino al centro, mamma mia che ricordi d'infanzia e che buon profumo aveva...*

**Gbal**

*Ricordaci anche tu qualcosa che abbiamo dimenticato; puoi scrivere al [telefonodargento@hotmail.it](mailto:telefonodargento@hotmail.it) oppure telefonare al 333.1772038 o usare anche [facebook.com/telefonodargento](https://www.facebook.com/telefonodargento)*

## **IL TELEFONO D'ARGENTO HA BISOGNO DEL TUO 5 PER MILLE**

**\*Il Cinque per Mille non costa nulla;**

\*Controlla che il tuo Commercialista versi il Cinque per Mille al Telefono d'Argento;

\*Chiedi a parenti e amici di sostenere il Telefono d'Argento con il loro 5 per Mille;

\*Basta indicare solo il numero del Codice Fiscale del Telefono d'Argento  
**C.F. 97335470585**

---

**Il Telefono d'Argento – Onlus.**

**Via Panama, 13 – 0198 ROMA**

**Tel. 06.8557858 – 338.2300499**

**Indirizzo e-mail: [telefonodargento@hotmail.it](mailto:telefonodargento@hotmail.it)**

**Sito Internet: [www.telefonodargento.it](http://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](mailto:telefonodargento@hotmail.it)**

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

**BUONA SETTIMANA dal Telefono d'Argento**