Il Telefono d'Argento – Onlus
Via Panama, 13 – 00198 ROMA
Tel: 06.8557858 – 333.1772038
e-mail: telefonodargento@hotmail.it
sito: www.telefonodargento.it

PILLOLA PER NAVIGARE

NUMERO 197

16 settembre 2014

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

Ognuno brucia la sua vita e soffre per il desiderio del futuro e per il disgusto del presente. Ma chi sfrutta per sé ogni ora e gestisce ogni giorno come se fosse una vita, non desidera né teme il domani.

Guardo l'intestazione dell'agenda di oggi: mi si dice che dell'anno ho già consumato 259 giorni e che ne ho a disposizione altri 106. Da un lato, affiora la nostalgia del passato (pensiamo solo alle vacanze recenti, a quella quiete, alle buone letture, alla serenità); d'altro lato, però, contano gli impegni che ci attendono e l'agenda è appunto il simbolo di questa oscillazione tra passato e futuro. La realtà che meno ci coinvolge è il presente, anche perché - come già ammoniva s. Agostino - se appena lo consideri, già ti sfugge dalle mani.

Così l'uomo si rassegna a vivere sempre legato al «già» e al «non ancora», come suggerisce Seneca nel testo sopra citato dal De brevitate vitae. Una parabola giudaica narra che l'angelo Gabriele fu inviato da Dio con un tesoro da destinare all'umanità. Ma, a sorpresa, l'angelo ritornò a Dio col dono dicendo: «Non ho trovato nessuno che mi badasse perché tutti avevano un piede nel passato e l'altro nel futuro e non avevano il tempo di fermarsi e ascoltare

quello che dovevo loro dire e dare». Nostalgia e fretta sono due facce dello stesso modo con cui non si vive il senso genuino dell'esistenza che è oggi, presenza, realtà quotidiana. È questo il vero tempo che è tra le nostre mani: forse è modesto e fatto di piccole cose, eppure è proprio questo l'orizzonte in cui si deve far frutto, impedendo alla vita di essere sospesa, bruciando e lasciando solo fumo.

Card. Gianfranco Ravasi

"Il Mattutino" - da L'Avvenire

IN QUESTO NUMERO DELLA PILLOLA PER NAVIGARE:

1. Appuntamenti e Notizie
2. La “Pillola per navigare” – Stasera in TV
3. Le nostre ricette – Amatriciana vegana
4. Raccontaci di te – Il sobrio mangiar di un tempo
5. Appmania! – Trasferimento foto da smartphone Android a PC
6. Mi ricordo….

Ti invitiamo a scriverci al telefonodargento@hotmail.it, a seguirci su **facebook.com/telefonodargento** e su **twitter.com/TdArgento**

1 – APPUNTAMENTI E NOTIZIE

Il Telefono d'Argento è stato attivo in estate e parecchi anziani hanno partecipato alle attività di gioco e di incontro sulla terrazza di via Panama.

Il mese di settembre prevede tante attività, con sempre maggiore entusiasmo!
*Le Feste patronali di Santa Croce (dal 7 al 14 settembre) e di S. Roberto Bellarmino (dal 14 al 21 settembre) con Concerti, Conferenze e intrattenimenti ;
*I Tornei di Burraco a fine settembre nel meraviglioso scenario del Circolo del Tiro a Volo;
*I Corsi di Computer e di Tablet (Corso base e Corso avanzato) che oltre che a S. Croce si svolgeranno nelle sedi di S. Roberto Bellarmino e S. Maria della Mercede;
*I Giovedì mattina al Cinema: Cineforum guidati dallo psicologo;
*I Corsi di Counseling con psicoterapeuti che aiuteranno l'anziano a comprendere e condividere con altri il proprio vissuto;
*Il nuovo servizio di Telesoccorso: un allarme personale necessario per gli anziani che vivono da soli ;
*e tante tante altre attività e servizi.
Contattateci allo 06 8557858 oppure ai telefono delle sedi locali.
A tutti coloro che ci conoscono ed apprezzano il nostro servizio chiediamo di aiutarci (da un pacco di caramelle ad un milione di dollari!!) per poter fare di più e meglio.

Il Circolo Don Emilio della Parrocchia di Santa Croce a Via Flaminia, propone per

MARTEDI' 23 SETTEMBRE

una giornata di spiritualità carmelitana a Canale Monterano all'Eremo di Monte Virginio

Per info e adesioni: 333.1772038 - 063222976

E' ora di cominciare a parlare di….

FESTA DEI NONNI 2014

domenica 5 ottobre 2014 in tutte le sedi del Telefono d'Argento

Per info: 06.8557858 – 333.1772038

Nella sede di S.Agnese, via Nomentana 349, MARTEDI' 16 SETTEMBRE alle ore 16:00 inizia un nuovo ciclo di incontri **"Aperta...Mente".**

Info: 06 86207644

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 Giovedì ore 17 – 19.30 a S. Roberto Bellarmino

Gelato e giochi in terrazza….

Per informazioni: 06.8557858

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

CUCINA CRUDISTA CREATTIVA SULLA SCIA DELLA BIBBIA

Incontro di cucina naturale crudista – Ricette ispirate dalla lettura della Bibbia.
Con la collaborazione della **dott.ssa Bruna Bouchè** che, al termine dell'incontro, rimane a disposizione dei partecipanti per consulenze mediche e consigli salutari.
Ricette realizzate dalle chef del Telefono d'Argento
Fotografie di Gabriella Baldelli.
Per informazioni telefonare a 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.

2 - LA PILLOLA PER NAVIGARE

Stasera in TV

Dopo una lunga giornata, tutti abbiamo il diritto di svagarci passando un paio d'ore in compagnia di un bel film, una trasmissione TV interessante o qualche puntata della nostra serie TV preferita. Peccato che districarsi fra le centinaia di emittenti sintonizzate sui nostri televisori sia diventato sempre più difficile e per certi versi stressante.

Se sei alla ricerca di un sito Internet che ti consenta di sapere cosa fa **stasera in TV** in maniera facile e veloce, ti direi di cominciare da… Stasera in TV (.http://www.staseraintv.com/).

Proprio come suggerisce il suo nome, questo sito raccoglie in un'unica comoda pagina l'elenco di tutti i programmi che trasmetteranno in prima e seconda serata le principali emittenti nazionali free. Cliccando sugli appositi pulsanti, è possibile conoscere anche i programmi trasmessi dalle TV a pagamento.

Inoltre, cliccando sui pulsanti **Film**, **Sport** e **Docs**, è possibile filtrare l'elenco dei programmi e sapere solo quali film, quali eventi sportivi o quali documentari verranno mandati in onda in serata. I pulsanti arancioni con le **frecce** collocati

nella parte alta della pagina servono a sfogliare le pagine con i programmi avanti e indietro.

È possibile anche visualizzare il **palinsesto giornaliero** delle singole emittenti, cliccando sul loro logo nell'elenco che si trova in alto a destra, ed avere l'elenco dei programmi TV della serata sullo smartphone, installando la **app di Stasera in TV** per Android, iOS e Windows Phone.

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

3 – LE NOSTRE RICETTE

La settimana appena trascorsa, totalmente dedicata agli eventi della festa della Basilica di Santa Croce a Via Flaminia, non ha consentito il regolare svolgimento dell'incontro di

CUCINA CRUDISTA CREATTIVA SULLA SCIA DELLA BIBBIA

Che riprenderà regolarmente mercoledì 17 settembre ore 17.30

Condividiamo tuttavia una bella ricetta: (tratta da veganblog.it)

Amatriciana vegana

Ingredienti (per 2 persona):

200 g di schiaffoni di Gragnano

300 g di seitan

2 cucchiaio di olio evo

400 g di passata di pomodoro

lievito alimentare

Procedimento:

Tagliate il seitan a dadini e fatelo dorare in padella con l'olio evo; potete aggiungerci anche uno spicchio di aglio schiacciato o un po' di cipolla tagliata fine fine, le fazioni sulla matriciana ancora stanno combattendo per decidere cosa vada

nella ricetta originale… Quando il seitan è bello croccante, unite la passata di pomodoro, 1 pizzico di sale e cuocete finché il sughetto si è ben ristretto. Cuocete la pasta, gli schiaffoni ci mettono 15 minuti essendo di grano duro, scolate al dente e terminate la cottura nella padella con il sugo. Impiattare e spolverare di lievito alimentare. Buon appetito!

.

4 - RACCONTACI DI TE

Il sobrio mangiar d'un tempo

Non si commettevano peccati di gola… perché mancava l'opportunità. Piatto base: le minestre. Quante! Specie la sera… La ministra di riso, quella di riso ed erbette (verso la primavera), la minestra di pasta e patate, l'odiata minestrina se qualcuno non si sentiva bene, imposta per solidarietà a tutta la famiglia, che sperava in una rapida guarigione dell'impositore, che oltre a star male si sentiva anche in colpa.

Il minestrone di verdure era il più gradito. Veniva condito con un pezzettino di lardo che andava a chi, per buona sorte, capitava nel piatto (del colesterolo non si conosceva l'esistenza).

Era come una lotteria per gourmant… Quando non capitava a nessuno, perché rimaneva sul fondo della pentola, tutti gli sguardi si incrociavano nel silenzio generale da sfida e si chiedeva il bis del poco rimasto perché il boccone ambito giaceva lì nelle acque basse, in cui la preda, con un po' di abilità nel maneggiare il mestolo, era più facile pescare. La carne solo la domenica, il venerdì polenta e merluzzo… Allora costava poco. Ora, che ufficialmente si chiama baccalà, si è montato la testa ed è quotato in borsa… quella della spesa, giocando al rialzo… quello dei costi.

Una leccornia (della quale ho nostalgia) erano i fagioli al forno, quello del fornaio, dal quale si portavano per la cottura dentro l'ula (una pignatta di coccio). Nell'ula erano conditi con la codina o le costole del maiale, che si compravano nel negozio di alimentari, dove l'animale veniva alternamente macellato; azione segnalata agli avventori appendendo sull'uscio del negozio la vescica del medesimo che, gonfiata soffiando dentro una canna di bambù, oscillava pallida e fragile come un pallone da rugby nato prematuro, bianco e anemico.

Il vino a tavola non mancava mai . Era quello dell'ultima torchiatura e veniva fuori debole, privo di provocazioni eccitanti… solo dissetanti. Consapevole della sua mancanza di gradi, forse non riusciva neanche ad arrossire. Difatti era di un colore rosa mattone. Il vino imbottigliato era solo per le grandi occasioni.

Ai bambini, due volte alla settimana, veniva loro somministrato per volere del Duce, perché crescessero "forti e arditi per la patria", l'olio di fegato di merluzzo.

Il suo sapore era disgustoso, invadeva gli aliti e si diffondeva poi nell'aula scolastica impregnandola di odore di pescheria che vende pesci pescati una settiman pria e tenuti fuori dal frigo… (che allora neanche esisteva).

Non ho mai capito perché, con quel sobrio mangiare, ci dovessimo anche purgare almeno una volta al mese… Tiravamo fuori la lingua, che per i genitori era sempre sporca e ne giustificava quindi la somministrazione. Il tutto avveniva al mattino molto presto. Lo rivedo quel cucchiaio, colmo di olio di ricino, denso e puzzolente, da deglutire tutto d'un fiato. E a ruota, la tazzina di caffè per fugare la nausea, che aumentava quando si vedevano le tracce dell'unto precedente lasciate dalle labbra che formavano piccoli occhi gialli, come quelli del gatto, che dal fondo nero della tazza guardavano stupiti e beffardi. A chiusura del rito vi era come premio una caramella, a scelta: alla menta o alle erbe alpine.

Avevo delle amiche invidiatissime che pur seguendo alimentazioni più ricche subivano purghe più gentili: la magnesia San Pellegrino, che era anche un po' frizzante.

Dentro una scatoletta di latta marrone, con sopra la figura del frate con il bastone, che con aria fra il bonario e il minaccioso faceva capire che era pronto ad adoperarlo qualora non si fosse verificato l'esito sperato.

L'intera giornata era dedicata al "purgatorio" (in tutti i sensi della parola…), perché continuava con il digiuno, interrotto dal brodo di cipolla che completava con il risciacquo il ciclo del lavaggio "budellare".

Ora che si mangia molto molto di più, ci si purga molto molto di meno. Anzi, mai.

Liliana Pellegrino

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.

5 – APPMANIA

Trasferimento di foto e video da uno smartphone Android a un PC

Se si utilizza la fotocamera del proprio smartphone, può essere utile trasferire foto e video su un computer a intervalli regolari. Copiare foto e video dalla scheda micro-SD del proprio telefono su un computer consente di fare un backup e utilizzarli sul proprio PC per modificarli, condividerli o visualizzarli.
Ecco uno dei modi di procedere.

1. Inserire un'estremità del cavo di sincronizzazione mini-USB nel connettore mini-USB dello smartphone e l'altra estremità nella porta USB del computer.
2. Sullo smartphone trascinare barra di notifica e toccare l'**icona USB**
3. Toccare **Attiva archiviazione USB** e **OK**.
4. Sul computer fare clic su **Start**, quindi su **Computer**. La scheda micro-SD dello smartphone viene elencata come unità rimovibile.
5. Fare doppio clic su questo disco rimovibile per aprirlo. Fare doppio clic sulla cartella **DCIM**, quindi sulla cartella **Fotocamera**.
6. Copiare le foto e i video da questa cartella a una cartella qualsiasi sul proprio computer

Per ogni problema contatta 333.1772038 o scrivi a:
telefonodargento@hotmail.it

7 – Mi ricordo…

Mi ricordo… avevamo il diario segreto dove confidavamo tutti i nostri segreti , si chiudeva con una chiavetta di latta e si nascondeva nei posti piu' strani...senza sapere che si apriva con uno stecchino....
GBAL

Mi ricordo… cosa facevamo nel tempo libero negli anni 50… parlare oggi di cosa si facesse nel tempo libero in quegli anni mi mette un po' in difficoltà in

quanto non ce n'era molto. Gli orari di lavoro non erano quelli odierni, si lavorava anche il sabato e in alcuni casi anche la domenica mattina. Noi studenti eravamo privilegiati soprattutto in estate ma solo se non si era rimandati. Comunque quel poco tempo a disposizione si occupava andando qualche volta al cinema…

*Questo è un film di quei tempi di cui forse hai sentito parlare – **I soliti ignoti** – Prepara un bidone di popcorn, mettiti comodo, rilassati e clicca qui di seguito per vederlo integralmente: è lungo 1 ora 41 min e 40 sec*

https://www.youtube.com/watch?v=78GwxiGVwG8

G.L.

Ricordaci anche tu qualcosa che abbiamo dimenticato; puoi scrivere al telefonodargento@hotmail.it *oppure telefonare al 333.1772038 o usare anche* **facebook.com/telefonodargento**

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.

BUONA SETTIMANA dal Telefono d'Argento