



PILLOLA PER NAVIGARE

NUMERO 205

11 novembre 2014

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

Il marito deve dire a sua moglie: «Il tuo amore è per me più dolce e più caro di tutto il resto. Se dovessi perdere tutto, se dovessi soffrire, non avrò paura se solo conservo il tuo amore».

Era vescovo nel IV secolo in una metropoli, anzi, in una capitale, Costantinopoli, e perciò - come ancor oggi accade nelle grandi città - vedeva dispiegarsi davanti ai suoi occhi la gamma oscura delle crisi matrimoniali e familiari. Così s. Giovanni Crisostomo in una sua omelia sul c. 5 della Lettera agli Efesini, in cui s. Paolo celebrava la grandezza del matrimonio cristiano, si abbandonava a questa intensa esaltazione dell'amore coniugale. Non so quanti lettori e lettrici possono ripetere queste stesse parole alla loro moglie o al loro marito. Eppure questo è l'ideale che già la Genesi delineava quando affermava che i due devono essere «una sola carne», cioè una sola esistenza e persona. E Paolo commentava: «Nessuno prende in odio la sua carne, ma la nutre e la cura» (Efesini 5,29).

Certo, la fragilità umana conosce anche il momento della crisi: nello stesso Cantico dei cantici, che è un luminoso poema d'amore, ci sono ben due «notti

oscuire» in cui i due sono lontani e tra loro cala il gelo dell'incomprensione. Ma l'amore non è come un oggetto che, una volta perso, lo si è smarrito o distrutto per sempre. È una realtà vivente che può rinascere, come un tronco arido può ancora gettare germogli. Basta aver fiducia e pazienza e non affrettarsi - come spesso oggi accade - a seppellire il matrimonio. Aveva ragione lo scrittore francese François Mauriac a dire: «L'amore coniugale, che persiste attraverso mille vicissitudini, mi sembra il più bello dei miracoli, benché sia anche il più comune».

Card. Gianfranco Ravasi

"Il Mattutino" - da L'Avvenire

IN QUESTO NUMERO DELLA PILLOLA PER NAVIGARE:

1. Appuntamenti e Notizie
2. La “Pillola per navigare” – Misurare la distanza di un percorso con googlemaps
3. Le nostre ricette – Cioccolata di un pomeriggio piovoso
4. Raccontaci di te – Veronica carissima
5. Appmania! Giochi e test per migliorare la memoria
6. Mi ricordo....

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

1 – APPUNTAMENTI E NOTIZIE

Nella sede di S.Agnese, via Nomentana 349, il MARTEDI' alle ore 16:00 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

Il Telefono d'Argento di S. Maria della Mercede - Via Basento 100 - nell'Angolo del'Amicizia presenta **da mercoledì 22 ottobre alle ore 16:00**

un incontro quindicinale per la nostra memoria

**"I NOSTRI ANNI PASSATI RICORDANDO LE STORIE IN CUI
ABBIAMO CREDUTO. COLORI, MUSICA, FOTO, RACCONTI"**

a cura di Gianfranco Proietti

Info: 06 88 40 353

Il martedì pomeriggio, dalle ore 16.30, all'oratorio della Parrocchia Santa Croce – Via Guido Reni 2b

Si gioca a **BURRACO**

Info: 06.3222976 – 333.1772038

Tutti i Mercoledì ore 10 – 12 in via Panama 13 : 1 ora di ginnastica dolce e 1 ora di counseling.

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.

Il Telefono d'Argento organizza periodici incontri che hanno come tema quello della sicurezza degli anziani, in quanto soggetti particolarmente minacciati da possibili truffe e raggiri. Gli incontri illustrano come difendersi e come reagire in situazioni di difficoltà: le truffe in casa; le truffe in strada, le truffe telefoniche.

Qui puoi prendere visione degli argomenti trattati:

www.telefonodargento.it/SicurezzaAnzianiESTRATTO.pdf

Per maggiori informazioni circa gli orari degli incontri:

06.8557858 – 338.2300499

Il *Telefono d'Argento* ha attivato una convenzione con lo

STUDIO ODONTOIATRICO ASSOCIATO Bolognini Cianfanelli Muzzi

sito in via Spalato n. 11 tel. 06.97605893

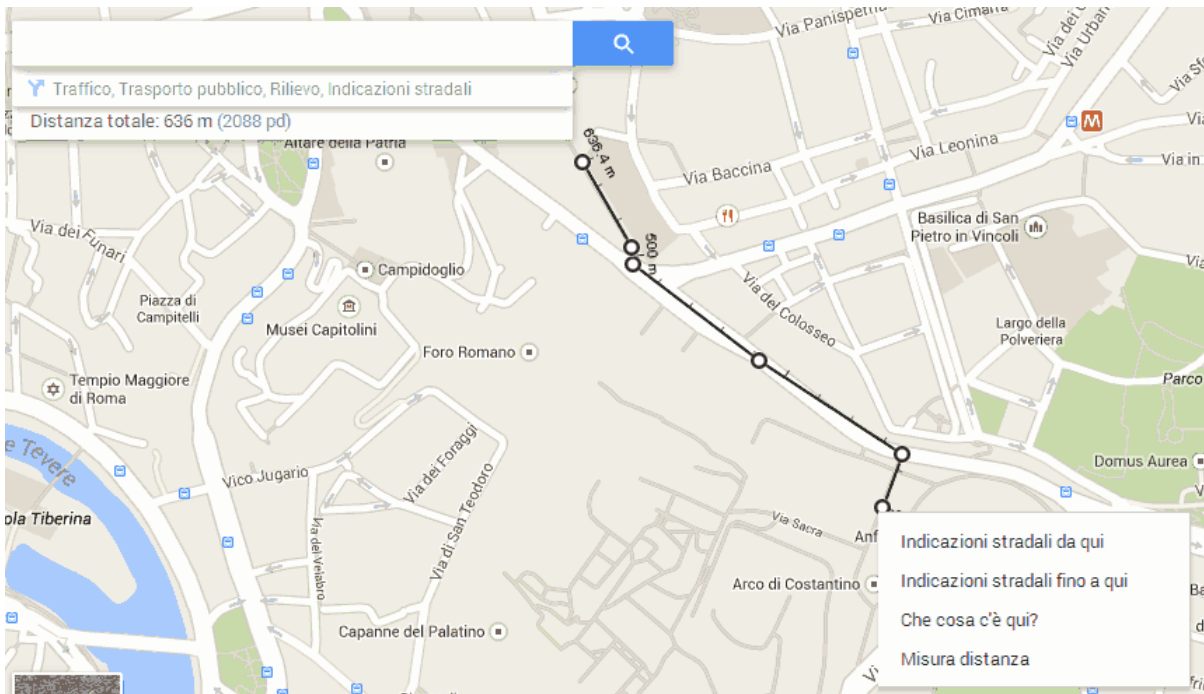
Per i dettagli della convenzione clicca qui:

www.telefonodargento.it/ConvenzioneStudioBCM.jpg

2 - LA PILLOLA PER NAVIGARE

Misurare la distanza di un percorso con Google Maps

Google ha annunciato la nuova funzionalità "Misura distanza" grazie alla quale con pochi clic di mouse è possibile **sapere la distanza tra due luoghi indicando sulla mappa l'itinerario che si intende seguire**. Vediamo come procedere (al momento questa funzionalità interessa solo la versione desktop di Google Maps e non quella mobile).



1. Accedere al Nuovo Google Maps raggiungibile qui <https://www.google.it/maps/> e scrivere un punto di partenza e di arrivo.
2. Con il tasto destro del mouse fare un clic sul punto della mappa dal quale si intende partire con la misurazione. Dunque nel menu contestuale che verrà visualizzato cliccare la voce "**Misura distanza**".
3. Adesso con il tasto sinistro del mouse cliccare l'altro punto della mappa di proprio interesse per sapere subito la distanza da quello di origine. Facendo ulteriori clic sinistro di mouse sulla mappa verranno aggiunti altri punti di misura e questa è la soluzione più comoda per tracciare il tragitto seguendo le strade del luogo sul quale ci si trova in Google Maps ottenendo così una misurazione della distanza il più verosimile possibile. Distanza che verrà visualizzata nell'ultimo punto applicato sulla mappa, ma anche subito sotto al motore di ricerca in alto a sinistra della pagina web, in corrispondenza della casella "**Distanza totale**".

Facoltativamente, previa trascinato del mouse, è possibile spostare e riposizionare i punti di misurazione già applicati alla carta geografica al fine di modificare il tragitto. Facendo un clic destro di mouse su un punto qualsiasi della mappa e cliccando la voce "**Cancella misurazione**" nel menu contestuale del mouse, sarà possibile eliminare il percorso tracciato fin'ora

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

telefonodargento@hotmail.it

3 – LE NOSTRE RICETTE

Ecco di seguito lettura e ricetta dell'ultimo incontro di

CUCINA CRUDISTA CREAT^TIVA SULLA SCIA DELLA BIBBIA

Buono è il Signore: la sua tenerezza su ogni creatura (Salmo 144)

Il Creatore ha verso le sue creature un atteggiamento, come dice il Salmo, di tenerezza. Ma per comprendere appieno le ragioni e il significato di questa affermazione, essa va inquadrata nel contesto biblico.

Volendo sintetizzare la storia del rapporto tra Dio, l'uomo, le creature e la creazione per come è presentata dalla Bibbia, possiamo individuare in essa quattro tappe.

La prima è quella della creazione di un universo perfetto, in cui l'uomo si inserisce armonicamente. Nel giardino dell'Eden l'uomo vive in piena e totale armonia con

Dio e tutto il Creato, specialmente con gli animali a lui simili; in questa fase sia l'uomo sia gli animali sono vegetariani.

Nella seconda fase, quella della caduta, l'uomo sceglie liberamente, e in parte consapevolmente, di rinunciare all'armonia con Dio: in altre parole sceglie il peccato. Ma la rinuncia a un'integrazione armonica non può riguardare soltanto Dio, comporta l'alienazione dai suoi simili e dal Creato intero, animali compresi. Con la venuta di Gesù Cristo e grazie al Suo sacrificio, l'uomo ha la grande occasione di recuperare quel rapporto di intimità filiale con Dio che godeva prima della cacciata dall'Eden: il Cristo, incarnandosi e facendosi carico del peccato umano, consente all'uomo di rientrare in contatto con la sua essenza divina. La quarta e ultima fase è quella preannunciata dall'Apocalisse (Ap 21-22) dei «nuovi cieli e la nuova terra» la fase in cui non ci sarà più posto per il peccato e gli uomini dimoreranno insieme con Dio in un luogo pieno di luce e di santità.

Cioccolata di un pomeriggio piovoso



- 1 banana matura
- 70 gr di uva sultanina reidratata
- 40 gr di carruba in polvere + 40 / 50 ml di acqua calda (max 42°)

Scaldare sul termosifone acceso una ciotola di acqua.

Tagliare a tocchettoni la banana e frullarla assieme all'uva sultanina alla carruba e all'acqua tiepida.

Servire su una tazza riscaldata in precedenza sul termosifone acceso.

4 - RACCONTACI DI TE

Veronica carissima,

dirti auguri vivissimi, goditi i tuoi meravigliosi diciotto anni, mi sembra poco e scontato, preferisco raccontarti qualcosa di me.

Il 1° gennaio del 1952 per i miei 20 anni ho avuto la mia prima ed ultima torta con le tradizionali 20 candeline.

Sarebbe troppo lungo dirti come genitori e zii mi prepararono la sorpresa.

Comunque fui mandata a comperare (alle 14 del 1° gennaio) le sigarette per uno dei miei zii, persi tempo nella vana ricerca di un tabaccaio aperto, rischiando così che le candeline nel frattempo accese per me, si consumassero completamente!

Però poi alla fine, emozionata, mi ritrovai davanti a questa torta: mi fu consigliato che nel soffiare sulle candeline dovevo, fra me esprimere un desiderio. Tieni presente che eravamo negli anni 50 e che tua nonna già allora era una “Vispa Teresa”.

Però nel soffiare su quelle 20 fiammelle ad una cosa pensai, un desiderio lo espressi: “Voglio un fidanzato!”... E quando dopo circa un mese conobbi un bel ragazzo fui certa che si fosse realizzato il mio desiderio e che lui sarebbe stato mio marito. Era tuo nonno e con lui ho vissuto nel bene e nel male per più di 50 anni.

Il perché di questo mio raccontarmi è presto detto:

Ti auguro

che nello spegnere le tue 18 candeline, esprimendo contemporaneamente il tuo desiderio più grande, questo possa avverarsi veramente, accompagnandoti poi per tutta la vita così come è stato per me.

Un bacio da tua nonna

Elsa Ciambuf

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

Giochi e test di intelligenza per migliorare la memoria e le capacità mentali

Ci sono vari motivi per voler aumentare la capacità del proprio cervello, per sfidare se stessi, per imparare a concentrarsi, per allenare la memoria o per migliorare le capacità di calcolo, di intuito e di concentrazione.

Le applicazioni migliori di Brain Training sono state studiate proprio per aumentare le funzioni cognitive, le capacità di problem solving, la velocità di elaborazione ed anche per diventare più positivi e ottimisti.

Ci sono anche studi che mostrano come le persone che si dedicano a questi giochi hanno meno probabilità di sviluppare placche cerebrali associate alla malattia dell'Alzheimer e a invecchiare più lentamente, rimanendo mentalmente in forma.



Vediamo quindi alcune delle migliori app per esercitare le proprie capacità mentali con giochi e test di intelligenza.

1) **Lumosity** è forse la migliore di queste applicazioni, un test continuo per un percorso di formazione del cervello scientificamente provato.

I giochi sono progettati per sviluppare le cinque aree del

cervello: velocità, memoria, attenzione, flessibilità e problem solving.

I punteggi dei vari test di intelligenza vengono registrati con un indice chiamato Lumosity Performance Index (LPI), che consente di confrontare i punti di forza e di debolezza delle varie aree cerebrali, più un LPI globale che è l'indice medio.

Lumosity è gratuito, ma limitato a tre partite al giorno.

Alcune funzionalità avanzate come il monitoraggio del rendimento da confrontare con gli altri, la formazione personalizzata e l'accesso completo a tutti i giochi richiede un abbonamento a pagamento.

2) **Brain Trainer Special** simile a Lumosity, con giochi dove memorizzare sequenze di lettere, numeri di telefono e risolvere i problemi di matematica per mantenere la mente in perfetta forma.

3) **Fit Brain Trainer** è un'app anche in italiano con più di 360 giochi unici e puzzle sempre più difficili, volti a migliorare l'intelligenza e ad allenare il cervello.

4) I **Cruciverba, parole crociate e Sudoku** sono sempre ottimi giochi per rimanere concentrati, sforzare la mente e tenerla attiva.

5) Per finire, i giochi di **Quiz** con domande che sono più che altro sfide multiplayer e giochi stile tele-quiz o Trivial Pursuit, sempre buoni per migliorare la cultura generale.

Per ogni problema contatta 333.1772038 o scrivi a:

telefonodargento@hotmail.it

7 – Mi ricordo...

Mi ricordo... la gioia di essere giovani esplodeva nel mese di maggio che segnava un po' lo spartiacque tra le stagioni: era ormai primavera e la sera, richiamati dal suono delle campane, andavamo in chiesa per le funzioni mariane. Al termine di queste, arrivava la tanto attesa passeggiata, favorita dall'aria tiepida e mite. Il viale brulicava di gente: signore, giovani e anziane, uomini e donne di ogni età. Era un bel vedere! L'angolo in fondo segnava il confine dove la passeggiata doveva terminare per non incorrere nelle ire dei fratelli o dei padri. Si arrivava, ci si sedeva, si chiacchierava, poi si tornava indietro. Separazione assoluta dei sessi. Solo qualche Coppietta più disinibita osava arrivare 50 m più su. L'ultimo pezzo di strada era, per noi, tabù: proibito accedervi!

A volte mi capitava di incontrare la mia mamma al braccio delle signore Elena e Mariuccia; con fatica, faceva, anche lei, una piccola camminata per arrivare fino all'angolo. Non posso descrivere la gioia che provavo dentro di me, nel vederla felice di stare con le amiche più care a passeggiare come tutti gli altri, lei che era così spesso malata.

Mi ricordo... Moresco, inizio anni '50 nella camera da letto della Nonna accanto alla portafinestra con vista sulla piazza coperta di neve e sulla Cattedrale tutti intorno al braciere di carbonella con la Nonna che sotto la sedia in mezzo alle gambe teneva il Suo bracere a recitare il Rosario.....

Era così? Clicca qui: <http://www.youtube.com/watch?v=Ad5euZMpx-c>

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](tel:333.1772038).

BUONA SETTIMANA dal Telefono d'Argento