



---

## PILLOLA PER NAVIGARE

**NUMERO 212**

**30 dicembre 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)

## BUON ANNO

---

*Il tempo viaggia con diversa andatura a seconda delle persone. Con alcuni il tempo procede al passo, con altri va al trotto, con altri ancora al galoppo. Ma con alcuni se ne sta del tutto immobile senza muovere un passo.*

*In inglese s'intitola *As you like it*, «Come vi piace», ed è una delle opere di quel grande di tutti i tempi che è Shakespeare (che la compose pare attorno al 1599-1600). Ricordo gli anni in cui la televisione di Stato trasmetteva in prima serata il teatro e risento il fascino che aveva quel sipario aperto nelle nostre case.*

*Vorrei idealmente ricreare quella scena riproponendo una battuta di Rosalinda, un personaggio del dramma shakespeariano. L'ho scelta sulla base della data odierna: l'anno sta ormai esalando i suoi ultimi respiri e, quindi, la riflessione punta verso un tema ovvio, il tempo, che lo stesso poeta inglese in un'altra sua opera definisce come «un vorace cormorano».*

*Certo, divora tutto ma lo fa con ritmi differenti. Essi non sono in sé oggettivi, perché il tempo cronologico è uguale per tutti; si tratta, invece, di scansioni soggettive. Ci sono persone che vedono fuggire il loro tempo senza poterlo occupare veramente e c'è chi sta davanti a una giornata che non passa mai, quasi fosse eterna. Sì, vivere il tempo è la cosa più impegnativa e difficile. Non basta riempirlo di atti e neppure sognarlo come una sorta di riposo permanente. Il tempo è mutevole e variegato, dev'essere ininterrottamente vagliato e impiegato, ora con la meditazione ora con le opere. Vivere il tempo è un'arte, un esercizio, un dovere.*

**Card. Gianfranco Ravasi**

*"Il Mattutino" - da L'Avvenire*

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

1. Appuntamenti e Notizie
2. La “Pillola per navigare” – WhatsApp anche su PC
3. Le nostre ricette – Vellutata di carote e anacardi
4. Raccontaci di te – Lettera di fine anno
5. Appmania! – Non più gratuiti
6. Mi ricordo....
7. Andiamo al cinema – Nell’anno del Signore

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**

### **CENONE DI FINE ANNO**

**Mercoledì 31 dicembre 2014 ore 20.30 – Nella sede dei Sacri Cuori via Poggio Moiano si effettuerà il consueto cenone di fine anno**

**Per informazioni e prenotazioni tel. 06 86210008 – 06.8557858**

**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 dell'Amicizia presenta **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**

**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 17.00** 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* 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 convezione clicca qui:

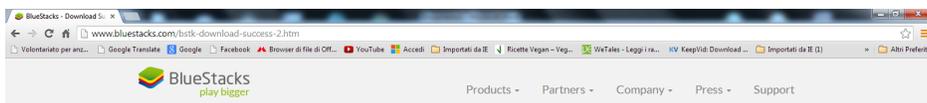
[www.telefonodargento.it/ConvenzioneStudioBCM.jpg](http://www.telefonodargento.it/ConvenzioneStudioBCM.jpg)

## 2 - LA PILLOLA PER NAVIGARE

### WhatsApp anche su PC

WhatsApp è sviluppata esclusivamente per smartphone, ma c'è un modo per usarla anche su PC. La procedura consiste nel'installare un emulatore Android come BlueStacks App Player (scaricabile qui: [www.bluestacks.com/app-player.html](http://www.bluestacks.com/app-player.html))

ed eseguire la stessa procedura che si fa per installare WhatsApp su un tablet o



Thanks for Downloading  
BlueStacks App Player



smartphone. In altre parole si dovrà utilizzare un numero di cellulare per effettuare la configurazione iniziale dell'applicazione richiedendo la

comunicazione del codice di attivazione attraverso una chiamata telefonica.

**ATTENZIONE: WhatsApp, per ciascun Numero di Cellulare, può essere installata solo su UN dispositivo alla volta (PC oppure Tablet oppure Smartphone e mai assieme e contemporaneamente).**

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

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

## **3 – LE NOSTRE RICETTE**

L'incontro del mercoledì dal titolo

**CUCINA CRUDISTA CREATIVA SULLA SCIA DELLA BIBBIA**

è stato sospeso per le feste e riprenderà mercoledì 7 gennaio 2015.

**La ricetta di questa settimana:**

### **Vellutata di carote e anacardi**



#### **Ingredienti:**

5 carote

1 cipolla media

il succo di 1 limone

70 gr di anacardi

1 cucchiaino di zenzero grattugiato

2 cucchiaini di coriandolo tritato

Salsa di soia shoyu

Sale

### **Preparazione**

Centrifuga le carote e separa il succo dalla polpa; trita finemente la cipolla insieme alla polpa di carota, aggiungi lo zenzero e mezzo cucchiaino di sale. Frulla e aggiungi il succo di carota per rendere il composto più fluido; aggiungi gli anacardi e continua a frullare. Infine, aggiungi succo di limone e salsa di soia. Per servire cospargi di coriandolo

## **4 - RACCONTACI DI TE**

### **LETTERA DI FINE ANNO**

Cari amici e lettori della “Pillola per navigare”

Il 2014 si sta concludendo e il Telefono d’Argento sta già prefigurando un 2015 pieno di nuove iniziative e di rinnovato impegno. I risultati che siamo riusciti ad ottenere finora, infatti, dipendono dalla passione e dalla dedizione dei tanti volontari che collaborano con l’associazione.

Come sapete, il nostro servizio si incentra sull’aiuto agli anziani in particolare se soli, sull’attivazione di iniziative tese alla socializzazione e soprattutto sul coinvolgimento del maggior numero di persone, anziane e non, perché “stare insieme migliora la vita”.

Vorrei ricordare le numerose iniziative di quest'anno che , attraverso “la Pillola” hanno consentito ad un sempre maggior numero di persone di conoscersi e di condividere le nostre iniziative:

\*Gli incontri domenicali, una volta al mese, durante i quali alcuni volontari accompagnano gli anziani con difficoltà motorie a partecipare alla messa e poi a prendere un caffè insieme;

\*Il cineforum settimanale (tutti i giovedì) guidato dallo psicologo, con proiezione di film cui seguono discussioni ed approfondimenti;

\*Corsi di computer e di tablet che ormai da molti anni hanno aiutato tanti anziani a impadronirsi di queste nuove tecnologie;

\*Corsi di cucina e degustazione ;

\*Corsi “Aperta-Mente” di allenamento della memoria;

\*Corsi di ginnastica specifici per la terza età ;

\*Corsi di counseling guidati da alcuni psicoterapeuti, per migliorare la relazione con gli altri e con se stessi;

\*Sono attivi tutto l'anno gli Sportelli Psicologici e Legali che offrono consulenze gratuite;

\*Il servizio di accompagnamento in auto per le visite mediche è ormai quasi a regime e tutti i giorni l'auto del Telefono d'Argento è a disposizione di tanti anziani per le loro necessità di trasporto;

\*Da pochi mesi e con notevole successo è iniziato un nuovo servizio di distribuzione delle eccedenze alimentari dagli esercenti, con i quali abbiamo avviato una convenzione, verso i centri specializzati nella distribuzione di cibo agli indigenti;

\*A settembre abbiamo pubblicato un Vangelo a caratteri grandi per una migliore lettura da parte dei nostri anziani;

\*Accanto alle attività cui abbiamo accennato, c'è poi da ricordare l'impegno dei volontari per la soluzione di casi specifici di anziani con difficoltà sia dal punto di vista economico che da quello sociosanitario. Siamo riusciti, tramite il sostegno di enti benefici con i quali il Telefono d'Argento collabora, ad ottenere alcuni vitalizi che hanno contribuito notevolmente al miglioramento delle condizioni di vita di alcuni anziani indigenti. Inoltre settimanalmente i volontari consegnano pacchi di alimenti ad anziani che hanno difficoltà ad uscire di casa

\*Ricordo inoltre le tante iniziative di svago (tornei di burraco, incontri estivi in terrazza, tombolate natalizie) che si sono svolte lungo il corso dell'anno.

### **Un'anticipazione per il 2015?**

Stiamo preparando il programma per un soggiorno estivo a pochi chilometri da Roma in cui volontari ed anziani possano ritrovarsi a condividere giornate di svago e di attività. E' prevista la partecipazione di animatori e di uno psicologo oltre all'attivazione di spazi destinati alla riflessione spirituale.

***Rossella D'Agostino***

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

### Non più gratuiti

Se vi accorgete che il vostro credito telefonico viene scalato di qualche centesimo ogni giorno (anche in caso di tariffa flat) è molto probabile che non siano state disattivate alcune funzioni.

Le opzioni Vodafone **Recall** e **Chiamami** ci permettono di ricevere un SMS quando il numero chiamato è diventato raggiungibile o quando chi ci ha chiamato ha trovato il nostro apparecchio spento o non raggiungibile. Prima erano gratuite, ora invece sono diventate a pagamento.

Stesso discorso vale per Tim: **Lo sai** e **Chiamami ora**.

Per disabilitare questi servizi (che con Vodafone costano 6 centesimi al giorno al primo utilizzo e con Tim 1,90 euro ogni 4 mesi) dovrete fare per Vodafone il numero gratuito **42070** e per Tim **40920**.

**Per ogni problema contatta 333.1772038 o scrivi a:**

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

## 6 – Mi ricordo...

*Mi ricordo... che era l'inizio degli anni 50, l'Italia stava riprendendosi dalla guerra e noi bambini di regali ne avevamo veramente pochi. Io ero andata a giocare a casa di una mia amica che aveva una stufetta con sopra dei pentolini.*

*Per me era il giocattolo più bello che avessi mai visto, tutte le sere mi addormentavo desiderando di averlo anch'io. Quando Gesù Bambino mi portò in regalo quella stufetta rossa con quattro sportellini, la cappa e tre pentolini io ero la bambina più felice della terra.*

*Mi ricordo... un tavolo lungo, di legno, la tanta gente seduta attorno: i miei nonni, i miei zii, i miei cugini, i fidanzati e le fidanzate dei miei cugini, mia mamma e mio papà, io bambina e mio fratello piccolo. Quel Natale non è più tornato!*

*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)*

## **7 – ANDIAMO AL CINEMA**

Film della settimana: **Nell'anno del Signore**

---



Tieni premuto il tasto CTRL e Clicca qui per vedere il film completo:

<https://www.youtube.com/watch?v=vRB5dlYHI9s>

*oppure*

*vai su google.it e digita: nell'anno del signore film completo*

---

**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**