
PILLOLA PER NAVIGARE

NUMERO 213

6 gennaio 2015

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

Nella maggior parte dei casi gli uomini riescono meglio a compiere le grandi azioni piuttosto che fare quelle buone.

Ci sono alcune alternative che si presentano nella vita e che costringono a una scelta simile a quella che si fa quando si è di fronte a un crocevia.

È noto il mito classico di Ercole, narrato da Senofonte, che si imbatte a un incrocio in due donne che gli indicano strade antitetiche: i loro nomi sono emblematici, Areté, «Virtù», e Kakía, «Vizio, Malvagità».

Purtroppo — come sosteneva lo scrittore Emile Cioran — «il male, al contrario del bene, ha il duplice privilegio di essere affascinante e contagioso».

Cosa ribadita con la solita sua ironia dal regista americano Woody Allen il quale era convinto, certo, che «ad essere buoni si dorme meglio, ma i cattivi da svegli si divertono di più».

Ha, quindi, ragione il grande Montesquieu, l'artefice settecentesco della distinzione dei tre poteri (legislativo, esecutivo e giudiziario) nella politica, che ci ha lasciato il motto sopra citato.

È, però, testimonianza costante della storia che l'umanità ha compiuto uno spreco enorme di risorse in realizzazioni colossali, eppure moralmente indegne. Anzi, si è pronti a stringere i denti e a faticare senza posa per avere una porzioncina di gloria o una particina nella memoria pubblica, anche a costo di passar sopra al cadavere di altri e di strappare tutte le remore della coscienza. Compiere, invece, un nascosto e generoso atto di carità ci fa sbuffare e persino ci irrita.

Questa sorta di legge che governa la fama, il successo e l'onore è ribaltata dalla logica evangelica del «non suonare la tromba come fanno gli ipocriti per essere lodati dalla gente... Non sappia la tua sinistra ciò che fa la tua destra» (Matteo 6,1-4).

Card. Gianfranco Ravasi

"Il Mattutino" - da L'Avvenire

IN QUESTO NUMERO DELLA PILLOLA PER NAVIGARE:

1. Appuntamenti e Notizie
2. La “Pillola per navigare” – Come stampare in pdf
3. Le nostre ricette – Orecchiette colorate di fantasia
4. Raccontaci di te – Golosità psicologiche
5. Appmania! – Tenere lo schermo del telefono acceso
6. Mi ricordo....
7. Andiamo al cinema – Don Camillo

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

1 – APPUNTAMENTI E NOTIZIE

Cari amici e lettori della “Pillola per navigare”

Il 2014 si è concluso 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 dell'anno appena trascorso 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 2014.

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.

Buon anno!

Rossella D'Agostino

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 CREATIVA 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 convenzione clicca qui:

www.telefonodargento.it/ConvenzioneStudioBCM.jpg

2 - LA PILLOLA PER NAVIGARE

Come stampare in PDF (e risparmiare carta)

Devi spedire il contenuto di una pagina Web o un documento (Word, immagine, ecc...) ad un amico via e-mail, e quest'ultimo ti ha chiesto esplicitamente di mandargli un file in formato **PDF**?

Per farlo collegati al [sito Internet di CutePDF Writer](#) e clicca sulla voce **Free Download** (collocata sulla sinistra) per scaricare il programma sul tuo PC.

A download completato apri il file appena scaricato (**CuteWriter.exe**) facendo doppio click su di esso e nella finestra che si apre, fai click prima su **Sì** e poi su **Next**.

Accetta quindi le condizioni di utilizzo del programma, mettendo il segno di spunta accanto alla voce **I accept the agreement**, e clicca prima su **Next** per due volte consecutive e poi su **Install** per proseguire nell'installazione. Quando ti viene chiesto di installare il programma **PS2PDF** (necessario per il corretto funzionamento di CutePDF Writer), clicca su **Sì** per avviarne il download e completare il processo di installazione per entrambi i software.

Durante il setup, toglì i segni di spunta dalle due voci relative alla **Ask Toolbar** e alla **home page di Ask** per evitare l'installazione di toolbar aggiuntive per il browser e il cambiamento automatico della pagina iniziale.



Adesso puoi già **stampare in PDF**! Per farlo, apri un qualsiasi documento stampabile (una pagina Web, una foto, un file di Word, ecc.) e dai il comando di stampa. Nella finestra che si apre, seleziona **CutePDF Writer** dal menu a tendina con le stampanti installate sul PC e clicca sul pulsante **OK**.

A questo punto, seleziona la cartella in cui salvare il documento PDF generato dalla stampa, digita il nome che vuoi assegnargli nel campo **Nome file** e clicca sul pulsante **Salva** per completare la procedura ed avviare la tua stampa in PDF.

Il documento PDF ottenuto potrà essere consultato su qualsiasi apparecchio (PC, tablet e smartphone) e in qualsiasi programma per leggere i documenti PDF (es. **Adobe Reader**), anche su apparecchi in cui non è stato installato CutePDF Writer. Semplice ed efficace.

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

3 – LE NOSTRE RICETTE

L'incontro del mercoledì dal titolo

CUCINA CRUDISTA CREATTIVA SULLA SCIA DELLA BIBBIA

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

Orecchiette colorate di fantasia



Ingredienti:

(per 6 persone)

750gr orecchiette

2 zucchine

2 carote grandi

una manciata abbondante di olive nere

6/7 fettine di pomodori secchi sott'olio

250gr funghi champignon freschi

valeriana o rucola a piacere

olio evo

sale

curcuma

cardamomo

basilico

timo

Procedimento:

Cuocete la pasta al dente e freddatela sotto l'acqua e porla in una zuppiera.

Tagliare a rondelle le zucchine e a dadini le carote. Passateli in padella con due spicchi d'aglio e olio evo, insaporite con sale, basilico, timo, cardamomo e curcuma.

Pulite i funghi e tagliateli a fettine sottili e fateli rosolare sulla piastra con un pochino di olio e sale.

Pulite la valeriana e datele un colpo di coltello, tagliate a rondelle le olive, a pezzetti i pomodori secchi e il formaggio vegusto o quel che avete in casa (Basta che sia no muh)

Mescolate il tutto con la pasta e condite con un altro po' di olio evo... facile facile!

4 - RACCONTACI DI TE

Golosità psicologiche

Un istinto primordiale mi ha sempre spinto a nutrire le persone che mi sono care. Non riesco a dissociarle dal cibo... un modo inconscio di mischiare il voler bene. Maternità non avvenute hanno forse lasciato intatto l'istinto, materializzandolo con l'affetto.

Non ho mai avuto grossi contrasti con me stessa. Mi sono sempre benevolmente accettata. Ma ora, in età avanzata, mi rendo conto di “volermi bene” soddisfacendo golosità di cui prima, pur sempre considerandole, sottovalutavo l'importanza.

Il mangiare mi equilibra l'umore e ne diventa il termometro psicologico. Appena ho piccoli sentori di malumori, anche se motivati, mi sottraggo alla morsa concedendo alla gola qualcosa che mi piace. Vale anche quando il “grigio” di una giornata prende il sopravvento sul “rosa”.

Domani, giornata di noiosità doverose accumulate, ho già pronto un rognoncino che farò trifolato... dando sapore alla vita.

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

Tenere lo schermo del telefono acceso



Per chi legge lunghi articoli su internet o libri sullo smartphone o tablet Android ed ha bisogno di **mantenere lo schermo acceso** più a lungo, senza che si spenga da solo quando non si fanno tocchi, ci sono diverse applicazioni capaci di tenere lo schermo illuminato quando si tiene in mano il dispositivo.

Una di queste è: [KeepitOn](#) dove basta premere il pulsante ON per attivare l'accensione dello schermo quando si prende in mano l'apparecchio. Tra le opzioni, si può regolare la sensibilità, l'attivazione automatica quando si accende lo smartphone e la disabilitazione quando il telefono sta in tasca (la rilevazione avviene tramite i sensori di prossimità).

Per ogni problema contatta 333.1772038 o scrivi a:

telefonodargento@hotmail.it

6 – Mi ricordo...

Mi ricordo... il gioco della Campana. E' forse il primo gioco che le bambine (e i bambini...) fanno insieme, si tratta di disegnare per terra delle caselle (in genere 7) e saltarci dentro.

I bambini a turno devono lanciare un sasso che, al primo tiro, deve rimanere entro la prima casella, quindi devono saltare dentro la casella, prendere con la mano il sasso, poi saltare su un solo piede dentro le altre caselle e tornare all'inizio. Poi si passa alla seconda casella e così via. Vince il bambino che per primo riesce a far cadere il sasso in tutte le caselle e completare il percorso senza mai toccare con i piedi le linee tracciate.

Daniela

Ricordaci anche tu qualcosa che abbiamo dimenticato; puoi scrivere al 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: **Don Camillo**



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

<https://www.youtube.com/watch?v=yHqmsGQ5ENE>

oppure

vai su google.it e digita: **don camillo film completo youtube**

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