



PILLOLA PER NAVIGARE

NUMERO 223

17 marzo 2015

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

Se tutti sembrano venirti incontro, probabilmente sei nella corsia sbagliata.

Arthur Bloch

IN QUESTO NUMERO DELLA PILLOLA PER NAVIGARE:

1. Appuntamenti e Notizie
2. La “Pillola per navigare” – Libera l’esploratore che c’è in te
3. Le nostre ricette – Maionese vegan alle rape rosse
4. Raccontaci di te – Il ponte della musica 2
5. Appmania! – Whatsapp su tablet
6. Giovedì al cinema – Un tocco di zenzero
7. Ho letto e consiglio – Per infiniti giorni di Francesca R. De’ Angelis
8. Io l’ho provato – Segnalazioni per gli acquisti

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

Card Telefono d'Argento

Abbiamo predisposto una card che consente di ottenere sconti ed agevolazioni presso alcuni esercenti, studi medici, sanitari ecc .

La card è personalizzata, quindi vi aspettiamo per offrirvela e farvi conoscere le diverse possibilità di utilizzo.

Per info chiama lo 06 8557858

Diamo avviso di una bella festa a cui tutte le sedi del Telefono d'Argento sono invitate a partecipare.

La Festa del Telefono d'Argento che quest'anno compie 14 anni!!

Ci vedremo allora tutti domenica 29 marzo ore 16 a via Frescobaldi (di fronte all'hotel Parco dei Principi) per festeggiare insieme!

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

Info: 06 86207644

Mercoledì 11 marzo alle ore 16.00, presso la Parrocchia di S. M.Mercede, Via Basento, 100, nell'Angolo dell'Amicizia, avremo il piacere di condividere con l'autrice la lettura del libro "Per infiniti giorni" di Francesca Romana De' Angelis.

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.

2 - LA PILLOLA PER NAVIGARE

Libera l'esploratore che c'è in te

Viaggia con Google Maps e ammira viste da tutto il mondo

Tieni premuto il tasto Ctrl e clicca su questo collegamento

<https://www.google.it/intl/it/maps/about/behind-the-scenes/streetview/treks/>

Potrai visitare l'Amazzonia, salire sull'Everest, aggirarti tra le piramidi, oppure... tornare indietro nel tempo...

Dai... prova!

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

telefonodargento@hotmail.it

3 - LE NOSTRE RICETTE

Ecco di seguito la lettura e la ricetta realizzata nell'incontro di mercoledì

CUCINA CRUDISTA CREATTIVA SULLA SCIA DELLA BIBBIA

Un posto a tavola con Gesù

I testi evangelici restituiscono con ampiezza il rapporto di Gesù con la tavola e il cibo. In numerose parabole il riferimento è lampante: il banchetto di nozze del figlio del re, il padrone che serve a tavola domestici fedeli, l'amministratore saggio che nutre i subalterni.

Al centro della preghiera di Gesù si trova la richiesta del pane quotidiano; e perfino la fame dell'affamato e la sete dell'assetato sono fame e sete di Gesù, perciò criterio di giudizio nell'ultimo giorno (Mt 25,31-46). Il cibo entra abbondante nell'insegnamento di Cristo; non solo: stando ai Vangeli, la convivialità della tavola appare uno dei tratti caratteristici dello stile del Signore che siede alla mensa dei buoni (gli sposi di Cana, le sorelle di Betania) e dei cattivi (pubblicani, peccatori, il sospettoso fariseo Simone). Anzi agli occhi della gente egli appare così ben disposto alla tavola (nonostante resista al durissimo digiuno di 40 giorni) da essere definito – a differenza del Battista, tutto cavallette e miele selvatico – «mangione e beone» (Mt 11,19).

Non va dimenticato inoltre che il miracolo più raccontato dai Vangeli – la moltiplicazione dei pani, narrata ben sei volte – presenta Gesù come colui che dà il pane. Non solo: sulla tavola dell'Ultima Cena il Signore dona il proprio corpo e sangue come pane e vino da mangiare e bere. Insomma le pagine dei Vangeli – con discreta insistenza – descrivono il Figlio di Dio anche come colui che onora la propria e altrui fame.

I Vangeli regalano un altro tratto del portamento di Gesù, quasi per nulla notato: con buona probabilità, sapeva cucinare! Diamo ancora voce alle parabole che mostrano l'attenta osservazione del Signore verso le cose di ogni giorno, dentro cui egli indica il fremito del Regno. Tra le «cose di ogni giorno», annunciatrici del

Regno, sta pure la cucina: «Il Regno dei cieli è simile al lievito che una donna prese e mescolò in tre misure di farina, finché non fu tutta lievitata» (Mt 13,33).

Ma i Vangeli restituiscono del Figlio nella carne un dettaglio ben più inatteso della ricetta per fare il pane. Esso acquista un valore quanto mai significativo poiché reso alla fine del Quarto Vangelo; ed è risaputo che un narratore curi con attenzione tutta speciale l'inizio e la fine di un racconto, giacché l'inizio promette e la fine raccoglie. Oltretutto si tratta narrare l'ultima apparizione del Risorto. Il contesto è il lago di Tiberiade, dove il vincitore della morte, non riconosciuto, incontra Pietro, Giovanni, Giacomo, Tommaso, Natanaele ed altri due, tutti amareggiati da una nottata di pesca infruttuosa (Gv 21): «Appena scesi a terra, videro un fuoco di brace, con del pesce sopra e del pane»...

Chissà come Gesù avrà cucinato il pesce pensando a Pietro e compagni, alle loro esigenze e preferenze: un po' crudo per non perdere il sapore dell'acqua di lago? Ovvero arrostito a puntino, così da arricchirne l'aroma col profumo resinoso della legna arsa? Non sappiamo. Una cosa però è certa: se egli ha cucinato, ha intuito non solo le proprietà nutrizionali di pane e pesce, ma ne ha pure esaltato le potenzialità di piacere e compiacere. Se ha cucinato, ha posto tradizionale e creativa attenzione a cose, tempi, azioni e persone, ai loro gusti, a ciò che potevano e dovevano mangiare.

Maionese vegana alla rapa rossa



Ingredienti

- 200 ml. latte di soia
- 300 ml. olio evo
- 1/2 limone spremuto (togliendo i semi)
- 1 cucchiaino senape delicata
- 1 pizzico sale
- 30 gr. rapa rossa succo

Istruzioni

Mettere nel boccale il latte, il succo di rapa rossa, la senape, il limone e il pizzico di sale e frullare il tutto con un minipimer.

Versare a filo l'olio continuando a frullare. Quando l'olio sarà finito, amalgamare per qualche altro secondo fino ad ottenere la consistenza desiderata.

4 - RACCONTACI DI TE

Il ponte della musica 2

Oggi la giornata è grigia, minacciosa di pioggia, il cielo è basso, incide sull'umore e pesa sul fisico. Mi faccio una violenza e munita di ombrello sul quale mi appoggio sperando di non doverlo aprire, intraprendo la solita passeggiata senza l'illusione di un miglioramento fisico ma nella speranza di mantenere il più a lungo possibile l'attuale stato.

Giunta alla mia panchina (ve ne sono tre...) vedo su un'altra una donna non più giovane che appoggiata allo schienale faceva delle flessioni. I capelli, caduti in avanti, le coprivano il viso e mostravano alla radice i colori arcobalenanti dei tentativi di coprire quelli bianchi che, ostinati, prevalevano su tutti gli altri dopo aver passata la soglia del grigio che aveva comunque contaminato tutti i colori.

Dalla mia postazione osservavo le sue guance rugose che d'un tratto si erano fatte rosse, congestionate: con una vocina adeguata allo sforzo che stava compiendo mi chiese se potevo darle una mano aiutandola ad alzarsi perché era rimasta bloccata! La faccenda si stava facendo seria e le mie mani non hanno più la forza di un tempo.

“Guardi...” mi disse “se lei si avvicina io mi appoggio alla sua spalla sinistra”.

“No” risposi “...no, quella è troppo artrosica, semmai a quella di destra che ancora regge!”.

Feci una giravolta, mi posizionai e lei si aggrappò artigliando il braccio per arrivare alla spalla; temetti che il suo peso consistente potesse compromettere anche quella e non avendo più altre spalle su cui contare, entrai nel panico. A manovra conclusa si sedette vicino a me e prese atto della situazione che non era momentanea e che non le lasciava scampo visto che era conseguenza di un vigore

giovane che stava finendo. Avvilita mi confidò gli anni che aveva che erano molto vicino ai miei. Lei si sentiva sconfitta dal peso e dopo aver preso fiato, sotto un cielo sempre più plumbeo mi disse che non le rimaneva che la rassegnazione. “Guardi...” risposi “...io ci sono già arrivata a quella età e mi sto adeguando...”. “Beata lei... io non ci riesco, faccio fatica, capisco di non avere alternative e tristemente mi viene in mente Nerone quando spodestato, inseguito dai suoi nemici, assieme ai suoi schiavi fedeli che lo aiutavano nella fuga verso la Piazza del Popolo, lo consigliarono di fermarsi per non dare l’onore e la soddisfazione ai suoi nemici, anticipando ciò che loro avrebbero fatto. Dopo vari tentativi di suicidio gli schiavi gli fecero presente che togliersi la vita non era una disgrazia, tutto sommato. Lo avrebbe preservato dalla decadenza e dalla vecchiaia che sarebbe stata spietata. Se lui non ne aveva il coraggio, lo avrebbero aiutato loro e mentre gli tenevano ferma la mano, gli elencavano ciò che la morte gli avrebbe risparmiato, l’abbassamento della vista, dell’udito, il cammino incerto se non l’immobilità, l’impossibilità di una buona masticazione per la perdita dei denti, il dolore delle articolazioni, ecc. ecc. A quel punto Nerone disse piangendo “Affondate!”.

Finito il racconto, la signora si presentò: si chiamava Vita, diminutivo di Evita! Ci incamminammo su strade opposte. Avevo voglia di piangere, lo fecero per me le mille lacrime di pioggia che incominciarono a scendere copiose. Pensa: “Apri l’ombrello... domani chissà... forse ci sarà il sole”.

(2 di 2 fine)

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

Installare WhatsApp sul tablet



Scaricate il file .apk di WhatsApp direttamente dal sito internet di WhatsApp. Per fare ciò senza essere reindirizzati al Play Store, utilizzate Chrome o Firefox e

cercate il sito per desktop. Da qui selezionate il download Android e il file verrà scaricato sul vostro tablet.

A prescindere dal browser che state utilizzando, assicuratevi di aprire il sito di Whatsapp in versione per desktop.

- Per far partire il download dovrete autorizzare le origini sconosciute. Entrate nelle *impostazioni>sicurezza>origini sconosciute*. In questo modo potrete scaricare file .apk che non provengono direttamente da Google Play Store. Mi raccomando, controllate bene la fonte prima di scaricare file che potrebbero essere pericolosi per il dispositivo. Entrate nelle *impostazioni>sicurezza>origini sconosciute*.
- A questo punto avrete WhatsApp sul vostro tablet, ma per attivarlo vi servirà un numero di telefono al quale il servizio dovrà mandare un codice di attivazione.
- Utilizzate il numero di telefono di un vostro conoscente o parente ed aspettate di ricevere un SMS con il codice di attivazione.
- Tornando al tablet noterete che il riconoscimento automatico del numero non funziona.

Per attivarlo vi servirà un numero di telefono.

- WhatsApp vi chiederà dopo qualche minuto, se preferite ricevere una chiamata con il codice. Accettate.
- Rispondete alla telefonata ed inserite su Whatsapp il codice che vi viene comunicato dalla voce registrata.

A questo punto vi basterà aspettare il completamento del processo di installazione ed il gioco è fatto!

Per ogni problema contatta 333.1772038 o scrivi a:

telefonodargento@hotmail.it

6 – GIOVEDÌ AL CINEMA

Allo sportello del Telefono d'Argento in via Frescobaldi 22, giovedì scorso abbiamo visto la seconda parte del film "**Un tocco di zenzero**".

Il percorso retrospettivo di Fanis nella sua amata Costantinopoli si conclude con l'impossibilità di ricreare ciò che era stato interrotto dagli eventi politici che, molti anni prima, avevano costretto la sua famiglia a fare ritorno in Grecia togliendo per sempre ad ognuno di loro le proprie radici. *In Turchia eravamo "I Greci", in Grecia siamo "I Turchi"* è una frase pronunciata dal padre del protagonista, che esemplifica bene la loro condizione di quasi apolidi.

Come sempre, dopo la visione del film, ne abbiamo discusso tutti insieme.

Il giudizio unanime è stato positivo:

- bella la colonna sonora che accompagna un film delicato, a tratti divertente, mai banale, sicuramente profondo nei sentimenti;
- buono l'espedito di utilizzare la ricca e colorata cucina greco-turca per scandire l'esistenza dei protagonisti con le spezie che pervadono le loro vite, evocando un mondo lontano e tanto desiderato ;
- bello e commovente il fortissimo rapporto tra nonno e nipote, molto importante, anche se il nipote, pur avendo una vita di successo professionale, non riesce mai a crescere del tutto e a staccarsi dai sogni dell'infanzia;
- interessante la riflessione su quanto gli avvenimenti politici possano condizionare la vita dei singoli, soprattutto di chi è costretto ad

abbandonare tutto e per questo rimane sospeso tra quello che ha realizzato e quello che avrebbe voluto fare.

E giovedì 19 cosa vedremo? Vi aspettiamo in via Frescobaldi 22, alle 10:30, per scoprirlo insieme!

Barbara

Per vedere alcune sequenze del film, tieni premuto il tasto CTRL e clicca qui

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

oppure...

vai su youtube.com e digita: **un tocco di zenzero**

7 – HO LETTO E CONSIGLIO

Mercoledì scorso presso la sede del Telefono d'Argento di Santa Maria della Mercede in via Basento n. 100, è stato presentato il libro: **“Per infiniti giorni”** di Francesca Romana De' Angelis.

Ecco di seguito un piccolo “assaggio“:

“E’ una cavalcata nel tempo (più di un secolo) dalla seconda metà dell’Ottocento alla prima metà degli anni Settanta. E’ la storia di una famiglia ma anche di un’epoca, attraversata da due guerre, dalla dittatura fascista, dalle deportazioni, dalla Resistenza.

La protagonista è Regina, giovanissima allieva del Conservatorio, che si innamora di Davide, talentuoso violinista ebreo. Il loro breve amore verrà travolto, come per

Giulietta e Romeo, dall'odio, in questo caso dalle persecuzioni razziali, ma rimarrà vivo per trent'anni. Il racconto è commovente e avvincente, anche grazie alla tecnica del flash back, che apre squarci sul passato.

Fa da filo conduttore, intrigante e misterioso, una preziosa collana che passa di mano in mano a significare la continuità di sentimenti e consuetudini che si tramandano tra le generazioni, superando tragici e dolorosi eventi e che ci offre anche un finale a sorpresa.

La narrazione, fluida, ricca e corposa, fa rivivere con gli occhi della nostalgia gli odori, i sapori, i colori di un'epoca lontana ma ancora viva nel cuore.

I personaggi, realistici e ben delineati, si muovono in gran parte nella magica atmosfera di Roma, ma respirano anche l'aria evocativa e salmastra di Forte Dei Marmi.

Lucia

8 – IO L'HO PROVATO

Gli utenti della Pillola per navigare hanno utilizzato i servizi dei seguenti operatori e ne suggeriscono l'uso.

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

VIGNOLA CENTRO MEDICO di Damaluma S.r.l.

sito in Via del Vignola n. 70 tel. 06.3225889

Per i dettagli dei costi clicca qui:

www.telefonodargento.it/VignolaCentroMedico.jpg

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