



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 257

10 novembre 2015

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

IN QUESTO NUMERO DELLA PILLOLA PER NAVIGARE:

1. Appuntamenti e Notizie
2. La “Pillola per navigare” - Il Parco Nazionale della Majella su Street View
3. Giovedì al cinema – La famiglia Belier
4. La cucina (delle idee) – Incontro con il geriatra dott. Fabrizio Giuseppe
5. Raccontaci di te – La storia di Adele
6. Convenzioni

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

Il giovedì mattina (ore 10 – 12) Cineforum a via G Frescobaldi 22

Chiama il Telefono d'Argento al numero 06.8557858 o al cellulare 331.3248598.

La sede di S. Agnese, via Nomentana 349, è aperta il martedì e il giovedì dalle ore 16.00 alle ore 19.00.

Martedì 17 novembre, dalle 10 alle 12, sarà presente in sede un audiometrista di Amplifon per effettuare gratuitamente esami audiometrici.

Il martedì mattina, dalle 10:00 alle 12:00, è presente un medico per orientamento e supporto sanitario. In quello stesso orario sarà possibile consultarlo anche telefonicamente al numero 06 86207644

La sede di S. Emerenziana, via Lucrino 53, è aperta il martedì dalle 10 alle ore 12 e il venerdì dalle ore 16.30 alle ore 18.30.

Info: 06.8557858

Tutti i Martedì e i Venerdì dalle ore 17.00 alle 19.00 – **Parrocchia S. Maria della Mercede - Via Basento, 100: "Per stare insieme"**.

Mercoledì ore 16.00 Incontri di consapevolezza del *Telefono d'Argento* sulle tematiche proprie dell'anzianità. Si tratta di riscoprire gli aspetti che nel complesso hanno dato e danno senso alla nostra vita: Ricordi, nostalgie, rammarichi, silenzi, pensieri, nel contropiede delle correnti difficoltà, solitudine compresa, degli anziani.

Una rielaborazione, alla luce della nostra età, dei tanti vissuti con lo scopo di ridare lettura ai valori che hanno costellato la vita di ciascuno.

Come lo scorso anno ci si metterà in gioco divertendoci con i colori, la scrittura, il movimento, la creta, la musica e con tutto ciò che possa dare visibilità alle nostre emozioni.

A presto **Gianfranco Proietti e Lino Giaccone**

Contattateci per avere informazioni Tel. 06 88 40 353 il martedì e venerdì dalle 17 alle 19.

Nella Sede di S. Roberto Bellarmino via Panama 13:

Ogni Lunedì ore 10 – 12 Corso di computer

Ogni Mercoledì ore 10 – 11,30 CorsoAperta-Mente

ore 11,30-12,30 Ginnastica dolce per imparare ad invecchiare bene nella mente e nel corpo.

Per informazioni chiamare lo 06 8557858

Il mercoledì ore 17.00 Parrocchia Santa Croce – Via Guido Reni 2b

LA CUCINA (delle idee)

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

Il Parco Nazionale della Majella su Google Street View

Dopo strade e fondali marini, Google ha iniziato a mappare i sentieri di montagna. Tra i primi c'è il Parco Nazionale della Majella, che ora possiamo visitare attraverso Street View stando comodamente seduti davanti ai nostri apparecchi (pc, tablet, ecc...)

Bastano pochi clic per poter raggiungere il Bivacco Carlo Fusco, a 2455 metri d'altitudine, percorrendo emozionanti distese granitiche, su sentieri spesso coperti da neve durante tutto l'anno.

Il Parco del Lupo, dell'Orso, dei vasti pianori d'alta quota e dei canyon selvaggi e imponenti, ma anche il Parco degli Eremi, delle Abbazie, delle capanne in pietra a secco e molto altro.

Le gole per arrivare all'imperdibile Abbazia di San Martino in Valle, risalente all'anno 832 che era sepolta sotto 12 metri di detrito alluvionale e dislocata nella valle di S. Spirito di Fara San Martino ove si accede esclusivamente attraverso uno stretto passaggio della larghezza di circa 1,75 metri.

Clicca qui e inizia la tua avventura:

<http://googleitalia.blogspot.it/2015/10/il-parco-nazionale-della-majella-su.html>

Per maggiori informazioni o supporto invia i tuoi commenti al seguente indirizzo di posta elettronica:

telefonodargento@hotmail.it

3 – GIOVEDÌ AL CINEMA

Cinema a via Frescobaldi.

Proseguendo nel nostro “viaggio” cinematografico, giovedì scorso abbiamo visto la seconda parte di:

LA FAMIGLIA BELIER



Con trepidazione ci siamo appassionati alle vicende di Paula, divisa tra il desiderio di seguire la propria strada di promettente cantante e quello di non abbandonare i genitori sordomuti, che sembrano incapaci di cavarsela senza di lei e le mettono i bastoni tra le ruote. Alla fine la ragazza decide di rinunciare all'audizione a Radio France, ma nel corso della notte insonne il padre ci ripensa. Al mattino presto sveglia Paula e con tutta la famiglia partono per Parigi. Arrivano alla Maison de Radio France appena in tempo per l'audizione; lì si precipitano anche Gabriel e il maestro di canto Thomasson che riesce ad accompagnarla al piano mentre canta Je

vole di Michel Sardou, una canzone che parla di un ragazzo che lascia la casa dei genitori per seguire una propria strada. Paula, mentre canta, riproduce i testi con la lingua dei segni per la sua famiglia, seduta in platea. I genitori di Paula, commossi, accettano quindi la partenza della figlia.

In realtà ci siamo commossi tutti per la forte emozione comunicata dalla scena, grazie anche al testo e alla musica della canzone Je vole - io volo - che rende perfettamente l'idea del viaggio che ogni adolescente sta per intraprendere, con gioia ma anche con dolore per quello strappo che inevitabilmente si produce con la famiglia di origine e che segna l'inizio di un nuovo cammino verso l'ignoto.

Bravi gli interpreti, appropriata la colonna sonora, bella la fotografia, che riesce a sottolineare gli stati d'animo, soprattutto attraverso le sfumature dei colori di albe e tramonti nella campagna francese.

Giovedì prossimo, insieme a tre eccentrici fratelli, andremo in India con " Il treno per il Darjeeling".

Buon viaggio a tutti, vi aspettiamo alle 10:30 a Via Frescobaldi 22!

Per informazioni 06.8557858

Barbara

4 – LA CUCINA (delle idee)

All'appuntamento di mercoledì scorso abbiamo incontrato il **dottor Fabrizio Giuseppe**, esperto in geriatria, che ha risposto ai nostri numerosi quesiti relativi alla salute degli anziani.

Non sempre è stato possibile fornire una risposta risolutiva ai problemi ma il dottor Fabrizio, ha cercato di fornire i giusti indirizzi di comportamento.

Mercoledì prossimo, 11 novembre ore 17, proietteremo il film:

Il cammino per Santiago

Portate i popcorn.

5 - RACCONTACI DI TE

STORIA DI ADELE

(raccolta a voce e trascritta a cura della Pillola per navigare)

Oggi è domenica, giorno di visite. Mi sono pettinata con cura e ho messo poche gocce del mio profumo preferito. Forse sul golfino azzurro posso anche azzardare un filo di perle: mi hanno sempre donato i colori pastello.

Mi sforzo di curarmi di più e di recuperare la stima e l'amore per me stessa, che ho perso tempo fa, quando Giulio, mio marito, è volato nell'altra dimensione. Non amo dire che è morto: che schifo di parola, le persone che amiamo non muoiono mai. Mai.

Mi siedo sulla sedia a rotelle e mi avvio verso l'ascensore.

Quando arriverà una delle due mie figlie, voglio che mi trovi giù nel salone. Non mi piace la stanza in cui dormo: è comoda, ma disadorna, quasi squallida. In fondo, però, non posso lamentarmi. Se sono qui, da sola, in questa specie di casa di riposo, è solo per mia scelta.

Può sembrare strano, ma sono proprio fuggita dalle pretese delle mie figlie:

“Mamma curati, mamma mangia, mamma puoi andare a farmi la spesa oggi?”.

E' buffo pensare che una volta erano loro a sviolare le mie richieste e ora sono io che scappo da loro perché mi sento soffocare.

Arrivo nel salone ed è ancora deserto: c'è solo il signor Giuseppe che sta leggendo il quotidiano seduto su una poltrona in un angolo.

Mi avvicino alla vetrata: ce ne sono ben otto, di vetrate, le ho contate. Sono larghe e altissime, ad arco. Mi fanno sentire libera, all'aperto, così posso vegliare sul giardino di pini marittimi e di palme che si estende tutto intorno.

Il signor Giuseppe alza il capo dal giornale e mi fa un cenno di saluto con la mano, come fosse un militare.

“C'è molto vento oggi”, aggiunge, poi abbassa gli occhi e torna alla lettura.

Mi piace perché è riservato e fa gli affari suoi e gli rispondo con un sorriso.

E' vero c'è vento oggi. I pini sembrano danzare ed emanano un acuto odore di resina e le palme rispondono scuotendo le loro chiome come ballerine di samba.

Tra poco il salone si riempirà di ospiti e arriverà la colazione: fine della quiete.

Durerà poco, però, perché la maggior parte delle persone andrà subito a Messa.

Sono stata in piedi fin troppo. Vado a sedermi su una poltrona di vimini, nel salottino.

Poco per volta, arrivano tutti gli altri, chi a piedi, chi in carrozzina. Dopo colazione, un battito di mani richiama l'attenzione di tutti: è il direttore che chiede la parola.

“Da oggi abbiamo con noi un nuovo ospite, si chiama Antonio”, spiega sorridendo.

E' un signore alto e magro, con gli occhiali e l'aria un po' smarrita. Come tutti, all'inizio.

Dopo la presentazione esco a fare una breve passeggiata nel giardino. Mi piace questo spazio, ombreggiato dagli alberi e recintato da un muretto. Mentre

passaggio lungo il muretto, i miei ricordi cominciano a muoversi. Piano piano si srotola la pellicola della mia vita e mi rivedo ragazza anni fa.

Ero in vacanza al mare, proprio qui vicino a Ostia, dove la mia famiglia veniva sempre d'estate, e avevo 16 anni.

Quel giorno c'era vento di libeccio come oggi, troppo fastidioso per fare il bagno. Poi, d'un tratto, l'ho visto uscire dall'acqua: alto, moro, bello. Sembrava uno di quei semidei greci che avevo appena studiato a scuola.

Stava correndo e ha raggiunto l'ombrellone vicino al mio. Si è avvolto nell'accappatoio lasciato sulla sdraio, poi ha alzato lo sguardo verso di me e, ridendo mi ha detto: "Ma tu fai il bagno nella luna?".

Vergognandomi a morte della mia pelle color latte, gli ho risposto: "Sono arrivata ieri e non c'è sole".

"Ciao, mi chiamo Giulio", ha ripreso lui. "Vivo qui e durante l'estate faccio il bagnino per pagarmi gli studi".

"Piacere, io sono Adele", ho risposto arrossendo.

Ero già innamorata persa di lui dopo due parole, e dopo 15 giorni di vacanza ero ubriaca di emozioni, ma soprattutto disperata, perché dovevo tornare a casa e sapevo che non l'avrei rivisto più.

Le cose non sono andate così però. Ho rivisto Giulio, l'estate successiva. E abbiamo vissuto insieme per più di 60 anni. Tutti felici.

Adele F.

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.**

6 – CONVENZIONI

Enti Convenzionati Con Il Telefono d'Argento:

GELARTE. Viale Eritrea: i possessori della tessera Telefono d'Argento possono acquistare nei giorni di **martedì** e **giovedì** il **gelato da asporto** con lo sconto del 20% circa, cioè **15,00€** invece di 18,50€.

BIOS S.p.A. – 00197 Roma Via Domenico Chelini, 39

Bios S.p.A rappresenta un ampio e diversificato centro di servizi sanitari polispecialistici, che ha acquisito una rilevanza di primo piano a livello regionale. La struttura è in grado di offrire l'intera gamma delle analisi cliniche di laboratorio (oltre un milione di analisi ogni anno) eseguite anche in emergenza (servizio DEAL) e della diagnostica strumentale.

I possessori della tessera Telefono d'Argento possono chiedere uno sconto del 25%.

GRUPPO FISIONET – riabilitazione a trecentosessantagradi

Via Donatello, 27, 00196 Roma - tel:06 3600 2340

Sconto del 20% su servizi di: Radiologia, Diagnostica per immagini, Odontoiatria, Medicina estetica, Visite specialistiche, Ortottica

Sconto del 30% su servizi di: Fisioterapia, Riabilitazione vascolare, Riabilitazione Vestibolare

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

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 Centro Odontoiatrico della Dott.ssa Daniela Durante propone all'Associazione una convenzione che darà la possibilità, agli utenti, di accedere a cure odontoiatriche a costi agevolati
Via Arno 96, 00198 Roma Tel 06. 83768983 - segreteria@danieladurante.it
www.danieladurante.it

TEATRO PARIOLI Via Giosuè Borsi 20 tel. 06.96045644

Prezzi ridotti riservati a tutti i soci del Telefono d'Argento per la stagione 2015, fino ad esaurimento posti.

Biglietti Giovedì, venerdì e sabato h21.00 – sabato e domenica ore 17.00

PLATEA euro 19 anziché 25 – GALLERIA euro 16 anziché 20

Responsabili: Anna Maria Emanuele, Filippa Pizza e Daniele Biagiotti

LIBRERIA “Pagina 272” Via Salaria 272 Tel. 06.8553516

Sconto del 10% a tutti i soci del Telefono d'Argento

(sono esclusi i prodotti con IVA e gli articoli già in promozione)

Consulenze Immobiliari Gratuite

- Calcolo gratuito per le tasse sulla casa
- Attestato di prestazione energetica (APE) a 80 €
- Consigli utili per vendere e comperare casa
- Pratiche catastali a prezzi ridotti!

Carmine Ippolito - Cell. 3331598191 - cippolito@remax.it

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