



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 260

1 dicembre 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” – Un messaggio per tutti
3. Giovedì al cinema – La vita lungo il fiume
4. La cucina (delle idee) – Gelato di banana
5. Raccontaci di te – Prof!
6. Indovina la foto
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.

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

Martedì 1 Dicembre, nella sala Giulio II, il Prof. Maurizio Zinni,

vice direttore del Laboratorio di Ricerca e Documentazione Storica

Iconografica del Dipartimento di Scienze Politiche dell'Università degli Studi

Roma Tre, parlerà su:

La fame e l'abbondanza. Cibo e società in Italia tra ricostruzione e “miracolo economico”. Una riflessione per immagini.

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 Mercedes** - 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 controllo 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.

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 Corso Aperta-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

Un messaggio per tutti

WhatsApp consente di inviare messaggi senza limite di caratteri e poter scambiare contenuti multimediali come immagini, file musicali e note audio inviate usando direttamente la nostra voce.

Whatsapp rileva i numeri di telefono degli amici che la usano a loro volta creando automaticamente una rubrica già pronta per iniziare le nostre conversazioni.

E' inoltre possibile effettuare chiamate telefoniche gratis tramite VoIP.

Infine è possibile usare le liste broadcast per inviare lo stesso messaggio a più contatti senza che i destinatari sappiano chi altro ha ricevuto il messaggio e senza sapere che fanno parte di una lista di questo tipo.

Una funzione che può essere paragonata alla copia nascosta che utilizziamo per le nostre e-mail.

Ecco come fare.

1. Avviamo WhatsApp e, dalla sua interfaccia principale, tocchiamo sull'icona con i tre puntini posta in alto a destra. Nella nuova schermata che appare tocchiamo la voce Nuovo broadcast.

2. Digitiamo il nome del contatto che vogliamo inserire e tocchiamolo per selezionarlo. Una volta scelti tutti i contatti che faranno parte della nostra lista di contatti, selezioniamo la voce CREA.
3. Digitiamo e inviamo il messaggio per fare in affinché ogni contatto da noi scelto lo riceva come un normale messaggio di chat, senza che i destinatari sappiano chi altro lo ha ricevuto.

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.

Giovedì scorso abbiamo viaggiato lungo il Tevere insieme alla regista Elfriede Gaeng, autrice dell'interessante e bel documentario "La vita lungo il fiume". Il Tevere sgorga cristallino dal monte Fumaiolo per arrivare poi largo e torbido a Fiumicino, dopo aver attraversato boschi, campagne, città. E quanta vita lungo le sue sponde! Abbiamo scoperto che in Toscana e Umbria le acque del Tevere servono ad irrigare ampie colture di tabacco, le cui foglie, lavorate a mano, diventeranno i famosi sigari toscani. Arrivati a Roma, la poesia del non più biondo Tevere è ancora abbastanza intatta, quando guardiamo la sua parte "alta", quella dei monumenti che si affacciano lungo il fiume e che, per quanto soffocati

dal traffico caotico, rimangono incredibilmente belli e affascinanti. Sotto i ponti, però, si nasconde un'altra umanità con storie di scelte estreme, di sofferenza o abbandono che non ci hanno lasciati indifferenti.

Il documentario è piaciuto molto, così come il poetico filmato "Blu geometrico", una girandola di linee e sfumature blu, girato intorno al Gasometro, che si staglia simbolico sul Tevere.

Abbiamo avuto tutti l'impressione di aver fatto un viaggio reale sul Tevere, ma di aver attraversato anche l'animo dei molti che vivono intorno al fiume.

E il prossimo giovedì? Rimarremo in Italia, in Puglia e..... venite e saprete cosa succede!

Vi aspettiamo alle 10:30 a via Frescobaldi 22.

Barbara

4 – LA CUCINA (delle idee)

Il tema del viaggio continua ad essere approfondito nei nostri incontri del mercoledì.

Renato Verdecchi ha letto la prima parte del suo soggetto televisivo
“Verso la luce”

Al termine della lettura abbiamo preparato e gustato il gelato crudo.

Ecco la ricetta:

Gelato alla banana

Per la preparazione del gelato abbiamo usato la nostra macchinetta Yonanas



Più facile di così: niente gelatiera, niente, zucchero....

Ingredienti: 2 banane mature congelate

Istruzione:

1. Inserisci le banane congelate
2. Mescola il tutto in un recipiente e gusta



5 - RACCONTACI DI TE

Prof!

Il mio tempo era ormai così vasto, così grande! Avevo così poco da fare che, a volte, non avendo più una vita privata, cercavo di vivere un po' quella degli altri, per condividere emozioni che non potevo più provare in prima persona. Questo era un mio segreto e non lo avevo mai rivelato a nessuno, forse perché me ne vergognavo un poco.

Fu così che quando, quel giorno, il semaforo di Piazza Ungheria si fece rosso, le auto si bloccarono e vidi spuntare dal finestrino la bionda testolina di Sara, provai un vivo piacere.

La riconobbi immediatamente e mi ricordai subito di quando, durante le interrogazioni, nascondeva le mani dietro la schiena, torcendosele. Il suo volto si irrigidiva e la sua eterna indecisione cominciava a farla farfugliare.

Era stato Kant oppure Hegel a parlare di imperativi categorici? E che rapporto c'era tra la dialettica di Marx e quella di Platone?

Sbiancava, cominciava ad annuire, frugando disperatamente dentro di sé la risposta che sapeva fino a pochi istanti prima, perché aveva passato la notte in bianco a preparare l'interrogazione programmata di filosofia.

“Prof!” gridò lei sporgendosi dal finestrino e suonandomi ripetutamente il clacson.

Io, che stavo apprestandomi ad attraversare sulle strisce pedonali, mi fermai di botto e mi girai di scatto, con quella mossa che Sara mi aveva fatto notare, una volta, mi fosse tipica quando mi alzavo dalla cattedra.

La vidi subito, le sorrisi. Nonostante non fossi mai riuscita ad insegnarle la logica, mi era simpatica. Aveva un bel visetto pulito, dagli occhi vivaci, limpidi.

Posteggiò in maniera raccapricciante e venne verso di me.

“Come stai, Sara?” le chiesi. Tutte le mie allieve sapevano che in oltre quarant’anni di insegnamento non avevo mai dimenticato un nome.

Lei non era stata una studentessa eccezionale, una personalità indimenticabile, ma quel suo essere mediocre in tutto mi aveva colpita, per la persistenza per cui non si modificava mai.

“Sa, prof.” Mi aveva detto una volta, sbalordendomi “so di essere una nullità”.

Era stata sempre piuttosto graziosa, ma ora era bella.

“Mi fa un immenso piacere rivederla. Saranno dieci....”.

“Sono undici anni: Mi hai telefonato l’ultima volta all’inizio dell’università.

Quando ti sei laureata?”.

“Non mi sono laureata” rispose lei, chinando impercettibilmente gli occhi. “Mi sono sposata, invece”.

Sorrisi. Capitava a tante, pensai. Forse troppe. Le donne a volte sono inconcludenti, oppure si sacrificano e ne provano una insana gratificazione.

Poi Sara mi chiese se avessi tempo per prendere assieme un caffè perché aveva così tante cose da raccontarmi.

“Ma certo Sara che ho tempo” pensai. “Ho tanto di quel tempo che non so che cosa farne, è vuoto e intriso di stupide malinconie. Non è da me”.

Davanti ad una fumante tazzina di caffè quanti ricordi fluivano dalle nostre parole! Sara sembrava cresciuta, maturata, anche se con un’ombra di sofferenza negli occhi.

Poi ci fu un imbarazzante silenzio. Come quando passa un angelo.

“Che cosa c’è?” domandai per alleviare il suo disagio. “Hai qualche problema?”

“Chi non ne ha. Che fortuna averla incontrata! Sembra un segno del destino. Lei mi ha sempre dato sicurezza”.

Mi strinsi nelle spalle e mi invase una confusa sensazione di paura. Quelle parole mi intimorivano, perché per troppe volte nella mia vita erano state il preludio a una sconcertante richiesta. Troppe persone mi avevano chiesto di risolvere i loro problemi.

Ora mi sarei volentieri morsa la lingua, per averle posta quella domanda.

La figura dell'insegnante spesso funge da madre, senza poterne aver i requisiti necessari. Solo una madre può caricarsi sulle spalle i drammi e le paure dei propri figli

Sono incinta ed ho tanta paura

Quando se ne andò, provai una punta di invidia per lei che sapeva amare e non aveva paura di affrontare il dolore.

Dopo due anni lei tornò.

Io avevo i capelli un po' più bianchi e un po' più di noia addosso e il mio tempo si era fatto ancora più vasto.

Teneva per mano una bimbetta bionda come lei, con i suoi stessi occhi.

“Sono venuta a ringraziarla” disse, con lo sguardo carico di riconoscenza.

“Ringraziarmi?” chiesi allibita, confusa. “Ma io non ho fatto niente”.

“Perché lei rifiuta sempre di ammettere l'influenza che ha sulle altre persone?”.

“Perché non ne ho” dissi brusca in fretta.

“Ne ha. Ne ha. Non vede quanta ne ha avuta su di me? Mi ha costretta a crescere e ad affrontare le mie responsabilità. Non ha idea di quanto mi abbiano fatto riflettere i suoi consigli. Mi hanno aperto grandi orizzonti”.

Avrei voluto sprofondare, in quel momento. La vita è una beffa e non può essere altro se viene scambiata per sapienza. Ma in quel momento, di fronte a quella bimbetta, d'improvviso pensai che dopotutto quelli che io definivo tra me come

aridità e distacco forse non lo erano. E quel mio dispensare sapienza era dunque stato il mio modo d'essere. L'unico che conoscevo, ma il mio.

N.N.

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 – INDOVINA LA FOTO

La foto che vedi su questo collegamento

<http://www.blog.telefonodargento.it/>

è stata scattata a Roma. Indovina dove?

7 – 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 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 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