
LA PILLOLA PER NAVIGARE

NUMERO 78

5 giugno 2012

Qui al *Telefono d'Argento* siamo tutti molto felici di avere la possibilità di condividere quanto contenuto in questo numero della *Pillola per navigare*; inviata gratuitamente, è il frutto e il risultato di un lavoro fatto con amore e dedizione.

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

Iniziamo la pillola per navigare con una riflessione.

Ci sono espressioni, modi di dire e di fare che fanno parte della nostra comunicazione normale e che vengono adottati per tradizione o, spesso, per educazione e stile comportamentale. Si sa che non rappresentano la realtà, ma sono destinati a fungere quasi da tappeto per far correre i rapporti umani. In qualche caso, però, si può essere tentati di aggrapparsi ad essi e di ritenerli fondati: così, da un lato, in chi li usa si ha ipocrisia e, d'altro lato, in chi li accoglie si genera illusione. Pensiamo al rituale dei complimenti, delle congratulazioni, delle lodi. Tuttavia, vogliamo spezzare una lancia a favore delle convenzioni: dopo tutto, ci assicurano relazioni interpersonali un po' fini ed eleganti, prive di quella volgarità e sbracataggine a cui oggi si ama

indulgere. Certo è però che, con realismo, non ci si deve affidare come a un unico sostegno per avere fiducia in sé e nel prossimo.

Card. Gianfranco Ravasi

"Il Mattutino" - da L'Avvenire

IN QUESTO NUMERO DELLA PILLOLA PER NAVIGARE:

1. Eventi
2. La “Pillola per navigare” – Come creare itinerari Google Maps
3. Indovina! – Passeggiate romane
4. Le nostre ricette – Carpaccio di barbabietola e pera
5. Raccontaci di te – Il contagio della risata
6. Curiosità – Roma leggendaria, misteriosa, insolita e fantastica 3
7. Buonumore – Euri

Ricordiamo che il Telefono d'Argento ha istituito un servizio telefonico **gratuito** per aiutare a superare le difficoltà nell'uso del computer.

In caso di bisogno chiamare il numero telefonico:

333.1772038

Inoltre, per chiedere chiarimenti, mandare una e-mail a:

TELEFONODARGENTO@HOTMAIL.IT

Cerchi un artigiano? Chiama subito il nostro numero 333.1772038

Con una sola telefonata in poco tempo avrai a disposizione **artigiani competenti ed economici** per effettuare piccole riparazioni: impianti elettrici e idraulici,

condizionamento, riscaldamento, antifurto, videosorveglianza, pitturazioni, giardinaggio, impermeabilizzazione, sartoria e tanti altri lavori ancora.

Hai bisogno di un libero professionista?

Allora sei nel posto giusto. Qui puoi trovare il libero professionista del futuro: medico, psicoterapeuta, avvocato, dentista, commercialista e tanto altro ancora a prezzi veramente economici. Quindi se hai bisogno di qualunque tipo di assistenza chiama subito i nostri numeri 06.84407449 – 333.177203

E ora, prima di proseguire con gli altri argomenti della Pillola, desideriamo esprimere un caldo benvenuto ai nuovi iscritti che, nella settimana appena passata, si sono aggiunti ai lettori della “*Pillola per navigare*”. **BENVENUTI A BORDO**

Per coloro che, non ancora iscritti alla *Pillola per navigare*, desiderano iscriversi, inviare una e-mail all’indirizzo: TELEFONODARGENTO@HOTMAIL.IT

oppure telefonare al **333.1772038**.

1 – EVENTI

Giovedì 7 giugno ore 10.00 – Continua il progetto del Telefono d’Argento - ANZIANINSIEME con le **Passeggiate Romane** - La chiesa di Tor Tre Teste
Per prenotare e partecipare telefonare 06.84407449

Venerdì 22 giugno ore 12.00 – FESTA DELLE CILIEGIE

Per prenotare e partecipare telefonare 06.84407449

Tutti i Martedì ore 17.00 – Parrocchia S. Agnese fuori le mura – via Nomentana 349 - CORSO APERTA...MENTE ANZIANI, PER L'ALLENAMENTO DELLA MEMORIA NELLA TERZA ETA'.

Per aderire e per maggiori informazioni:

340 9252361 – 06.86207644

Tutti i Mercoledì alle ore 10.00 – Parrocchia San Roberto Bellarmino – Piazza Ungheria - CORSO APERTA...MENTE ANZIANI, PER L'ALLENAMENTO DELLA MEMORIA NELLA TERZA ETA'.

Per aderire e per maggiori informazioni:

338.2300499 – 06.84407449

Tutti i Mercoledì alle ore 17.30 – piano terra dell'oratorio della parrocchia di S. Croce a via Flaminia Via Guido Reni 2b.

Pane, amore e.... (molta) fantasia.

Corso di cucina naturale crudista – Ricette ispirate dalla lettura della Bibbia.

E Dio disse " Ecco, Io vi do ogni erba che produce seme e che è su tutta la terra e ogni albero in cui è il frutto, che produce seme: saranno il vostro cibo"

Genesi 1,29

Con la collaborazione della dott.ssa Bruna Bouchè per gli aspetti nutrizionali e della chef Daria Nuccetelli per la realizzazione delle ricette – Fotografa Gabriella Baldelli.

Per informazioni telefonare a 333.1772038 - 063222976

Tutti i Giovedì ore 10 – Cineforum

Presso la struttura messa a disposizione dall'associazione Casa Liò di via G. Frescobaldi 22.

Questa settimana continua la proiezione di **Cous Cous** - A Sète, cittadina vicino a Marsiglia, Monsieur Beiji, sessantenne, lavora in una cantiere navale di un porto ed è ormai allo stremo delle forze dopo anni di questo duro mestiere. Padre di famiglia divorziato nonostante un passato di tensioni e rotture in famiglia è legato fortemente ai suoi figli e anche all'ex moglie e nonostante le grosse difficoltà finanziarie cerca con loro di non spegnere la speranza di un domani migliore.

Tel. 331.3248598 – 06.84407449

Tutti i Venerdì alle ore 17, nell'oratorio della parrocchia di S. Croce a via Flaminia Via Guido Reni 2b, si gioca a **BURRACO**.

Per partecipare telefonare al *Telefono d'Argento* dalle ore 17 alle ore 19 allo 06.3222976 oppure a tutte le ore al 333.1772038

Il *giovedì mattina (ore 10 – 13)* e il *venerdì mattina (ore 10 – 13)* continuano ad essere a disposizione, per consulenze e consultazioni **gratuite**, rispettivamente psicologo e avvocato, presso la struttura messa a disposizione dall'associazione Casa Liò di via G. Frescobaldi 22.

Chiama il Telefono d'Argento al numero 06.84407449 o al cellulare 331.3248598.

Quando ci si sente male, ricorrere alla psicoterapia significa prendersi cura di se stessi. Consapevoli che il malessere può dipendere da un nostro comportamento

sbagliato, da scelte che non ci appartengono, da una mentalità che ci condiziona ... ne parliamo con un terapeuta per far emergere, di noi, un lato nuovo, diverso, più affine a ciò che siamo.

Chiama lo Sportello di consulenza Psicologica al numero 331.3248598

2 - LA PILLOLA PER NAVIGARE

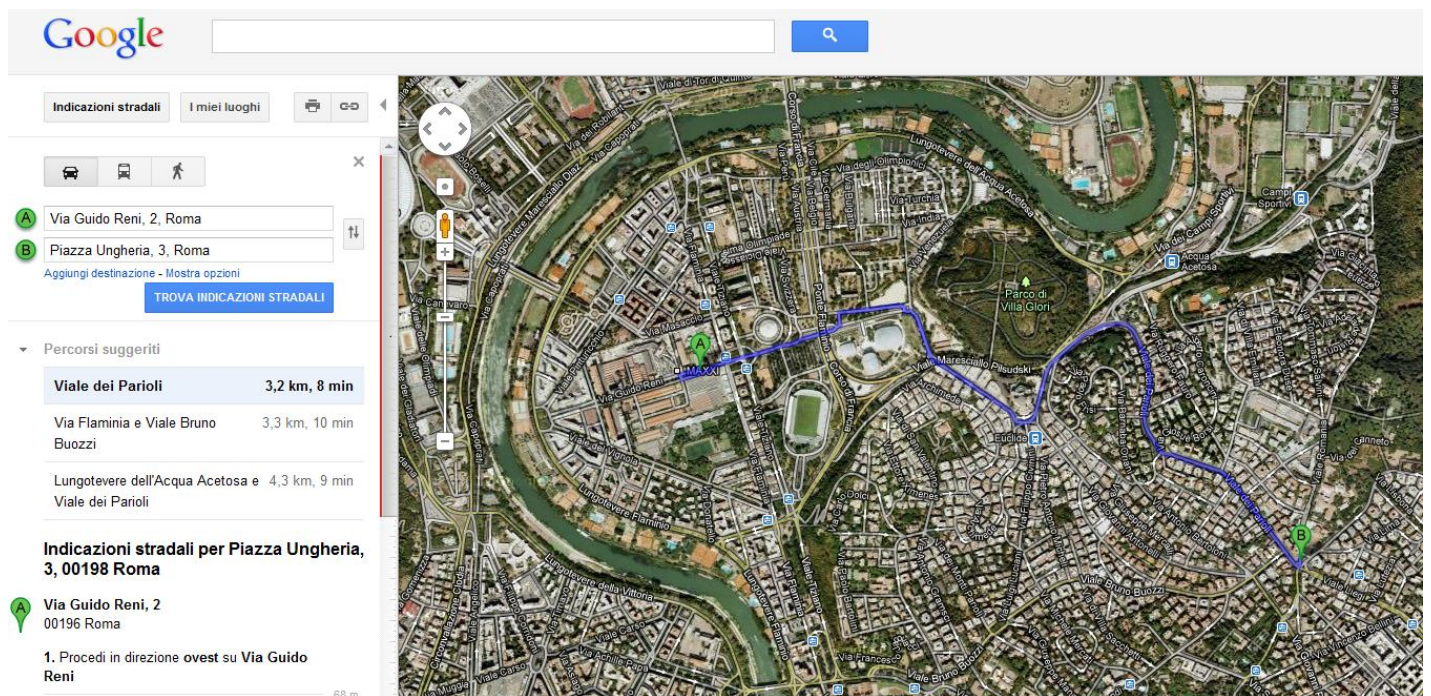
Come creare itinerari Google Maps

Lo so, la tentazione di andare lì solo per fare dei giri virtuali intorno al mondo è forte, ma in realtà **Google Maps** è uno strumento formidabile per creare itinerari stradali. Le sue mappe, infatti, sono l'ideale per scoprire la strada migliore per raggiungere un determinato luogo o fornire agli altri indicazioni utili su come raggiungere un luogo che conosciamo noi.

La procedura relativa a **come fare un itinerario con Google Maps** è molto semplice, quindi non perdere altro tempo e mettiti subito all'opera grazie alle indicazioni che stiamo per darti. Anzi, che sta per darti Google Maps.

Se vuoi sapere **come fare un itinerario con Google Maps**, non devi fare null'altro che collegarti al sito Internet di Google Maps (google e poi Maps) e cliccare sul pulsante **Indicazioni stradali** che trovi sulla sinistra. A questo punto, digita nel campo **A (la mia posizione)** l'indirizzo dal quale intendi far partire il tuo itinerario (es. Via Guido Reni, 2 Roma), scrivi la destinazione che vuoi raggiungere nel campo **B** (es. Piazza Ungheria, 3 Roma) e clicca sul pulsante blu **TROVA INDICAZIONI STRADALI** per ottenere il tuo itinerario.

Puoi scegliere se ottenere indicazioni stradali da seguire in auto, con mezzi pubblici o a piedi, cliccando sugli appositi pulsanti con le icone della **macchina**, dell'**autobus** e dell'**omino** collocate nella parte sinistra della pagina, e stampare o inviare via e-mail l'itinerario ottenuto, cliccando sui pulsanti con le icone della **stampante** o della **busta da lettere** collocati in alto a destra. A volte, ci sono itinerari alternativi consigliati da Google Maps ma in genere il primo che viene proposto è sempre il migliore perché più breve.



Facile, no?

Se c'è qualcosa che vuoi approfondire, chiedi chiarimenti inviando una e-mail a: telefonodargento@hotmail.it o telefona al **333.1772038**.

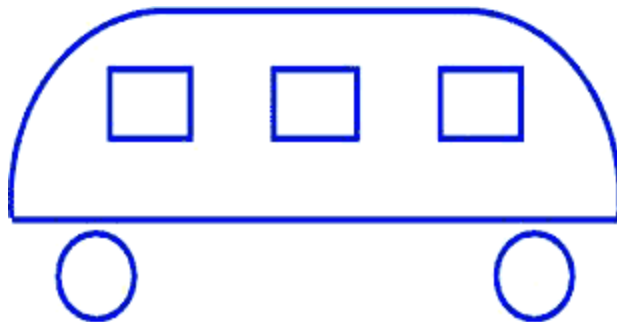
3 - INDOVINA!

L'indovinello della scorsa settimana, dal titolo **Sempre avanti** chiedeva: “Cos'è che cresce sempre e non diminuisce mai?”

Soluzione: **L'età**

E ora il nuovo indovinello dal titolo: **Passeggiate Romane**

Da che parte va l'autobus? Verso sinistra o verso destra?



Attenzione: l'indovinello non è un trabocchetto ed ha una risposta logica. Occorre guardare bene il disegno e cercare di capire se manca qualcosa. Questa mancanza indicherà la risposta

Inviare la risposta all'indirizzo: telefonodargento@hotmail.it

4 – LE NOSTRE RICETTE

Presentiamo di seguito la ricetta che è stata realizzata mercoledì al corso di cucina naturale e crudista ispirato dalla lettura della Bibbia.

Eccezionalmente questa volta non abbiamo letto brani della Bibbia ma abbiamo parlato della custodia del creato nel pontificato di Benedetto XVI

Papa Benedetto XVI ha parlato in più occasioni della cura, custodia e salvaguardia del creato. I temi dell'ambiente e dell'ecologia sono presenti nel suo magistero: nei suoi discorsi, agli Angelus, nei suoi viaggi apostolici, alle udienze generali, in diversi documenti, ecc. C'è chi lo ha definito il «papa verde» (J-L. BRUGUÈS).

Già poche settimane prima della sua elezione, nel discorso pronunciato il 1° aprile 2005, a Subiaco (Roma), in occasione della consegna del Premio San Benedetto, egli segnalava, tra i grandi problemi planetari, lo sfruttamento della terra e delle sue risorse, per annoverare la conservazione del creato, invece, fra quelle espressioni che richiamano «valori morali essenziali, di cui abbiamo davvero bisogno».

Ma su tutte, la riflessione che costituisce il vertice è indubbiamente nella lett. enc. *Caritas in veritate*, del 29 giugno 2009.

All'Udienza generale di mercoledì 8 luglio 2009, papa Benedetto XVI, rivolgendosi ai fedeli, precisava che nella sua nuova enciclica *Caritas in veritate*, presentata ufficialmente il giorno precedente, la carità nella verità è la principale forza propulsiva per il vero sviluppo di ogni persona e dell'umanità intera. Per tale motivo, l'intera dottrina sociale della Chiesa ruota attorno al principio «*caritas in veritate*». Soltanto con la carità, illuminata dalla ragione e dalla fede, sarà possibile conseguire obiettivi di sviluppo dotati di valenza umana ed umanizzante.

Altre novità di quest'enciclica riguardano i temi dell'ambiente e della tecnica:

si oppongono alla dottrina sociale della Chiesa i sistemi economici e sociali, che sacrificano i diritti fondamentali delle persone, o che fanno del profitto la loro regola esclusiva o il loro fine ultimo. Per questo la Chiesa rifiuta le ideologie associate nei tempi moderni al “comunismo” o alle forme atee e totalitarie di “socialismo”. Inoltre, essa rifiuta, nella pratica del “capitalismo”, l’individualismo e il primato assoluto della legge del mercato sul lavoro umano.

Carpaccio di barbabietola e pera



1/2 pera, sbucciata e tagliata a cubetti piccoli

1 cucchiaino e mezzo (20 ml) nettare di agave (o miele)

1 cucchiaio (15 ml) di succo di limone

1 cucchiaino (5 ml) di aceto di mela

1 cucchiaino (5 ml) olio evo

Un pizzico di vaniglia

1 barbabietola media, pelata e affettata il più sottile possibile (viva la mandolina!)

Dopo aver tagliato la pera a cubetti, unire tutti gli ingredienti tranne le barbabietole. Mescolare delicatamente per evitare la rottura dei cubetti di pera. Posizionare le barbabietole a fette in un piatto fondo, aggiungere il composto con i cubetti di pera e guarnire con granella di pinoli o mandorle o noci. Spolverare con polvere di cacao.

Cosa ne pensate?

Inviare la vostra ricetta a questo indirizzo:

telefonodargento@hotmail.it

5 - RACCONTACI DI TE

Il contagio della risata

Mi sto accorgendo che fra le molte cose è quasi scomparsa del tutto la risata, quella vera, l'autentica!

Come si rideva un tempo, ora non si ride quasi più. O si ride per compiacenza, per cortesie dovute e bisogno di risonanza.

Quando si stenta di provocarla, lei (la risata...) si sente veramente "provocata"... e non viene fuori. Può al massimo prestare la maschera facciale, non prima di averle

spento il luccichio degli occhi. Lei viene fuori senza preavviso. Gioca su eventi emozionali che si creano lì per lì, colpendo di più che ne ha una predisposizione genetica, perché sa che lì il suo manato invasivo sarà totale, senza difese e senza sprechi (ho due giovani nipoti, e quando siamo assieme colpisce all'unisono). Non ci sono luoghi predisposti... Può colpire o può arrivare anche nei momenti paradossalmente tragici, uscendone vincitrice assoluta soprattutto dove per lei vige il divieto.

Spande coraggio, un po' come lo sbadiglio, con il quale però non ha nessun tipo di parentela in comune, tranne l'attributo dell'irrefrenabilità e le lacrime. Quelle dell'uno, noiose ed insipide; quelle dell'altra, benefiche e appaganti.

Ricordo un inverno di molti anni fa... in una piccola stazione del Nord, dopo l'annuncio di un considerevole ritardo di un treno locale bloccato per il maltempo, con le poche persone in attesa, infreddolite e imbestialite, rifugiate in una sala dove una stufetta di ghisa cercava faticosamente, oltre il suo limite potenziale, di spandere calore.

Istintivamente, per non disperderlo, ci sedemmo tutti più o meno vicini sulla panca di legno. Vi era fra di noi una signora con un ingombrante pacco ben incartato che appoggiò al suo fianco, tra lei e un signore non più giovane. I due iniziarono a parlare. Dal tono piuttosto alto capimmo che casualmente erano tutti e due deboli di udito.

Iniziarono imprecaando contro le Ferrovie dello stato, con l'accordo rabbioso di tutti noi. Poi "deragliarono", andando ognuno per conto proprio, convinti di procedere sullo stesso binario. La signora mise a conoscenza del contenuto del pacco: una pendola che anticipava il tempo, per cui la portava a calibrare. Il signore capì che l'oggetto incartato era una "pentola", e lì partì l'equivoco.

La signora disse che l'aveva avuta in eredità... e quindi vi era molto affezionata. Il signore comprese e un po' stupì.

Si stupì un po' di più quando lei gli confidò che dal corridoi dove era collocata la voleva portare in camera da letto, per sentirla più vicina.

Il signore le consigliò di metterla in cucina, luogo secondo lui più adatto...

Nessuno di noi intervenne, perché la risata ci aveva ormai in consegna. Iniziò con un giovane che, alzando il bavero del cappotto, cercò un inutile tentativo di soffocamento, con un tremito non occultabile.

Troppo tardi. Ormai il contagio si era spanto e ci aveva invaso. Nessuno si salvò, compresi i due interlocutori, che si unirono a noi ignari di esserne la causa, ma non immuni dalla morsa. Quando ci placammo, e qualche risata di assestamento ancora si sentiva, il signore chiese alla signora stupita chi le aveva tramandato in maniera così viscerale... la passione per la cucina.

Arrivò il treno. Nessuno di noi disse – come si è soliti esclamare- “Finalmente!” Eravamo convalescenti da un' mozione benefica e gratuita che prolungava i suoi strascichi. Salendo, il “pacco pendolare”, quasi spinto da un bisogno di identità, batté stancamente due rintocchi.

Il signore sordo stranamente li sentì e, non salì sul nostro scompartimento ma andò a rifugiarsi attonito nell'ultimo vagone.

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.**

6 – CURIOSITA'

Roma leggendaria, misteriosa, insolita e fantastica – 3

Santa Maria in Aracoeli

Ara coeli significa altare del cielo; e l'origine di questo nome dato alla chiesa è spiegata da una delle leggende relative a miracoli che, avvenuti poco prima della nascita di Cristo, la preannunciarono ai pagani. Secondo questo racconto, la Sibilla predisse un giorno ad Augusto imperatore che presto sarebbe venuto sulla terra un re destinato a regnare in eterno; si apersero i cieli, l'imperatore vide una giovane prodigiosamente bella seduta su un altare, con un bimbo in grembo, e udì una voce: "Ecce ara primogeniti Dei": ecco l'altare del figlio di Dio.

Augusto cadde in ginocchio e pregò: nel luogo della visione, sul punto più alto del Campidoglio, fu poi eretta la chiesa che nel nome perpetua il ricordo del miracolo.

Cosa ne pensate? Inviare un commento a: pillolapernavigare@telefonodargento.it

7 - BUONUMORE

Euri

Un falsificatore di banconote, napoletano, decide di aumentare la sua produzione, abbandonare cioè le banconote da 5 euro e da 10 euro per produrne da 20 euro.

La prima matrice è già perfetta tuttavia, colto da un briciolo di onestà, pensa:

- No, 20 euro è troppo. Pensa a quel povero disgraziato che vado ad imbrogliare.

E poi a Napoli è tutta brava gente, onesta, no, farò delle banconote da 18 euro !!!

Crea la prima banconota e va dal tabaccaio.

- Buon giorno, per cortesia potrebbe cambiarmi questa banconota da 18 euro ?

Il tabaccaio lo guarda un attimo silenzioso e gli risponde:

- Certamente, ma come vuole che gliela cambi? In tre da 6 o due da 9 ?

Scrivi a: telefonodargento@hotmail.it e invia la tua barzelletta.

Sostieni la nostra Associazione - Il Telefono d'Argento - Onlus

con il tuo 5 x 1000

A te non costa nulla, per noi è un dono prezioso!

Come fare? È semplice!

Nel prossimo modello della dichiarazione dei redditi (CUD, 730, Modello Unico) basterà firmare nell'apposito riquadro "Sostegno delle organizzazioni non lucrative di utilità sociale, delle associazioni di promozione sociale..." - indicare nello spazio sottostante il codice fiscale del Telefono d'Argento

97335470585

Donare il 5x1000 non costa nulla!

In attesa della “**Pillola per navigare**” della prossima settimana, il **Telefono d’Argento** invia gli auguri di una settimana felice e in armonia.

Il Telefono d’Argento – Onlus.

Via Panama, 13 – 0198 ROMA

Tel. 06.84407449 – 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