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 276

22 marzo 2016

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

BUONA SANTA PASQUA A TUTTI

IN QUESTO NUMERO DELLA PILLOLA PER NAVIGARE:

1. Appuntamenti e Notizie
2. La "Pillola per navigare" – Facebook: disattivare e gestire al meglio le notifiche
3. Giovedì al cinema – Leoni
4. Raccontaci di te – Tanti auguri mamma: buon compleanno
5. Indovina la foto
6. Il pensiero del Cardinale
7. Convenzioni

Ti invitiamo a scriverci al telefonodargento@hotmail.it, a seguirci su **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.

Sede di S.Agnese, via Nomentana 349, tel. 06 86207644:

- è aperta Martedì e Giovedì dalle 17:00 alle 19:00.
- tutti i Martedì dalle 10:00 alle 12:00 è presente un medico, consultabile, nello stesso orario, anche telefonicamente al numero 06 86207644;
- tutti i Martedì alle ore 16:00 "Incontri Aperta...Mente", per stare insieme in modo attivo.

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 86218048

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 controluce 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.

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 16.30 Parrocchia Santa Croce – Via Guido Reni 2b
LA CUCINA (delle idee)
Propone un programma di attività – club del lettore, corsi di informatica, laboratori di lettura ad alta voce, laboratori artistici, conferenze sull'arte, speakers' corner, serate a tema.
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

Facebook: disattivare e gestire al meglio le notifiche

Il sistema delle notifiche di Facebook ha i suoi vantaggi… ma anche tanti aspetti negativi: consumo elevato della batteria, stalker che non fanno altro che commentare non appena una nuova foto o un nuovo post compare sulla bacheca e fastidiosi inviti a giochi ai quali non giochereste neppure sotto tortura. Come porre fine a questo delirio? Disabilitando le notifiche!

Aprite il menu a destra
Accedete a Impostazioni dell'applicazione
Cliccate ora su Notifiche

In questa sezione potrete gestire al meglio tutti gli aspetti delle vostre notifiche: decidete se farvi notificare con vibrazione, LED o suoneria, se ricevere le notifiche per commenti ricevuti, richieste e conferme di amicizia, tag nelle foto, inviti ad eventi, messaggi e perfino per i post in bacheca.

Adesso sarete voi a stabilire quando essere disturbati da Facebook!

Per maggiori informazioni o supporto invia i tuoi commenti al seguente indirizzo di posta elettronica:
telefonodargento@hotmail.it

3 – GIOVEDI AL CINEMA

Cinema a via Frescobaldi.

Giovedì scorso al cineforum di via Frescobaldi 22 abbiamo assistito alla proiezione del film

LEONI

La crisi è ormai assodata, anche in Veneto, dove si era abituati a veder le cose marciare in un unico modo, quello “giusto”. Ma ora sopravvivere è difficile. Gualtiero Cecchin non ha mai avuto problemi di soldi: fino a poco tempo fa era un vero figlio di papà, arrogante e viziato… ma simpatico. Ora che i soldi sono finiti come farà a tornare ai vecchi fasti? Con un’idea e una buona dose di incoscienza o con una nuova impresa, anche se in modo non del tutto convenzionale? Gualtiero Cecchin decide di agire nel minor tempo possibile e senza porsi troppi problemi. La sorella Elisa, professoressa di matematica, e suo marito, il sovrintendente di polizia Alessio Leopardi, sono una coppia problematica: lei estranea alla realtà perché cresciuta in una campana di vetro, lui un insicuro cronico che mette la divisa davanti alle sue debolezze. È una rivalità senza tregua quella tra Gualtiero e Alessio: si sfidano sui temi del quotidiano, su questioni di eredità e di condivisione di spazi comuni. Alessio cercherà di mettere in difficoltà Gualtiero in

ogni modo, Elisa sarà ingiustamente coinvolta in uno scandalo semi serio a scuola e l'epilogo sarà imbarazzante… ma giusto.

E ora arrivederci a giovedì 7 aprile, come sempre a via Frescobaldi 22, per un nuovo e imperdibile film.
Ti aspettiamo!
Barbara

4 - RACCONTACI DI TE

Tanti auguri mamma: buon compleanno

Oggi festeggiamo il compleanno di mia madre. Compie novantadue anni ma, come ormai da tanti anni, lei non lo saprà e non lo festeggerà.
Tutto è iniziato un po' di anni fa, quando ha cominciato a raccontare più volte le stesse cose senza ricordarsi di averlo già fatto e a dimenticare quello che noi le dicevamo, oppure chi le avesse telefonato o le avesse fatto visita durante la giornata.
Tornava dalla sua spesa quotidiana al mercato, a cui andava con la sua amata macchinetta, senza alcuni prodotti. Se poi mio padre le chiedeva il motivo per il quale non avesse acquistato questo o quello, nonostante lui stesso gliel'avesse scritto sulla lista, lei rispondeva che "non sapeva a cosa si riferissero quelle parole, così non aveva potuto trovare l'oggetto in questione".
Una mattina disse che "non se la sentiva di andare a fare la spesa" e mio padre capì e che non ci sarebbe andata mai più.

Poi iniziò a dimenticarsi di cucinare e mio padre la rimpiazzò. Ogni giorno era "una caccia al tesoro". Un vassoio era finito nel forno, una pentola sotto al letto, il caffè era in frigorifero...Mia madre si adirava quando le si chiedeva dove avesse messo quelle cose e allora mio padre, che l'amava più di ogni altra cosa al mondo, non le diceva niente e cercava, cercava... Lui con i suoi problemi polmonari che gli toglievano il respiro, le gambe malferme, le mani tremanti... Rimaneva in silenzio, respirava con affanno e cercava.

La mia mamma si meravigliava quando mangiava una pizza, gli gnocchi, gli spaghetti...Diceva: "Che buono! Non ho mai mangiato questo!" Lentamente, tutto diventava "coso o cosa, questo o quello" e le parole si cancellavano dalla sua mente, così come i gusti, i profumi e, purtroppo, le persone.

Poi una mattina la terribile gomma che ormai si era impossessata della sua mente cancellò mia figlia, la sua adorata ed unica nipote. Mamma si meravigliava nel veder girare per casa quella ragazza estranea, ma si complimentava con noi perché "avevamo fatto una buona azione dando una casa a quella ragazza orfana, che era anche tanto buona e le dava sempre un bacino, anche se non la conosceva".

Il tempo passava e arrivò il periodo più difficile, quello dell'alternanza tra momenti di lucidità ed altri di squilibrio. Non si cambiava, non si lavava, non sostituiva le lenzuola, nascondeva ogni cosa sotto al letto, costringerla a vestirsi diventava una vera fatica, una lotta impari, e cambiare le lenzuola al suo letto era un'offesa irreparabile, poiché lei "lo aveva appena fatto e si voleva farla passare per una sporcacciona" .

Io ero diventata anche una "rovina-famiglie" perché cercavo di portarle via il marito e, come se non bastasse, non permettevo ai suoi genitori, morti da almeno trent'anni, di venirla a trovare. Si chiudeva disperata in bagno e piangeva, piangeva, provando dolore per il tradimento dei genitori e la presunta cattiveria

della figlia, che ormai non era più figlia ma una nemica da combattere. Mi ingiuriava, persino mi malediva. Poi, superato il periodo di disperazione tornava tranquilla in casa, dimentica totalmente di tutto ed affettuosa come sempre. La più amorevole delle madri. Io ero alla soglia dello sfinimento nervoso.

E la gomma continuava a cancellare...era una pena vederla sedersi alla macchina da cucire che aveva usato per anni, con la quale aveva preparato il mio abito da sposa, tanti abiti per tutta la famiglia ed anche per i clienti, e non riuscire nemmeno a muovere il pedale per farla partire, a non capire nemmeno da quale parte cucire un orlo. "Questa macchina non funziona più!" Si disperava e la guardava con ostilità.

Iniziarono poi gli anni terribili dell'affannosa ricerca dei suoi genitori. Ormai aveva dimenticato tutti: mio padre, la mia famiglia, le sue sorelle, ma il ricordo dei suoi genitori era ancora vivo, doveva trovarli assolutamente e l'unico modo per farlo era uscire sulla strada per raggiungere la loro casa, se solo fosse riuscita a ricordarsi dov'era. Si attaccava al cancello, si arrampicava persino sopra, chiamava i vicini per farsi aprire, camminava avanti ed indietro come un'animale in gabbia. Una pena vederla. Era la sua unica ossessione, l'unica ragione di vita.

Così, per più di due anni, cercammo di accontentarla accompagnandola sulla strada dieci, venti volte al giorno, con il sole, la pioggia, la neve...Su e giù promettendole di arrivare presto dai suoi genitori...ma non arrivavamo mai. Io mi disperavo, mentre camminavo al suo fianco, pensando a mio padre, solo in casa, che si spegneva giorno dopo giorno, senza magari riuscire ad aspettare il nostro ritorno.

Papà se ne andò senza che lei se ne rendesse conto e il tempo continuò a passare mentre la gomma cancellava, cancellava...

Ora ha dimenticato tutte le parole, si esprime a monosillabi come i neonati e non cerca più i suoi genitori. Cancellati anche loro, come tutto il resto. Non sa più mangiare da sola.

Fermati, gomma! Basta, smetti di cancellare!

Lei è serena adesso. Passeggia in soggiorno, dorme sul divano accanto al cane, vive nel suo mondo fatto di niente, senza gioie, ne' dolori.

Buon compleanno, mamma!

Katerina

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 – INDOVINA LA FOTO

La nuova foto che vedi raggiungendo questo collegamento

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

è stata scattata a Roma.

DIFFICILISSIMO!!!

Indovina dove?

6 – Il PENSIERO DEL CARDINALE

L'Archivio del giornale L'AVVENIRE rappresenta un inestimabile fonte degli articoli scritti dal **Cardinal Gianfranco Ravasi** sulla rubrica *"Il mattutino"*.
Di seguito ne condividiamo uno particolarmente significativo.

Il dolore può bastare a sé stesso, ma per apprezzare a fondo una gioia bisogna avere qualcuno con cui condividerla.

«Pasqua splendida, Pasqua del Signore, Pasqua! Con gioia abbracciamoci gli uni gli altri!».
Oggi è una delle domeniche pasquali, segnate quindi dalla festosa allegria dello spirito, come si dice in questo stichirion, l'acclamazione cantata dai fedeli che si abbracciano, secondo il Canone pasquale di san Giovanni Damasceno dell'antica liturgia orientale.
Si pensi che nel IX secolo questo e altri simili inviti erano intonati in greco pure a Roma, davanti al Papa, nella liturgia pasquale.
Noi, però, per la nostra riflessione ci siamo rivolti a un autore americano spesso ironico, che in passato abbiamo già evocato.
Si tratta di Mark Twain (1835-1910) e dal suo Seguendo l'Equatore scegliamo un'acuta annotazione sul dolore e sulla felicità.
Sì, è vero: la sofferenza tende a rinchiuderci a riccio, umiliati e scoraggiati, ed è per questo che bisogna andare in cerca della pecora smarrita, come dice Gesù, ossia rintracciare nelle strade della notte o nei bassifondi della città chi si rintana come un animale ferito.
La gioia, invece, ci fa esplodere, è comunicativa, si irradia.

Non si può godere da soli, ma si tende a partecipare agli altri la propria festa, come accade appunto al pastore che ha ritrovato la pecora perduta o alla donna che ha recuperato la moneta dispersa nella polvere.
E per stare ancora alle parabole di Cristo, qui scatta nell'altra persona un meccanismo perverso, quello dell'invidia: il fratello maggiore non si rassegna a partecipare alla gioia di suo padre e dell'intera famiglia per il figlio perduto e ritornato a casa.
È la grettezza, la gelosia, l'egoismo di avere tutto per sé.
È importante, allora, saper gioire con chi fa festa e non solo piangere con chi soffre.
Infatti, «non verremo alla meta a uno a uno / ma a due a due», cantava il poeta francese Paul Eluard.
Cardinale Gianfranco Ravasi - Dalla rubrica Il Mattutino – Avvenire

7 – CONVENZIONI

Enti Convenzionati con Il Telefono d'Argento:

Bios S.p.A. – 00197 Roma Via Domenico Chelini, 39 Tel. 06 809641
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%.

Centro Fisioterapico V.le Rossini,24 Tel. 06 4740939
Centro Odontoiatrico 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

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

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€.

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

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)

Ottica Caputi – V.le Regina Margherita, 48 Tel. 06 855 3773: sconto del 20% su tutti i prodotti

Studio Dentistico Munalli – Via Salaria, 213 (ang. V.le Liegi) Tel. 06 8546043

Studio Odontoiatrico Bolognini Cianfanelli Muzzi - via Spalato n. 11 tel. 06.97605893

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 h 21.00 – 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

Teatro Tirso de Molina Via Tirso, 89
Spettacoli in abbonamento

Mercoledì - Giovedì ore 21 e Sabato ore 17.30	Euro 13 anziché 21
Venerdì - Sabato ore 21 e Domenica ore 17.30	Euro 15 anziché 23

Spettacoli fuori abbonamento

Dal Mercoledì al Sabato ore 21 e Domenica ore 17.30	Euro 12 anziché 18

La prenotazione è obbligatoria. Chiamare il n. 06 8411827 Federica Pinto – Gruppi e Cral. Orari botteghino dal Lunedì al Sabato ore 14-19

Vartè Gioielli - Via dell'Isola Farnese 4 C/D - Cell: 329 646 1803

Vignola Centro Medico di Damaluma S.r.l. - Via del Vignola n. 70 tel. 06.3225889

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