



**Il Telefono d'Argento – Onlus**  
Via Panama, 13 – 00198 ROMA  
Tel: 06.8557858 – 333.1772038  
e-mail: [telefonodargento@hotmail.it](mailto:telefonodargento@hotmail.it)  
sito: [www.telefonodargento.it](http://www.telefonodargento.it)

---

## **PILLOLA PER NAVIGARE**

**NUMERO 278**

**5 aprile 2016**

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

---

### **IN QUESTO NUMERO DELLA PILLOLA PER NAVIGARE:**

1. Appuntamenti e Notizie
2. La “Pillola per navigare” – Come programmare la sospensione del pc
3. Giovedì al cinema
4. Raccontaci di te – CIP
5. Il pensiero del Cardinale
6. Convenzioni

Ti invitiamo a scriverci al [telefonodargento@hotmail.it](mailto:telefonodargento@hotmail.it), a seguirci su [facebook.com/telefonodargento](https://www.facebook.com/telefonodargento) e su [twitter.com/TdArgento](https://twitter.com/TdArgento)

## **1 – APPUNTAMENTI E NOTIZIE**

**Mercoledì 13 aprile 2016 alle ore 17.00** presso la parrocchia di San Roberto Bellarmino, si celebrerà una Santa Messa per festeggiare il 15ennale del Telefono d'Argento.

Presiederà S.E.R. Mons. Guerino Di Tora e concelebreranno i parroci delle sedi del Telefono d'Argento.

Seguirà un momento di festa e condivisione.

Info: 06.8557858 – 338.2300499

***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 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.

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**

### **Come programmare la sospensione del pc**

Per farlo potete usare l'Utilità di Pianificazione inserita in windows. Potete trovarla scrivendo "pianificazione" nel menù di avvio, oppure digitare direttamente "taskschd.msc".

Da questa finestra selezioniamo "Azione>Crea Attività di base". Diamo un nome all'attività nella finestra che si apre e scegliamo quando il computer dovrà eseguirla.

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

[telefonodargento@hotmail.it](mailto:telefonodargento@hotmail.it)

## **3 – GIOVEDÌ AL CINEMA**

### **Cinema a via Frescobaldi.**

Giovedì scorso abbiamo fatto festa e non è stato proiettato alcun film.

Riprenderemo giovedì 7 Aprile con un nuovo avvincente film.

(Sempre alle 10:30 a Via Frescobaldi 22)

*Barbara*

## **4 - RACCONTACI DI TE**

### **CIP**

La torta che ho tolto dal forno assomiglia solo vagamente a quella della fotografia.

Da una parte è bella, alta e lievitata, dall'altra è bassa e bruciata.

Quando provo delicatamente a tagliarla, si sbriciola.

Ma perché?

Rileggo la ricetta. Ho fatto questo, ho fatto quello e questo e quest'altro ancora.

Forno a 180 gradi, 30 minuti di cottura, praticamente ho fatto tutto in modo perfetto.

E allora perché il risultato è questa schifezza. Perché non sono andata in pasticceria e ne ho presa una già pronta?

So il perché. Per la festa in parrocchia di domani sera, ognuno deve portare qualcosa di commestibile fatto con le proprie mani. E sono stata proprio io a dire che avrei fatto una bella torta.

Con un sospiro chiudo il libro di ricette di mia sorella Paola. Non so cosa se ne faccia. Visto che non cucina mai, però ha raccolto una quantità impressionante di dispense, le ha conservate e le ha fatte rilegare, ottenendo tre enormi libroni che fanno bella mostra di sé nella libreria.

E io, più pazza di lei, ieri sera mi sono presa in grembo uno dei tre libroni, l'ho sfogliato facendomi venire l'acquolina in bocca e, con un gesto da esaltata, ho puntato il dito su una fotografia, esclamando: "Preparerò questa".

Media difficoltà. Chissà che cosa significava. Cioè, so il significato di media e anche di difficoltà. Non mi sembrava, leggendo la preparazione, che fosse difficile da fare. Più leggevo la ricetta, più mi vedevo intenta a frullare le nocciole con lo zucchero, i torli d'uovo, a montare a neve gli albumi, a infornare la torta e poi a tagliarla e a spalmarla con la crema alle nocciole.

Insomma dov'è tutta questa difficoltà?

Evidentemente era nascosta tra le pieghe della ricetta. Era come una sottile riga, illeggibile ad occhio nudo.

Lascio la torta sul tavolo e riempio la lavastoviglie. Ho usato un discreto numero di tegami, tegamini, ciotole, piatti, piattini e posate. Ho versato lo zucchero sul pavimento, sul tavolo e su di me. E solo per scoprire che, come cuoca, sono una frana.

Improvvisamente sento un rumore proveniente dal balcone.

E' un passerotto.

Capita spesso che i passerotti alla prima esperienza di volo non riescano nel proprio intento e cadano. Quando sono fortunati, ed in condizioni naturali, la mamma continua a nutrirli fino a quando non hanno nuovamente la forza e la possibilità di spiccare il volo. Altre volte, soprattutto in città, sono facile preda di randagi o di automobili.

CIP ha avuto fortuna...

E' piccolissimo, praticamente senza piume.

Non posso fare altro che accoglierlo, pur sapendo che è un tentativo quasi disperato. Organizzo subito una gabbietta ed esco per comprare qualcosa da mangiare per Cip.

Iniziano i tentativi di alimentazione. Con uno stuzzicadenti offro al piccolo uccellino qualsiasi cosa possa andar bene: dal pastone per canarini alle fette biscottate dei bambini, dalla frutta schiacciata, all'acqua somministrata con l'aiuto di una siringa senza ago.

I primi giorni sono difficilissimi..

Ogni mattina temo di non trovarlo vivo, ma fortunatamente mi sbaglio.

Passano i giorni e CIP diventa più grande e si ricopre completamente di piume e penne.

Una mattina mi sveglio sentendolo cinguettare.

E' giunto il grande giorno...

Devo trovare un luogo sicuro per aiutarlo a spiccare il volo, ma in città non è cosa semplice.

Rimando questo volo per giorni, perché voglio esser sicura che tutto vada bene, poi decido di lasciar scegliere a Cip il suo momento.

Porto la gabbietta sul terrazzo condominiale del palazzo dove abito, al quinto piano, che confina con il bosco di Villa Ada, dove ogni giorno vedo gli uccelli volare tra gli alberi.

Apro lo sportellino e mi allontano. Cip, che ora mangia e beve da solo, fa prima un sostanzioso pranzo, poi piano piano attraversa la porticina e svolazza sulla ringhiera del terrazzo.

Lo guardo a distanza, sono emozionata e preoccupata allo stesso tempo..se mi

fossi sbagliata e non fosse questo il momento giusto lo avrei visto in discesa rapida per cinque piani.

Cip è immobile, sembra valutare la situazione. Poi decide... si lancia.

Lo vedo svolazzare per poco, ma perde subito quota ed inizia una rapida discesa.

Resto pietrificata, mi si gela il sangue.

Ed ecco il miracolo: un passerotto adulto gli vola incontro, lo prende praticamente sulle spalle e lo riporta in alto. Con una solerte spinta dal basso verso l'alto CIP riprende quota e inizia a volare...da solo.

In quello stesso momento sento un coro di uccellini cinguettare come a voler dare il benvenuto al nuovo abitante del parco.

Non ho più rivisto Cip, ma so benissimo che dal parco ogni mattina mi saluta mentre inaffio le piante del mio fiorito balcone.

*Maria Grazia*

Invia anche tu la tua storia a questo indirizzo: [telefonodargento@hotmail.it](mailto:telefonodargento@hotmail.it)

**Se invece preferisci raccontare la tua storia, noi la scriveremo per te; chiama il numero **333.1772038**.**

## **5 – II 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.

***Gli amici si dicono sinceri, ma in realtà sinceri sono i nemici.***

Pochi immaginano - al di là degli addetti ai lavori - che un serio e rigoroso filosofo come il tedesco Arthur Schopenhauer (1788-1860) abbia composto un saggio intitolato “L'arte di insultare”. Per amore del cielo, lungi da noi l'idea di favorire una simile arte, soprattutto ai nostri giorni in cui questo esercizio è praticato con uno zelo degno di miglior causa. Eppure, sotto sotto, scavando in alcuni insulti, spogliandoli del loro manto di astio, si vede brillare - sia pure compressa e umiliata - una gemma di verità. È questo che Schopenhauer vuole dirci con la citazione che abbiamo tratto da quel suo saggio.

Se proviamo ad essere schietti con noi stessi, dobbiamo confessare che più di una volta nella vita non siamo stati sinceri con gli amici, talora per affetto, altre volte per non perderli, e forse in qualche caso per interesse e quieto vivere. Il nemico, invece, non esita a scagliare contro l'altro - è vero - fango, ma spesso anche quella verità che ferisce, e tuttavia è dall'amico o ignorata o celata. Bisognerebbe, allora, tentare almeno qualche volta di dire agli amici quello che pensiamo di loro senza reticenze e invitarli a fare il parallelo con noi. Proposito nobile e santo, ma ho il sospetto che, pur con tutte le cautele adottate, ben poche amicizie resisterebbero. E allora siamo votati all'ipocrisia? O è giusto rischiare di perdere un'amicizia secondo l'asserto dell'amicus Plato sed magis amica veritas (Platone sarà pure un amico, ma più amica dev'essere la verità)?

***Cardinale Gianfranco Ravasi - Dalla rubrica Il Mattutino – Avvenire***

## **6 – 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