



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 279

12 aprile 2016

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

VIENI ALLA FESTA DEL TELEFONO D'ARGENTO

Appuntamento a S. Roberto Bellarmino – ore 17 di mercoledì 13 aprile

IN QUESTO NUMERO DELLA PILLOLA PER NAVIGARE:

1. Appuntamenti e Notizie
2. La “Pillola per navigare” – Formattare il testo su WhatsApp
3. Giovedì al cinema - TRASH
4. Raccontaci di te – Conferenza del prof. Erus Sangiorgi
5. Il pensiero del Cardinale
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

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

Formattare il testo su WhatsApp

Con l'ultimo aggiornamento rilasciato dagli sviluppatori, è stata aggiunta la possibilità di formattare il testo su WhatsApp.

Ora si può usare il **grassetto**, il *corsivo* ed il testo barrato quando si inviano messaggi ai propri contatti.

Ecco come fare per formattare il testo su WhatsApp

- Per il **grassetto**: aggiungi un asterisco “*” prima e dopo la parola o frase (per esempio ***salve***).
- Per il *corsivo*: aggiungi un trattino basso “_” prima e dopo la parola o frase (per esempio *_salve_*).
- Per il testo barrato: aggiungi la tilde “~” prima e dopo la parola o frase (per esempio *~salve~*).

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 immaginario percorso relativo al viaggio, giovedì scorso abbiamo visto la prima part del film **TRASH**



Come ogni giorno due ragazzini di una favela di Rio scavano fra i detriti di una discarica locale e non possono immaginare che il portafoglio appena trovato cambierà le loro esistenze per sempre. Solo quando si presenta la polizia, disponibile addirittura a offrire una generosa ricompensa per la restituzione, i ragazzi, Rafael e Gardo, realizzano di avere in mano qualcosa di molto importante. Dopo aver coinvolto l'amico Rato, il trio affronta una straordinaria avventura per scappare dalla polizia e scoprire i segreti contenuti

nel portafoglio.

Appuntamento a giovedì 14 Aprile con la seconda parte del film.

(Sempre alle 10:30 a Via Frescobaldi 22)

Barbara

4 - RACCONTACI DI TE

CONFERENZA DEL PROF. ERUS SANGIORGI

alimentazione e stili di vita

Ieri, mercoledì 6 Aprile 2016, al Circolo Ufficiali di Bologna conferenza interessantissima di Erus Sangiorgi, Medico Naturopata cui tanti anni fa mi rivolsi. Erus ha un sacco di incarichi importanti, che non sto qui a elencare, anche legati alla OMS, Organizzazione Mondiale della Sanità. Simpatico, Romagnolo, un gran bel tipo e soprattutto molto competente. Ricordo che a quel tempo mi fece accomodare alla scrivania e facemmo due chiacchiere tra colleghi, ero all'epoca un Dirigente Ospedaliero. Poi gli dissi, quasi vergognandomi per la banalità della richiesta, che mi ero rivolta a lui semplicemente per perdere due o tre chili. Mi squadrò mentre mi alzavo per prendere le analisi che avevo appoggiate sul divano alle mie spalle e commentò, con gli occhi ancora esplicitamente fissi sul mio posteriore, : "Be' anche tre o quattro !!".

Risate !!

Devo dire che da allora, proprio grazie al percorso di attenzione alla alimentazione e allo stile di vita iniziato con Erus, di chili ne ho persi molti di più anche perché, dopo l'ingresso in Pensione mi sono data alla Macrobiotica e al Nordic Walking, fino a diventare vegana, ma questo è un altro capitolo.

Alla Conferenza ha assistito, seduto accanto a me, anche Marco che con Erus, suo conterraneo, ha un conto in sospeso da quando anni fa, dopo il controllo dell'iride, si sentì dire che aveva il gerontoxon corneale, altrimenti detto arco senile, quel famoso cerchio grigiastro negli occhi che

hanno tutti i vecchi ... Figurarsi un vanitoso come Marco.... Nei giorni successivi non c'era volta che non chiedesse conferma della presenza di questo benedetto cerchio a chiunque incontrasse. Chi non voleva farsi un nemico doveva mentire spudoratamente e dirgli che non c'era nessun cerchio !! Ora Marco si è rappacificato col suo gerontoxon e anche con qualche capello bianco in più e quindi ha assistito di buon animo e con vivo interesse alla conferenza di Erus che verteva appunto su

" Alimentazione e stili di vita".

Seguiamo entrambi, Marco e io, un regime alimentare macrobiotico quindi in perfetta sintonia coi contenuti della esposizione di Erus eppure abbiamo ricavato dalla conferenza un sacco di nuovi spunti per un approfondimento !!

E' un vero peccato che non avessi con me il mio registratorino Olympus, quello che porto sempre con me alle lezioni in Accademia Filarmonica, e neppure carta e penna !! Ripescando tra i miei appunti mentali, mi ha molto colpita come già nel primo decennio dopo Cristo CORNELIO CELSO dettava alcune regole per una buona sopravvivenza, come ad esempio, rifuggire le persone spiacevoli e negative, cercare la musica, addormentarsi al suono dell'acqua (equivalente odierno: fontanella zen in casa? O lasciare aperto il rubinetto ?); inoltre Erus ha spiegato bene il meccanismo della ACIDOSI: Il ph del plasma deve essere basico, non acido. Il range ammesso è strettissimo, tra 7,35 e 7,45 e se il ph si discosta da tale range l'uomo muore. FEGATO RENI E POLMONI SONO LE SENTINELLE DEL PH DEL SANGUE. Essi sono deputati alla eliminazione delle sostanze acide in eccesso che vengono poi depositate negli spazi vuoti tra una cellula e l'altra della MATRICE, alla base del tessuto

connettivo in tutto il nostro corpo; pertanto una alterazione della Matrice crea intossicazione e infiammazione non soltanto a livello intestinale ma in una qualsiasi parte del corpo (ad esempio, ho mangiato pesante, non mal di stomaco, ma mal di testa; oppure mangio molta carne, ho la gotta al piede).

Nel determinare, o meglio predeterminare il nostro stato di salute ha un ruolo importante il nostro APPARATO GENETICO che è come un gruzzolo di partenza da ben amministrare che riceviamo dai nostri avi. Magari nasci con SACCHETTO PIENO ma, se stramangi o ti dai quotidianamente ai bagordi, lo disperdi prima di colui che riceve geneticamente il suo SACCHETTO SCARSO ma se lo amministra oculatamente.

Al momento delle domande, tra i vari interventi, una signora ha chiesto cosa SI DEVE prendere per il Reflusso gastroesofageo. Erus ha subito ribattuto: “Le dirò piuttosto cosa NON SI DEVE mangiare”. Dopo il solito elenco di sostanze acidificanti da evitare, dal caffè, ai dolci, alla carne ai latticini..., ha elencato anche qualche rimedio alcalinizzante da affiancare alla corretta alimentazione, tra cui la FITOLIQUIRIZIA DEGLICIRRIZZATA oppure anche bere un bicchiere due volte al giorno di CAVOLO CAPPuccio CON PATATA CRUDA passati all’estrattore.

Alla domanda sulla sauna, Erus ha descritto il trattamento che viene fatto a Riolo Terme, dove dirige il Centro Metodologie Naturali. Ci ha spiegato bene per prima cosa il meccanismo del richiamo di sangue e avvio della circolazione con l’esempio della palla di neve. Appena la prendi in mano hai una sensazione di freddo, i liquidi vanno verso l’interno, vasocostrizione; poi se continui a tenerla, quasi ti brucia la mano, i liquidi affiorano in superficie, vasodilatazione. Poi ci ha parlato della seduta di

sauna alle terme di Riolo. A quanto ho capito, vieni fatto sedere in una sedia dentro a un gabbiotto di legno con un foro per la testa che rimane fuori; un asciugamano attorno al collo. Viene immesso nel gabbiotto il calore e tu cominci a sudare, poi viene aperta la porticina del gabbiotto, ti alzi e indossi un accappatoio che è appeso sotto la doccia di acqua fredda corrente. Sulla parete c'è un cartello con scritto: “ POTETE URLARE !!! “. Poi si ricomincia dentro e fuori dal gabbiotto. Ecco che riparte la circolazione !! Mi ricordo che tanti anni fa, al tempo del suo gerontoxon e forse proprio per via di quel benedetto arco senile, Erus prescrisse a Marco un numero imprecisato di queste saune... Povero il mio M.cci, chissà quanto ha urlato... e poi che sfacchinate, avanti e indietro da Bologna a Riolo! Be', dai, sempre meglio di tutte quelle sedute di Idrocolonterapia cui lo sottoponeva periodicamente il Dr. Massa, famoso Naturopata a Milano. Che cattura, avanti e indietro da Bologna a Milano e che esborso !! Ma Marco le considera tutte esperienze di vita... perché per maturare uno deve vivere le avversità sulla propria pelle. Cosa non si farebbe per queste benedette medicine alternative !!

MARCO SEI UN GRANDE !!!

ERUS SEI UN GRANDE !!!

Un bacio a tutti da Leslie

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 – 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.

Quando l'ultimo albero sarà stato tagliato, l'ultimo animale abbattuto, l'ultimo pesce pescato, l'ultimo fiume avvelenato, allora ci accorgeremo che il denaro non si può mangiare.

Così gli indigeni nordamericani rispondevano a coloro che proponevano di trasformare le loro terre in sedi di industrie, moltiplicando lo sfruttamento delle risorse naturali. Certo, non si può coltivare solo il sogno di un idillio ecologico, ma noi "civili" siamo andati così avanti in questa devastazione della natura da esserci ridotti spesso ad avere sulle nostre tavole dei gran piatti di dollari o di euro, mentre non riusciamo più a respirare per l'aria inquinata, siamo avvelenati da cibi corrotti, siamo malati per contaminazioni impalpabili e pervasi da virus ignoti. «Coltivare e custodire la terra», ammoniva la Genesi (2,15): quindi, lavorarla, trasformarla, ricavarne sostanze ed energie, ma anche proteggerla, tutelarla, «custodirla» appunto come un bene delicato e prezioso. In essa c'è la vita che è un dono inestimabile, dotato di segreti da scoprire ma che è anche una realtà da non manipolare brutalmente, illudendosi di essere arbitri assoluti. L'uomo moderno così altezzoso si erge sulla terra come un tiranno prepotente: basti solo pensare – senza ricorrere alle grandi tragedie ambientali – al ragazzo che sfregia i monumenti, all'adulto che sporca strade e campi, alla persona che scarica in un

fiume i suoi rifiuti. È, questo, un peccato vero e proprio contro la natura che è in noi e fuori di noi.

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