



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 281

26 aprile 2016

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” – Come fare un selfie di gruppo
3. Giovedì al cinema - Le nozze di Laura
4. Raccontaci di te – Fonte Boiola
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

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.

MARTEDI' 26 Aprile, alle ore 16, nel salone Giulio II, via Nomentana 349, il Prof. Massimo Palleschi parlerà de " La gestione della salute nell'anziano";

MARTEDI' 3 Maggio, alle ore 10, in sede a via Nomentana 349, il Prof. Luciano Aragona parlerà de " La sicurezza in casa".

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 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.

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

Ogni Mercoledì 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

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 fare un selfie di gruppo

Il "selfie" termine social mediatico in voga dal 2013, non è altro che la traduzione in italiano di fare una foto con un autoscatto utilizzando uno smartphone o una webcam, per essere poi condivisa sui vari social network.

Per realizzare un buon selfie, occorre effettuare un allenamento continuo, ma col passar del tempo, esso può diventare anche un gioco molto divertente. La cosa importante, è che tutti i componenti del gruppo scelgano un look originale che li rappresenti, visto che la foto deve essere condivisa sui social network.

Il passo successivo è quello di trovare lo sfondo giusto, cioè quello che dia un certo valore alla foto.

È opportuno scegliere una zona d'ombra senza che ci sia una luce diretta, per evitare così di strizzare gli occhi e venir male in foto. Successivamente, il cellulare non deve mai essere posto vicino alle facce, poiché bisogna allungare il braccio il più possibile. È consigliabile fare delle espressioni del viso che siano reali e spontanee, non essere troppo seri, in modo che si possa suscitare l'attenzione delle persone. Inoltre, per dare un certo senso di profondità alla foto, è opportuno scegliere i 3/4 e per distogliere l'attenzione della massa da essa, è indispensabile indossare oggetti di grandi dimensioni; così facendo, se sono presenti delle imperfezioni, non si notano.

Un altro espediente è quello di fissare lo sguardo verso un oggetto che non esiste, dando l'impressione di essere affascinati e di avere un profondo interesse per qualcosa.

Occorre evitare zone dove ci sono specchi o vetri, cioè zone con riflessi troppo imbarazzanti. La scelta del filtro da utilizzare che si desidera applicare alla foto è importante, perché quello giusto può dare un'immagine perfetta. È buona regola, quando si deve scattare una foto, inquadrare il viso dall'alto e non frontale; non è opportuno fare delle smorfie, evitando la bocca da papere.

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 assistito alla prima parte del film "**Le nozze di Laura**" di Pupi Avati.



I borghi dell'Alto Jonio Cosentino, sono il set su cui si muove Laura, una giovane donna calabrese spedita a Roma, dalla famiglia retrograda e insensibile, affinché trovi marito. Ma dalla metropoli erediterà solo una gravidanza, frutto di un incontro mordi e fuggi con Hermes. Tornata dal padre padrone, a Rocca Imperiale, riesce a confidarsi solo con sua zia Maria e con suo

cugino, un ragazzo problematico che in paese tutti chiamano “Lui”. Saranno proprio loro due e una ragazza che viene dall’Est, Anna, a sostenerla nei momenti di difficoltà e ad aiutarla quando il padre, per farle pagare l’onta della perdita verginità, la obbligherà a lavorare nei terreni di famiglia come raccoglitrice di limoni e arance. Qui incontrerà Karimu, un ragazzo originario del Ciad, giunto in Calabria da Bologna dove studia Medicina e che le svela di essere un principe...

Inizio del film molto lento e apparentemente poco promettente, ma lo svilupparsi degli eventi cattura l'attenzione e l' interesse per le vicende di Laura fa scaturire molte domande. La ragazza è una inguaribile e sprovveduta ingenua oppure solo una sognatrice, condizionata da un'educazione troppo rigida e ormai fuori tempo? Karimu è veramente un principe africano o sarà l'ennesima delusione per Laura? Il cugino "strano" simboleggia forse qualcosa o qualcuno al di sopra delle nostre umane aspettative? La discussione è stata molto accesa, perché ognuno di noi ha dato le sue risposte e ha fatto le sue ipotesi....

Giovedì 28 Aprile scioglieremo ogni dubbio, quindi, alle 10:30, tutti a via Frescobaldi 22 !

Barbara

4 - RACCONTACI DI TE

Fonte Boiola

Veramente questo hotel Fonte Boiola di Sirmione è da segnalare a tutte le amiche e gli amici che vogliono rimettersi in forma non solo attraverso le varie cure e

terapie del corpo (nel mio caso ORL e Creno Kinesiterapia) ma anche e soprattutto attraverso la cura e la pulizia dell'intestino a tavola. Mi diceva il Direttore che la cucina dell'Hotel si avvale della consulenza di una Biologa esperta in Scienza della nutrizione , inoltre posso testimoniare che il bravissimo ed efficientissimo Caposala Bruno è attento ad ogni nostra particolare richiesta a tavola. Io e Marco, dopo anni di alimentazione Macrobiotica Pianesiana e frequentando spesso il Ristorante vegano Canapè di Bologna, non sopportiamo più di mangiare tante diverse portate. Tra l'altro, siccome Fletcherizziamo (vedi Orazio Fletcher L'arte di mangiar poco - 1930) cioè mastichiamo lo stesso boccone in maniera esasperata (ed esasperante per chi ci attende), se dovessimo aspettare il cambio dei piatti per le varie portate, non ci alzeremmo più da tavola!! Allora abbiamo spiegato a Bruno la composizione del piatto unico Pianesiano e gli abbiamo chiesto la cortesia di servircelo dopo le Crudità a buffet e dopo un parco Consommé che apre e prepara lo stomaco. Il piatto è composto di quattro parti: 2 cereali diversi, possibilmente integrali, un legume per l'apporto proteico, una verdura appena scottata. Il tutto in piccole dosi. In questo modo riusciamo a masticare tutto a fondo per il tempo necessario e, sazi e leggeri, ci alziamo da tavola dopo un'oretta con grande soddisfazione nostra, del nostro intestino e di tutto il personale di sala !! Che pazienza ci vuole con questi clienti vegani !! Sono sempre gli ultimi ad abbandonare il Ristorante, uffa, però c'è da dire che sorridono sempre e ringraziano per ogni cosa. Certo che sono un po' strani con tutti quei barattolini che si portano appresso pieni di scritte in codice : gomasio - lievito secco in scaglie - semi vari - radici di zenzero fresco e relativo spremitore - bustine di tisane e infusi per cui ti chiedono sempre di portare in tavola una cuccuma di acqua calda per i loro intrugli, però bisogna ammettere che sono molto meno aggressivi dei clienti carnivori !!

Ecco una foto del mio piatto unico odierno, consumato in uno stupendo tavolino nel pergolato del ristorante sul prato del lago (tutto molto zen)



Due parti di cereali : Fusilli senza glutine con verdure appena saltate e riso all'olio cui ho aggiunto il mio lievito secco in scaglie per la vitamina B12. Una parte di legume: Lenticchie bollite e una parte di verdura poco cotta: Finocchio che ho cosperso di gomasio, cioè sesamo tostato da me a casa con pochissimo sale e pestato da Marco nel SURIBACHI (mortaio zigrinato) in senso antiorario, yang, forza centripeta, concentrazione, energia maschile. Con la scusa che l'energia femminile, yin, rappresenta la dispersione e non va bene per il gomasio, chiedo sempre a Marco di pestare lui il sesamo nel Suribachi, operazione che per me è lunga e pallosa. Oggi mi sono complimentata col Direttore dell'Hotel Fonte Boiola per il servizio del loro Ristorante

"Quattro stagioni"

Complimenti meritati !! Segnalo questo hotel a tutti gli amici, vegani e non, e giuro che non sono la cugina del Direttore, non ho sconti e non sono in conflitto di interesse. Baci.

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 AVVENIRE rappresenta un inestimabile fonte degli articoli scritti dal **Cardinal Gianfranco Ravasi** sulla rubrica “*Il mattutino*”. Di seguito ne condividiamo uno particolarmente significativo.

C'è un vuoto a forma di Dio nel cuore di ogni persona e non può mai essere riempito da nessuna cosa.

Tempo fa ho letto con gusto un libro raffinato e molto "mirato", la Breve storia del verbo essere di Andrea Moro, pubblicato da Adelphi.

Si tratta, infatti, del termine che intreccia nel suo coniugarsi all'interno del linguaggio umano non solo la lingua e la logica, ma anche la filosofia, la matematica e persino la teologia, dato che Dio stesso si rivela a Mosè così: «Io sono colui che sono» (Esodo 3,14).

Ebbene, in apertura a quel volume l'autore poneva la frase affascinante che sopra ho trascritto, aggiungendo questa precisazione: «citazione apocrifa di Pascal».

Certo, come accadde a sant'Agostino, un pensatore folgorante, così anche il celebre filosofo e scienziato francese non poteva non generare un flusso di imitatori che gli assegnavano aforismi o riflessioni inventate.

È vero, tuttavia, che è propria di Pascal l'esaltazione delle «ragioni del cuore che la ragione non conosce» (Pensieri n. 477 ed. Chevalier).

Qui, però, si introduce un'ulteriore tappa: il cuore umano ha un tale abisso di profondità da poter essere colmato solo da Dio, cioè dall'Infinito e dall'Eterno. Vanamente la persona cerca di riempire questa sorta di buco dell'anima con le cose, coi piaceri, con le distrazioni.

Ma queste realtà al massimo possono placare lo stomaco e i sensi; mai riescono anche solo a sopire l'attrazione che quell'assenza esercita, rendendoci sempre in tensione e insoddisfatti.

Lo stesso desiderio umano, che è insaziabile, è la testimonianza di questo vuoto che anela e che nulla, tranne Dio, riesce a saturare.

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