



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 283

10 maggio 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” – Togliere i graffi dallo schermo del cellulare
3. Giovedì al cinema - La buca
4. Raccontaci di te – Un cane per amico
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' 10 MAGGIO, alle ore 16, appuntamento a S.Agnese Via Nomentana 349, per una visita guidata alla Basilica di S.Agnese, al Mausoleo di Costanza, alla basilica Costantiniana per terminare, poi, tutti insieme i festeggiamenti del 15° anno di Telefono d'Argento con un bel gelato a piazza S.Agnese!

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 Mercedes** - 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 controtuono 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

Togliere i graffi dallo schermo del cellulare

Una delle cose più fastidiose che al giorno d'oggi ci può capitare è senza dubbio il graffiare lo schermo del nostro cellulare.

Prima di correre verso qualche centro specializzato ecco qualche mossa che, nel caso in cui il graffio non sia troppo profondo o troppo esteso, potrebbe aiutarvi a togliere quest'ultimo.

Pasta abrasiva

La prima operazione è l'acquisto di un tubetto di pasta abrasiva da una semplice ferramenta; una volta acquistata, dovremmo procurarci un po' di ovatta neutra di cotone; questo tipo di ovatta è molto consigliata poiché riduce la pressione sul monitor touch screen ed è più delicata. Mettiamo un po' di pasta abrasiva sull'ovatta e strofiniamo con questa delicatamente sulla zona graffiata. Dopo un po' la situazione dovrebbe migliorare, ed allora con un fazzoletto pulito andremo ad asciugare il vetro e rimuovere la pasta in eccesso.

Dentifricio

La prima accortezza in questo caso è di non utilizzare quello con i micro granuli, poiché andrebbe a graffiare ulteriormente il monitor touch screen del nostro cellulare. Anche qui come nel caso precedente, con un cotton fioc o dell'ovatta andremo ad accarezzare il graffio che, con l'azione del dentifricio, dovrebbe ridursi di parecchio.

Pasta displax

Si tratta di un tipo di pasta di colore trasparente che è possibile trovare in tutte le attività di telefonia; Questa pasta, messa su un panno morbido, possibilmente in micro fibra, è adibita proprio al rimuovere graffi dal cellulare: va applicata nella zona del graffio, strofinando sempre nella stessa direzione. Lo schermo va poi pulito con un panno morbido e pulito, ed anche in questo caso il graffio dovrebbe aver ridotto le sue dimensioni.

Ossido di cerio

È una componente indispensabile per tutti i detersivi adibiti alla pulizia del vetro: tutte le soluzioni che comprendono al loro interno questa componente potranno essere utili alla causa. Inoltre questo prodotto è acquistabile anche in polvere, e 100 grammi applicati sul graffio dovrebbero dare un fantastico effetto, eliminando il graffio.

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 proiezione del film **LA BUCA** - Una favola scanzonata e leggiadra che rivela la propensione al compromesso del nostro Paese

Armando è un povero diavolo che ha scontato incolpevole una pena lunga trent'anni. Uscito di prigione cerca conforto nella madre, che in seguito a un ictus



non lo riconosce più, e nella sorella, che lo considera adesso persona non grata. Sconsolato si accompagna con un cane che diventa causa e (s)ventura di incontro con Oscar, un avvocato misantropo che vede in Armando l'opportunità di arricchirsi.

Circuito e poi accolto a casa sua, Oscar lo convince a intentare una causa milionaria contro la Stato per risarcire l'ingiustizia subita. Persuaso a riscattare finalmente gli anni perduti,

Armando ricostruisce le dinamiche della rapina a mano armata e una vita con Carmen, la barista gentile della porta accanto.

Vivono in un luogo imprecisato e si muovono in un tempo indeterminato i protagonisti di Daniele Ciprì, legati dal medesimo destino e declinati con ingredienti caricaturali.

Appuntamento a giovedì prossimo 12 maggio ore 10.30 a via G. Frescobaldi 22 per assistere alla proiezione della seconda parte.

Barbara

4 - RACCONTACI DI TE

Un cane per amico

Avevo 21 anni nel 1941 quando da Bari ci trasferimmo a Roma. Mio padre infatti era stato richiamato presso il genio militare con il ruolo di Capitano.

Abitavamo al terzo piano di un palazzone nei pressi di piazza Bologna dove al piano terra c'era un comando tedesco. In famiglia eravamo in sei con una sorella incinta del suo primo figlio e vivevamo con lo stipendio di mio padre e con il contributo che l'Università dava ai miei genitori, in quanto io ero una studentessa "bloccata" (cioè impossibilitata a frequentare la facoltà di lettere a Bari dove risultavo iscritta).

Il cibo era razionato e nonostante un amico di famiglia ci avesse trovato una tessera in più, ero dimagrita, in quei due anni, di dieci chili e mio padre di 25.

Il cibo che riuscivamo ad avere non sempre era fresco, anzi ricordo che una volta mio padre portò a casa con grande entusiasmo un sacchetto di fagioli secchi, ma ci accorgemmo con dolore che erano tutti bacati e quindi immangiabili. La rabbia di mio padre fu tale, per aver speso dei soldi preziosi inutilmente, che per la prima volta lo vidi imprecare nel suo tipico accento barese.

Per fortuna avevamo un cane: quando uscivo con lui, i soldati tedeschi che stazionavano accanto al portone, gli lanciavano del pane di segale che io, senza farmi accorgere, nascondevo in tasca e portavo a casa per mangiarlo. A distanza di tanto tempo ripenso a come ci eravamo ridotti: raccogliere da terra e considerare un bene prezioso un tozzo di pane destinato al cane, che, poverino, rimaneva digiuno! A quei tempi però tutte queste considerazioni non avevamo il tempo di farle, eravamo troppo stanchi ed affamati.

Il nostro cane oltre che dalla fame ci ha salvato anche dai bombardamenti perché percepiva in anticipo il rumore degli aerei e cominciava a guaire in un modo strano.

Ricordo ancora il terrore di quel 19 luglio del '43 quando dalle 11 del mattino fino alle 14 ci furono otto o nove ondate di incursioni aeree. L'obiettivo era il comando tedesco tra Viale Ippocrate e Viale Regina Margherita. Non dimenticherò mai quei momenti in cui noi stavamo vicini ed in silenzio sperando ogni volta che tutto cessasse ed invece tutto ricominciava. Quando finalmente finirono i bombardamenti, contrariamente al volere dei miei, corsi per strada a vedere cosa era successo e quello che più mi colpì fu un tram completamente distrutto con le lamiere contorte. Anche i giornali parlarono di quella tragica giornata, quando papa Pio XII andò a visitare gli abitanti della zona di S. Lorenzo ed in quella occasione rimase famosa la sua immagine con l'abito bianco macchiato di sangue. Da quella volta appena sentivamo i guaiti del cane uscivamo di casa e correndo ci dirigevamo a S. Pietro, convinti che il territorio della S. Sede fosse sicuro, e lì aspettavamo la fine dei bombardamenti, che in genere terminavano al tramonto. Rimanevamo seduti sulla scalinata della basilica a chiacchierare, finalmente un po' tranquilli, e allora mia mamma e io pulivamo la verdura (era "l'erba muraria" quella che cresceva negli interstizi dei muri) che in serata cuocevamo per la magra cena.

Ancora oggi quando vedo spuntare dell'erba dalle mura di un vecchio palazzo diroccato penso a quanto era difficile quella situazione e a quali espedienti eravamo costretti a ricorrere per sopravvivere.

Maria L.

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.

*Veglia sovrana la chioccia: richiama
i pigolanti batuffoli in lotta
dei suoi pulcini: li raccoglie, li ama
dilatata su tutti: or son contenti
in un tepor di vita. Fuori annotta...*

Nei giorni scorsi m'è accaduto di passare per una campagna e di sorprendere in una fattoria una scena che mi ha riportato alla mia infanzia in Brianza. In un cortile sterrato una chioccia «si dilatava» con le sue ali sopra una nidiata di pulcini, «pigolanti batuffoli in lotta» tra loro, per difenderli dal pericolo segnato dall'incombere della mia presenza. E così mi sono venuti in mente i versi iniziali di una poesia del grande Clemente Rebora (1885-1957), sacerdote e poeta che nel prossimo settembre sarò chiamato anch'io a commemorare nella splendida Sagra di S. Michele in Piemonte in un convegno a lui dedicato.

Egli continua facendo subito capire che l'immagine è quella evangelica in cui Gesù si comparava appunto alla chioccia che invano aveva voluto raccogliere i

pulcini riottosi (Matteo 23,37). Io, però, vorrei solo fermarmi su una sensazione che ho provato e che penso sia comune di fronte a quella scena. Ed è quella di un sentimento spesso perduto ai nostri giorni: la tenerezza, la delicatezza, la dolcezza dell'amore. Dante, con la capacità folgorante del genio, la descrive nel suo mistero profondo, rivolgendosi nel Paradiso a Piccarda Donati, la donna costretta a forza a lasciare il monastero di S. Chiara per un matrimonio di convenienza: «La dolcezza senti che, non gustata, non s'intende mai» (III, 38-39). Bisogna sperimentarla in sé, ricevendola e donandola, per riuscire a capire cosa sia la tenerezza intensa e appassionata. Purtroppo a cancellarla ci pensa la superficialità e fin la brutalità sbrigativa delle relazioni personali in voga ai nostri giorni.

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