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 284

17 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" – Impostare la foto per i contatti della rubrica
3. Giovedì al cinema - La buca
4. Raccontaci di te – Alberi
5. Il pensiero del Cardinale
6. Convenzioni

Ti invitiamo a scriverci al telefonodargento@hotmail.it, a seguirci su **facebook.com/telefonodargento** e su **twitter.com/TdArgento**

1 – APPUNTAMENTI E NOTIZIE

FESTA DELLE CILIEGIE

Martedì 7 giugno 2016 alle ore 17.00 il telefono d'Argento effettuerà l'annuale festa delle ciliegie. Vieni anche tu?
Info: 06.8557858 e 3396503588

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
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.

Festa della solidarietà

Sabato 4 giugno dalle 16.30 alle 24 e domenica 5 giugno 2016 dalle 10.30 alle 20
Parco delle Valli ingresso via Conca d'Oro
Benedizione degli animali, mercatino, sfilata a 4 zampe, articoli per animali ecc
L'intero incasso dell'iniziativa sarà utilizzato per l'acquisto di cibo e beni per gli ospiti del rifugio Quinto Mondo

2 - LA PILLOLA PER NAVIGARE

Impostare la foto per i contatti della rubrica su Android

A. Per assegnare la foto ad un contatto sulla rubrica Android non dovrete fare altro che seguire questi semplici passaggi:

Aprite la rubrica;

Selezionate il contatto al quale volete assegnare la foto;

Scegliete l'opzione modifica (dovete cliccare sulla matitina per alcuni modelli di smartphone);

Selezionate il simbolo "+" affianco al nome e scegliete l'immagine che volete inserire per il contatto;

Salvate le modifiche apportate.

B. Se volete invece assegnare le foto in maniera automatica magari sincronizzandole con i Social (Facebook, Twitter, ecc.) e aggiornarle ogni qualvolta un amico cambia la foto del profilo, allora il nostro consiglio è quello di scaricare l'app gratuita Sync.me

L'app è davvero di semplice utilizzo e vi permetterà di assegnare la foto ai contatti sulla rubrica in maniera automatica senza dover fare una selezione manuale, ovviamente a patto che tutti i vostri contatti abbiano dei profili sui social.

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 abbiamo assistito alla proiezione della seconda parte 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.

Ecco alcuni dei commenti delle incallite *cinefile*

- Delicatissimo e suggestivo. Un vero e proprio noir. Molto originale per quanto riguarda l'ambientazione (indefinita) e alla location (indefinita anch'essa)

- Bruttino...si salva il solito PAPALEO e il cagnolino...

- un voto in piu' x la tecnica fumettistica con cui e' stato girato il film,davvero originale.

Appuntamento a giovedì prossimo 19 maggio ore 10.30 a via G. Frescobaldi 22 per assistere alla proiezione di un nuovo film.
Barbara

4 - RACCONTACI DI TE

Alberi

“Vieni nonna, ti faccio vedere l’albero” disse Luca, tirandomi per mano con la foga gioiosa dei bambini.

Ero appena arrivata in casa di mia figlia, non avevo ancora tolto la giacca e posata la borsa da viaggio, ma mi lasciai trascinare in soggiorno e vidi subito l'albero di cui Luca era tanto orgoglioso. La sua cima arrivava quasi al soffitto. Non era uno di quegli alberi con gli ornamenti ricercati, che cambiano ogni anno secondo la moda. Ogni globo di vetro, ogni angelo e stella avevano una storia. Molti ornamenti venivano dalla mia casa e molti da quella dei genitori di mio genero. Era un albero splendido, ricco di memorie e d'amore.

"Ti piace mamma? Finalmente sono riuscita a trovare un albero ecologico grande come volevo io".

"E' bellissimo" le risposi commossa. "Hai visto che ho messo anche la ghirlanda azzurra? E' un po' spelacchiata, ma fa ancora la sua figura" disse.

La ghirlanda era attorcigliata alla base del tronco e poi scendeva a ricoprire il vaso. Guardandola, la mia mente si affollò di ricordi che Luca spazzò via con una domanda che suonava come un ordine: "Giochiamo alla play station, nonna?".

"Lasciala riposare, è appena arrivata! Vieni mamma, ti faccio subito il caffè. Ho tante cose da dirti". Abbiamo sempre tante cose da dirci. Viviamo in due città diverse lontane solo un'ora di treno l'una dall'altra, ma a me spesso pare che la distanza si dilati in un deserto grande come il Sahara. Allora mi attacco al telefono per sentire la voce di mia figlia. Mi accorgo subito se c'è qualcosa che non va anche se lei mi risponde con il tono consueto.

Non ebbi più tempo per ripensare alla ghirlanda azzurra finchè arrivò l'ora di andare a letto. In casa di mia figlia dormo in mansarda e mi piace molto, perché proprio sopra il letto, sul soffitto di legno, c'è il cristallo della larga finestra che lascia vedere il cielo. Se la notte è serena guardo le stelle, se ci sono le nuvole osservo, alla luce riflessa della città, il loro continuo cambiar di forma, finchè non mi addormento.

Quella sera di metà dicembre il cielo minacciava pioggia e i nuvoloni plumbei sembravano immobili. L'immagine della ghirlanda azzurra attorcigliata al tronco dell'albero guidò la mia mente indietro nel tempo fino al giorno in cui l'avevo comprata.

Io e Sergio, mio marito, eravamo molto giovani e molto felici perchè a maggio, come una rosa, era nata la nostra bambina. E quando mancavano pochi giorni a Natale, nostra figlia aveva solo sette mesi ma io mi ero messa in testa di comprarle un grande albero. Gli abeti veri e alti, in vaso con le radici per poterli trapiantare, erano molto costosi e noi non avevamo un giardino in cui farli continuare a vivere dopo le feste. Girammo i grandi magazzini. All'epoca i primi alberi di plastica erano magri come spaventapasseri e senza un minimo di fascino. Ero delusa come se fossi stata io la bambina. Allora Sergio mi disse: "Possiamo fare un ultimo tentativo a Porta Portese dove vengono degli ambulanti a vendere alberi di Natale e altre piante". Il mio volto si illuminò di speranza. Era già buio e sulle strada di Porta Portese spirava un forte vento. I venditori avevano grandi sciarpe attorno al collo e guanti di lana. Le piante appoggiate al muretto sembravano volare via. Ma io vidi un albero che pareva aspettare solo me. Era steso a terra con i rami stretti da una corda e aveva il tronco tagliato di netto, senza radici.

"Bello vero? E' la parte superiore di un abete che hanno appena abbattuto, se lo vuole le faccio fare un affare".

"Quest'albero è perfetto! Lo pensi anche tu?" dissi a Sergio. "Certo, vado a prendere l'auto, vedrai che ci starà".

Avevamo una Seicento familiare. Per la prima volta, mi fece piacere poter disporre di quell'orrore di macchina, che aveva provocato ferite nel mio senso estetico dal momento in cui l'avevo vista.

Mentre Sergio andava a recuperare la seicento, fui attratta da un piccolo negozio tutto illuminato. La vetrina era piena di addobbi dipinti; scelsi bolle di vetro dipinte, stelle, angeli stilizzati di legno con le ali di tulle e moltissime ghirlande dorate.

Stavo per uscire dal negozio dove avevo speso più di quello che potevo permettermi, quando vidi la ghirlanda azzurra. Presi anche questa, pensando che avrei rinunciato a quel golfino d'angora che volevo comperarmi. Che importanza poteva avere un golfino di fronte al primo albero di Natale della mia bambina?

Uscii dal negozio con il sorriso sulle labbra. Sergio stava lottando contro l'albero per costringerlo ad entrare dentro l'auto, aiutato dal venditore. L'operazione si rivelò complessa, ma alla fine riuscì e tornammo a casa. Naturalmente l'albero non entrava nell'ascensore e noi lo portammo su per le scale strette, con difficoltà. La bambina dormiva e la gentile vicina di casa che si era offerta di occuparsi di lei leggeva un libro accanto alla culla di vimini. Vide l'albero e commentò sorridendo: "Siete proprio due ragazzi! Un albero tanto grande per una bambina così piccola!". Risi e, ringraziandola, l'accompagnai alla porta. Lei disse: "Verrò a vederlo quando l'avrete addobbato. Ma vi consiglio di collocarlo in vaso stabile e pesante se non volete che vi caschi sulla testa".

Sergio e io ci guardammo perplessi, poi andammo alla ricerca di un grosso secchio di plastica, che era certamente sommerso nel caos dello sgabuzzino. Lo trovammo e, per renderlo pesante, Sergio scese nel cortile del condominio e lo riempì di sassi e di terra. Quando l'albero fu sistemato a dovere dentro il secchio ci abbracciammo soddisfatti. Il lavoro più gravoso era compiuto, da quel momento iniziava la gioia di addobbarlo.

Grosse gocce di pioggia cominciarono a cadere sul vetro della mansarda e il loro ticchettio sottolineò il profondo silenzio della notte. Ma le immagini suscitate dai

ricordi erano così presenti nella mia mente che io vidi davvero il grande albero maestoso e ricco di ghirlande illuminarsi di piccole luci intermittenti. Vidi la culla di vimini e la mia figura giovane chinarsi a prendere la bimba tra le braccia. Vidi i suoi occhi neri e vellutati allargarsi per la meraviglia mentre agitava le manine verso le luci. Quella scheggia di purissima gioia si era incastonata nella mia anima e continuava ad essere fonte di felicità. Sorrisi nel buio pensando che quella bimba era diventata una donna, e aveva dato vita ad una creatura che mi era cara quanto lei.

La vita scorreva in fretta , ma c'erano momenti che si ripetevano come un rito. Mi dissi che nessun atto d'amore andava perduto , come il desiderio di due innamorati di dare un albero grande grande ad una bambina piccina piccina.

La pioggia continuava a cadere ma il cielo si era fatto più chiaro. Chissà che ora era? Non aveva importanza, non si guarda l'orologio quando si è felici e io in quel momento lo ero.

Fu la voce di Luca a svegliarmi a giorno fatto. Mi urlò il suo saluto da sotto la scala che portava alla mansarda: "Nonna ciao, esco con papà".

La mansarda era piena di luce grigia e io avevo un gran mal di testa. Ingollai le pillole per la pressione evitando di guardarmi nello specchio del lavabo. Infilai il mio comodo vestito da casa, scesi la scala e raggiunsi mia figlia in cucina che mi preparò un caffè bollente. Poi uscimmo e quando tornammo a casa Luca mi monopolizzò per i suoi giochi. Giocavo con lui da sempre, ma non erano i soliti giochi. Noi due abbiamo una fantasia sfrenata e con lui ridevo serena e mi svuotavo la testa da tutti i pensieri. Quando riuscii a convincerlo a fare i compiti, mia figlia e io potemmo parlarci un po'. Avevo una domanda da farle che mi girava in testa fin da quando avevo visto la ghirlanda azzurra attorcigliata alla base

dell'albero. Tanti anni prima io avevo un motivo per metterla: coprire il brutto secchio di plastica pieno di sassi. Ma il suo vaso era bello…
"C'è una ragione particolare per cui hai attorcigliato la ghirlanda azzurra al tronco e poi hai coperto il vaso?" le chiesi.
Mi guardò e rispose: "Si, quest'albero non ha radici… Tu hai comprato quella ghirlanda per il primo albero della mia vita… e con quella io ho dato le radici al mio albero".
Gli occhi mi si riempirono di lacrime mentre scoprivo che non solo gli atti d'amore non vanno perduti, ma si moltiplicano all'infinito.
Pensai che una gioia grande può nascondersi nelle piccole cose, come uno dei doni più grandi della vita.
Maria S.

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 – Il 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.
Un vecchio conoscente incontrato per strada inizia a raccontare prolissamente degli anni Cinquanta. Si sta sulle spine, non si sopporta più quello che non è

necessario e ci si affretta ad andarsene. Si può leggere la delusione negli occhi dell'uomo, ma si dice comunque: «Mi spiace, devo scappare!».

Quante volte anche noi ci siamo trovati nella stessa situazione descritta dallo svedese Owe Wikström in apertura al suo bel libro La dolce indifferenza dell'attimo (Longanesi), un vero e proprio "elogio della lentezza", come dice il sottotitolo. Egli confessa: «Mi piace lavorare in modo rapido e portare avanti più progetti contemporaneamente. Ma nel frattempo vado alla ricerca di periodi di indolenza, di tipo 'bighellonatorio'. L'alternanza tra lavoro e riposo è della massima importanza». Non per nulla la Bibbia iscrive il sabato persino nella creazione, quasi architrave dell'armonia cosmica, e lo attribuisce per eccellenza a Dio: «Nel settimo giorno egli cessò da ogni suo lavoro, benedisse il settimo giorno e lo consacrò» (Genesi 2,2-3).

Ogni tanto si tenta di proporre la cancellazione del riposo domenicale allineandosi al ritmo di una società sempre più frenetica che ignora non solo la calma ma anche la riflessione. Di fronte al delirio del fare, dell'agitarsi, del parlare è necessario aprire, invece, l'oasi della quiete, della lentezza, della pacatezza. La smania che ci rode l'anima crea persone colpite da stress, insoddisfatte, incapaci di ascoltare la propria coscienza e gli altri. Pascal diceva che tutte le nostre disgrazie vengono dal non essere capaci di stare un po' da soli in camera ogni giorno.

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