



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 287

7 giugno 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” – Conservare messaggi importanti di WhatsApp
3. Giovedì al cinema - Colpi di fulmine
4. Raccontaci di te – Rospo
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

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;

NEI MESI DI GIUGNO E DI LUGLIO IL SERVIZIO E' SOSPESO

- tutti i Martedì alle ore 16:00 "Incontri Aperta...Mente", per stare insieme in modo attivo.
- Domenica 12 giugno alle ore 20.00 "Festa dell'Estate di S. Agnese" a via Nomentana 349. Al banco delle bruschette ci saranno i volontari del Telefono d'Argento che vi aspetteranno...

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

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.

Giovedì 9 giugno 2016 or 19 – ROM e ROMANI

Auditorium Santi Sposi a Santa Croce a Via Flaminia – Incontro con la dottoressa Fulvia Motta responsabile Area Rom e Sinti Caritas Roma

2 - LA PILLOLA PER NAVIGARE

Conservare messaggi importanti di WhatsApp

A volte capita che durante una conversazione ci sia un messaggio in particolare che volete salvare, per evitare di dover scorrere all'indietro quando avrete bisogno di recuperarlo. Per farlo ora esiste un modo più semplice che copiare e incollare da qualche altra parte quel testo.

- Selezionate il messaggio che volete contrassegnare come “importante” con un lungo tap sul messaggio stesso e poi la stella:
- L'insieme dei messaggi importanti sarà presente nel menu Impostazioni, alla voce Messaggi Importanti

Potete rimuovere un messaggio e controllare l'insieme dei messaggi che volete conservare da questa sezione.

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 della seconda parte del film **COLPI DI FULMINE**.



A Roma Ermete Maria Grilli, ambasciatore italiano presso il Vaticano, resta folgorato dalla bellezza e dal carattere impetuoso di Adele, pescivendola e popolana verace. Deciso a conquistarne il favore, i modi nobili e garbati dell'ambasciatore si rivelano un impedimento insormontabile. In aiuto di Ermete interviene Nando, autista colto e romano da sette generazioni, che....

Giovedì prossimo, 9 giugno, appuntamento ore 10.30 in via Frescobaldi per assistere alla proiezione di un nuovo film.

Barbara

4 - RACCONTACI DI TE

Rospo

Fabio e io siamo sposati da 57 anni e siamo stati più o meno felici.

Dico “più o meno” perché in realtà qualche problema l’abbiamo avuto anche noi: non che Fabio abbia tradito le mie aspettative, ma certo, a volte...

Quando l’ho sposato, ero completamente affascinata da lui: non bellissimo, era però un ragazzo brillante, simpatico, entusiasta, che faceva amicizia con tutti ed era l’anima di ogni compagnia. Quando stavo con lui, mi sentivo più viva, più euforica, più allegra, perché lui proponeva sempre nuove iniziative e mi circondava di attenzioni tenere e piacevoli.

Per molti anni, dopo che ci sposammo, continuai a considerarmi una donna fortunata: mio marito mi amava, avevamo avuto due splendidi figli e, insieme, avevamo comprato una villetta con giardino. C’era poco tempo per stare insieme, ma Fabio era ancora il mio Principe. Ci bastava avere un week-end tutto per noi, quando i bambini erano dalla nonna, e riscoprivamo la gioia di stare insieme, coccolandoci a vicenda e facendo il “pieno” di tenerezze.

Passarono molti anni così. Poi, in giorno, mi resi conto che le cose erano cambiate: era domenica pomeriggio, i ragazzi erano fuori, Fabio era uscito in bicicletta. E io... mi sentii improvvisamente sola: perché mio marito non era con me? Da quanto tempo avevamo smesso di passare i momenti liberi insieme?

Fui costretta a riconoscere che, passo dopo passo, le cose tra noi erano cambiate.

Fabio era diventato sempre meno brillante e più abitudinario; la sera si addormentava davanti alla tivù e, la domenica, ormai la passava da solo con la sua bicicletta. Estate o inverno, indossava la tuta sportiva e via a fare chilometri e chilometri.

All'inizio, avere le domeniche libere mi aveva fatto piacere – finalmente potevo riposare! – ma a un certo punto cominciai a chiedermi: perché Fabio mi lasciava sempre sola? Perché, ormai, ogni sera si addormentava davanti al televisore? Dove era finito il ragazzo brillante che avevo sposato?

Provai a chiedergli di restare a casa, alcune domeniche, ma lui non tollerava di saltare appuntamenti con la sua “amata” bicicletta. Lui che, quando eravamo fidanzati, aspettava la domenica come un premio per poterla passare con me, ora non vedeva che arrivasse il week end per saltare in sella e andarsene.

Trovavo l'atteggiamento di Fabio sempre più esasperante e finii per chiedere un parere ad uno psicoterapeuta.

Lo psicologo mi rispose che probabilmente nella nostra vita di coppia qualcosa non andava. La bicicletta rappresentava solo il segnale di un dissidio più profondo. “E' sicura che sia solo suo marito ad essere cambiato?” concluse lo psicologo con un sorriso.

Provai a chiedermelo: certo, Fabio non somigliava più al mio Principe Azzurro. Ma io? Ero ancora la sua Principessa? Ci pensai a lungo e, in tutta sincerità, dovetti ammettere di essere cambiata parecchio. Non solo in senso fisico, ma soprattutto per il modo di fare: ero diventata, con il tempo, molto più pignola ed esigente, soprattutto per quanto riguardava la casa. Io che, all'inizio, mi accontentavo di sbrigare le faccende alla bell'e meglio, ed ero sempre pronta ad interrompermi per giocare con i miei bambini o chiacchierare con mio marito, ora pretendevo da tutti ordine, puntualità e rigore.

Rimbrottavo Fabio e i ragazzi se facevano cadere poche gocce d'acqua sul pavimento del bagno o lasciavano una carta fuori dal cestino. Non tolleravo ritardi a pranzo o a cena ed ero pronta fare baruffa per mille dettagli.

Era per questo che mio marito, la domenica, sentiva il bisogno di “fuggire” da me? Possibile che volesse respirare a pieni polmoni una libertà che, in casa, gli mancava?

Insomma, ero stata io, senza volerlo, ad accelerare la sua trasformazione da Principe in... Rospo? E, se le cose stavano così, era troppo tardi per invertire l'incantesimo e riavere, almeno in parte, l'uomo che avevo sposato?

Ci pensai un po', poi mi decisi. Chiesi a Fabio: “Che ne diresti se venisse con te, una domenica?”

Lui mi fissò per un istante, stupito. E poi sorridendo, mi disse di sì.

Fu un primo passo che cambiò le cose.

Susanna

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.

A volte mi chiedo perché i giovani ridano tanto e i vecchi così poco e mi rispondo che l'esperienza della vita toglie ai più la voglia di ridere. Non è vero che "un sorriso costa poco". È infatti il risultato di uno stato di serenità, cioè di un'armonia psichica che non sempre accompagna lungo la vita.

Si dice che un bambino sui cinque anni rida fino a quattrocento volte al giorno, mentre un adulto lo fa al massimo quindici volte (se è di carattere ottimista). La spiegazione è nella citazione che ho desunto dal libro *Libertà d'invecchiare* (Sei, 1992) dello psichiatra Giacomo Dacquino. La sua è un'analisi semplice ma indiscutibile. Egli ha ancor più ragione quando continua con un altro esempio: «A volte vedendo quegli spettacoli televisivi con risate del pubblico incluse, mi chiedo se non si siano sbagliati nei tempi di inserimento. Io non ci trovo nulla da ridere».

Dacquino coglie nel segno ricordandoci che c'è una bella differenza tra il ridere immediato e fin sguaiato e il sorridere sereno e felice. Il primo può essere anche frutto di banalità, come dice Qohelet: «Come un crepitio di pruni sotto una caldaia, così è il riso degli stupidi» (7,6). Uno scoppiettante e vacuo gorgogliare che non ha senso ed è solo espressione di superficialità. Bisogna riconoscere che, se si è un po' attenti alla realtà umana, alla storia e al comportamento delle persone, non c'è tanta voglia di ridere. Tuttavia, sia pure per quindici volte o meno al giorno, bisognerebbe ritrovare il sorriso perché esistono ragioni vere per essere lieti, pur in mezzo a tanti motivi per imbronciarsi. Anche nei Salmi si legge: «La nostra bocca si colmò di sorriso, la nostra lingua di esultanza» (126,2). Guai, allora, a non ridere mai, ma anche guai a ridere troppo!

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