



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 337

23 maggio 2017

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” – Fare una copia dello schermo (screenshot)
3. Giovedì al cinema – La regina del deserto
4. Raccontaci di te – Lugete o veneres cupidinesque
5. Il pensiero del Cardinale
6. Condivisione condivisione! - Carpaccio di broccolo e cavolfiore
7. 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

C'è un modo di contribuire alle attività del Telefono d'Argento che non ti costa nulla: devolvere il 5 per mille della tua dichiarazione dei redditi al Telefono d'Argento.

Il codice fiscale del Telefono d'Argento è 97335470585

Come fare per devolvere il tuo 5 per mille al Telefono d'Argento

Se presenti il Modello 730 o Unico

Compila la scheda sul modello 730 o Unico;

firma nel riquadro indicato come "Sostegno del volontariato...";

indica nel riquadro il codice fiscale del Telefono d'Argento: **97335470585**.

Se non sei tenuto a presentare la dichiarazione dei redditi

Anche se non devi presentare la dichiarazione dei redditi puoi devolvere al Telefono d'Argento il tuo 5 per mille:

Compila la scheda fornita insieme al CU dal tuo datore di lavoro o dall'ente erogatore della pensione, firmando nel riquadro indicato come "Sostegno del volontariato..." e indicando il codice fiscale del Telefono d'Argento:

97335470585;

inserisci la scheda in una busta chiusa;

scrivi sulla busta "DESTINAZIONE CINQUE PER MILLE IRPEF" e indica il tuo cognome, nome e codice fiscale;

consegnala a un ufficio postale (che la riceverà gratuitamente) o a un intermediario abilitato alla trasmissione telematica (CAF, commercialisti...).

Nella sede di S. Roberto Bellarmino via Panama 13

Aperta tutti i giorni dalle 10.00 alle 12.00 e dalle 17.00 alle 19.30.

Il lunedì dalle 16.00 alle 17.00 Corso di Ginnastica dolce

Il mercoledì dalle 10.00 alle 11.00 Incontri Aperta ..Mente

La prima domenica del mese dopo la Messa delle 10.30: "Un caffè insieme"

INFO 06 8557858

Nella sede di S. Agnese via Nomentana 349

Aperta il martedì e il giovedì dalle 16 alle 18.30

Il martedì alle ore 16:00 :Incontri Aperta..Mente

Martedì dalle ore 10.00 alle ore 12.00: servizio del medico su appuntamento,

prenotabile il martedì o giovedì pomeriggio precedenti al numero 06 86207644

E' attivo un servizio di consulenza amministrativa condominiale su appuntamento

prenotabile in sede o telefonando ai numeri 06 86207644 (mar./giov. pomeriggio)

oppure 06 8557858 tutti i pomeriggi.

Nella sede di Genova TORRAZZA SANT'OLCESE v. Leonardo da Vinci 8/2

-trasporto per gli anziani a fare la spesa, commissioni presso la posta, la banca ecc.
e ambulatori medici

-animazione presso la sede: un giorno alla settimana si gioca a carte o a tombola -

un giorno si cuce, si fa la maglia ecc. con finalità benefiche - un giorno si

partecipa al corso di computer

tel. 010.7092604

Nella Sede di S. Maria della Mercede via Basento 100

Aperta il martedì e il venerdì dalle ore 17.00 alle 19

Tutti i mercoledì dalle 16 alle 17.30 Il Telefono d'Argento e l'Angolo dell'Amicizia organizzano incontri:

- 10 e 24 maggio ore 16: Incontri Aperta...Mente
- 31 maggio ore 16: Da definire

Per informazioni chiamare 06 88 40 353

Nella Sede di Santa Croce Via Guido Reni 2b

Il mercoledì ore 17.00 LA CUCINA DELLE IDEE: propone un programma di attività – club del lettore, seminari di informatica, laboratori di lettura ad alta voce, laboratori artistici, conferenze sull'arte, speakers' corner, serate a tema.

Il martedì e il giovedì dalle ore 17 alle ore 18.30 e il mercoledì dalle ore 11 alle ore 12.30: Impariamo ad utilizzare Pc e apparecchi mobili

Il Martedì e il giovedì dalle ore 16.30 alle ore 18.30 Corsi di ginnastica dolce

Per informazioni telefonare a 333.1772038 – 06.3222976

Nella Sede dei Sacri Cuori Via Poggio Moiano,12:

Aperta dal lunedì al giovedì dalle 17.00 alle 19.00

Il giovedì dalle 10.00 alle 11.30 Incontri Aperta...Mente

La seconda domenica del mese, dopo la messa delle 10.30, “Un caffè insieme”

INFO 06 86 21 00 08

Nella sede di S. Emerenziana Via Lucrino 53

Aperta il martedì dalle 10.00 alle 12.00 e il venerdì dalle 16.30 alle 18.30

INFO 06 862 18 048

A Via G. Frescobaldi 22

Il giovedì mattina (ore 10,30 – 12) Cineforum.

Il giovedì mattina (ore 10 – 13) e il venerdì mattina (ore 10 – 13) sono a disposizione, per consulenze e consultazioni gratuite, psicologo e avvocato, Chiama il Telefono d'Argento al n. 06 8557858 o al cellulare 331 3248598.

Card Telefono d'Argento

E' sempre in distribuzione la card che consente di ottenere sconti ed agevolazioni presso alcuni esercenti, studi medici, sanitari, teatri, ecc. .

La card è personalizzata, quindi vi aspettiamo per offrirvela e farvi conoscere le diverse possibilità di utilizzo.

Se avete bisogno di informazioni e delucidazioni contattateci al n. 06 88 40 353 il martedì e venerdì dalle 17 alle 19.

2 – La pillola per navigare

Fare una copia dello schermo (screenshot)

Fare uno screenshot è la soluzione migliore per salvare sul proprio telefono ciò che è visibile sul display.



Si tratta di un'operazione molto utilizzata per inviare, ad esempio, una parte di conversazione a un amico, per fargli leggere cosa ci siamo detti con un'altra persona. Oppure è molto utile per indicare la procedura da seguire per una determinata operazione. Ma, come fare uno screenshot con il proprio smartphone?

Ecco la procedura:

Premere, in contemporanea, il tasto accensione e quello del volume basso. In questo modo si sentirà (se l'audio non è disattivato) il suono dello scatto della macchinetta fotografica e l'animazione del fermo immagine realizzata. A questo punto l'immagine è salvata automaticamente nella galleria del proprio dispositivo.

Per maggiori informazioni o supporto invia i tuoi commenti al seguente indirizzo di posta elettronica: telefonodargento@hotmail.it

3 – Giovedì al cinema

Giovedì scorso abbiamo finito di vedere
The queen of desert di Werner Herzog



Abbiamo continuato a seguire le avventure di Gertrude Bell, che, aiutata dal fido Ahmed, l'unico uomo che avrà sempre accanto a sé, ha conosciuto, esplorato e preso contatto con luoghi e popoli a cui nemmeno l'intelligence britannica aveva accesso, diventando, di fatto, il loro braccio e la loro spia principale. Tanto che nel 1920 fu lei a dividere l'impero Ottomano, segnando i confini dei nuovi stati e assegnandone il comando. Nello sguardo del regista Gertrud Bell è una valchiria, più alta, più grande e più maestosa di tutti. Altera, bella, rigida, monumentale, Herzog le affianca attori più bassi, la inquadra per farla sembrare titanica e orchestra tutto perchè anche la sua presenza racconti da sola la sua personalità: un monolite nel deserto. Nonostante non sia un uomo la Gertrud Bell di Nicole Kidman si presenta come una persona dalla tenacia fisica alimentata dalla forza morale (tanto da resistere ad uno sparo nel braccio) e la cui audacia è sostenuta dal desiderio profondissimo di conoscere e vedere, tanto da riuscire così a superare il dolore per la tragica fine di due amori importanti.

La platea è stata divisa nel giudizio del film, ad alcuni è piaciuto molto ad altri per niente, ma tutti abbiamo trovato la protagonista un po' troppo algida e la storia

abbastanza inverosimile, pur rifacendosi a fatti realmente accaduti. Per tutti, bellissima la fotografia.

La discussione vivacissima ci ha comunque confermato che il film, bello o brutto che sia, è sempre un ottimo spunto per tirare fuori quello che abbiamo dentro. E allora, avanti tutta così, al prossimo, sicuramente entusiasmante, film che vedremo giovedì 25 maggio!!!

Vi aspettiamo! **Info: 06.8557858**

4 – Raccontaci di te

Come sempre, ricordiamo che questo spazio è aperto al contributo di tutti voi. Se avete una storia che ha lasciato un ricordo non esitate ad inviarcene una copia: i contributi di tutti faranno crescere la qualità della pillola.

LUGETE O VENERES CUPIDINESQUE

È tanti anni che vengo a Sirmione per le cure, anche due volte all'anno. Lo so, è un grande privilegio, ma in questo caso posso proprio dire che me lo ha ordinato il Medico!! Sì, è tanti anni che vengo, eppure solo quest'anno, per la prima volta, ho sentito la necessità di abbracciare il busto di Gaio Valerio Catullo che sta nella piazzetta dell'imbarcadero e di fargli una dichiarazione d'amore. Credo di sapere il perché di questo improvviso e incontenibile slancio! Dopo i lunghi mesi invernali di lavoro al computer per preparare il DVD per la Festa dei 50 anni dalla Maturità, 1967-2017, con tutte quelle foto in grembiule nero sui banchi di scuola, con tutte quelle copertine dei nostri mille libri di testo, con le foto e le vite dei nostri insegnanti pazientemente ritrovate da Andreina attraverso le sue rigorose ricerche,

insomma, dopo aver trascorso tutto l'Inverno in full immersion negli anni del Liceo, quest'anno per la prima volta, giunta a Sirmione per le consuete cure di Primavera, passando accanto al busto ad altezza d'uomo di Catullo, mi sono precipitata ad abbracciarlo, sorridendogli e tendendogli le braccia al collo, come fosse stato un vecchio compagno di scuola che non rivedevo da 50 anni.

MORTUUS EST PASSER MEAE PUELLAE, PASSER DELICIAE MEAE PUELLAE...

È inconcepibile oggi che un uomo scriva una poesia per la morte dell'uccellino della donna che ama !! Che peccato ! Che immensa ricchezza d'animo abbiamo perduto !!

“AD SOLAM DOMINAM USQUE PIPIABAT”. L'uccellino di Lesbia le faceva PIO PIO come, tanti secoli dopo, le ranelle del Pascoli facevano GRE GRE. Papà il pomeriggio, a casa, mi faceva buffi esempi di versi onomatopeici, mi spiegava il significato dei versi apotropaici, mi insegnava la metrica, che comunque già il Prof. Garuti ben scandiva in classe camminando tra i banchi come un metronomo umano, e infine mi stimolava a comporre decine di acrostici divertenti che poi leggevo ai dedicatari. Faceva di tutto, povero papà, per svegliarmi da quel mio stato di perenne torpore mentale. Crisi adolescenziale a seguito di una infanzia disastrosa? Chissà? E' certo che ritrovarsi completamente sola in una Istituzione totale a 24 mesi e non uscirne che a 5 anni, giustifica un lieve ritardo nel corso dell'Età evolutiva... Non so cosa avevo di preciso, so solo che ho dovuto ripetere due volte la Prima Elementare e anche al Liceo non capivo tante cose, era come se non fossi lucida... Caro papà! Quali colpe pensava di doversi attribuire? Quali carenze ha creduto di dover compensare con tutto quel sacrificio, con tutti quei pomeriggi ad istruirmi, con tutti quegli anni ad allevarmi,

da solo, gli anni della sua maturità, sempre solo con una ragazzina, mai una presenza femminile in casa, mai amici o colleghi.

In casa nostra non veniva nessuno, sempre soltanto io e lui, al massimo qualche compagna per i compiti, eccezionalmente Franco Cavazza, perché era bravo in Latino; meno benvenuto Paolo Inzigneri che qualche pomeriggio veniva a prendermi per una passeggiata ai giardinetti di via Laura Bassi e io portavo con me il Gelosino, quel registratore verticale a bobine, con incise le canzoni più belle. Soprattutto avevo una totale chiusura mentale per la Matematica, complesso tutt'ora insuperato, mentre l'Insiemistica, disciplina in cui al Liceo eravamo Classe Pilota, era entrata, per fortuna, nelle mie corde, tanto che in futuro, nella mia professione, mi trovai a mio perfetto agio nell'uso degli Operatori Booleani OR – AND - NOT quando negli anni '70 consultavo i primi Databases americani. Certamente, se penso a tutte le copertine di libri che mi hanno mandato in foto tanti compagni affinché le inserissi nel DVD in preparazione, mi domando come facessimo a sorreggerli sul braccio con quelle cinghie di elastico, visto che a quel tempo non usavano i trolley, e soprattutto mi chiedo come potessero i nostri insegnanti pretendere da noi un così grande impegno mentale e cotanto sforzo mnemonico!!

Tornando a Catullo, TURGIDULI RUBENT OCELLI ... Bellissimo verso che mi faceva e mi fa tutt'ora commuovere. Mi identificavo con Lesbia per via di quei miei occhi un po' sporgenti, che erano una delle fonti dei miei infiniti complessi. Papà mi guardava con paterna benevolenza per quei miei occhi così grandi e sempre gonfi di lacrime, o meglio turgiduli, per ogni cattivo voto, per ogni richiamo a scuola o a casa e anche per qualche poesia. Dicevano che avevo le lacrime in tasca... Al contrario, il Prof. Marastoni, quando vedeva che cominciava

a tremarmi il mento, scuoteva la testa e mi urlava: “ Se fossi io tuo padre, Locche, ti butterei giù dalla finestra!” Che vergogna ! Quante umiliazioni in classe. Che figure davanti agli altri compagni ! Oltretutto, al di là della figura, ero terrorizzata dalle conseguenze del volo, visto che, a differenza di quanto ha affermato nel DVD Germano ricostruendo la dislocazione delle nostre varie aule nel quinquennio, quell’anno non eravamo affatto al piano terra !! Ricordo bene che eravamo a un piano alto e che quella famosa finestra dalla quale io dovevo precipitare si affacciava sul campo di cemento per la pallacanestro dei ragazzi. Eppure ce l’abbiamo fatta ! La Maturità e poi la Laurea, poi la carriera e poi la pensione e poi i primi acciacchi e poi le robe più serie e poi... cosa altro ci attende? Chissà? Per fortuna non lo sappiamo... Sì, la vita è tutta qui, emozioni e delusioni, occasioni afferrate e perdute, lunga o breve che sia, la vita passa... Quando se ne andò, papà avrebbe dovuto compiere i suoi 97 anni e il mio Gaio Valerio Catullo morì a soli 30 anni. Una vita lunghissima, l’altra brevissima. Che differenza fa? Il nostro tempo sulla terra è una frazione infinitesimale. Entrambi, papà e Catullo, ora sono altrove..., o meglio, sono qui, nelle nostre menti, tra queste righe.

Un Canto di Catullo e un abbraccio dalla vostra

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 – 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.

*Molti, se porgi un dito, ti prendono il braccio:
sono quelli che, se ti occorre un braccio,
non porgeranno un dito.*

Il fiorentino Guido Mazzoni (1859-1943), filologo, presidente dell'Accademia della Crusca, ha composto anche poesie non memorabili. Eppure, sfogliandone l'edizione originaria del 1913, rimango colpito da questa considerazione più simile a un proverbio che a versi poetici. Quante volte anche noi ci siamo lamentati di persone che ci hanno chiesto una mano e poi ci hanno preso anche il braccio e forse non siamo più riusciti a divincolarci dal loro peso ormai avvinghiato a noi. E la gratitudine che ti manifestavano era la muta (o esplicita) richiesta di benefici maggiori. Ci sono persone che sono la discrezione incarnata: mai si azzarderebbero a importunarti anche quando la loro situazione è grave e meriterebbero sostegno.

E, al contrario, ci sono quelli che non hanno ritegno e, con faccia tosta, non esitano a martellarti di richieste, incuranti del rifiuto o della molestia che arrecano. Ma la considerazione di Mazzoni va oltre: quando tu hai bisogno di questi petulanti che ti hanno preso dito e braccio, puoi star certo che non muoveranno un dito. La ragione è chiara: chi è egoista non può che porre se stesso al centro e far ruotare gli altri a costellazione attorno a sé; mai riesce a varcare quel cerchio

egocentrico per indirizzarsi verso l'altro donando qualcosa di sé. È, allora, necessario tener ben viva l'attenzione su questo vizio radicale che alligna sempre nel sottofondo di ogni anima, badando a non cadere nella definizione dell'«egocentrico» fatta dallo scrittore americano Ambrose Bierce: «Una persona che si interessa più di sé che di me!».

Cardinale Gianfranco Ravasi - Dalla rubrica Il Mattutino – Avvenire

6 – Condivisione condivisione!

L'uso collettivo dei beni può cambiarci la vita; di fronte a questa possibilità , quello che forse dobbiamo imparare è il modo di «condividere bene». Internet, i Big Data e l'era dei cellulari rappresentano l'inizio di un nuovo romanzo di cui non c'è traccia nella storia passata.

Continuiamo insieme a scrivere questo libro e condividiamo con tutti noi della “Pillola per navigare” quello che desideriamo (foto, poesie, articoli, segnalazioni, ricette, offerte ecc ecc).

Questa settimana lo Chef Purocrudo.it (tratto da veganblog.it) suggerisce la ricetta

Carpaccio di broccolo e cavolfiore



Ingredienti:

- 1 broccolo
- 1 cavolfiore
- 1 porro
- 2 cucchiaini di capperi sotto sale
- 1 bella manciata di pomodori secchi al naturale
- 2 cucchiaini di timo
- 5 cucchiaini di olio evo
- 1 cucchiaio di aceto balsamico o se preferite di salsa tamari
- sale, pepe qb

Procedimento:

Pulite bene tutte le verdure, poi dividete in quarti il broccolo e il cavolfiore e tagliateli a fette sottilissime. L'ideale è usare un robot da cucina che preveda

questa funzione, altrimenti usate un coltello molto affilato. Non buttate via i pezzetti che si sbricioleranno, ma uniteli al resto. Tagliate i porri a metà nel senso della lunghezza, poi affettateli a mezze rondelle sottili oppure a striscioline. Mettete tutto in un'insalatiera capiente, o se preferite disponeteli su un piatto a strati alternati (che è più scenografico) e preparate il condimento, iniziando prima di tutto a dissalare i capperi, sciacquandoli sotto l'acqua fredda. Metteteli in un mixer insieme ai pomodori secchi, il timo, l'olio, l'aceto o il tamari, il sale e il pepe (se usate il tamari, che è già molto salato di suo, occhio al sale! Magari evitatelo e aggiungetelo alla fine se serve). Tritate bene e aggiungete questo condimento delizioso ai cavoli, mescolando bene per insaporire il tutto.

E ora aspettiamo la tua condivisione che puoi inviare all'indirizzo:

telefonodargento@hotmail.it

oppure chiamando il 333.1772038

7 – Convenzioni

Elenco delle Convenzioni 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

Per maggiori informazioni, aggiornamenti e delucidazioni telefonate al n. 06 88 40
353

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**