



**Il Telefono d'Argento – Onlus**  
Via Panama, 13 – 00198 ROMA  
Tel: 06.8557858 – 333.1772038  
e-mail: [telefonodargento@hotmail.it](mailto:telefonodargento@hotmail.it)  
sito: [www.telefonodargento.it](http://www.telefonodargento.it)

---

## **PILLOLA PER NAVIGARE**

### **NUMERO 340**

**13 giugno 2017**

Maggiori informazioni sulle attività dell'associazione *Il Telefono d'Argento* possono essere reperite raggiungendo il sito internet: [www.telefonodargento.it](http://www.telefonodargento.it)

---

### **IN QUESTO NUMERO DELLA PILLOLA PER NAVIGARE:**

1. Appuntamenti e Notizie
2. La “Pillola per navigare” – We wear culture
3. Giovedì al cinema – Il medico di campagna
4. Raccontaci di te – La forza della musica
5. Il pensiero del Cardinale – Gli eredi
6. Condivisione condivisione! – Riso ai fiori di zucca

Ti invitiamo a scriverci al [telefonodargento@hotmail.it](mailto:telefonodargento@hotmail.it), a seguirci su [facebook.com/telefonodargento](https://facebook.com/telefonodargento) e su [twitter.com/TdArgento](https://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...).

Sabato 17 giugno 2017 ore 17 a via Frescobaldi 22 torna la consueta

## FESTA DELLE CILIEGIE



Mercoledì 21 giugno 2017 ore 17 parrocchia di Santa Croce a Via Flaminia

## La salute vien mangiando estate

Alimentazione per la terza età nella stagione estiva: tra consigli utili e conoscenza delle etichette nutrizionali con la **dott.ssa Iolanda Frangella**, biologo nutrizionista.

Info: 333.1772038



Basilica Santa Croce a Via Flaminia  
Via Guido Reni 2

Mercoledì 21 giugno 2017 - ore 17.00

## LA SALUTE VIEN MANGIANDO ESTATE



Alimentazione per la terza età nella stagione estiva: tra consigli utili e conoscenza delle etichette nutrizionali con la dott.ssa Iolanda Frangella, biologo nutrizionista.

Informazioni ed adesioni:  
tel: 06.3222976 - 333 4589893  
email: [info@alcentroroma.it](mailto:info@alcentroroma.it)

**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.

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**

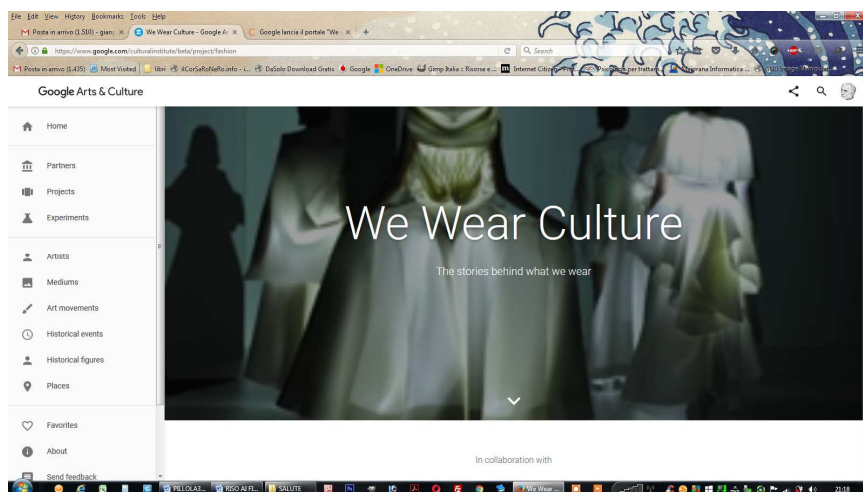
E' sempre in distribuzione la card che consente di ottenere sconti ed agevolazioni presso alcuni esercenti, studi medici, sanitari, teatri, ecc. .

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**

### **“We wear culture”: la storia della moda è on-line**



Si è sempre discusso molto sull'enorme repertorio di oggetti d'arte e antichissimi reperti tenuti sotto chiave negli immensi magazzini dei musei italiani. La quantità di questi straordinari

manufatti è così ampia che ai direttori, per ragioni di spazio, è sempre toccato l'arduo compito di selezionare gli oggetti da esporre e lasciare nascosti un gran numero di pezzi.

Mentre alcuni musei hanno iniziato a porsi quesiti in merito, una soluzione efficace sembra arrivare da Google con la nuova piattaforma “We Wear Culture” (“Indossiamo la Cultura”), la quale, anche se in fase iniziale è focalizzata su un unico tema – la storia della moda – in futuro avrà sicuramente ripercussioni anche sul fronte della ricerca, oltre che della visione. I musei che hanno partecipato al progetto sono tantissimi e tra gli altri, c'è Palazzo Pitti di Firenze, il Metropolitan Museum of Art di New York, il fashion Museum di Anversa, il Victoria and Albert Museum di Londra....

Tremila anni di storia della moda e del costume riuniti in un immenso e infinito **fashion web social show**

**Ecco il collegamento:**

<https://www.google.com/culturalinstitute/beta/project/fashion>

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

### **3 – Giovedì al cinema**

Giovedì scorso il nostro cinema ci ha portati nella provincia francese, dove abbiamo cominciato a conoscere la figura de "**Il medico di campagna**".



Tutti gli abitanti di un paesino di campagna possono contare su Jean-Pierre, il medico che li ascolta, li cura e li rassicura giorno e notte, sette giorni su sette. Malato a sua volta, Jean-Pierre è costretto a pensare a un sostituto. Per questo assiste all'arrivo di Nathalie, che esercita la professione medica da poco tempo e ha lasciato l'ospedale dove lavorava per affiancarlo. Ma riuscirà ad adattarsi a questa nuova vita e a sostituire colui che si ritiene... Insostituibile? Jean-Pierre infatti, pur consapevole della necessità dolorosa di dover

passare il testimone, è scosso da una naturale "gelosia" nei confronti dei suoi pazienti che considera e tratta con grande umanità, persone nella loro interezza e non solamente dei malati.

Questo aspetto della personalità del medico protagonista ha suscitato subito consenso negli spettatori, "orfani" da tempo di quei bravi medici condotti. È inutile dire che la speranza di tutti è che il medico riesca a vincere il suo tumore e

magari - perché no?!? - tutto si concluda con un bel finale rosa. Siamo inguaribilmente romantiche...!

Giovedì prossimo sapremo se la nostra speranza si realizzerà....

Vi aspettiamo alle 10:30 a via Frescobaldi 22!

**Barbara**

**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.

### **La forza della musica**

Come tutte le altre sere di quella primavera, spinsi la sedia a rotelle di Giacomo fuori, nella terrazza.

“Domani è domenica” dissi “arriveranno i ragazzi”.

“Quanti?” domandò lui.

“Come sempre: Tommaso con la moglie “ risposi “e Niccolò con i soliti due, tre amici. Chi può sapere quanti ne porterà?”.

“Ma tu non sei stanca, Maria?” mi chiese.

Scossi il capo, gli sorrisi.

“Forse sì, comunque mi piace avere qui i ragazzi, portano una ventata di vita”.

Annuì. Lentamente.

“Sì, lo capisco... hai voglia di vivere, tu. Hai ancora tanta energia. Hai ragione, fai bene. E’ giusto” mormorò.

Strinsi le labbra obbligando me stessa a tacere ciò che, per l'ennesima volta, stavo per dire. Cioè che sarebbe stato giusto, doveroso, che anche lui, mio marito, ritrovasse la voglia e la forza di vivere.

Perché io lo amavo immensamente, e anche i nostri figli, lo amavano in eguale misura. E quelle mi sembravano, ed erano, due validissime ragioni. Due importanti motivi per ritrovare la gioia di essere al mondo.

Invece, da quando, diciotto mesi prima, era stato colpito da un ictus, Giacomo pareva aver perso ogni capacità di reazione, ogni spinta vitale. Era come sprofondato nell'inerzia e non faceva nulla per uscirne.

Avrebbe potuto, invece, e io lo sapevo bene. Ancora meglio di me lo sapevano i medici che lo avevano in cura e il fisioterapista che quotidianamente lo seguiva.

“Potrebbe camminare, se volesse” mi aveva ripetuto anche quel mattino. “Il fatto è che non vuole compiere neppure il più piccolo sforzo. E' la volontà che manca a suo marito”.

Già, piuttosto che reagire, Giacomo sembrava preferire quell'esistenza amorfa: si trascinava dalla poltrona alla sedia a rotelle e da questa al letto. Passava il tempo davanti al televisore o se ne stava inerte, con lo sguardo fisso nel vuoto. Non leggeva più, non ascoltava più musica, proprio lui, avido e colto lettore nonché fine e attento conoscitore di musica classica.

Se pensavo al ragazzo che avevo conosciuto e subito amato, tanti anni prima, se rammentavo l'uomo che Giacomo era stato fino a un anno e mezzo prima, mi sembrava impossibile che fosse diventato così: semplicemente irriconoscibile.

Perché mio marito era il vigore e il dinamismo personificati: era dotato di una tale carica vitale, aveva tanti e tali interessi, che io stessa stentavo a tenergli dietro.

Persino i nostri figli, in ambito sportivo, spesso faticavano a seguirlo: in montagna era instancabile camminatore ed esero rocciatore, al mare abile nuotatore...

Sistemai la leggera coperta sulle ginocchia di mio marito e, come sempre facevo, sedetti accanto a lui e gli presi una mano. Pensai che quello sarebbe potuto essere, nonostante tutto, un momento felice, uno dei tanti che avevano segnato la nostra vita insieme. Il fatto che Giacomo fosse ancora accanto a me mi pareva un miracolo. Pensai che se per Giacomo l'attività fisica era finita, quella intellettuale doveva continuare a dargli giovamento.

Ma la grande differenza, tra noi, era che io avevo saputo rassegnarmi e accontentarmi di averlo ancora accanto. Lui, invece, era incapace di farsene una ragione e accettarsi in quelle condizioni: non sapeva, o non voleva farlo, neppure per amor mio.

“Maria, vorrei andare a dormire” mormorò in tono spento. “Sì” dissi e mi alzai subito.

Poi pensai che l'indomani sarebbero arrivati i ragazzi e la casa si sarebbe di nuovo animata. Ciò mi diede un poco di conforto e mi permise di addormentarmi più serena.

“Mamma, stavolta siamo davvero in metà di mille!” esclamò Niccolò con l'aria un tantino colpevole, non appena fu sceso dall'auto. Io diedi uno sguardo alle automobili che, una dopo l'altra, parcheggiavano vicino alla casa: ne contai tre, oltre a quella dalla quale erano usciti i miei figli.

Feci un rapido conto mentale e stimai che quella domenica a tavola saremmo stati in diciotto.

“Adesso ho bisogno di aiuto, però! Voglio dei volontari per apparecchiare la tavola; qualcuno che sbucci le patate e qualcun altro che si occupi del forno,

svelti! Il sugo che ho preparato per la pasta non basta, qualcuno vada in cucina a tritare altre cipolle!” esclamai a gran voce .

I ragazzi si sparsero, cominciando ad affaccendarsi di qua e di là. Il chiasso che fecero mi diede un po’ di felicità, in quel momento.

Un paio d’ore più tardi eravamo tutti seduti a tavola: i miei famelici ospiti stavano dando l’assalto a una colossale zuppiera di spaghetti; nel forno caldo li aspettava una montagna di patate. L’atmosfera allegra e animata: i ragazzi mangiavano a quattro palmenti e parlavano ad alta voce.

Io mi sentivo in pace con me stessa, serena; mi piaceva prendere parte a quell’allegra conversazione. Tuttavia dovevo compiere uno sforzo per non far capire a Giacomo, del tutto assente ed estraneo a ciò che accadeva attorno a lui.

Dopo pranzo fui cacciata da tavola e mi fu impedito l’ingresso in cucina: sparecchiarono tutti insieme e rigovernarono.

Sedetti come sempre accanto a Giacomo.

“Tropo chiasso, troppa confusione...” si lamentò.

Per qualche minuto restammo entrambi in silenzio, poi, dal soggiorno, giunsero i primi accordi di chitarre. Molto spesso i miei figli suonavano con i loro amici e io li ascoltavo volentieri; erano bravi.

Poi attaccarono un vecchio splendido brano che conoscevo bene. Erano note avvolgenti, struggenti, quasi un singhiozzare della chitarra, che mi riportarono indietro nel tempo: alla mia, alla nostra gioventù.

Rivissi con dolorosa immediatezza le estati al mare, le braccia di Giacomo che mi stringevano forte al suono di quella stessa musica. E tutto era ancora così vivo, presente: pareva accaduto soltanto ieri.

Non seppi impedirmelo: scoppiai in singhiozzi.

Giacomo si voltò lentamente a guardarmi.

“Perché piangi, Maria?” chiese a mezza voce.

All'improvviso non seppi più trattenermi; quella canzone aveva smosso ricordi che non potevo cancellare e che mi dettero la forza di dire quello che tacevo da troppo tempo.

“E me lo domandi? Allora significa che hai dimenticato anche questa canzone e ciò che essa significava per noi. Vuole dire che hai dimenticato la nostra giovinezza, i progetti, i sogni e le speranze, l'allegria, la tenerezza, la passione... tutto quello che ci ha legati indissolubilmente. Il nostro amore, in altre parole! Del resto, se non fosse così, non saresti come sei ora. E la nostra vita potrebbe essere diversa, anche adesso!”.

Per un istante tacque, poi cercò la mia mano e l'accarezzò, come da tempo non faceva più.

“Ti sbagli Maria” mormorò “non ho dimenticato nulla”.

“Certo non lo dimostri, non fai niente per dimostrarlo” replicai con la voce rotta dai singhiozzi. Tacque di nuovo, a lungo. Ero sicura che non avrebbe replicato quando, con un gesto lieve, asciugò le mie lacrime.

“Avanti, smetti di piangere, ora” disse dolcemente “piuttosto, vai a dire ai ragazzi, ai nostri figli, intendo, che vorrei fare due passi. Due di numero, per cominciare...”

Il cuore mi batté nel petto, mentre balzavo in piedi e correvo verso il soggiorno.

“Ragazzi vostro padre chiede di fare due passi!”.

“Che cosa hai detto, mamma?” esaltarono all'unisono, scrutandomi increduli.

Mi volsi e guardai i miei tre uomini. Scoppiai nuovamente in lacrime. Era un pianto diretto, che mi annebbiava la vista, che offuscava il cielo, erano lacrime infinite, lacrime di felicità.

**Maria**

Invia anche tu la tua storia a questo indirizzo: [telefonodargento@hotmail.it](mailto: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.

***Qui giace il matematico Angelo Marini, addizionò, moltiplicò, mai sottrasse. Gli eredi, riconoscenti, divisero.***

Non so se Angelo Marini sia mai esistito davvero e sia stato un matematico: l'unico che ritrovo sull'enciclopedia è un artista del '500. Sta di fatto che questa ironica epigrafe che sento citare a memoria da un amico durante un pranzo si allinea alla serie degli epitaffi retorici, spesso involontariamente comici. Ho letto anch'io, ad esempio, nel Lecchese la targa apposta a una cappella di montagna che recitava: «A Maria assunta in cielo/ A spese del Comune». Sta di fatto che quell'epigrafe funeraria ci dice due cose vere. La prima è legata alla retorica del

caro estinto, tacito e cortese accordo tra i vivi per farsi perdonare forse tutte le maldicenze e le cattiverie praticate nei confronti del defunto.

Da giovane avevo studiato l'Antologia Palatina coi suoi 3700 epigrammi greci spesso sepolcrali e avevo scoperto, accanto a versi teneri e delicati, tutta la melassa dell'enfasi (non di rado scolastica o di regime). Lo stesso vale per certi "testamenti spirituali" che non conoscono la sobrietà né sanno evitare l'umiltà ipocrita: pare che siano stati scritti per essere letti tra le lacrime ai funerali (che differenza, ad esempio, con l'emozionante testamento di Paolo VI!). L'altro pensiero riguarda lo sberleffo finale di quell'epitaffio: «gli eredi divisero»: E qui la lezione, ahimè, è aspra nella sua verità. Quante volte ho visto preziose biblioteche frazionate e disperse per l'avidità degli eredi; quanto spesso case piene di ricordi e di oggetti significativi vengono devastate per ricavarne subito denaro; quanti beni accumulati con fatica sono presto dilapidati. E allora riprendiamo in mano qualche volta di più il Vangelo di Matteo al c. 6, vv. 19-21...

***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).

Gian Piero condivide una semplicissima ricetta

## **RISO AI FIORI DI ZUCCA**



### **Ingredienti**

#### **per 4 persone:**

3 etti di riso, 1  
mazzo di fiori  
di zucca, 4  
zucchine  
novelle, 1  
cipolla piccola,  
1 litro e mezzo  
di brodo  
vegetale, 4  
cucchiai di

grana padano grattugiato, 4 cucchiari di olio di oliva, sale.

### **Preparazione:**

Tritare la cipolla e rosolarla con l'olio a fiamma bassa. Aggiungere le zucchine spuntate e tagliate a cubetti e rosolare per 5 minuti. Versare il riso, farlo tostare per qualche minuto, aggiungere un mestolo di brodo caldo (o acqua). Continuare ad

aggiungere brodo caldo quando la preparazione si asciuga e mescolare frequentemente, aggiungendo un pizzico di sale.

Dopo 10 minuti aggiungere i fiori di zucca puliti e spezzettati.

A fine cottura (16/18 minuti) allontanare dalla fiamma, aggiungere il grana e l'olio e mescolare.

Lasciare riposare 5 minuti coperto prima di dividerlo nelle fondine individuali.

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

[telefonodargento@hotmail.it](mailto:telefonodargento@hotmail.it)

oppure chiamando il 333.1772038

## **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**