



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 341

20 giugno 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” – Scattare screenshot
3. Giovedì al cinema – Il medico di campagna
4. Raccontaci di te – Tutti ar mare!
5. Il pensiero del Cardinale – L'arte dell'incompiuto
6. Condivisione condivisione! – Foto della Festa delle Ciliegie 2017

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...).

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

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

Scattare screenshot

Screenshot è una parola inglese che è composta a sua volta da Screen, schermo e shot, istantanea: tradotta in italiano con schermata, altro non è che una riproduzione di quello che, in un determinato momento, si sta vedendo nello schermo del proprio dispositivo, una sorta di sua fotografia. Si tratta di una procedura che si può effettuare non solo su PC Windows (ctrl + alt + Stamp) ma anche sui nostri dispositivi Android, utilizzando o una combinazione di tasti, o determinate app.

Come fare uno screenshot?



Per effettuare uno screenshot
GENERALMENTE è sufficiente premere
contemporaneamente la seguente
combinazione di tasti per pochi secondi:

- Premere il tasto di Accensione/Spengimento del dispositivo
- Premere tasto Volume Giù

Tenendo premuti questi due tasti insieme per circa 2 secondi, sentirete il rumore tipico dello scatto fotografico sul vostro smartphone ed a questo punto lo screenshot sarà salvato in galleria (alcuni dispositivi in foto) nell'album SCREENSHOTS.

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

3 – Giovedì al cinema



Giovedì scorso il nostro cinema ci ha riportati nella provincia francese, dove abbiamo visto la seconda parte del film **"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.....

Il film, se non capolavoro, è un'opera dove l'arte della riprese, di un' avvincente colonna sonora , di una recitazione massima ,tutta per sottrazione, di Cluzet ,ma convincente anche nel caso della Denicourt, da noi poco nota, si coniuga con un messaggio di speranza nei rapporti umani e nella poesia della vita vissuta con onestà e dedizione.

Il film è piaciuto a tutti.

E ora vi aspettiamo giovedì prossimo alle 10:30 a via Frescobaldi 22 per assistere ad un nuovo film che ci porterà questa volta un po' più lontano e un po' più al caldo!

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.

Tutti ar mare

Dicono sia stata Cocò Chanel a sdoganare la donna dal canone estetico che la voleva pudica e con la pelle bianca. La stilista lanciò la moda dell'abbronzatura femminile non più sinonimo di lavoro manuale e basso rango sociale a metà degli anni 20 e, in questo caso molto più lentamente, cominciarono maliziosamente a perdere pezzi, fino al rivoluzionario bikini degli anni 60, ideato, invero, poco dopo

la fine della Seconda Guerra Mondiale. A me risulta che in Italia fu il “Vate” (avrebbero dovuto chiamarlo Vater per tutte le porcherie che la storia gli attribuisce) a lanciare la moda del mare, non già come solo luogo di cura, ma, anche, soprattutto, come luogo di svago. Il “puzzone”, comunque la pensiate, nel decennio 1926-36 ideò le colonie marine per circa 1.500.000 bambini spesso rachitici che, al canto entusiasticamente obbligatorio di Giovinezza, giocavano tra le onde di un mare che non avevano mai visto e forse neanche immaginato. Quando ero molto piccolo non ricordo ci fosse l’abitudine della gita al mare, vacanze neanche a parlarne, ma con il nascente benessere economico e, quindi, con le prime utilitarie, le famiglie si organizzavano.

Nascevano, allora, quei monumenti della storia del costume casereccio, i “fagottari”, i quali, un po’ per necessità, un po’ perché gli stabilimenti erano pochi e cari, affollavano le spiagge libere. Lì non c’era nulla, salvo qualche chioschetto regolarmente abusivo e allora, da casa, bisognava portarsi tutto, dal mangiare alle attrezzature necessarie per passare un’allegra riposante giornata.

“Domenica andiamo a Ostia!” l’inappellabile e indiscutibile notizia che il capofamiglia, in modo eccessivamente precipitoso, comunicava solo il lunedì precedente e noi, di rimando, a stento soffocavamo scene di scomposto entusiasmo.

L’evento indiscretamente sfuggiva alla dovuta riservatezza del nucleo familiare e, una volta diffuso tra i meno abbienti casigiani, trovava sempre qualcuno disposto ad imbucarsi, cosa che da noi, però, era impossibile: posti al completo. Bisognava organizzarsi, c’erano solo 6 giorni di tempo! Alla parola “mare” scattavano le varie reazioni per affrontare l’insolito avventuroso avvenimento: nonno pensava subito al vino, ma il dubbio era sempre e solo quello: bianco o rosso? Mio padre si

toglieva, in questo modo, almeno per due festività, la rognà di mia madre che ogni sabato, immancabilmente, attaccava la solita tiritera: “Domenica dove portiamo i ragazzini?”

Noi maschi dovevamo rimediare il pallone e le ciambelle per il bagno, essendo tutti incapaci di stare a galla e le sorelline si preoccupavano del costume; mia madre, la più penalizzata, doveva pensare al pranzo, alla colazione, allo spuntino, al piatto di mezzo, alla merenda, alle bevande, al dolce, al caffè, all’ammazzacaffè, poiché non si doveva rischiare di far morire di fame questi poveri bambini. Ricordare il classico fagotto sarebbe ripetitivo, ma non posso dimenticare il profumo del pollo al sugo con i peperoni e i pomodori al riso, questi ultimi regolarmente farciti di sabbia.

Mamma cominciava a preparare giorni prima, perché, in realtà, la motivazione era sì la gita al mare, ma il fine sempre e solo quello: mangiare, mangiare, mangiare e le famose 3 ore necessarie alla digestione, furono sempre al centro di accesi e vivaci dibattiti. Costumi approssimativi (le sorelle per essere più alla moda, l’avevano presi in prestito dalle amiche, mentre noi, piangendo, portavamo quelli olimpionici di lana con tanto di bretelle), ciambelle ricavate da gomme di auto, ombrellone con la scritta “CAMPARI SODA” uscito da qualche bar, partitella a calcetto con gli zoccoli messi come porta, scopone scientifico, pennichella pomeridiana, gli eventi che caratterizzavano le sfiancanti gite marinare .

Bisognava fare tutto in un giorno quello che, qualche anno più tardi, avremmo fatto tranquillamente durante le vacanze in un mese.

Si partiva presto, molto presto, la sera a letto prima per accumulare energie necessarie al lungo e faticoso viaggio e tutto doveva militarmente predisposto. Alla sveglia data da papà alle 6.00, noi eravamo ovviamente ancora sotto le

lenzuola e restii ad alzarci. Lì cominciavano le prime avvisaglie di un nervosismo che l'ansia dell'evento ci avrebbe trasmesso. Si insinuava il primo dubbio: bisognava o no fare colazione? Il viaggio in automobile era meglio affrontarlo a stomaco pieno o a stomaco vuoto? Le lunghe file all'unico bagno erano motivo di perdita di tempo non previsto sulla tabella di marcia e tra costumi che non si trovavano, zoccoli scambiati nella concitazione generale, borse meno capienti del previsto che costringevano mamma a svuotare e quindi riordinare tutto, alle 9, finalmente, eravamo pronti, salvo che... il portabagagli. Ma ve lo ricordate quel doppio gancio elastico che veniva avvolto sul tetto per poi essere fissato precariamente in qualche buco? Operazione pericolosa oltre che laboriosa perché, insieme ai fagotti e stoviglie (la plastica ancora non si usava e perché era considerata un affronto al sapore del vino e della pasta) c'erano: ombrellone, sedie, tavolino, sdraio, gomme Michelin già gonfiate, secchielli, palette, pallone, tamburello ed altro, per cui, bene o male, passava un'altra ora. Finalmente tutto a posto? Pipì, popò fatte? Bene alle ore 10.00 si partiva ma bisognava fare benzina ed una gonfiatina alle ruote (e te credo! Con tutto quel carico era un miracolo che non scoppiassero) non guastava. Bisognava trovare quello aperto e, fatto il pieno, alle ore 11.00 si avvistavano i primi palazzi dell'Eur, il mare era a solo 20 km. Evviva!!! Certo il traffico non era quello di adesso, ma un'utilitaria a carico strapieno non permetteva grandi velocità e, nel percorso, si incontravano altre famiglie più o meno nelle nostre grottesche condizioni; ma anche vespe o lambrette, con perfino 4 passeggeri e saltuari ciclisti con tanto di molletta ai pantaloni e fazzoletto con nodi a mò di corna come succedaneo del casco. Verso mezzogiorno eravamo finalmente nei pressi della pineta di Castel Fusano; si scorgeva in lontananza il mare, ma, puntuale, c'era qualcuno che doveva vomitare.

Altra sosta, dove era mamma ad avere l'ingrato compito di tenere la fronte del malcapitato ma, scompigliato comunque il puzzle, arrivavamo alla rotonda non prima della mezza. Scartati gli stabilimenti per motivi economici, diretti alla spiaggia libera, il posteggio non era un problema ma bisognava scaricare tutto. Portare tutto sul luogo scelto e poi, quale ultimo grido del perfetto automobilista, per evitare danni alla carrozzeria, bisognava coprirla con un telo di plastica e quindi arrivavamo al mare verso le ore 13.30. Non tutto era finito, bisognava predisporre la tavola e mettere al fresco in una buca vino e cocomero, ma quello che preoccupava di più era come piantare l'ombrellone. Muniti di pala, palette, mani, noi maschi ci mettevamo al lavoro nell'incrollabile certezza che la prima raffica di vento l'avrebbe divelto e sebbene precario e basculante, finalmente veniva issato e aperto con la rituale sacralità di un alzabandiera. Tutto era finito alle ore 14.00 ma ora bisognava pranzare e mentre noi protestavamo, mamma alterata rispondeva: "E' una settimana che sto preparando, perciò adesso mangiamo e poi farete il bagno". Ma il pranzo non era uno spuntino, era un pranzo di nozze e quindi, tra il mangiare e la religiosa prescrizione delle 3 ore, si era fatta l'ora di tornare a casa. Alle ore 18.00, raccolto tutto, pure nonno che nel dubbio aveva portato tutti e due i boccioni e, regolarmente, si era ubriacato tanto che al ritorno era lui che doveva stare sulle gambe di mio fratello, si tornava a casa insoddisfatti, stanchi e pieni di bolle da scottatura verso le ore 20.00. "Ah mà, ma il bagno non l'avemo fatto!" dicevamo noi ragazzi. "Il bagno? Ma perché non vi siete divertiti a fare questa bella gita?".

Noi: "Ah mà, ma che ce semo venuti a fà se nun avemo potuto fa er bagno che è la cosa più mejo del mare?".

Mamma capiva che avevamo ragione, ma dopo una giornata così faticosa e stressante, non aveva neanche la forza di rispondere e non aspettando altro che il momento di vederci tutti a letto, con le ultime energie rimaste di quella che doveva essere una riposante giornata sulla spiaggia, replicava stancamente: “Ci siamo andati perché ci siamo andati, così ha deciso vostro padre, vorrà dire che il bagno lo farete un altro giorno!”.

Giuseppe Lombardi

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.

Perfezione, puntualità, brama di riuscita e successo derubano gli uomini del loro inalienabile diritto a oziare... Oltre alla nobile arte di compiere le cose, esiste l'arte più nobile di lasciarle incompiute.

Chi non rimane incantato davanti alla Pietà Rondanini, opera incompiuta di Michelangelo? Chi non considera un gioiello la stupenda sinfonia in Si minore detta L'incompiuta di Schubert? Chi non riesce a capire quanto sia stata inutile la

fatica di Süßmayr per concludere il mirabile Requiem incompiuto di Mozart? Questi e altri interrogativi affiorano leggendo le parole citate, tratte dal volume *Importanza di vivere* (Longanesi 1986) del cinese Lin Yutang. Costui insegna a noi occidentali, così maniacali nella frenesia di fare, di avere successo, di concludere, non solo il «diritto a oziare» ma anche la nobile arte dell'incompiuto.

Certo, l'ozio, se prevarica, crea indecisione, tedio, vuoto e inerzia. Ma la mitologia della velocità, del produrre, del realizzare ci ha fatto conoscere la diluizione dei rapporti, la superficialità, la frantumazione, ha creato vere e proprie sindromi come insonnia, emicrania, spossatezza, stress, dolori muscolari e articolari fino a spalancare il gorgo oscuro della depressione. Ecco perché è necessario ogni tanto fermarsi e lasciare qualcosa di incompiuto.

Quiete, pacatezza, sosta, silenzio, dialogo sereno, contemplazione, lentezza sono antidoti necessari da praticare con cura e sobrietà. Il grande filosofo Pascal combatteva la tendenza "centrifuga" dell'uomo e invitava, come s. Agostino, a rientrare nell'anima e nell'interiorità. Anche Dio «nel settimo giorno cessò da ogni suo lavoro»!

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 condividiamo alcune foto della nostra bella

FESTA DELLE CILIEGIE 2017

che è stata effettuata sabato scorso nella sede di via Frescobaldi 22.

Iniziamo con un saluto agli animali della struttura Casaliò di via Frescobaldi







Tutte le foto sono visibili raggiungendo l'indirizzo:

www.telefonodargento.it/immagini.html

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

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**