



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 342

27 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” – Trasferire file da smartphone a pc
3. Giovedì al cinema – Il condominio dei cuori infranti
4. Raccontaci di te – Estate
5. Il pensiero del Cardinale – L'entusiasta
6. Condivisione condivisione! – Pomodori ripieni

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.

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

Trasferire file da smartphone a pc



Si possono inviare le foto (e tutti gli altri file) da cellulare a PC:

- * tramite cavo
- * tramite bluetooth
- * tramite scheda memoria inserita in lettore schede
- * tramite mail: mandare le foto alla sua casella mail poi scaricarle sul PC
- * tramite un servizio di file hosting (o social Network: facebook, twitter, Instagram,...), caricarle dal cell e scaricarle sul PC poi cancellarle dal server di file sharing

Tramite cavo, lo smartphone Android si comporta un po' come una normale penna USB e da qualsiasi computer è possibile esplorare i file aprendoli in una cartella ed usando il solito trascinamento col mouse per copiare un file da PC a Android e viceversa.

Il collegamento tramite cavo USB dovrebbe funzionare senza alcuna configurazione, tranne per una notifica sul telefono che chiede di confermare l'uso del dispositivo per il trasferimento file.

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

3 – Giovedì al cinema

Il condominio dei cuori infranti



Giovedì scorso il nostro cinema ci ha portati su un immobile grigio delle banlieue parigine dove precipita John Mckenzie, un astronauta americano finito fuori rotta. Raccolto sul tetto da madame Hamida, una donna marocchina che lo ama come un figlio, Mckenzie attende che la NASA lo riconduca a casa. Qualche piano sotto Charly, adolescente che vive con una madre assente, soccorre la nuova vicina, Jeanne Meyer, attrice degli anni Ottanta caduta dal piedistallo e chiusa fuori dalla porta. Al primo piano crolla a terra Sternkowitz dopo cento chilometri di cyclette e una disastrosa riunione condominiale. Tre cadute che troveranno nell'altro una ragione: John infilerà la via di casa a colpi di affetto e di cuscus, Sternkowitz scoprirà l'amore con un'infermiera lunare, Charly supplirà la madre con Jeanne e Jeanne comprenderà la bellezza degli anni negli occhi di Charly.

E ora vi aspettiamo giovedì 6 luglio alle 10:30 a via Frescobaldi 22 per assistere ad un nuovo film che ci porterà questa volta.....

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.

Estate

Oggi, 21 giugno, è il primo giorno d'estate. L'estate sarà splendida. E io non posso fare a meno di ripensare all'estate di tanti anni fa, quando il mio futuro mi sembrava nebuloso.

Quel pomeriggio di fine giugno il mare luccicava sotto il sole ormai al tramonto, rubando piccoli lembi azzurri a un cielo che andava via via sfumando in colori sempre più tenui. Da quasi due ore ero seduta su un asciugamano a guardare l'orizzonte, incurante della gente che passava e del vento che si portava via le grida dei bambini che uscivano dall'acqua.

Era l'ora di cena e la spiaggia si stava spopolando. L'ora che preferivo, che annunciava il silenzio ed evocava il deserto.

Ma il deserto era anche dentro di me e mi gelava l'anima. Non volevo sentire nessuno. Né Giulio né mia madre né Serena mia sorella. Tutti preoccupati per me, per la “povera Anna” che non riusciva a riprendersi dalla sua depressione e che non riusciva a rimanere incinta.

Mia sorella, invece, ce l'aveva fatta. Raggiante mi aveva annunciato l'arrivo del suo secondo bebè. Il mio silenzio glaciale era più eloquente di mille parole. Me ne vergognavo ma non ce la facevo a gioire con lei. Anzi, in quel momento la detestavo, perché era troppo felice e troppo fortunata. Serena aveva sempre avuto tutto: un marito stupendo che l'amava, una figlia incantevole, una deliziosa casa, un lavoro gratificante. Al confronto con la sua, la mia vita mi sembrava un disastro. Dopo due anni di fidanzamento, avevo sposato Giulio che sembrava un Apollo e io, al suo fianco, una brutta copia di Cenerentola. Avevo cominciato a desiderare un bambino con tenacia, determinazione ed entusiasmo. Erano trascorsi due anni. Intanto mia sorella Serena aveva dato alla luce Federica. E io ero tutta concentrata sul quel bambino che non arrivava, su quell'essere che si prendeva tutta la mia vita senza esistere. C'era stato il periodo in cui avevo sommerso la casa di riviste per future mamme, poi quello delle cartomanti; poi quello degli autocontrolli continui, infine c'era stato il periodo delle visite specialistiche e degli

esami approfonditi, ai quali mi ero sottoposta per mesi e che mi avevano lasciata svuotata, esausta.

Avevo bisogno di tranquillità, lontana da tutto e da tutti per pensare, per fare chiarezza dentro di me e mettere ordine nella ridda di sentimenti ed emozioni che mi schiacciavano il cuore. Avevo alzato gli occhi al cielo: grandi gabbiani sorvolavano il mare e si perdevano all'orizzonte. Tutto era calmo e al tempo stesso inesorabile: la morte del giorno, l'avanzare delle ombre della sera. La vita era tutto questo, mi ero sorpresa a pensare: l'inizio, poi la fine, poi di nuovo l'inizio. Senza fretta né fatica. Perché allora tanta fatica di esistere? Perché anche il mio respiro era così poco armonico, così affannato?

Era ormai notte quando ero rientrata nel mio appartamento. Ad aspettarmi Giulio con una splendida notizia dal ginecologo.

Nove mesi dopo, una mattina di fine marzo sono diventata mamma per la prima volta. Poi un'altra volta e un'altra ancora.

Anna

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.

L'entusiasmo è per la vita quello che è la fame per il cibo

Credo che tutti nella vita abbiano incontrato almeno una volta una persona "entusiasta". Il vocabolo, che è di origine greca, ha in sé - a livello di radice - il respiro stesso di Dio (théos) che accende, trascina, rapisce l'anima verso l'alto. Ed effettivamente l'entusiasta conosce l'ardore, il fervore, la dedizione, il coinvolgimento, doti tutte un po' rare ai nostri giorni spesso segnati dallo stress, dall'apatia, dalla depressione o dallo scetticismo. Certo, il rischio dell'eccesso è in agguato nell'agire dell'entusiasta e non di rado egli può sconfinare nell'infatuazione e persino nel delirio. Ma oggi vorrei esaltare l'aspetto positivo dell'entusiasmo e, in questo, mi aiuta la breve citazione che sopra ho desunto dal saggio *La conquista della felicità*, pubblicato nel 1930 dal filosofo e scrittore inglese Bertrand Russell.

Ci sono, infatti, persone che si siedono a tavola e hanno di fronte una mensa sontuosa: eppure il primo moto che provano è fatto di nausea e persino di ribrezzo. Manca loro la fame che, invece, è capace di far venire l'acquolina in bocca anche di fronte a un cibo povero e persino mal presentato. È un po' il contrasto tra un Occidente che ha problemi di dieta e un sud del mondo che allarga le mani anche solo per raccogliere briciole. Ecco, l'entusiasmo è analogo alla fame, ti fa desiderare anche le cose modeste, ti impegna con foga in ogni azione e impedisce all'anima di abbattersi. Abbiamo, quindi, bisogno tutti almeno di un pizzico di entusiasmo, anche perché è solo con la passione profonda che si raggiungono le

altezze della verità e dell'amore; è solo con un fremito di ardore e di dedizione che si dà colore e calore alla vita.

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).

Pomodori ripieni



Ingredienti:

8 pomodori
350 g di cannellini al naturale
capperi
olive
5-6 foglie di basilico
succo di 1/2 limone circa
sale, pepe
olio evo

Procedimento:

Tagliare la testa e svuotare i pomodori... belli tondi che paiono finti, ma giusti giusti per farli ripieni. Frullare i cannellini con tutti gli altri ingredienti, tra cui il più speciale è il limone, che dà quel certo non so che al tutto.

Riempire i pomodori e.... fatto!

Una spolverata di origano o erba cipollina non guasta.

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**