



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 345

18 luglio 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” – Formattare il testo delle chat whatsapp
3. Giovedì al cinema – La bicicletta verde
4. Raccontaci di te – Unforgettable!
5. Il pensiero del Cardinale – Gente allegra
6. Condivisione condivisione! – Pizza Party

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

Nella sede di S. Roberto Bellarmino via Panama 13

Aperta tutti i giorni dalle 17.00 alle 19.30.

Tutti i giovedì dalle 17 alle 20 *Tutti in terrazza* per una bibita, una chiacchiera, un gelato e tanto altro.

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

Sono sospesi fino a settembre i corsi

- Il lunedì dalle 16.00 alle 17.00 Corso di Ginnastica dolce
- Il mercoledì dalle 10.00 alle 11.00 Incontri Aperta ..Mente

INFO 06 8557858

Nella sede di S. Agnese via Nomentana 349

Aperta il martedì e il giovedì dalle 16 alle 18.30

Sono sospesi fino a settembre

- 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.

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

Gli incontri del mercoledì vanno in vacanza, la nuova programmazione comincerà
dal mese di ottobre

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

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

E' sospeso fino a settembre l'incontro del giovedì dalle 10.00 alle 11.30: Incontri

Aperta...Mente

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

Formattare il testo delle chat whatsapp



WhatsApp permette di formattare i messaggi già da tempo l'unico problema è... ricordarsi la giusta formula per grassetto e corsivo. L'ultimo

aggiornamento dell'app ha finalmente pensato anche agli utenti più smemorati e nella versione beta 2.17.148 dell'app hanno facilitato l'accesso a queste opzioni di formattazione. Come funziona?

1. Aprite l'app.
2. Iniziate a scrivere un messaggio.
3. Tenete premuto per qualche secondo sul testo che desiderate formattare.
4. Selezionate i tre punti a destra e vi si aprirà davanti il menu con le voci *Grassetto*, *Corsivo*, *Barrato* e *Monospace* (se necessario scorrerla tendina in basso).

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 visto la seconda parte del film

La bicicletta verde



Wadjda è una bambina di 10 anni che vive alla periferia di Riyadh, la capitale Saudita. Nonostante viva in un mondo tradizionalista, Wadjda è una bambina affettuosa, simpatica, intraprendente e decisa a superare i limiti imposti dalla sua cultura. Dopo una lite con l'amico Abdullah, un ragazzino del quartiere con cui non avrebbe il permesso di giocare, Wadjda mette gli occhi su una bellissima bicicletta verde, in vendita nel negozio vicino casa. Wadjda vuole disperatamente la bicicletta per poter battere l'amico Abdullah in una gara. Tuttavia la mamma di Wadjda, per paura delle possibili ripercussioni da parte di una società che considera le biciclette un pericolo per la virtù delle ragazzine, non permette che la figlia abbia una simile diavoleria. Wadjda decide quindi di provare a guadagnare i soldi da sola, consapevole che sua madre è troppo distratta per accorgersi di ciò che accade, occupata com'è a convincere il marito a non prendere una seconda moglie. Ben presto però i piani di Wadjda vengono ostacolati, quando viene scoperta a fare da "corriere" tra due innamorati. Giusto nel momento in cui sta per perdere la fede nei suoi progetti di guadagno, viene a sapere del premio in denaro per la gara di recitazione del Corano. Così si dedica completamente alla memorizzazione e recitazione dei versi coranici, e le sue insegnanti cominciano a vederla come una ragazza pia. La gara non sarà facile, specialmente per una "combinaguai" come Wadjda, ma la bambina non demorde. È determinata a combattere per i suoi sogni..

E ora... il cineforum va in vacanza. L'appuntamento è ai primi freschi d'autunno.

Per coloro che amano davvero il cinema, ci permettiamo di segnalare che per tutta l'estate è in funzione l'arena all'aperto del **Cinema Tiziano** alla quale si può accedere pagando qualche euro.

Questo è il link Facebook da consultare per la programmazione giornaliera:

<https://www.facebook.com/Cinema-Tiziano-sito-ufficiale-159721814065333/>

Buone vacanze a tutti

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.

Unforgettable!

Ero fresca di studi, quando conobbi Mauro: avevo appena finito le magistrali e intendevo intraprendere il lavoro di maestra, come fosse una missione.

Mi piacevano i bambini, e impegnarmi nella loro educazione avrebbe dato un senso alla mia vita. Che, fino a quel momento, mi aveva procurato molti problemi e qualche pesante vuoto affettivo.

Mia madre, una bellissima donna, si era sposata giovanissima, forse per “sistemarsi”, e aveva fatto due figlie più per convenienza che per convinzione.

Non aveva mai pensato che avrebbe anche potuto lavorare e riteneva che doveva essere mio padre a mantenerla.

Possibilmente bene. E così il mio caro papà, oltre al suo impiego in banca, passava le sere a fare lavoretti extra: adorava mia madre e avrebbe fatto di tutto per renderla felice. Così come adorava noi.

A quindici anni mi ammalai di anoressia: ricordo ancora il disgusto che mi procurava ogni tipo di cibo. Mia madre pensava fosse uno dei tanti miei capricci e si rifiutava di prendere in considerazione la mia sofferenza. Fu l'insegnante di italiano a rendersi conto, per prima, della gravità del problema e, conoscendo la situazione familiare, parlò direttamente con mio padre. Il giorno dopo fui portata di peso da un bravo psicoterapeuta: per più di un anno mio padre si sedette a tavola con me, mezzogiorno e sera, e mangiò solo ciò che ingerivo io. A volte, a malapena una foglia di insalata. Per più di un anno, venne con me, ogni settimana, dallo psicologo.

La cura, per fortuna, diede i suoi frutti e ricominciai ad alimentarmi normalmente. Ma, dentro, mi rimase una grande inquietudine, la mania delle diete e il desiderio di occuparmi di bambini: come se, volendo bene a loro, aiutandoli a crescere, potessi riuscire ad amare anche la bambina piccola e spaventata che era rimasta dentro di me.

Ricordo perfettamente quella sera. L'indomani sarebbe stato il mio primo giorno come insegnante e fui invitata a cena da alcuni cari amici. Ero molto contenta: quel lavoro, cui tenevo tanto, mi avrebbe anche permesso di andare, finalmente, a vivere da sola. Roma era bellissima, al tramonto: un sole rosso indugiava all'orizzonte.

Franco e Marianna abitavano a Trastevere, nella vecchia casa della nonna, che avevano ristrutturato, e che era sempre piena di amici.

La sala da pranzo dei miei amici, calda e accogliente, era piena dei ricordi dei loro numerosi viaggi.

“Ma quanti siamo questa sera?” chiesi, vedendo una lunga tavola imbandita.

“Una ventina, perché abbiamo un ospite molto particolare. Si chiama Mauro e lavora per la Cooperazione italiana. E’ spesso in giro per il mondo e ascoltare i suoi racconti è sempre un gran piacere.

La descrizione di Marianna era decisamente riduttiva: Mauro era anche un bell’uomo e, soprattutto, un brillantissimo conversatore. Seduta davanti a lui lo guardai rapita tutta la sera, ascoltandolo, mentre raccontava di tutti i posti sperduti del mondo in cui era stato.

Mauro mi aveva colpita più di quanto pensassi: e non per la sua bellezza o il suo fascino, ma per la grande umanità che lo caratterizzava, per la passione per il suo lavoro, per il suo desiderio di rendersi utile in Paesi bisognosi di ogni tipo di aiuto. Quella notte, non riuscii a dormire pensando a lui: e nei giorni successivi divenne quasi un ossessione.

Una sera successiva, sempre a casa dei miei amici, Mauro mi strinse a se mentre ballavamo Unforgettable («significa indimenticabile, come tu sei stata per me da quando ti ho vista la prima volta»).

E non ci siamo mai più lasciati.....

P.P.

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.

“Io penso, Signore, che tu ne abbia abbastanza della gente che parla di servirti con un piglio da condottiero, di conoscerti con aria da professore, di amarti come si ama in un matrimonio invecchiato. Un giorno in cui avevi voglia d'altro, hai inventato san Francesco e ne hai fatto il tuo giullare. Lascia che noi inventiamo qualcosa per essere gente allegra che danza la propria vita con te”.

Confessava: «A quindici anni ero strettamente atea e trovavo ogni giorno il mondo più assurdo». Ma all'improvviso nella sua vita avviene quello che lei chiama «un abbagliamento» e progressivamente la sua esistenza diventa una donazione totale per i fratelli umiliati e pieni di risentimento, residenti nei quartieri periferici e più desolati di Parigi. È questa, in breve, la storia di una donna autenticamente "spirituale", Madeleine Delbrêl (1904-1964), alla cui parola ci affidiamo per la nostra riflessione.

La sua è la proposta di un cristianesimo che tiene i piedi nel fango della storia ma ha lo sguardo aperto alla luce e le labbra pronte al sorriso. Di Gesù stesso si diceva che amava banchettare e stare in compagnia di amici oppure di persone amareggiate alle quali infondeva speranza e gioia di vivere. C'è fin troppa gente incupita e altezzosa, supponente e insensibile. Ci sono troppi credenti dalla fede stinta, strascicata come «un matrimonio invecchiato». La società in cui viviamo

ha, invece, bisogno di freschezza, di lievità, di serenità: è ciò che sapeva infondere s. Francesco o Madeleine e che forse dovremmo più spesso far trasparire attorno a noi. «Rallegratevi nel Signore, sempre; ve lo ripeto: rallegratevi!» (Filippesi 4,4).

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).

Il caldo afoso può diventare il peggior nemico della cucina, ma se si utilizzano delle ricette intelligenti, anche mangiare in un'estate rovente può risultare piacevole, anche perchè l'estate è la stagione dell'esplosione degli ortaggi e della frutta con la quale poter creare tante buone ricette.

Pizza party

Sembra una pizza, ma non è. È rossa e rotonda come una vera pizza, ma fatta solo di frutta.

Questa ricetta molto divertente e colorata è perfetta per questa stagione. È molto bella anche da servire a tavola e in genere lascia tutti senza parole, in particolare i bambini.



Ingredienti

150 g ricotta fresca o yogurt greco

2 cucchiaini di miele d'acacia

¼ cucchiaino di vaniglia Bourbon in polvere (facoltativa)

1 cocomero piccolo

Frutta fresca e secca a piacere

Menta fresca q.b.

E ora in cucina

Amalgamare yogurt, 1 cucchiaino di miele e l'estratto di vaniglia in una piccola tazza

Distribuire la mistura di yogurt su ogni fetta di cocomero (un lato)

Aggiungere la frutta fresca e secca, infine la menta.

Tagliare ogni fetta in 4 parti, mantenendo intatta la forma

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**