

PILLOLA PER NAVIGARE

NUMERO 349

15 agosto 2017

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



BUON FERRAGOSTO

DAL TELEFONO D'ARGENTO

IN QUESTO NUMERO DELLA PILLOLA PER NAVIGARE:

1. Appuntamenti e Notizie
2. La “Pillola per navigare” – Chiamate ruba credito, ecco i numeri 'ladri'
3. Giovedì al cinema – Chiuso per ferie
4. Raccontaci di te – Perdono!
5. Il pensiero del Cardinale – A Ferragosto
6. Condivisione condivisione! – Lo sportello terza età non va in vacanza

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

E... AD AGOSTO?

Carissimi affezionati amici della Pillola per navigare.....
durante il mese di agosto le attività principali sono sospese
MA NOI VOLONTARI CI SIAMO .

Il servizio telefonico è sempre attivo tutti i giorni dalle 17 alle 19.30 chiamando lo
06 8557858.

Chiamateci se avete bisogno di informazioni o di aiuto.

Inoltre la sede di S. Roberto a piazza Ungheria ha aperto la terrazza e tutti i
giovedì pomeriggio dalle ore 17,30 in poi si sta insieme all'aperto con deliziose
crostate fatte in casa, fresche fette di cocomero, gelati e tanta amicizia...

Verrete anche voi a farci compagnia? Vi aspettiamo .

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

Durante il periodo estivo le attività sono sospese:

- *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

Sono sospesi per il periodo estivo:

- 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

Chiamate ruba credito, ecco i numeri 'ladri'



Può capitare che, dopo aver ricevuto una chiamata da un numero apparentemente italiano, una volta risposto si senta la linea cadere immediatamente. Automatico richiamare il numero, ma, senza saperlo, si inizia a pagare fino a esaurimento del credito.

Si tratta di una truffa, una truffa ben congegnata, perchè le chiamate sono talmente insistenti da portare alcuni malcapitati a richiamare il numero, con un danno ancora maggiore.

Quando si risponde alla chiamata dall'altro capo non risponde nessuno. E più si attende un "pronto" più si abbassa il proprio credito telefonico.

LA LISTA DEI NUMERI – I numeri segnalati dagli utenti, anche sulla pagina della polizia, sono diversi.

Ecco quelli di cui abbiamo evidenza:

+39 02 692927527;

+39 02 22198700;

+39 0280887028;

+39 0280887589;

oltre all'originario: +39 02 80886927

Attenzione quindi perché non è escluso che presto cambi anche il prefisso.

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

3 – Giovedì al cinema

Fa caldo e per il periodo estivo 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.

Perdono!

Oggi ho ricevuto la notizia della morte di Pia, una persona a me molto cara che mi ha aiutato in un momento particolarmente critico della mia vita.

Questo è il mio modo di ricordarla e renderle grazie.

...davanti all'avvocato avevamo ipotizzato una prima, sommaria, spartizione dei beni.

Restava da definire il contenuto del casale, dove anche io avevo sistemato alcuni mobili e oggetti di mia esclusiva proprietà.

Per questo motivo ci ero tornata, per fare un inventario delle mie cose e consegnarlo ad una ditta di trasporti perché le portasse via.

Lì dentro, di me non sarebbe rimasta alcuna traccia.

“Qualcuno è in casa? Si può?” una voce piuttosto tremula mi scosse dai ricordi, facendomi sobbalzare.

Vidi la porta schiudersi, prima che la figura di una vecchietta si stagliasse contro la luce proveniente dal cortile assolato.

“Pia!” Mi alzai e le corsi incontro, stringendola in un abbraccio spontaneo e affettuoso.

“Anna! Ho riconosciuto l’automobile. Ma... Andrea e Matteo dove sono?” chiese volgendo lo sguardo all’intorno.

Il mio silenzio dovette essere eloquente perché, osservandomi attentamente, chiese: “Come mai sei qui?”

Pia era proprietaria della casa situata appena sopra la nostra; era stata per moltissimi anni la maestra del paesello ed era molto legata alla famiglia di Andrea, fin dai tempi in cui i nonni di lui vivevano stabilmente qui.

La conoscevo ormai da diversi anni e le ero molto affezionata. Di lei, apprezzavo soprattutto l’intelligenza acuta e le maniere schiette.

“Come va, Pia? Venga a sedersi sul divano” la invitai. “Sono di passaggio, il tempo di recuperare alcune cose...”

“Come vuoi che vada? Da quando Tonino se n’è andato, sono rimasta più sola che mai. Diventare vedova, dopo quarant’anni di vita insieme, è una gran brutta cosa” disse scuotendo il capo.

“Ma sua figlia? Non viene mai a trovarla? Oppure perché non si trasferisce lei in città?” chiesi.

“La mia Maria viene spesso, ma ha famiglia e un impiego, le sarei d’impaccio. Comunque non andrei mai a vivere in una di quelle scatole che voi cittadini chiamate monolocali. In mezzo al traffico e a tutta quella gente cittadina che non fa che correre! Io ho bisogno dei miei campi, dei miei monti, delle mie galline, delle mie capre. E poi...” additò fuori dalla finestra in direzione del cimitero “Tonino è qui. Sai, lui era come me, lui le capiva queste cose. Mi manca tanto, sai? Ricorda: i figli, prima o poi se ne vanno, Non ci appartengono e non è giusto pretendere che restino. L’uomo che si è scelto, quello si che rimane! Il tuo compagno è il solo punto fermo! Sono quattordici mesi che se ne è andato, eppure mi sembra di ricordare con sempre maggiore chiarezza ogni giorno passato con lui”.

La guardai. Dai suoi occhi traspariva tanta sofferza e commovente nostalgia da intenerirmi.

“Siete stai molto felici insieme, vero?”

Sorrise e il suo viso rugoso parve spianarsi. Probabilmente erano poche le occasioni in cui poteva sfogarsi con qualcuno. Doveva sentirsi veramente molto sola.

“Oh, sì. Eravamo molto uniti, ci dicevamo tutto; negli ultimi anni, poi, bastava uno sguardo per capirci e per rispondere a domande che non avevamo bisogno di porci”.

“Ma non vi è mai capitato di litigare in maniera seria? Di avere una crisi?” chiesi. Annuì, con un dolce sorriso.

“Certo, in ogni matrimonio succede e chi lo nega è un bugiardo. Anche noi, specialmente da giovani, avevamo tante discussioni” sorrise di nuovo e si chinò verso di me, con aria confidenziale. “Ero molto gelosa! Lui andava nei campi e io stavo male al pensiero delle lavoranti che si tirava dietro. Lui mi tranquillizzava: “Pia, io voglio bene solo a te, anche se scherzo con tutte... mica mi sono fatto frate!”. Al ricordo di quelle parole scosse la testa:

“Quanti pianti ho fatto, con la faccia soffocata nel cuscino. Quanto ero sciocca! Se ci ripenso adesso...”

La guardai e, improvvisamente, feci qualcosa che non ero stata capace di fare con nessuno, fino a quel momento. Accantonai l'orgoglio e il disagio e, con semplicità presi a parlare del mio matrimonio, degli avvenimenti che lo avevano sconvolto, dell'ultimo periodo vissuto all'insegna del rancore e della mia profonda infelicità. Lentamente, in quella vecchia cucina dove andava spegnendosi la luce di un limpidissimo tramonto, riuscii a mettere a nudo ricordi, sentimenti e paure.

Alla fine mi venne più vicina nel divano e mi prese la mano sulle sue.

“Bambina, non hai mai sentito parlare di perdono? Ti ritieni così infallibile da non poter tollerare negli altri alcun errore? Conosco Andrea da quando è nato e so che è un bravo ragazzo. Ma, santo cielo, è un essere umano e come tale, come tutti, ha le sue debolezze! Ha sbagliato, lo so, è stato stupido e capisco che tu ti possa essere sentita ferita. Ma adesso lo hai punito abbastanza: non pensi che sia arrivato il momento di perdonare e di voltare pagina? La vita non ci concede poi tanto tempo per rimediare alle nostre impuntature eccessive...”

Si bloccò pensosa, come se avesse improvvisamente valutato che non valesse la pena dirmi queste cose.

Inaspettatamente, riprese: “Per questo non possiamo permetterci di sprecare neppure un attimo della nostra vita. Io il mio uomo non ce l’ho più e non immagini che cosa darei per potergli stringere di nuovo, una sola volta, la mano. Tu puoi ancora farlo, Anna. Non buttare via altro tempo, non permettere che la rabbia e l’orgoglio diventino così duri da innalzare un muro tra voi. Saresti pazza a continuare questa lotta al massacro. Mi prometti che ci penserai?”.

Più tardi, la riaccompagnai lungo il viottolo che conduceva a casa sua. Sulla porta l’abbracciai.

“Grazie, Pia. Mi hai fatto un grande dono, stasera. Non lo dimenticherò”.

Mentre tornavo verso il casale, gli occhi persi nel cielo che andava spegnendosi nel crepuscolo, la nostalgia di Andrea, mio marito, era così acuta da togliermi il respiro. Affrettando il passo, finalmente entrai nella cucina già buia.

C’era assolutamente qualcosa che dovevo fare, al più presto. Non potevo più aspettare.

Presi il telefono e formai il numero, mentre il cuore mi batteva forte nel petto, in un crescendo di gioia e timore. Dopo pochi squilli, finalmente, la sua voce.

“Andrea...” dissi adagio.

A. M.

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.

“Non le è mai capitato di sentirsi sola, davvero sola, cioè sola con l'assoluta certezza, la certezza fatta sangue e respiro, che non ci sia nessuno in tutto il mondo, in tutto l'universo che le voglia bene? Nessuno che abbia voglia di guardarla e guardandola la carezzi con gli occhi?”

Sotto il sole incandescente del ferragosto, in un anonimo caseggiato di città, con le tapparelle abbassate e in un bagno di sudore, una persona è là, davanti al telefono: c'è una speranza residua, quella che qualcuno si ricordi di lei e faccia uno squillo.

E invece il telefono, il campanello di casa, le stesse vie deserte tacciono.

Forse in questa scena si riconosce anche qualche nostro lettore: è un anziano o un malato o uno straniero o semplicemente uno che ha perso tutti o è dimenticato da tutti.

Nessuno lo chiamerà né oggi né domani.

Nessuno avrà un fremito d'amore; nessuno stenderà una mano per fargli una carezza.

È, questa, anche la scena che regge uno dei bellissimi, intensi, dolenti racconti della raccolta *E nessuno si accorse che mancava una stella* di Antonio Debenedetti (Bur 2009): un vecchio, Osvaldo, che ha appena perso sua moglie, in un agosto infuocato, sente il peso insopportabile della solitudine e allora scrive una lettera-confessione alla giornalista che tiene la rubrica *La posta di un giornale*.

È quasi un estremo SOS che, però, è votato al silenzio e a un esito di desolazione immensa: «Una volta finito di scrivere, il vecchio guarda la lettera senza rileggerla. Poi la strappa e scoppia in lunghi singhiozzi senza lacrime, dal suono simile al latrare di un cane».

Non ho considerazioni oggi da proporre: lascio solo che i miei lettori immaginino quella scena e provino un brivido che attraversi la loro festa, la compagnia degli altri, il pranzo.

E forse prendano in mano il telefono per dire poche parole a una persona che è come Osvaldo.

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).

Condividiamo questa utile informazione:

Lo sportello terza età non va in vacanza: aperti a luglio e agosto

L'invecchiamento nello sviluppo di una persona è una tappa della vita che richiede l'accettazione di vari cambiamenti ed eventi che si possono verificare. Purtroppo, spesso, l'insorgenza di una patologia può trasformare le abitudini e lo stile di vita anche del nucleo familiare che, in questi casi, costituisce il punto di forza e quindi di riferimento a livello assistenziale per alcune malattie quali ad esempio la demenza.

La Demenza, e l'Alzheimer in particolare, è una malattia neurodegenerativa che colpisce il cervello, i cui fattori di rischio sono dovuti ad una serie di combinazioni quali: l'età, la genetica, lo stile di vita ed i fattori ambientali.

Il paziente malato di Alzheimer nel corso degli anni, va incontro a diverse difficoltà quotidiane, fino ad aver bisogno di una assistenza continua, in quanto entrano in gioco fattori psicologici di difficile gestione e comprensione per chi non è uno specialista.

SPORTELLO TERZA ETA' aperto anche ad agosto

Proprio per queste difficoltà è attivo lo sportello rivolto alla terza età gestito da una equipe esperta in Neuropsicologia, Psicologia dell'invecchiamento e Nutrizione rivolto a tutti i familiari dei pazienti anziani fragili, con l'obiettivo di fornire un supporto socio-informativo e psicologico.

COME?

- telefono 333.1772038 – 333.4589893
- telefonodargento@gmail.com

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**