



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 354

19 settembre 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” – Mantenete il display attivo
3. Giovedì al cinema – Il cineforum riaprirà il 5 ottobre 2017
4. Raccontaci di te – Un segreto tra amiche
5. Il pensiero del Cardinale – Certo, certissimo, anzi probabile
6. Condivisione condivisione! – Formaggio di Gian Piero e Sportello terza età

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

1 – Appuntamenti e notizie

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.

Tutti i giovedì dalle 17,00 alle 20,00 “Tutti in terrazza” per una bibita, una chiacchiera, un gelato e tanto altro.

Le attività che seguono riprenderanno a settembre. La data è da definire.

Il lunedì dalle 16.00 alle 17.00 Corso di Ginnastica dolce

Il mercoledì dalle 10.00 alle 11.00 Incontri Aperta ..Mente

Il mercoledì dalle 11.00 alle 12.00 Corso di Ginnastica dolce

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 tutti i martedì e giovedì dalle 16.00 alle 18.30

Gli incontri "Aperta..Mente" riprenderanno a metà settembre.

La data è ancora da definire.

Il martedì dalle ore 10.00 alle ore 12.00 servizio del medico su appuntamento, prenotabile il martedì o giovedì pomeriggio precedenti al numero 06 862 07 644.

È attivo un servizio di consulenza amministrativa condominiale su appuntamento prenotabile in sede o telefonando al numero 06 862 07 644

(mar./giov. pomeriggio).

INFO 06 862 07 644.

Nella sede di Genova TORRAZZA SANT'OLCESE v. Leonardo da Vinci 8/2
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.

INFO 010 7092604

Nella Sede di S. Maria della Mercede via Basento 100

Dal 5 settembre ci ritroviamo tutti i martedì e venerdì dalle ore 17.00 alle 19.

Gli incontri del mercoledì riprenderanno dal mese di ottobre.

Per informazioni chiamare 06 88 40 353

Nella Sede di Santa Croce Via Guido Reni 2b

Le attività riprenderanno il 2 ottobre 2017:

- *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:

Le attività riprenderanno da ottobre.

Aperta dal lunedì al giovedì dalle 17.00 alle 19.00

Il giovedì dalle 10.00 alle 11.30 Incontri "Aperta..Mente" che riprenderanno ad ottobre.

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 **cineforum** riprenderà il 5 ottobre 2017 alle ore 10.30

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

Mantenete il display attivo quando utilizzate alcune app specifiche

Quando si desidera risparmiare batteria, una delle funzioni che si attiva subito è la durata della sospensione, ovvero i secondi o i minuti dopo i quali lo schermo automaticamente si disattiva. Ma se state leggendo un ebook o una mail sul vostro dispositivo questa funzione potrebbe rivelarsi piuttosto irritante. Utilizzando un'app dedicata chiamata Caffeine potrete continuare mantenere attivo il display quando utilizzate determinate app, come ad esempio Google, Kindle e Aldiko. Caffeine manterrà il display del vostro dispositivo attivo mentre utilizzate app specifiche e da voi impostate e vi permetterà di leggere, navigare sul web, guardare video senza dover continuamente effettuare uno swipe per riattivare lo schermo

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

3 – Giovedì al cinema

Il cineforum riaprirà il 5 ottobre 2017 alle ore 10.30

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/>

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.

Un segreto tra amiche

Sei mesi fa ho partecipato alla rituale cena tra ex-colleghi di lavoro. Io avevo un piccolo segreto da nascondere e, per farlo, mi ero truccata con più cura del solito. Ma Anna, che ha sempre avuto un occhio molto acuto e alla quale non sfugge alcun dettaglio, ha notato subito, in me, qualcosa di anomalo.

Per fortuna, Anna non solo vede tutto, ma sa anche quando è il momento di tacere, e tenne per sé la sua scoperta.

Fu una cena piacevole, piena di “ti ricordi?” e “che fine ha fatto il tale?”.

E’ una tradizione, questa della cena tra ex-colleghi, che si ripete da molto tempo: ci ritroviamo e passiamo una piacevole serata assieme.

Ed è stupefacente vedere come, con il passare del tempo e ogni anno sempre di più, cresca l’amore nelle coppie.

Sono fermamente convinta che far durare un amore tutta la vita sia un vero impegno, quasi un lavoro.

E il primo segreto del successo in questo campo è conoscerci a fondo e non raccontarci mai bugie. Perché solo così si possono nascondere i lati deboli al partner e valorizzare i propri assi. Ognuno secondo le proprie inclinazioni, ovviamente. Per esempio, io sono sempre stata una donna sexy. Mi piaccio e so di piacere.

Da ragazza ho avuto tanti ammiratori e mi divertiva sapere di poter tenere sulla corda gli uomini, ottenendo da loro quasi tutto ciò che volevo.

Ma quando mi sono sposata ho saputo scegliere: ero innamorata di Claudio e avevo deciso che nella mia vita ci sarebbe stato solo lui. Non ho rinunciato, però, a flirtare leggermente con gli altri: perché sono convinta che un po' di gioco dia sapore alla vita di coppia. Sono convinta, infatti, che a un uomo piaccia essere invidiato, che avere una moglie piacente e desiderata gli dia sicurezza. Altrimenti perché ci terrebbero a cambiare macchina o a sfoggiare orologi complicatissimi che non servono a nulla?

Bene, io ho capito che avrei potuto solleticare l'orgoglio di mio marito continuando ad essere la donna sexy e affascinante che ero sempre stata. L'avrei fatto per me, per sentirmi ancora desiderabile, ma anche per lui. Voglio che si senta sempre fiero di avere accanto a sé una donna che molti gli invidiano. “Il tuo mi sembra un atteggiamento estremamente superficiale” commentò un'amica con la quale mi ero confidata. Lei non curava granché la propria eleganza e puntava tutto sulla sincerità e la naturalezza. Se fossi stata più in confidenza, le avrei chiesto quanto suo marito la facesse sentire desiderabile... Invece, aggirai l'ostacolo e esposi il mio punto di vista.

“Essere belle e sexy, secondo me, significa anche far sentire il partner prezioso, fargli capire che è importante” replicai. “sono infatti convinta che, per un uomo, sia molto gratificante sapere che tu ti dai da fare per lui, che ti sforzi per piacergli ancora, insomma che lo consideri”.

“Sempre che funzioni...” rise lei “io non me la sentirei proprio di vestire i panni della donna fatale con l'uomo con cui sono sposata da cinquant'anni. Sarei terrorizzata di cadere nel ridicolo e farmi commiserare”. Lasciai cadere

l'argomento non perché mi avesse convinta, ma perché continuare a discutere non aveva senso. I nostri punti di vista erano troppo distanti: non ci saremmo mai capite.

Del resto non pretendo che la mia “ricetta” sia valida per tutte le coppie. Tra Claudio e me, però, funziona benissimo. Lui è davvero convinto di avere accanto a se una donna molto desiderabile.

E così, dopo la cena di ex-colleghi, ho rivelato ad Elda il mio ultimo segreto: i miei occhi erano un po' gonfi perché ero appena reduce da un piccolo intervento estetico alla palpebre.

“Era meglio farlo” ho minimizzato con una risata.

Perché è proprio così: per continuare ad essere desiderabili, bisogna piacersi e per piacersi bisogna curarsi. Tutto questo costa tempo, rinunce, fatica e denaro, me ne rendo conto. Però, quanto vale un uomo che, dopo cinquant'anni di matrimonio, è ancora innamorato di me?

Giusy

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.

È men male agitarsi nel dubbio, che il riposar nell'errore.

C'è una battuta curiosa e provocatoria di quella penna sarcastica ma intelligente che fu il giornalista e scrittore Ennio Flaiano: «Certo, certissimo, anzi probabile». Con questo paradosso egli colpiva un atteggiamento tipico dei nostri giorni nei quali il confine tra verità, probabilità e persino falsità è molto labile. L'oscillazione del pendolo della certezza non ha più leggi precise ma si muove secondo gli impulsi che gli vengono impressi dalle mani di molti manovratori. È per questo che spesso si è sospettosi di tutto oppure si beve ogni panzana, purché in entrambi i casi ci sia un abile pubblicitario capace di influenzare e condizionare i pareri.

Criticato quanto è necessario il dubbio che mescola e falsifica le carte della verità, bisogna però spezzare anche una lancia a suo favore. Lo faccio con la citazione sopra proposta che è desunta da un'opera minore di Alessandro Manzoni, *La storia della colonna infame*, un saggio sulle vicende della peste di Milano posto in appendice alla seconda edizione dei *Promessi Sposi*. Il monito del grande lombardo è icastico e bolla impietosamente quell'apparente pace e quella falsa certezza che è generata dall'ignoranza. L'insipienza, infatti, non conosce l'inquietudine della ricerca, si accontenta della battuta e dell'ovvio, ama i luoghi comuni e non sospetta che al di là della propria visuale ristretta ci sia un vasto orizzonte da esplorare. Per questo ogni dubbio le è estraneo, ma non per evitare il gusto di mettere in questione la realtà, bensì per l'illusione di possedere già tutta la verità. In questo caso la scossa dell'interrogativo sarebbe benefica.

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).

Formaggio di Gian Piero



Ingredienti:

- 1 ½ tazza di semi di girasole
- 1 cucchiaino di sale
- 3 cucchiaini di carote grattugiate
- 2 spicchi di aglio
- ½ tazza di farina di mais
- 2 tazze di acqua
- 2 cucchiaini di cipolla in polvere
- ¼ di tazza di lievito in scaglie

½ tazza di succo di limone

In cucina:

Frullare tutti gli ingredienti fino ad ottenere una crema. Riscaldare in una pentola grande mescolando costantemente fino ad ottenere una crema soda. Mettere in un contenitore e raffreddare in frigorifero.

Usare come burro o sostituto del formaggio. Su patate lesse, ortaggi grigliati, panini, pinzimonio di verdure.

Condividiamo anche questa utile informazione:

Lo sportello terza età

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'

Proprio per queste difficoltà è attivo lo sportello rivolto alla terza età gestito da una équipe 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**