



**Il Telefono d'Argento – Onlus**  
Via Panama, 13 – 00198 ROMA  
Tel: 06.8557858 – 333.1772038  
e-mail: [telefonodargento@hotmail.it](mailto:telefonodargento@hotmail.it)  
sito: [www.telefonodargento.it](http://www.telefonodargento.it)

---

## **PILLOLA PER NAVIGARE**

### **NUMERO 361**

**7 novembre 2017**

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

---

### **IN QUESTO NUMERO DELLA PILLOLA PER NAVIGARE:**

1. Appuntamenti e Notizie
2. La “Pillola per navigare” – Whatsapp: annullare messaggio vocale
3. Giovedì al cinema – A proposito di Schmidt
4. Raccontaci di te – La bellezza
5. Il pensiero del Cardinale – Solo o insieme
6. Condivisione condivisione! – Screening cognitivo gratuito 23.11.2017 ore 16

Ti invitiamo a scriverci al [telefonodargento@hotmail.it](mailto: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.

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

Il sabato corso computer/tablet alle ore 11 “basic”, a seguire alle ore 12 “avanzati”.

Martedì 14 novembre alle ore 16 nel salone Giulio II l’archeologo Marco Rossi parlerà de “Il Palatino e la nascita di Roma antica”

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)

**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**

Aperta tutti i martedì e venerdì dalle ore 17 alle ore 19

Tutti i mercoledì dalle 16 alle 17.30 il Telefono d'Argento e l'Angolo dell'Amicizia organizzano incontri:

- 8 novembre ore 16: Incontri Aperta...Mente
- 15 novembre ore 16: Esplorando la letteratura russa: "I Fratelli Karamazov" di Fiodor Dostoevskij
- 22 novembre ore 16: Incontri Aperta...Mente
- 29 novembre ore 16: Esperienze di viaggio

**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 lunedì, martedì e giovedì dalle 17.00 alle 19.00

Il giovedì dalle 10.00 alle 11.30 Incontri "Aperta..Mente"

Domenica 12 novembre, dopo la messa delle 10.30, "Un caffè insieme"

Per informazioni chiamare 06 86210008

**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 – 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**

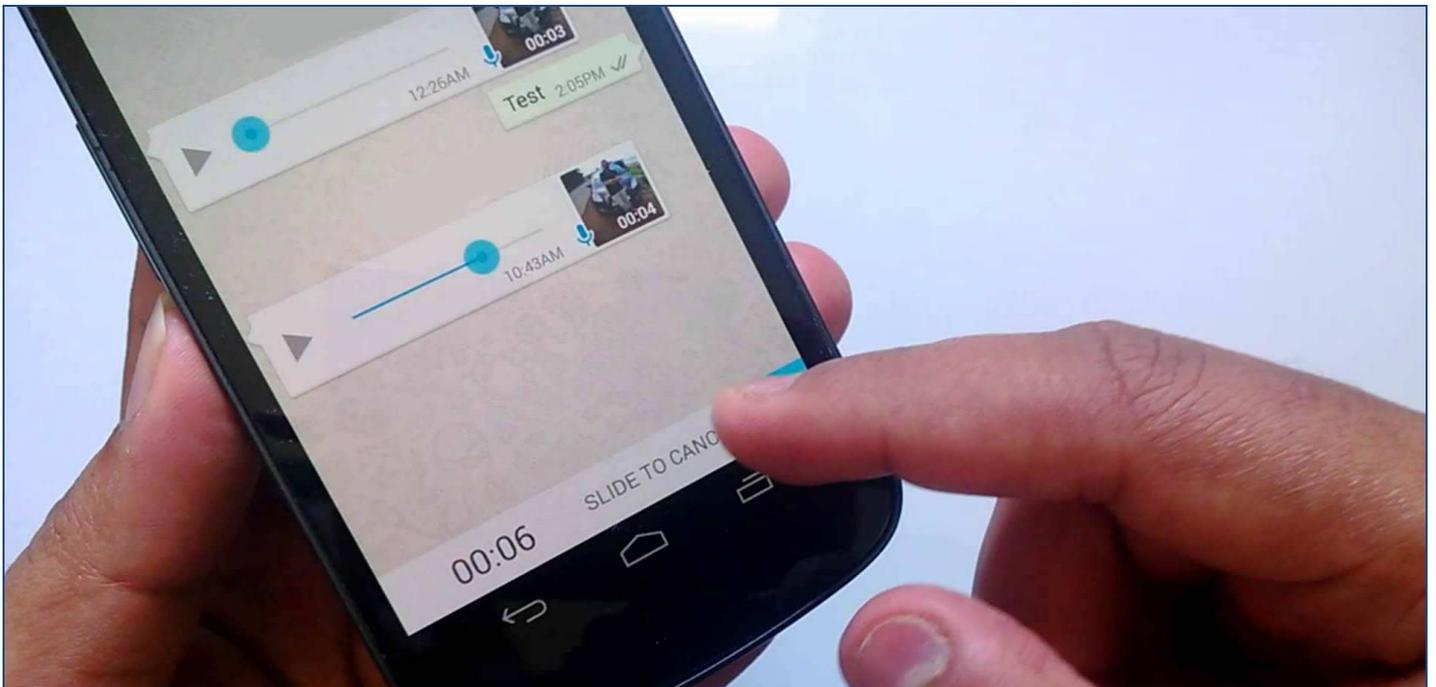
E' sempre in distribuzione la card che consente di ottenere sconti ed agevolazioni presso alcuni esercenti, studi medici, sanitari, teatri, ecc. .

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**

### **Whatsapp: Annullare l'invio di un messaggio vocale mentre lo stiamo registrando**



Per inviare un messaggio vocale di Whatsapp è necessario tenere premuta l'icona del microfono.

Per bloccare l'invio ed eliminare il messaggio vocale di WhatsApp mentre si sta effettuando la registrazione, basta far scorrere il dito verso sinistra e spostare il messaggio verso il cestino.

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

## **3 – Giovedì al cinema**

### **A proposito di Schmidt**

Giovedì scorso abbiamo visto la seconda parte del film con Warren Schmidt, un misantropo che ha speso una vita in una società di assicurazioni, all'età di 66 anni



va in pensione. Potrebbe essere giunto il momento di godersela, ma la moglie Helen muore all'improvviso. Schmidt si ritrova a passare le sue giornate da solo e si lascia andare fino a quando scopre che la moglie lo aveva tradito con il suo migliore amico. Decide allora di salire sul suo mega camper e andare a Denver per tentare di convincere l'adorata figlia Jeannie a non sposare il fidanzato, un bellimbusto venditore di materassi ad acqua.....

Il film ha catturato la nostra attenzione e

### **GRAZIE BARBARA**

Qualche commento:

Malinconico film, con simpatici spunti ironici

Toccante commedia drammatica sostenuta soprattutto da un immenso Jack Nicholson

Bellissimo, poetico che non si risparmia mai neanche quando deve criticare la società americana. Strepitoso Jack in ruolo che secondo me rispecchia la sua identità. Alcune scene da ricordare in un film che è stato una vera e propria sorpresa.

Il personaggio di Schmidt mi fa molta tenerezza, è una riuscita rappresentazione della solitudine e Jack Nicholson lo interpreta benissimo, però il film l'ho trovato un po' vuoto e con ritmi troppo lenti...

Lento e in alcuni tratti noioso. Melanconico e triste. Un'immagine dell'America medio-borghese dei nostri giorni. Film passabile. Un Jack Nicholson sempre grande.

La trama del film direi che è piuttosto triste... Jack Nicholson è grande come sempre.

Bellissimo

Pervaso da un'intelligente malinconia, ci sfiora ma ci lascia il segno.

Un film che ha il respiro antico, l'odore del classico, splendido nella sua essenzialità, senza colori o rumori di troppo, poetico con semplicità..semplicemente poetico, cast fenomenale.

Pur senza gigioneggiare, Nicholson offre un'interpretazione magistrale in un film che mette a nudo il dolore, l'amarezza e la solitudine di esistenze votate al fallimento.

E ora appuntamento a **giovedì 9 novembre ore 10.30** in via Frescobaldi 22 con un nuovo film, una tazza di caffè e una fetta di torta.

## **4 – Raccontaci di te**

Come sempre, ricordiamo che questo spazio è aperto al contributo di tutti. 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.

## **La bellezza**

La bellezza, secondo me, è importante, perchè è talmente immediata che cattura subito al primo sguardo, mentre le qualità interiori possono essere scoperte solo a poco a poco.

Purtroppo io non sono mai stata bellissima, anche se non mi ritengo brutta. Non me ne sono fatta un problema, perché ho vissuto la mia vita sentimentale con pienezza. Da studentessa ho avuto alcuni fidanzati, “bruciati” in fretta, ma che mi hanno regalato una certa sicurezza in me stessa.

In seguito ho avuto un amore importante, anche se non così intenso da spingermi a sposarmi. Intanto avevo cominciato a lavorare nella farmacia di famiglia, sostituendo mio padre.

Un giorno entrò in negozio un uomo bellissimo. Alto, con un corpo atletico, bruno, occhi nerissimi, abbronzato, capelli folti, sorriso irresistibile, insomma ... un uomo perfetto.

Io e Maria, la mia collega, restammo di sale a contemplarlo per un lungo istante. Lui, intanto, aveva cominciato a parlare, chiedendo un analgesico per un atroce mal di testa.

“Possibile?” chiesi istintivamente. Era così perfetto che pareva finto. Gli porsi un calmante e un bicchiere d’acqua: mi ringraziò calorosamente. Poi disse: “Ma io l’ho già vista. Abita per caso in quel condominio in fondo alla strada?”.

Incredibile, abitava proprio nel palazzo vicino al mio.

Mi innamorai follemente di Emilio e promisi a me stessa che lo avrei conquistato ad ogni costo, diventando per lui bella e desiderabile. Cambiai look, schiarii i capelli, persi qualche chilo. Emilio, però, sembrava non accorgersene. Mi salutava gentilmente quando lo incontravo, ma niente di più. Speravo che gli venisse qualche acciaccio, così sarebbe tornato in farmacia. Finalmente, una sera, rientrando carica di borse della spesa, lo incontrai sotto il portone. Lui, gentilmente, si offrì di portarmi le borse sino al mio appartamento e io colsi l’occasione al volo.

“Grazie. Il minimo che possa fare, per ringraziarti, è invitarti a cena. Una spaghetтата e un bicchiere di vino, ti va?” chiesi sfoderando il mio sorriso più aperto.

Accettò. Al settimo cielo, cominciai a cucinare chiacchierando continuamente. Non potevo stregarlo con la mia bellezza, ma almeno potevo mostrarmi spiritosa. Apparecchiammo insieme, mangiammo, chiacchierammo. Fu una bellissima

serata e mi convinsi che Emilio, con me, si trovava perfettamente a suo agio.

Ridevamo alle battute reciproche e la conversazione filava perfettamente.

Eppure, quando lui se ne andò mi sentii un po' delusa. Sentivo che qualcosa non aveva funzionato. Che cosa c'era che non andava?

Riflettendo, dovetti riconoscere che Emilio, durante la cena, non aveva parlato molto. Era perché avevo parlato troppo io o perché non aveva avuto nulla da dire? Smisi di chiedermelo quando lui, due sere dopo, mi invitò a casa sua per ricambiare la cenetta.

Fu un'altra splendida serata e, stavolta, qualcosa accadde: eravamo seduti sul divano quando lui mi si avvicinò e mi baciò. Avevo aspettato tanto quel momento che non mi sembrava vero.

Era stato bello, ma perché non mi sentivo felice? Sentivo che mi mancava qualcosa, proprio come era accaduto dopo la prima sera. Emilio era bellissimo e molto tenero, ma come dire? Troppo bello, troppo perfetto per essere vero. Ecco, mi dava la sensazione che fosse "finto".

Che cosa sapevo di lui, a parte che aveva un bell'aspetto? Praticamente nulla, perché lui sembrava non avere opinioni su nulla.

Uscimmo insieme per qualche settimana. Poi, incredibile ma vero, fui io a lasciarlo. La verità era che Emilio era terribilmente noioso, con i suoi muscoli levigati e i suoi capelli sempre in ordine. Non capiva nulla, non sapeva nulla, non si interessava di nulla al di fuori di se stesso e della sua forma fisica. Lo lasciai senza rimpianti.

Una sera, qualche mese dopo, lo vidi entrare nel portone di casa sua con una splendida ragazza: lei sì era la sua partner ideale. Li ho salutati con entusiasmo, tutti e due.

Poi mi sono avviata al mio appuntamento con un uomo né bello né brutto, ma sensibile, intelligente e spiritoso. Perfetto per me: mio marito Giovanni.

*Adriana*

Invia anche tu la tua storia a questo indirizzo: [telefonodargento@hotmail.it](mailto: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.

*Se vuoi arrivare primo, corri da solo. Se vuoi camminare lontano, cammina insieme.*

È un missionario di passaggio in Italia a segnalarmi questo bel proverbio del Kenya. Vediamo profilarsi, nella prima parte del detto, l'immagine della nostra società, modulata sull'individualismo aggressivo e competitivo. Sgomitare, calpestare, prevaricare per correre da soli e così essere primi: è un programma a cui ci ha abituato la civiltà contemporanea, nella convinzione che questa sia la via del successo. Con questa calamita dentro, ci muoviamo con frenesia e raggiungiamo anche mete alte in breve tempo. Ma c'è la seconda parte di quel proverbio ad ammonirci di un rischio che è sempre in agguato.

Raggiunto il successo, ci si accorge subito che è breve e fragile, non ci accontenta ma ci inquieta, non estingue le aspirazioni ed ecco, allora, la possibilità della crisi, dell'insoddisfazione, dello stress da potere o da ricchezza. L'importante, infatti, per la creatura umana non è primeggiare ma attuarsi in pienezza. Come dice l'aforisma keniota, non è arrivare primo ma giungere lontano, fino alla perfezione. Ed è per questo che è necessario essere insieme. Nel tempo della caduta, se hai vicino l'altro che ti vuol bene, egli ti solleva e ti sostiene. Lascio la parola al poeta francese Paul Claudel (1868-1955): «La chiave di un uomo si trova negli altri: è il contatto con il prossimo che ci illumina su noi stessi, e da questo contatto scaturisce la luce su noi stessi» (in Memorie improvvisate).

*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).

## Screening Cognitivo Gratuito

Negli ultimi anni si è evidenziata l'importanza della PREVENZIONE e

dell'individuazione PRECOCE del deterioramento cognitivo. Il Telefono d'Argento, che ha appena inaugurato il Club Alzheimer (info Chiara Fravili 324.9017633), promuove una ricerca che ha proprio lo scopo di indagare i fattori che possono predire la successiva insorgenza di patologie legate al declino delle facoltà cognitive e propone uno SCREENING COGNITIVO GRATUITO indirizzato a tutte le persone di età superiore ai 50 anni che hanno a cuore il loro cervello.

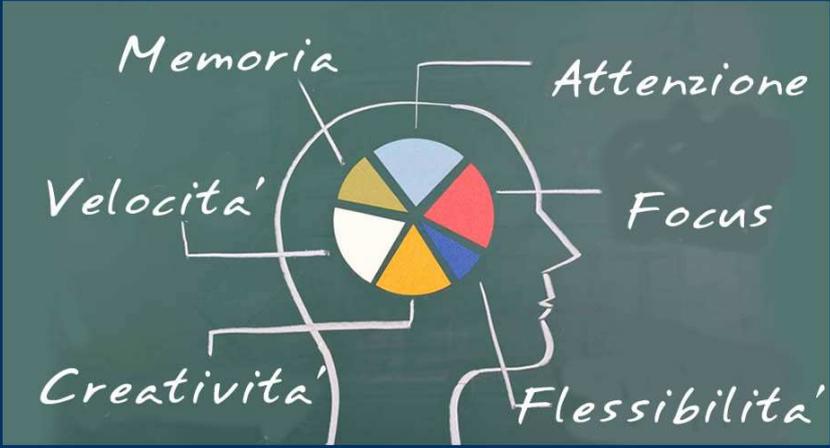
**Parrocchia Santa Croce a Via Flaminia**



**SCREENING COGNITIVO**  
**GIOVEDI' 23 Novembre 2017**  
**ORE 16.00**

Incontro con il dott. TESSARI, psicologo esperto di Alzheimer, che valuterà capacità cognitive come memoria, attenzione e linguaggio

**E' IMPORTANTE FARE UN CHECK-UP DELLA MENTE**



Info e prenotazioni: Telefono d'Argento 06.3222976 - 3331772038

**Al Centro: famiglie adulti bambini**  
psicoterapia, riabilitazione, nutrizione

Roma: Via Savoia, 84  
Roma: Via Federico Delpino, 134  
Telefono: 3334589893 - [Info@alcentroma.it](mailto:Info@alcentroma.it)

Lo screening cognitivo NON permette una vera e propria diagnosi, tuttavia fornisce l'indicazione di eventuale mal funzionamento delle funzioni cognitive analizzate. Se interessati ad effettuare lo screening, contattare 331.3248598.

Vi aspettiamo!

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

[telefonodargento@hotmail.it](mailto:telefonodargento@hotmail.it)

oppure chiamare 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**