



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 362

14 novembre 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” – Silenzioso solo per uno
3. Giovedì al cinema – Houston, abbiamo avuto un problema
4. Raccontaci di te – Cin Cin
5. Il pensiero del Cardinale – Lodare e adulare
6. Condivisione condivisione! – Screening cognitivo gratuito 23.11.2017 ore 16

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

1 – Appuntamenti e notizie

E' IN ARRIVO IL CALENDARIO 2018

E' in stampa, la tipografia della nostra volontaria Caterina, il Calendario 2018 del Telefono d'Argento.

Questo calendario, con le immagini di alcuni momenti passati insieme, vuole offrire una panoramica delle attività dell'Associazione che si sviluppano lungo tutto l'arco dell'anno.

Ci auguriamo che tutti possiate riceverne una copia rivolgendovi alla vostra sede più vicina o chiamando lo 06 8557858.

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:

· 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 16.30* 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"

La seconda domenica del mese, 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

Silenzioso solo per uno



Un contatto in particolare vi sta mandando troppi messaggi?
Ci sono situazioni o momenti della giornata in cui è piuttosto sconveniente - o semplicemente fastidioso - ricevere troppi avvisi da una chat aperta..

In questi casi può essere utile

silenziare la conversazione: entriamo nelle Info contatto o chat (basta un tap sul

nome) e quindi selezioniamo Silenzioso; possiamo scegliere di zittire tutte le notifiche per 8 ore, per una settimana o addirittura per un anno. L'operazione non è visibile a terzi, il che significa che il nostro interlocutore (o gli interlocutori nel caso di chat di gruppo) non sapranno mai di essere stati tacitati.

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

3 – Giovedì al cinema

Houston, abbiamo avuto un problema

Quarantasette anni fa, alle 22:08 ora di Houston (le 3:08 del mattino del 13 aprile 1970 ora di Greenwich), il mondo iniziò a stare con il fiato sospeso per conoscere il destino di tre astronauti in rotta verso la Luna.

Un incidente aveva squassato il loro fragile veicolo spaziale, l'Apollo 13: la rottura per sovrappressione di un serbatoio d'ossigeno li aveva infatti privati di gran parte delle risorse necessarie per sopravvivere, a oltre trecentomila chilometri da casa.

Ce la fecero, grazie all'improvvisazione esperta e all'instancabile determinazione dei tecnici sulla Terra, che trasformarono il modulo lunare del veicolo in una scialuppa di salvataggio, usandone il motore per correggere la rotta e sfruttandone le batterie, l'acqua e l'ossigeno per sopperire alla perdita delle risorse del veicolo principale. Ma non fu una passeggiata: a causa del razionamento dell'acqua, che

scarseggiava a bordo dopo le perdite dovute allo scoppio, e a causa dello stress e del freddo intenso, in tre giorni e mezzo il comandante Jim Lovell perse sette chili e i suoi colleghi Fred Haise e Jack Swigert ne persero in tutto altri otto. Haise ebbe un'infezione alla prostata e 39.4 di febbre....

Anche noi giovedì scorso abbiamo avuto un piccolo problema tecnico e la proiezione del previsto film non è stata effettuata.

Ci siamo consolati con il caffè caldo e qualche buon biscotto offerto da Barbara.

E ora appuntamento a **giovedì 16 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.

CIN CIN

Ora che ho più di ottant'anni, credo che non dimenticherò mai il giovedì in cui Anna, la mia migliore amica, ha compiuto i 40 anni. E' venuta a prendermi al lavoro con sua sorella Rosa poco prima dell'ora di chiusura, ben decisa a dare inizio ai festeggiamenti.

“Andiamo a bere un aperitivo alla mia salute”, ha proposto. Così siamo andate in un bar lì vicino, un posto che frequentavamo spesso, con i nostri amici e anche con Franco, il proprietario, con cui eravamo molto in confidenza. Non a caso,

quando ha saputo che festeggiavamo il compleanno di Anna, ha insistito per offrirci una delle sue specialità a gradazione alcolica potente.

Dopo aver bevuto quel cocktail, eravamo tutte e tre piuttosto su di giri. Io forse più di loro, visto che ne ho ordinato un altro. Rosa, saggiamente, non avrebbe voluto berlo, ma io non ho voluto sentire ragioni.

“D’accordo”, ha ceduto alla fine. “Ma dopo questo basta, altrimenti finiremo con il prendere una bella sbronza”.

“Sì”, ho detto io, “anche perché devo tornare in macchina fino a casa, prima di uscire di nuovo”.

Il programma, infatti, era di tornare, cambiarmi, e uscire di nuovo per andare alla festa. Ma, dopo il secondo drink, i miei buoni propositi erano già svaniti nel nulla. Eravamo diventate allegrissime, abbiamo cominciato a ridere come matte.

Forse non avremmo bevuto più niente, se non fossero entrati nel locale altri nostri amici.

Tutti quanti hanno voluto offrirci un cocktail. E io non ho fatto altro che bere tutto d’un fiato liquori, vodka, amari.

Avevo voglia di ridere, divertirmi, bere. E l’ho fatto.

Non saprei nemmeno dire quanti di quei cocktail ho mandato giù. Troppi, comunque, anche per me, che avevo sempre retto bene l’alcol. Non a caso, quando siamo uscite dal bar, ero piuttosto malferma sulle gambe. Però non mi sentivo ubriaca ed ero convinta di essere perfettamente in grado di guidare.

Tra l’altro, per raggiungere casa mia, dovevo percorrere meno di 10 chilometri, una sciocchezza. Così mi sono messa la volante.

Ma non ho fatto i conti né con il mio stato di ebbrezza, né con il fondo stradale bagnato. Ero in ritardo, meno di un'ora dopo avrei dovuto uscire di nuovo, così guidavo più veloce che potevo.

Ho superato un'auto che, invece, andava come una lumaca e, nel rientrare da quel sorpasso, ho preso male le distanze: l'ho urtata con la parte posteriore della macchina.

A quel punto la mia auto è impazzita, sbandando di qua e di là, senza che io riuscissi a controllarla. Sono finita fuori strada cappottandomi.

“Adesso muoio. Adesso muoio” mi sono detta.

Invece, quando l'auto si è fermata, mi sono accorta che non mi ero fatta neanche un graffio.

Ma una prima lezione l'ho avuta subito, strisciando fuori dal finestrino dell'auto perché la portiera non si apriva: la mia macchina, nuova di zecca, era semplicemente distrutta. Un rottame da buttare.

La seconda lezione è arrivata un quarto d'ora dopo, con la polizia: nelle vene dovevo avere più rum e vodka che sangue.

Conseguenza immediata: ritiro della patente, che, tra l'altro, mi serviva per percorrere i 10 chilometri, per andare e tornare dal lavoro.

Conseguenza successiva: una multa pazzesca. Una somma enorme, per me, equivalente ad un mese di stipendio.

Mi sentivo trattata come un'alcolizzata cronica, umiliata e mortificata come il peggiore degli ubriaconi. E non era bello, proprio per niente.

Risultato finale: non ho bevuto più, nemmeno un sorso di birra. E non solo durante il periodo che ha preceduto la restituzione della mia patente. Anche dopo: ho promesso a me stessa che non avrei più bevuto neanche un goccio di vino.

La mia avventura trasgressiva con l'alcol si è chiusa quel giovedì sera. Mi è costata troppo, in tutti i sensi. Da allora sono fedele alla mia promessa e bevo solo succhi di frutta.

E.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.

Tutti da natura siamo pronti più a biasimare gli errori, che a lodare le cose ben fatte.

Così annotava nel suo Libro del cortegiano, pubblicato nel 1528, lo scrittore, diplomatico ed ecclesiastico Baldesar Castiglione, centrando una verità costantemente attestata nella prassi. Pronti e vispi sempre nel cogliere in castagna gli altri, siamo restii e reticenti nel riconoscerne i meriti. Certo, è anche vero quello che diceva s. Agostino nella sua opera Vita cristiana: «Val più il rimprovero del giusto che la lode del peccatore». Tuttavia dovrebbe più spesso esserci anche la lode della persona giusta che riconosce il bene altrui.

Io, però, vorrei prendere spunto da questo monito pertinente dello scrittore mantovano, divenuto nunzio pontificio in Spagna, per evocare una ben nota distinzione, quella che intercorre tra lodare e adulare. Troppo spesso, infatti, la lode è adottata (e infangata) dall'ipocrisia. Alzi la mano chi nella vita non è mai ricorso al granello d'incenso da mettere nel turibolo di un elogio falso, solo per ottenere vantaggio da una persona o anche semplicemente per tenersela buona. Questo non è più l'apprezzamento doveroso ma è servilismo, cortigianeria (per stare al titolo del libro di Castiglione), adescamento, inganno. Purtroppo, però, anche noi talora siamo stati oggetto di questi allettamenti e abbiamo ceduto subito alla lusinga, nonostante una vocina ci facesse notare dentro di noi che quell'esaltazione era falsa. Concludiamo, allora, col nostro Castiglione che osservava: «Da natura tutti siamo avidi troppo di laude, e più amano le orecchie nostre la melodia delle parole che ci lodano, che qualunque altro soavissimo canto o suono».

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



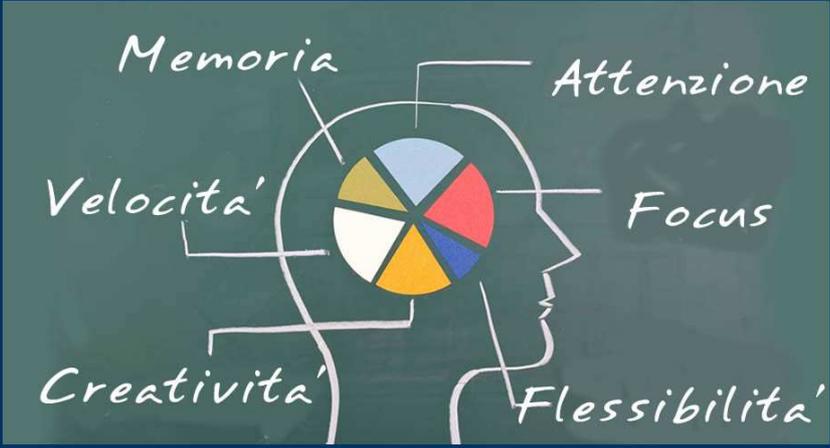
SCREENING COGNITIVO

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

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

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**