



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 363

21 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” – WhatsApp: seguire la posizione di una persona
3. Giovedì al cinema – Il diritto di contare
4. Raccontaci di te – Crescere
5. Il pensiero del Cardinale – La banderuola sulla guglia
6. Condivisione condivisione! – Camillucce

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

1 – Appuntamenti e notizie



Natale non è lontano: le settimane che ci separano da questa grande festa passano in fretta: è già tempo di organizzarsi per rivivere un periodo indimenticabile come lo è stato nella nostra infanzia.

Presto conosceremo le prime magiche proposte del Telefono d'Argento per passare con entusiasmo e in compagnia il periodo dell'Avvento.

STAY TUNED! – RIMANETE SINTONIZZATI!

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 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:

- 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

WhatsApp: seguire la posizione in tempo reale di una persona

WhatsApp ha aggiunto una nuova funzione per condividere in tempo reale la propria posizione con i contatti che si hanno sull'app.

Grazie a questa nuova funzione sarà possibile seguire gli spostamenti di una persona in tempo reale sulla mappa di WhatsApp che precedentemente avrà attivato la condivisione della proprio posizione in una chat singola o di gruppo.

Questa interessante funzione di WhatsApp si chiama “Condividi posizione attuale” ed è un modo semplice e sicuro per dire a qualcuno dove ti trovi: puoi usarla per incontrare un gruppo di amici, avvisare i tuoi familiari che sei al sicuro o far sapere tra quanto tempo raggiungerai la tua destinazione se sei in ritardo.

Tra gli aspetti più interessanti di questa nuova funzionalità di WhatsApp vi è la possibilità di controllare con chi viene condivisa la posizione e quanto a lungo (La durata standard è di un'ora, ma si può scegliere di rendere nota la propria posizione per soli 15 minuti oppure più a lungo, per 8 ore o interrompere la condivisione immediatamente).

Per usare questa funzione, apri una chat di WhatsApp con la persona o il gruppo con cui desideri condividere la tua posizione in tempo reale e tocca l'icona per gli allegati.

Alla voce “Posizione” vedrai una nuova opzione: “Condividi posizione attuale”. Quindi, scegli per quanto tempo desideri condividere la tua posizione attuale e tocca invio.

Tutti gli utenti che partecipano alla chat vedranno sulla mappa la posizione in tempo reale di chi l'ha condivisa e, in caso di condivisioni multiple, saranno tutte visibili sulla stessa mappa

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

3 – Giovedì al cinema

Il diritto di contare



Il diritto di contare racconta la storia vera di tre donne nere che negli anni Sessanta diedero un rilevante contributo alla cosiddetta “corsa allo Spazio” e alle prime missioni spaziali della NASA. Le tre donne sono la matematica Katherine Johnson, l’aspirante ingegnere aerospaziale Mary Jackson e la matematica Dorothy Vaughan.

A seguito del lancio dei satelliti russi e del primo volo spaziale umano eseguito da Jurij Gagarin, il programma spaziale americano si sente forzato ad accelerare la corsa allo spazio e a lanciare al più presto l'astronauta John Glenn.

Nella Virginia segregazionista degli anni Sessanta, la legge non permette ai neri di vivere insieme ai bianchi. Uffici, toilette, mense, sale d'attesa, bus sono rigorosamente separati. Da una parte ci sono i bianchi, dall'altra ci sono i neri. La NASA, a Langley, non fa eccezione. I neri hanno i loro bagni, relegati in un'area dell'edificio lontano da tutto, bevono il loro caffè, sono considerati una forza lavoro flessibile di cui disporre a piacimento e sono disprezzati più o meno sottilmente. Reclutate dalla prestigiosa istituzione, Katherine Johnson, Dorothy Vaughan e Mary Jackson sono la brillante variabile che permette alla NASA di inviare un uomo in orbita e poi sulla Luna. Matematica, supervisore (senza esserlo ufficialmente) di un team di 'calcolatrici' afroamericane e aspirante ingegnere, si battono contro le discriminazioni (sono donne e sono nere).....

E ora appuntamento a **giovedì 23 novembre ore 10.30** in via Frescobaldi 22 per assistere alla seconda parte del film con una tazza di caffè caldo 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.

Crescere

Sono sempre stata una ragazzina spensierata. In casa non c'erano problemi, la mia famiglia era unita e affiatata. A scuola andavo bene. In classe eravamo tutte amiche, almeno fino ai 15 anni. Poi, abbiamo cominciato a dividerci e io, ancora non so bene perché, mi sono ritrovata sola.

Di colpo, nessuno mi invitava più a studiare, nessuno mi telefonava, nessuno mi cercava per uscire.

Che cos'avevo di diverso? In realtà non l'ho mai capito, ma nessuna delle mie compagne sceglieva me come amica del cuore e io non mi confidavo con nessuna.

Di fatto, quando non ero a scuola, stavo sempre a casa a studiare.

O a guardarmi allo specchio perché, a un certo punto, mi ha preso la mania di diventare un'altra.

Ero alta e avevo una taglia 46 che all'improvviso mi sembrava esagerata. Mamma e papà mi dicevano che stavo benissimo così, ma io non mi piacevo più.

Cominciai a diminuire le dosi dei pasti, ma non ero soddisfatta di me stessa. Oltre alla linea, avrei voluto cambiare anche la forma del naso, il colore dei capelli, e, cosa impossibile, l'altezza.

Per tre mesi rimasi a dieta poi, quando raggiunsi la 44, quasi 42, di colpo smisi.

Un giorno, vedendomi allo specchio, mi dissi: “Ma che senso ha continuare così? Tanto non cambia niente”.

Non per questo però, tornai ad essere serena. Anzi, cominciai a soffrire di crisi d'ansia. Mi dicevo che non potevo uscire di casa con quel corpo e quella faccia, che tutti sapevano che io ero sempre sola, che ero esclusa da ogni gruppo. Mi sentivo infelice e avevo paura di tutto.

I miei, che non sapevano più che cosa fare, mi portarono dal medico di famiglia, che minimizzò: “Ma ha 15 anni, è tutto nella norma. Probabilmente è un po' giù, anche per colpa della dieta che fatto” disse a mia madre.

Uscite dallo studio del medico, mia mamma mi portò in pasticceria. E, mentre prendevamo il tè con le paste, improvvisamente disse: “Fino all'anno scorso, tu non stavi quasi mai in casa. Siamo sicuri che se sei così giù è colpa della dieta? Non sarà che sei un po' troppo sola?”.

Mi irrigidii. Non avevamo mai parlato di questo argomento e, comunque, io e mia madre non parlavamo mai dei miei problemi. Nessuno, a casa nostra, diceva mai di avere dei problemi. Così alzai le spalle e dissi: “Non mi pare”, mentre facevo una gran fatica a trattenere le lacrime.

Lei mi guardò e disse: “A volte ci sembra di essere soli, ma in realtà abbiamo tracciato intorno a noi un cerchio che esclude gli altri”.

Poi, con mio grande sollievo, cambiò discorso. Che cosa voleva dire? Preferivo non pensarci.

Il giorno dopo, però, mi chiamò Luisa, una delle mie vecchie amiche: “Esci con me a fare un giro oggi?”.

D'istinto avrei detto di no. Non mi piacevo, non avevo voglia di farmi vedere in giro, non me la sentivo si affrontare gli altri. Però, mia madre uscì dalla cucina e stava lì, in piedi, a guardarmi. Allora dissi sì, per non dare troppe spiegazioni né a Luisa né a mia madre.

Una volta fuori, con la mia amica, mi sentii improvvisamente più leggera.

Ridemmo e chiacchierammo.

Tornai a casa di umore meno cupo e con un appuntamento per il giorno dopo.

A poco a poco, la mia ansia, l'insicurezza, la smania di vedermi diversa svanì. In due parole, ero cresciuta.

Ma solo qualche tempo dopo mia mamma mi disse che è stata lei a chiedere a Luisa di chiamarmi quel giorno.

Sandra

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.

Il cambiare opinione e il dare ascolto a chi ti corregge è certamente un comportamento da uomo libero.

Così l'imperatore filosofo Marco Aurelio nei suoi Ricordi (o Colloqui con se stesso), meditazioni composte in greco durante le campagne militari attorno al

170-180 d.C. e fiorite dalla pratica dell'esame di coscienza quotidiano, raccomandato da un altro filosofo, Seneca, vissuto più di un secolo prima. La considerazione che oggi proponiamo ha un evidente risvolto negativo che spesso è attestato in politica col cosiddetto «cambiar casacca» per opportunismo o per vantaggio personale. Saltare sul cocchio del vincitore è uno sport praticato da sempre, così come lo è il seguire l'onda dominante per pigrizia o per maggior comodità.

È famosa la battuta dei Frammenti inglesi del noto scrittore tedesco Heinrich Heine: «La banderuola sulla guglia del campanile, benché di ferro, sarebbe presto rotta dalla tempesta se non conoscesse la nobile arte di girare a ogni vento». «Mi piego per non spezzarmi» è l'alibi adottato da tutti coloro che, a differenza del Battista, sono canne agitate dal vento. Tuttavia è anche da riconoscere il valore delle parole di Marco Aurelio. L'ostinazione è un vizio, come lo è la pervicacia nell'errore. Certo, l'orgoglio si leva fiero e potente per impedirci di cedere; ma, quando con sincerità vediamo che la nostra posizione è insostenibile, perché non dar ascolto a chi ti corregge? La vera tenacia riserviamola, invece, al momento in cui dobbiamo sostenere una scelta coerente, fondata, seria, anche se scomoda. Sapiensis est mutare consilium, diceva l'antica sapienza latina: sulla scia di questo monito, ricordiamo che è un segno di grandezza la duttilità, la sincerità, la confessione dell'errore.

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).

Camillucce

Questa versione delle camille è veramente molto leggera e gustosa nello stesso tempo.



Ingredienti (per circa 16 camille):

180 g di farina integrale
100 g di farina di mandorle
220 g di zucchero di canna integrale
500 g di carote
scorza grattugiata di 1 limone
scorza grattugiata di 1 arancia
1 bustina di lievito

In cucina:

Tagliare a tocchetti le carote e cuocerle al vapore o bollirle, dopodichè frullarle. Amalgamare tutti gli ingredienti e aggiungere le carote frullate un po' per volta. Riempire ogni pirottino con 1 cucchiaio e 1/2 circa di composto. Cuocere nel forno preriscaldato a 160° per 15-20 minuti a seconda del forno (se ventilato bastano 15 min). Se invece volete farne una torta cuocere per 40-45 minuti

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**