



PILLOLA PER NAVIGARE

NUMERO 364

28 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” – Rendi il tuo telefono unico
3. Giovedì al cinema – Il diritto di contare
4. Raccontaci di te – Mia madre
5. Il pensiero del Cardinale – La dilazione
6. Condivisione condivisione! – La gioia di vivere di Vittorino Andreoli
7. La parola del mese - Digitale

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.

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:

· 29 novembre ore 16: Esperienze di viaggio

Per informazioni chiamare 06 88 40 353

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 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
- *Lunedì 18 dicembre ore 16.00* – Grande tombola di Natale
- *Venerdì 22 dicembre ore 16.30* - Grande festa per farci gli auguri di Buon Natale e Buone Feste, con il parroco don Andrea.

Per informazioni telefonare a 333.1772038 – 06.3222976

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

Rendi il tuo telefono unico

Tocca e tieni premuto in qualsiasi punto libero della schermata Home.

Apparirà una lista di opzioni.

Tocca una fonte di sfondo, ad esempio "Sfondi animati".

Puoi scaricare sfondi aggiuntivi su Google Play.



Per impostare uno sfondo, tocca "Imposta sfondo" oppure, per altre immagini, trascina i punti blu per determinare il ritaglio e tocca per scegliere

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.

Dopo la visione che ci ha rapiti, ecco i nostri commenti:

- Film bellissimo con argomenti trattati con misura
- Essere donna, essere, nera, essere intelligente
- Il diritto di contare in tutti i sensi
- Film vero, importante, bellissimo
- Le due facce dell’ America
- Ottima storia, bellissimo film
-

E ora appuntamento a **giovedì 30 novembre ore 10.30** in via Frescobaldi 22 per assistere alla proiezione di un nuovo, avvincente film proposto da **Barbara**, e sempre con una tazza di caffè caldo caldo e una fetta di torta fatta da uno di noi.

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.

Mia madre

Ogni volta che andavo da mia madre, poi stavo male per un'intera giornata.

Eppure l'avevo sempre amata moltissimo, così come lei amava me, ma nessuna delle due era mai stata capace di manifestarlo all'altra.

Non era vero che fossimo diverse, anzi, secondo papà, ero la sua fotocopia. Ero identica a lei e quando mi guardavo nello specchio scoprivo uno a uno tutti quei minuscoli disegni del tempo che, poco alla volta, avevo intercettato anche sul suo volto perfetto. Bramavo con tutta me stessa di essere alla sua altezza, ma mi rendevo conto che non ci sarei mai riuscita.

Ma nessuna era bella come lei. Perfetta, irraggiungibile. Ripensandoci, anche le foglie della pianta accanto alla poltrona di mamma erano lucidissime. Brillavano, come per una festa. Sapevo che era capace di passarle una a una con un batuffolo di cotone intriso di latte. Meglio se magro. La perfezione, appunto.

La mamma era sempre stata indecifrabile dietro quel suo sorriso gentile.

Ricordo che quando papà le regalò quella magnifica collana di perle, lei rimase per un attimo in ammirazione, poi la ripose in cassaforte senza dire una parola.

Non aveva fatto un sorriso diverso da quando osservava estatica un fiore. Papà si aspettava di più e mi aveva guardata come per dire: “Bambina mia. La mamma è fatta così”. Lo amavo troppo per non parteggiare spudoratamente per lui, per desiderare come lui che la mamma si lasciasse andare a slanci affettuosi.

Un giorno papà mi disse ch emi voleva così tanto bene anche perché assomigliavo a lei. Ci rimasi male, perché avrei voluto essere amata per me stessa, non di riflesso.

Mia madre e io non andavamo d'accordo ed era inutile piangere sul latte versato. Avevo fatto sempre di tutto per irritarla, per mandare in frantumi o perlomeno incrinare quel bel quadro raffinato che la circondava, quel suo desiderio di armonia, di equilibrio e di grazia .

Io ero disordinata, pigra, trasandata e sciatta. E, se non lo ero di natura, lo ero diventata per contrappormi a lei. Per anni mi ero fatta i capelli con colori per indispettirla, mi ero messa jeans sbrindellati, avevo ascoltato la musica al massimo volume, ero quasi diventata anoressica.

“Cercavi semplicemente la sua attenzione” mi aveva spiegato Mario, in tono protettivo, lui che di professione faceva lo psicologo alla Asl. “E tua madre non ha mai voluto ascoltare i messaggi che le mandavi”. Mario era stato il mio sole. Appena lo avevo conosciuto avevo capito che sarebbe stato l'uomo giusto. Era novembre e c'era una dolce estate di San Martino, con la vite americana del nostro terrazzo di un bel rosso fuoco. Ci eravamo innamorati a prima vista e lui mi disse che ero bellissima. “Bella come lei?” risposi sottovoce.

Alla mamma erano venuti i capelli bianchi poco dopo i trent'anni. Non aveva mai voluto tingerli. Per questo era così speciale. La pelle di alabastro da ragazza, i capelli bianchi e gli occhi blu.

L'ammiravo immensamente e, consapevole che non sarei mai stata in grado di essere come lei, avevo deciso di diventarne il contrario, proprio per l'impossibilità di competere.

Non era mai stata troppo contenta che avessi interrotto l'università e mi fossi messa a fare la rilegatrice. Eppure, alla fine di un'unica, lunga discussione, mi aveva comperato un negozietto dalle parti di piazza Bologna e mi aveva lasciato piena autonomia.

Non si era mai informata di come andassero gli affari. Che peraltro prosperavano. Poi successe un fatto strano.

Un giorno andai a trovarla per chiederle un consiglio su un tipo di carta. Esaminò i campioni e ne scelse alcuni. “E’ carta molto bella. L’hai presa a Fabriano?”.

Annuii. E poi strinsi gli occhi. “Aspetto un bambino, mamma” dissi di un fiato.

Non era mai accaduto che mia madre si abbandonasse al pianto in quel modo. Al massimo l’avevo vista asciugarsi una lacrima quando papà era morto. Quel giorno le spalle le tremarono e chinò la testa. Contrasse le mani e notai quanto si fossero sciupate. Erano mani di vecchia, mentre le mie, assolutamente identiche, erano belle e lisce. Provai uno spasimo allo stomaco. Mamma invecchiava e non mi ero mai soffermata a guardarla.

“Scusa” sussurrò dopo un po’. “Mi hai dato un’emozione immensa. L’ho sperato tanto”.

Non risposi. Ero paralizzata dalla sorpresa.

“Davvero?” chiesi.

“Oh, Laura!” Alzò la testa in uno scatto di fierezza. “Non sei ancora capace di uno slancio di tenerezza?”.

“Ho preso da te” risposi.

“Sbagli! Sei sempre stata tu a respingermi. Adoravi papà e mi consideravi la tua rivale”.

A un tratto capii che era vero. Fu come se dal soffitto mi piombasse addosso un fiotto di luce. Allungai le mani e lei le strinse forte. Si alzò, girò attorno al tavolo, mi alzò di peso tanto ero incapace di qualsiasi gesto e mi strinse forte a sé. “Non è troppo tardi Laretta. No, non lo è” mormorò baciandomi i capelli. Quanto fui felice in quell’attimo! Mi sentii bella come lei. Realizzai all’improvviso che avevamo tutta la vita davanti per volerci il bene che ci eravamo negate. E che avevo una voglia pazza di correre da Mario a dirgli quello che era successo.

Laura

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.

Rimandando quello che si deve fare, si corre il pericolo di non farlo mai più.

Non convertendosi subito, si rischia di essere dannati.

L'indugiare non è solo frutto di pigrizia.

In alcune persone è una vera e propria attitudine costante: si cerca di dilazionare, di rimandare a un altro momento e, così, i nodi s'attorcigliano ancor di più, le pratiche da evadere s'accumulano, le abitudini si sclerotizzano, i difetti s'incancreniscono.

Aveva, perciò, ragione il grande poeta francese Charles Baudelaire quando proponeva l'osservazione che oggi abbiamo citato.

Era un po' il suo autoritratto, perché egli si era lasciato trascinare nel vortice di una vita sregolata, contrassegnata da vizi, dall'uso di alcol e droghe, dalla dissipazione economica, sia pure sempre con l'anelito di riscatto e di conversione che, però, mai veniva reso effettivo nella vita.

A livello morale è, quindi, deleterio il rinvio, nella consapevolezza che il male interiore si consolida e occupa progressivamente corpo e anima, mentre – come scriveva il grande Seneca all'amico Lucilio – *dum differtur, vita transcurrit*, «intanto che si rimanda, la vita continua a scorrere», e alla fine si hanno le mani vuote.

Certo, è vero che talvolta procrastinare una scelta può essere frutto di saggezza e riflessione e può persino attenuare, sbiadire o spegnere questioni troppo bollenti. Ma nella maggior parte dei casi non bisogna dimenticare quell'altro motto latino divenuto proverbiale (lo si attribuisce ad Arnobio, scrittore cristiano del III–IV secolo): *Quod differtur, non aufertur*, ciò che viene differito, non è né eliminato né perso.

L'impegno da prendere starà sempre lì ad attenderci nei crocevia dell'esistenza.

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).

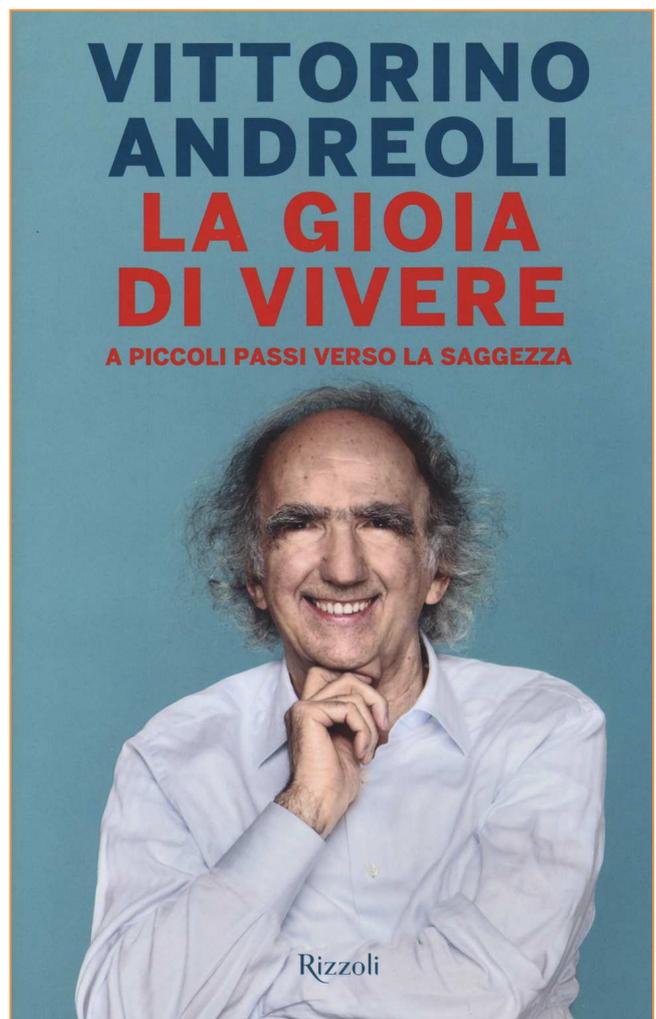
La gioia di vivere. A piccoli passi verso la saggezza

Vittorino Andreoli

Editore: Rizzoli - Collana: Saggi italiani

- Anno edizione: 2016

Molti di fronte allo scorrere del tempo reagiscono, anche nelle difficoltà, traendone sensazioni positive, individuandone gli aspetti vantaggiosi. Esprimono così la “gioia di vivere”, un modo di vedere l'esistenza che si inserisce nel flusso della Natura, accettando ciò che il presente dona, senza decorarlo troppo con i propri



desideri. Ma la maggior parte di noi è affetta dalla “fatica di vivere”. Siamo sempre in azione e mai soddisfatti, destinati a rincorrere un futuro che non c’è e forse non ci sarà mai, spinti nella lotta per il potere dalle nostre ambizioni, dalla paura dell’insuccesso o perfino della morte. Due stili di vita opposti, che non appartengono all’ambito patologico, ma che sono la chiave per dare a una stessa esistenza un significato contrapposto: vivere bene, o al contrario vivere male. In questo libro, che forse è la sua opera più intima, Vittorino Andreoli, “portatore della visione tragica dell’esistenza”, ci accompagna alla ricerca del segreto della gioia di vivere. E, attraverso la riflessione sui classici, la filosofia, la religione, l’osservazione delle storture della società e naturalmente con la conoscenza dell’uomo, delinea un percorso per recuperare la vera essenza del nostro essere umani. Si scopre così che nel mondo dominato dalle strategie per essere vincenti, dal fascino dell’esclusività, dalla bellezza, dalla fatica di vivere dell’individuo, il “magico potere” della gioia non è altro che la capacità, che tutti abbiamo dentro, di passare dalla dimensione dell’“io” a quella del “noi”, di vivere in relazione con gli altri contando sui legami affettivi, guardando in faccia il presente, senza le costruzioni di desideri difficili o impossibili che spostano sempre la gioia al futuro, senza i rimpianti che respingono nel passato. E si scopre soprattutto che questo potere può essere appreso, per migliorare finalmente la nostra vita.

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

telefonodargento@hotmail.it

oppure chiamare il 333.1772038

7 – La parola del mese!

Proponiamo una parola, ogni mese, evocativa di pensieri collegabili tra loro ed in grado di aprirsi verso nuove riflessioni.

Ecco la parola di questo mese: **Digitale**

di-gi-tà-le

Relativo alle dita; riferito ad apparecchio, che elabora grandezze in forma numerica; tipo di pianta

Dal latino digitus dito; nel significato tecnologico, è transitato attraverso l'inglese digit cifra numerica.

A te cosa fa pensare? Trasmetti la tua riflessione al seguente indirizzo di posta elettronica:

telefonodargento@hotmail.it

Coraggio!

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**