



PILLOLA PER NAVIGARE

NUMERO 366

12 dicembre 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” – Salvare le pagine web su smartphone e tablet
3. Giovedì al cinema – Oltre il giardino
4. Raccontaci di te – Fuoristagione
5. Il pensiero del Cardinale – Un muro di mattoni
6. Condivisione condivisione! – Il pane del profeta Ezechiele
7. Giochiamo insieme: la parola del mese - Casa

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

I Appuntamenti e notizie

DALLE SEDI:

A S. Roberto Bellarmino via Panama 13

Aperta tutti i giorni dalle 10 alle 12 e dalle 17 alle 19.30.

Il lunedì dalle 16 alle 17: Corso di Ginnastica dolce

Il mercoledì dalle 10 alle 11: Incontri Aperta ..Mente

Il mercoledì dalle 11 alle 12: Ginnastica dolce

Mercoledì 27 dicembre alle ore 16.00: Tombola natalizia

La prima domenica del mese dopo la messa delle 10.30: “Un caffè insieme”

Per informazioni chiamare 06 8557858

A S. Agnese via Nomentana 349

Aperta il martedì e il giovedì dalle 16 alle 18.30

Il martedì alle ore 16:00 : Incontri Aperta..Mente

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

FESTA DI NATALE Martedì 12 dicembre alle ore 16 Sala Buon Pastore Via Nomentana, 349

E’ attivo un servizio di consulenza amministrativa condominiale su appuntamento prenotabile in sede o telefonando ai numeri 06 86207644 (mar./giov. pomeriggio).

A Santa Croce Via Guido Reni 2b

Aperta tutti i giorni dalle 16 alle 19

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 chiamare 333.1772038 – 06.3222976

A Genova Torrazza Sant'Olcese v. 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

Per informazioni chiamare 010 7092604

Ai Sacri Cuori Via Poggio Moiano,12

Aperta lunedì, mercoledì e giovedì dalle ore 17 alle 19

Il giovedì dalle 10 alle 11.30: Incontri Aperta...Mente

Domenica 10 dicembre, dopo la messa delle 10.30, “Un caffè insieme“

Domenica 17 dicembre ore 16: Festa di Natale

Per informazioni chiamare 06 86210008

A S. Maria della Mercede via Basento 100

Aperta tutti i martedì e venerdì dalle ore 17.00 alle 19

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

- 13 dicembre ore 16: Incontri Aperta...Mente
- 20 dicembre ore 16: Tombola natalizia **A S. Emerenziana Via Lucrino 53**

Aperta il martedì dalle 10 alle 12 e il venerdì dalle 16.30 alle 18.30.

Per informazioni chiamare 06 86218048.

A Via G. Frescobaldi 22

Il giovedì mattina (ore 10,30 – 12) Cineforum.

Il giovedì mattina (ore 10 – 13) e il venerdì mattina (ore 10 – 13) sono a disposizione, per consulenze e consultazioni gratuite, psicologo e avvocato,

Per informazioni chiamare 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.

2 La pillola per navigare

Salvare le pagine web su smartphone e tablet

E' possibile salvare le pagine web come PDF con i browser Chrome o Firefox.

Per Chrome:

1. Aprire il browser Chrome
2. Aprire la pagina Web che desiderate salvare in formato PDF per la lettura offline.
3. Toccare l'icona a tre puntini situata nell'angolo in alto a destra dello schermo.
4. Dal menu a discesa, toccare Stampa.
5. Nella schermata successiva, assicuratevi che Salva come PDF sia selezionato proprio come la stampante sul proprio telefono Android.
6. Toccare su Avanti per salvare la pagina Web come un documento in PDF sul vostro telefono Android.

Per Firefox

1. Aprire il browser Firefox.
2. Aprire la pagina Web che si desidera salvare come documento PDF.
3. Toccare l'icona a tre puntini situata nell'angolo in alto a destra dello schermo.
4. Dal menu a discesa, toccare pagina.
5. Successivamente, toccare Salva come PDF.

Ora che avete salvato le pagine web come documenti in formato PDF (nella cartella download), il passo successivo è quello di abituarsi ad accedere alle pagine Web salvate per la lettura offline.

ATTENZIONE: un modo semplice per accedere alle pagine web salvate come documenti in formato PDF sui vostri apparecchi mobili è quello di scaricare e installare l'applicazione Adobe Acrobat (dal play store).

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

3 Giovedì al cinema



Giovedì scorso abbiamo finito di vedere “Oltre il giardino”, un vecchio film con il bravo Peter Seller, che impersona l’analfabeta Chance, la cui sua sola fonte d’istruzione è la TV. Chance ha passato tutta la vita facendo il giardiniere in una casa di Washington. Alla

morte del padrone egli, che ha ormai cinquant'anni, ma l'età mentale di un bambino, si vede costretto a sloggiare. Mentre vaga per le strade viene urtato dall'auto di una ricchissima signora: Eve O'Brien. Colpita dalla sua aria di distinto gentiluomo, e preoccupata forse più di quanto meriterebbe l'incidente, la donna si porta Chance in casa, per farlo curare dal medico di famiglia. Il morente marito di Eve, Ben O'Brien - un uomo ancora potente, amico personale del Presidente degli

Stati Uniti - è così impressionato dall'aura di riservatezza che circonda il suo ospite, da attribuirgli doti che egli davvero non ha e lo presenta come suo amico niente meno che al presidente degli Stati Uniti.

...finisce che mentre il Presidente recita il suo discorso commemorativo per la morte dell'amico e grande elettore Benjamin Rand, la cui bara è trasportata da altri squali della finanza che, fra l'altro, progettano per Chance una carriera da futuro presidente americano, il povero ex giardiniere, del tutto disinteressato, passeggia poco distante lungo il bordo di un laghetto e poi direttamente sulle stesse acque come un novello Gesù, senza la minima consapevolezza d'esserlo e senza messaggi salvifici per l'umanità, non essendone peraltro capace, poiché nel suo sguardo "c'è registrazione ma non c'è elaborazione, percezione senza conoscenza", essendo in definitiva armato solo di ombrello e bombetta, come il più comune e grigio omino magrittiano, personaggio dunque cavo, svuotato, ma non vacuo, "la cui passività è talmente intensa da trasformarsi in una vera e propria azione" per coloro che gli sono circostanti.

E ora appuntamento a giovedì 14 dicembre 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.

Fuoristagione

Mi si è gelato il sangue il pomeriggio in cui mia sorella Dina mi ha detto: “Sai, Pina, ho avuto una bellissima idea. Perché il mese prossimo tu ed io non ce ne andiamo via per qualche giorno, magari in Toscana?”.

L’idea di andare via con lei non mi attirava per niente. Dina è sempre stata prepotente, volitiva, invadente e chiacchierona. Difficile arginarla. Per di più è una bella donna dalla vitalità prorompente, che intreccia conoscenze nuove con una facilità impressionante.

Quel sabato pomeriggio era arrivata a casa mia, come al solito, con la forza di un ciclone. Adesso sedeva nella mia cucina e aspettava una risposta. Ho preso tempo versandole una tazzina di caffè. Intanto la studiavo di sottocchi.

Suo marito, un uomo mite e taciturno, era morto di infarto un anno prima, però lei sembrava avere retto bene il colpo. Ora viveva sola con l’unico figlio, un ragazzo di quasi quarant’anni, che si lasciava tiranneggiare da lei.

“Non tirare fuori scuse, vedrai che ci divertiremo, Pina. Io ho proprio bisogno di muovermi , di cambiare aria, ma non ho voglia di farlo da sola”.

Ho taciuto imbarazzata.

“Guardami, Pina” ha aggiunto allora lei “Ho sessantacinque anni, eppure sono ancora una bella donna”.

La modestia non è mai stata una sua qualità.

“Però non ho tempo da perdere, se voglio rifarmi una vita e trovare un nuovo compagno. E io lo voglio. Non sono fatta per restare sola. Non sono come te che sei vedova da più di dieci anni e hai già fatto la muffa”.

Spaventata le ho fatto cenno di abbassare la voce. Mi figlia era nella sua camera e non volevo che sentisse.

Avrei anche potuto ricominciare a vivere sul serio e trovarmi un altro compagno, però non l'ho fatto. Ho deciso di dedicarmi soltanto ai miei figli e ai miei genitori. “Allora è deciso” ha affermato Dina, interrompendo un lungo silenzio. “Tu non preoccuparti di nulla. Ci penso io ad organizzare tutto”.

Nei giorni successivi, Dina non ha fatto che tampinarmi, insistendo. E ci si sono messi di mezzo anche i miei figli un po' preoccupati di avere una madre casalinga e anche troppo sola.

“Pensa a quante cose potrete fare insieme, tu e la zia” mi ripetevano a turno. Ma a convincermi è stato mio nipote, che una sera mi ha sussurrato: “Per favore, zia, toglimela dai piedi per un po'”.

Ha organizzato tutto Dina, naturalmente, dal viaggio in treno all'albergo. Ed è stato così che mi sono ritrovata in una graziosa camera con vista sul mare di Viareggio, un paese incantevole.

“Da lì potremo fare un sacco di escursioni nei dintorni” aveva deciso mia sorella. Ma per i primi due giorni si è preoccupata soprattutto di studiare l'ambiente, come diceva lei, tentando di agganciare tutti gli uomini soli che ci capitava d'incontrare.

La sera del terzo giorno nella sala da pranzo dell'albergo, è entrato un tipo alto, con i capelli brizzolati, baffetti e intensi occhi scuri. Mia sorella, subito eccitata mi ha sussurrato: “L'hai visto quello? Uahu, che roba!”.

Ho dovuto mordermi le labbra per non ridacchiare, soprattutto quando lo sconosciuto è venuto a sedersi proprio ad un tavolo accanto al nostro.

Ho scommesso dentro di me che Dina sarebbe riuscita ad attaccare discorso con lui nel giro di un quarto d'ora. E ho perso, perché lei non ha lasciato passare

neanche cinque minuti prima di rivolgergli uno dei suoi sorrisi migliori e consigliargli: “Scelga le penne del pescatore, sono ottime”.

Di sicuro avevo da imparare molto da mia sorella, così briosa, comunicativa ed estroversa. Io non le assomigliavo affatto o forse avevo solo smesso di somigliarle da molto, troppo tempo. Al dessert Fulvio era già passato al nostro tavolo e ci stava raccontando che era passato di lì solo per caso. La sua auto aveva avuto un guasto poco lontano da Viareggio e il meccanico da cui si era fermato gli aveva consigliato proprio il nostro albergo. “Stavo andando in vacanza in un agriturismo in Toscana, dove hanno un ottimo maneggio “ ha spiegato. “Sono un appassionato di equitazione. Ma adesso credo che cambierò programma. Dovranno sostituire il motore e temo che ci vorranno diversi giorni”.

Da un guizzo birichino negli occhi di Dina ho capito che stava ringraziando il caso per aver portato quel bel pesce dritto dritto nella sua rete. Dopo cena Fulvio ci ha accompagnate in una lunga passeggiata per il lungomare di Viareggio. Era un buon conversatore, brillante e divertente. La conversazione in realtà era tutta tra lui e Dina. Io mi limitavo ad ascoltare e mi sentivo un po’ il terzo incomodo. La prossima volta li avrei lasciati soli.

La mattina dopo ho finto di dormire , e quando l’ho sentita scivolare fuori dalla camera , ho provato una strana sensazione di libertà.

Dopo di allora ci sono state tante altre mattine e, mano nella mano, cuore nel cuore, Dina e Fulvio sono ancora insieme.

Pina

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.

La vecchiaia è come una muraglia che ci separa dal resto dell'umanità e si fa a mano a mano più alta: ogni anno che passa è un'altra fila di mattoni che ad essa si sovrappone. Coi giovani vorremmo parlare anche attraverso il muro, magari bussando con le nocche o coi pugni al modo dei carcerati. Ma costoro non odono o non ascoltano, ghignano, contano le fila dei mattoni e son capaci di rinfacciarcele.

Roberto Ridolfi, storico e saggista fiorentino (1899-1991), scriveva queste parole così aspre e amare sul Corriere della Sera nel 1969, quando compiva 70 anni (il titolo dell'articolo era appunto Settanta). C'è un po' di eccesso nelle sue parole, eccesso che però non ne cancella la verità profonda. In una società che è tutta sbilanciata sul fare e sull'apparire è scontato che l'anziano si senta progressivamente emarginato, inutile e recluso all'interno della muraglia dei suoi anni. I giovani stanno dall'altra parte ove si allargano gli spazi vasti della vita e del mondo.

Bisogna, però, aggiungere una nota a questo ritratto che - lo ripetiamo - è realistico (basti solo vedere la tristezza dei ricoveri per gli anziani, ove essi perdono ogni dignità e rispetto, ridotti al rango di bambini, trattati col "tu"). C'è, infatti, la possibilità di vivere un'esistenza intensa anche da vecchi: dietro quel muro si può ancora tener viva la fantasia, la musica, l'ascolto, la fede, l'attesa. Il libro biblico della Sapienza ci ricorda che «la canizie per gli uomini sta nella saggezza e la longevità vera in una vita senza macchia» (4,9). Si possono ancora coltivare i grandi valori dello spirito anche se rinchiusi nel muro di mattoni della vecchiaia.

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).

Il pane del profeta Ezechiele

Una ricetta per il pane... nella Bibbia? Oh yes!



Nel Libro di Ezechiele, il Signore comanda di cucinare un tipo speciale di pane, che il profeta dovrà mangiare per un periodo di centonovanta giorni. “Prendi grano, orzo, fave, lenticchie, miglio e farro, mettili in un recipiente e fattene del pane...”

(Ezechiele 4,9)

Questa ricetta si avvicina a quello che i moderni dietologi chiamerebbero un alimento

completo; infatti, una combinazione di farine di cereali e di legumi (in proporzione di due parti di cereali per una di legumi) garantisce la massima capacità di assimilare le proteine (circa il 50% in più di quelle che si potrebbero assimilare mangiando separatamente le stesse quantità di cibo).

Nella quantità descritta dal libro di Ezechiele (circa 200 grammi al giorno), questo pane è in grado di offrire il sostentamento necessario a un essere umano adulto per periodi molto lunghi. Se consumato in combinazione con alimenti freschi (per esempio, frutta e verdura di stagione) può essere la base di un'alimentazione sana e bilanciata. Di fatto, vi si fa spesso cenno negli scritti ascetici ortodossi quando si parla della razione quotidiana di pane per monaci e monache.

Il “pane di Ezechiele” è di gusto gradevole (grazie alla combinazione di aromi delle diverse farine), e si conserva a lungo, come i migliori tipi di pane integrale. Veniamo alla ricetta, ricordando che si può usare la farina di **QUALSIASI** cereale o legume, a condizione di mantenere la proporzione corretta: due parti di farina di cereali (anche di tipi diversi) per una parte di farina di legumi.

Il grano, la segala e l’avena hanno il 30-35% in più di proteine rispetto al riso, al mais, all’orzo o al miglio. I cereali variano in valore calorico.

Ingredienti

- Due tazze di farina di cereali
- Una tazza di farina di legumi
- Zucchero (un pizzico)
- Sale
- Lievito secco
- Acqua

In cucina:

Sciogliete un pizzico di zucchero in acqua tiepida (a temperatura corporea) in una ciotola, gettate nell’acqua alcuni granuli di lievito secco, e lasciate in un luogo tiepido finché il lievito agisce, facendo la schiuma alla superficie. Mescolatelo alle farine in una ciotola con un cucchiaino di legno, aggiungendo altra acqua finché si forma una pasta densa. Riponete la pasta in recipienti da forno e lasciatela lievitare per circa mezz’ora, o finché ha raddoppiato il suo volume.

Cuocete in un forno molto caldo. La durata della cottura varierà, naturalmente, secondo la grandezza e il numero delle forme.

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

telefonodargento@hotmail.it

oppure chiamare il 333.1772038

7 Giochiamo insieme: la parola del mese!

Ogni mese sarà scelta e proposta una parola: chi partecipa a questo gioco dovrà leggere almeno un libro che la contenga nel titolo e raccontarne la trama trasmettendo il proprio giudizio a:

telefonodargento@hotmail.it

La parola di questo mese è: **Casa**.

Vuoi suggerire tu la parola per il prossimo mese?

Sono buone anche le stesse parole ma tradotte in lingue diverse o al singolare/plurale, maschile/femminile.

Spedisci qui: telefonodargento@hotmail.it

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**