



PILLOLA PER NAVIGARE

NUMERO 377

27 febbraio 2018

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” – Disegnare percorsi e itinerari sulle mappe google
3. Giovedì al cinema – Victoria e Abdul
4. Raccontaci di te – Ciao Cai
5. Il pensiero del Cardinale – Amo e sono amato
6. Condivisione condivisione! – A San Giuseppe

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

I Appuntamenti e notizie



Sabato 3 marzo 2018
ore 10,30
Il decadimento cognitivo
Nuove modalità di approccio
Interverrà il
Prof. Marco Trabucchi
Centro "il Girasole" - Via Mascagni 156
Tel: 06 855 78 58 – email: telefonodargento@hotmail.it

Club A

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

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

ATTENZIONE! Il numero telefonico è cambiato 06 8607651

Aperta il martedì e il giovedì dalle 16 alle 18.30

Martedì 13 marzo, alle ore 16:00, vi aspettiamo nel salone Giulio II per ascoltare il Prof. Luigi Goglia, che ci parlerà di “*Il nemico coloniale nelle cartoline illustrate coeve*”.

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

Si riprende il corso di 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 8607651

E’ attivo un servizio di consulenza amministrativa condominiale su appuntamento prenotabile in sede o telefonando ai numeri 06 8607651 (mar./giov. pomeriggio).

A S. 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 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 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 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

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:

- 28 febbraio ore 16: Incontri Aperta...Mente
- 7 marzo ore 16: Cuciniamo insieme ad Antonio
- 14 marzo ore 16: Incontri Aperta...Mente
- 21 marzo ore 16: Anna Karenina di Lev Tolstoj
- 28 marzo ore 16: Incontri Aperta...Mente

Per informazioni chiamare 06 88 40 353

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 11 marzo, dopo la messa delle 10.30, “Un caffè insieme“

Per informazioni chiamare 06 86210008

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. .

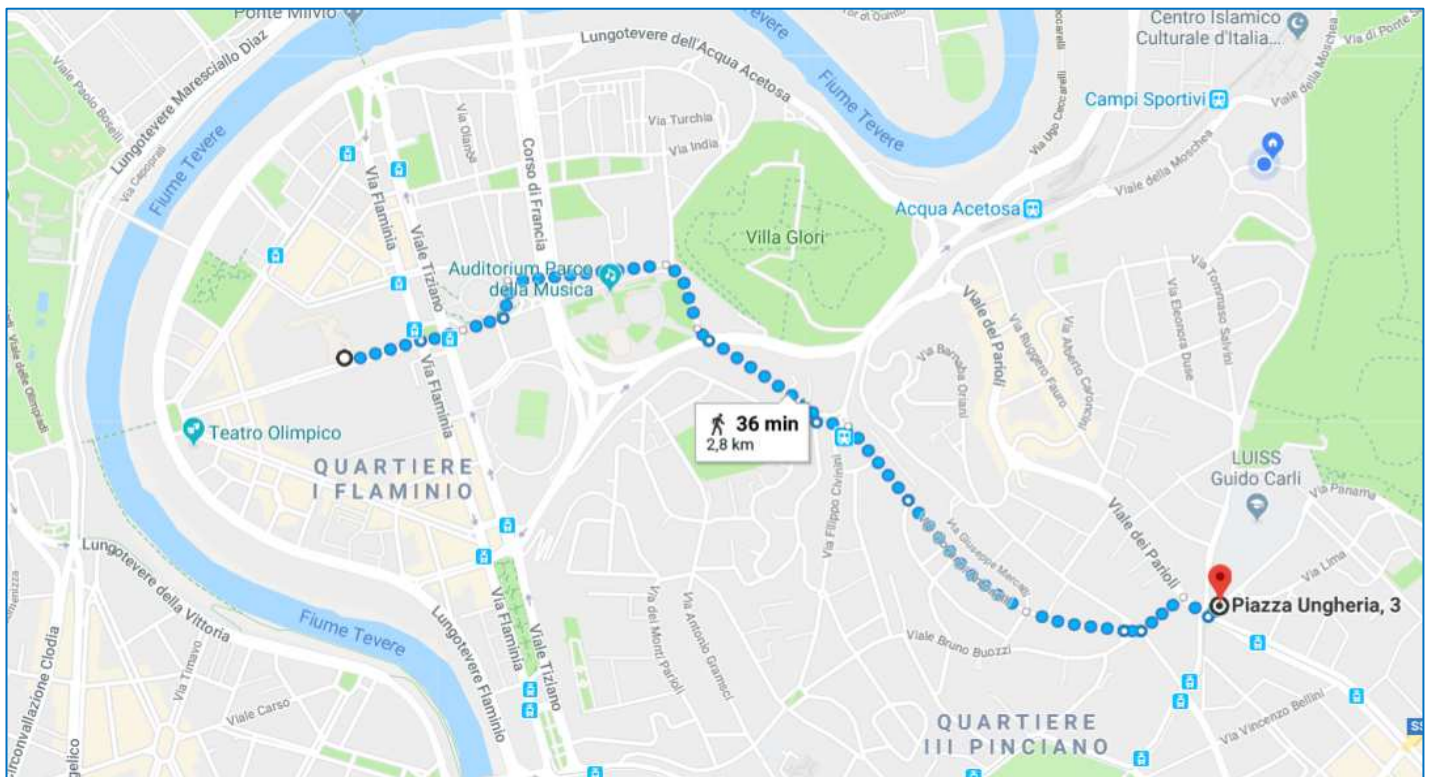
La card è personalizzata, quindi vi aspettiamo per offrirvela e farvi conoscere le diverse possibilità di utilizzo.

In ogni sede si possono richiedere informazioni e delucidazioni.

2 La pillola per navigare

Disegnare percorsi e itinerari sulle mappe google

Quando si deve spiegare come arrivare in un certo luogo a un amico, se si tratta di un indirizzo senza numero civico oppure fuori città oppure che non è troppo



semplice da raggiungere, può essere utile inviargli indicazioni stradali personalizzate, magari con qualche scritta sui giusti avvertimenti nell'evitare strade interrotte, percorsi limitati o vie non segnalate dalla cartina.

Per evitare i problemi che qualsiasi navigatore stradale come google maps può avere nell'interpretare strade di campagna e percorsi di vario tipo, si può facilmente e rapidamente disegnare una mappa personalizzata da inviare grazie alla funzione di creazione di google maps.

Con lo stesso strumento è anche possibile creare percorsi e itinerari da conservare e utilizzare in un viaggio, in gita o in escursioni di ogni tipo.

Per creare percorsi e indicazioni stradali personalizzate verso qualsiasi posto del mondo in google maps si deve soltanto aprire il sito my maps e creare una nuova mappa.

E' possibile modificare il nome della mappa cliccando sulla scritta mappa senza titolo e poi aggiungere un indicatore cercando il posto sotto la barra di ricerca al centro oppure premendo il tasto dell'indicatore e poi cliccando un punto della mappa.

In questo secondo caso è possibile prendere qualsiasi punto del mondo, non per forza una strada, e dargli il nome e la descrizione che si vuole.

Ogni punto selezionato può essere colorato come si preferisce, diversamente rispetto gli altri.

I pulsanti sotto la barra di ricerca permettono anche di tracciare una linea, ossia creare un percorso automatico in auto, in bicicletta o a piedi e poi anche di crear indicazioni stradali partendo dal punto selezionato sulla mappa.

L'ultimo pulsante in alto a destra nella barra degli strumenti sotto la casella di ricerca è quello del righello, utile a misurare le distanze e tracciare linee dritte sulla cartina mondiale.

In my maps è possibile modificare l'aspetto grafico della mappa, premendo dov'è scritto mappa base e scegliendo invece una vista satellitare oppure l'atlante o quella con i rilievi o diverse altre.

Ogni volta che si aggiungono indicazioni stradali oppure nuovi punti marcatori, si aggiunge un livello.

I livelli permettono di attivare o nascondere percorsi e indicazioni, in modo da tenere diverse opzioni a portata di mano oppure per creare diversi percorsi (utile nel caso in cui si sta pianificando un viaggio itinerante).

Si può creare un livello per i luoghi da mangiare, un altro livello per le visite turistiche oppure fare in modo che ogni livello comprenda tutte le cose che si dovrebbero vedere in un giorno.

Se si vuol modificare il percorso, si può cliccare in qualsiasi punto della linea blu e trascinarlo sul percorso alternativo.

Per aggiungere nuove tappe a un percorso si può usare il menu sulla sinistra e il link aggiungi destinazione.

E' possibile continuare ad aggiungere destinazioni a un itinerario master oppure, dividere la mappa in più livelli, magari chiamandoli con la data del giorno pianificato.

Si possono anche riordinare le destinazioni in ogni livello trascinandole e rilasciandole nell'elenco per cambiare l'ordine in cui si visiteranno queste posizioni.

Si può inviare la mappa con le indicazioni personalizzate una volta che è stata terminata, oppure può essere conservata e visualizzata su google maps nel proprio smartphone.

Il pulsante di condivisione per inviare la mappa si trova in alto a sinistra e funziona come la condivisione di documenti di google drive.

Si può quindi inviare il link tramite gmail o facebook, modificando l'accesso alla stessa in modo che sia visualizzabile da chiunque abbia il link (in modo che non sia privata).

Sullo smartphone è possibile ritrovare le mappe create in google maps toccando il pulsante del menù e andando alla sezione i tuoi luoghi.

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

3 Giovedì al cinema

Giovedì 22 febbraio, ore 10.30, tutto il gruppo è presente per assistere al nuovo film.

Siamo tanti, siamo curiosi, siamo affamati.

Si spengono le luci a via Frescobaldi 22, il telo si illumina, la musica parte e facciamo la conoscenza di

Victoria e Abdul



Abdul Karim, umile impiegato indiano, ventenne o poco più, viene scelto per consegnare un omaggio alla regina Vittoria, in occasione del giubileo per i cinquant'anni del regno. Viene scelto esclusivamente in virtù della sua altezza,

come a dire per puro caso. Diventerà il servitore, poi il segretario e infine il "Munshi", il maestro spirituale, della regina e imperatrice. La loro amicizia sarà così salda e intima da infastidire e spaventare la famiglia reale e la corte dei più prossimi al trono, al punto che il figlio, Edoardo VII,

Appuntamento a giovedì prossimo, alle 10:30, a via Frescobaldi, per vedere la seconda parte del film.

Dimenticavo... in compagnia di caffè bollente e dolcetto.

Vieni anche tu?

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.

Ciao Cai!

Buongiorno! Questa mattina, venerdì 9 febbraio è venuta a trovarci Emilia con una piccola storia da raccontarci, precisamente una storia che l'ha vista impegnata in gioventù.

Questa non è una piccola storia ma è una grande piccola storia. Il 4 marzo 1979,



era di domenica, siamo andati con un gruppo di amici a L'Aquila. Abbiamo raggiunto la base per salire sul Monte Giano che a quella data era tutta innevata, mi pare che fosse l'anno in cui fece la neve prima di Pasqua.

Il monte Giano presentava una veste bianca meravigliosa per cui siamo saliti in cima al Monte Giano sempre seguendo un sentiero, affiancati da tutta la neve che ci circondava sia ai lati del sentiero sia su tutte le cime dei monti che si vedevano intorno di cui adesso io non ricordo più

i nomi, ma rivedendo le foto mi ritorneranno in mente. E' stata un'esperienza magnifica che ho vissuto come tante altre esperienze montanare per circa 30 anni, fino all'anno 2000.

Poi, dopo una caduta, ho dovuto interrompere e rinunciare alle gite.

Emilia quand'è che andavi a camminare in montagna?

Io ero iscritta al Club Alpino Italiano cioè il CAI che adesso ha sede in una traversa di via Marmorata di cui non ricordo il nome.

Ci si iscriveva al Club Alpino Italiano e ogni domenica era organizzata un'escursione.

Si organizzavano anche gite di più giorni, sia d'estate sia d'inverno.

D'estate poi anche gite per lunghi periodi di vacanza.



Hai conosciuto qualche persona particolare durante queste gite?

Per me il gruppo CAI è stata un'unica cosa perché il CAI, almeno allora adesso non lo so, contava su persone di tutti i ceti sociali di Roma, dal ciabattino, avevamo un carissimo amico di cui non ricordo ora il nome che lavorava a Piazza San Giovanni aggiustava i nostri scarponi, fino al parlamentare, fino al magistrato come il magistrato Ronga. Insomma tutti i ceti sociali, al CAI non si conoscevano i titoli delle persone, eravamo tutti singoli individui, eravamo amici, tutti amici per

la pelle, il sesso non esisteva, almeno per me.



Allora Emilia, vi incontravate la domenica mattina. A che ora?

La mattina alle 6 in via Palestro c'era un pullman dove ognuno saliva con il posto prenotato e si andava alla base della gita. Si portava da mangiare e il caffè caldo perché quando si andava in montagna non si andava per andare al ristorante.

Alcune volte avevamo anche delle guide come per esempio Sante Nascimbeni che chiamavamo gigante buono, una figura piemontese, anziana, un viso squadrato tipo gigante delle favole, con i capelli bianchi ed era proprio un personaggio ed era bravissimo; lui diceva: *ho sofferto tanta sete in Russia che io devo andare dove c'è sempre tanta acqua* e ci ha portato dappertutto. Una volta per esempio a fare il giro dei Monti Prenestini; è stata una cosa meravigliosa noi si camminava per cinque o sei ore, era raro che si scendesse dalla stessa parte dove eravamo saliti

ma si faceva come un anello. Poi è capitato in altre gite che ci fosse Marcello Marcucci, che poi si ammalò e fu colpito da un male. Egli, quando si scendeva, trovava sempre un paesino dove ci si fermava per fare la pasta asciutta e poi riusciva a farci cantare anche un paio di canzoni.

Insomma il mio rapporto con il CAI è la mia vita e oggi mi sostiene nella mia vecchiaia, mi aiuta tanto.



Co

Con il CAI ho fatto anche il giro del Monte Bianco in 10 giorni camminando di rifugio in rifugio. Ho fatto tanti giri dall'Italia alla Francia dalla Francia alla Svizzera e poi all'Italia; a volte è capitato di camminare sotto la pioggia. Una volta siamo partiti con la pioggia e quando siamo arrivati a destinazione, in cima, il sole splendeva ed è stata una cosa indimenticabile; che bello!

Le nostre tappe si effettuavano ad un'altezza tra i 1500 e i 2000 metri.

Grazie Emilia vuoi mandare un saluto al CAI?

Io mando un saluto al CAI e a tutte le persone di cui ancora mi ricordo.

Io amo ancora il CAI e spero che si sia mantenuto come era allora. Spero che i giovani di oggi siano come eravamo noi allora.

Lo spero tanto perché eravamo un'unica grande famiglia dove ci si voleva tutti bene.

Ciao CAI!

Emilia Galanti

Intervista raccolta verbalmente presso il Punto Blu del Telefono d'Argento a Via Dire Dava - Municipio II.

Condividi 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.

Due sono le grandi gioie della vita d'amore di un uomo: la prima quando per la prima volta può dire «amo»; l'altra ancora più grande quando può dire «sono amato».

«L'inferno, signora, è non amare più».

Ha ragione il parroco di Ambricourt quando, nel famoso romanzo di Bernanos *Diario di un curato di campagna*, rivolge queste parole alla fredda e ipocrita contessa del paese.

È in questa luce che si può pienamente sottoscrivere una delle Note azzurre, zibaldone postumo dello scrittore lombardo ottocentesco Carlo Dossi, che abbiamo proposto per la nostra meditazione domenicale.

Sì, perché è proprio nei giorni di festa che vibra con maggior veemenza la solitudine: quante persone sono forse lì, davanti al telefono, e aspettano uno squillo e invece nessuno più si ricorda di loro.

È bellissimo ed esaltante il giorno in cui uno può dire a un'altra persona: «Ti amo»; ma è ancor più alta e ineffabile la gioia di sapersi amati.

In ultima analisi, in questo nodo interiore è posto il cuore della fede cristiana che fa sentire al credente un Dio che ama, anche se le sue vie - come accade pure nell'amore umano - non sono quelle della logica immediata e scontata.

Ma c'è un risvolto negativo che è l'altra faccia della medaglia.

Lo esprimo con le parole della Filosofia di uno scrittore francese morto a Parigi nel 1929, Georges Courteline: «È duro, senza dubbio, non essere più amati quando si ama; ma è niente in confronto a essere ancora amati quando non si ama più».

È, questa, un'esperienza amara sia per chi è ancora amato e sente su di sé non più un dono ma un peso, sia per chi ama perché il suo amore è solo una fonte di sofferenza e di infelicità.

D'altronde, «chiunque ha amato porta in sé una cicatrice», diceva il poeta francese De Musset.

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 nostra **Ida Nuccio** si è “scatenata” e ha scritto per noi questa poesia dedicata a San Giuseppe.

A San Giuseppe

Giuseppe, artigiano umile e pio,
Vergine Sposo della Madre di Dio,
A Lei sciogliesti i nodi, ben duri,
di giorni sofferti; assai oscuri
Per vita povera, grigia, randagia.
Lei proteggesti da gente malvagia.
Manifestasti grande prudenza
quando nel grembo della Vergine Sposa
in virtù di Sovrana Potenza,
prese dimora il Pargol Divino:
Gesù Bambino.
Con cuore casto amasti Maria;
Le tributasti venerazione
e Lei, dolce e pia,
Ti donò tanta consolazione.
Le tue virtù ti resero degno
d'unirti a Lei nella vita terrena
e poi lassù, nell'Eterno Regno,
a godere la gioia più serena.

Ida Nuccio

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**