



## **PILLOLA PER NAVIGARE**

### **NUMERO 379**

**13 marzo 2018**

Maggiori informazioni sulle attività dell'associazione *Il Telefono d'Argento* possono essere reperite raggiungendo il sito internet: [www.telefonodargento.it](http://www.telefonodargento.it)

---

#### **IN QUESTO NUMERO DELLA PILLOLA PER NAVIGARE:**

1. Appuntamenti e Notizie
2. La “Pillola per navigare” – Whatsapp: risparmiare spazio sul cellulare
3. Giovedì al cinema – Un viaggio da paura
4. Raccontaci di te – Lavoro! (seconda parte)
5. Il pensiero del Cardinale – Parlare di sé
6. Condivisione condivisione! – Il maritozzo

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

## **I Appuntamenti e notizie**

***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:

- 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

La seconda domenica del mese, 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

### Whatsapp: risparmiare spazio sul cellulare



La condivisione di immagini, video e foto è una costante sui gruppi di WhatsApp. Soprattutto se fate parte di diversi gruppi, potreste presto riempire la memoria del vostro smartphone con materiale proveniente dai vostri amici. Senza considerare che spesso vi troverete a cancellare manualmente quello che è stato salvato in automatico da WhatsApp.

La soluzione è semplice:

- Selezionate **Impostazioni** dalla barra e poi il menu **Utilizzo Dati**

– Sotto **Download Automatico Media** potete modificare le impostazioni singolarmente per **Immagini**, **Audio** e anche **Video** o **Documenti**.



– Scegliete uno alla volta le voci del menu e selezionate **Mai**

Questo vuol dire che la prossima volta che vi arriverà un contenuto multimediale, sarete voi a scegliere quando salvarlo sul telefono (dovrete farlo manualmente con un tocco e poi scegliendo semplicemente “Salva”).

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

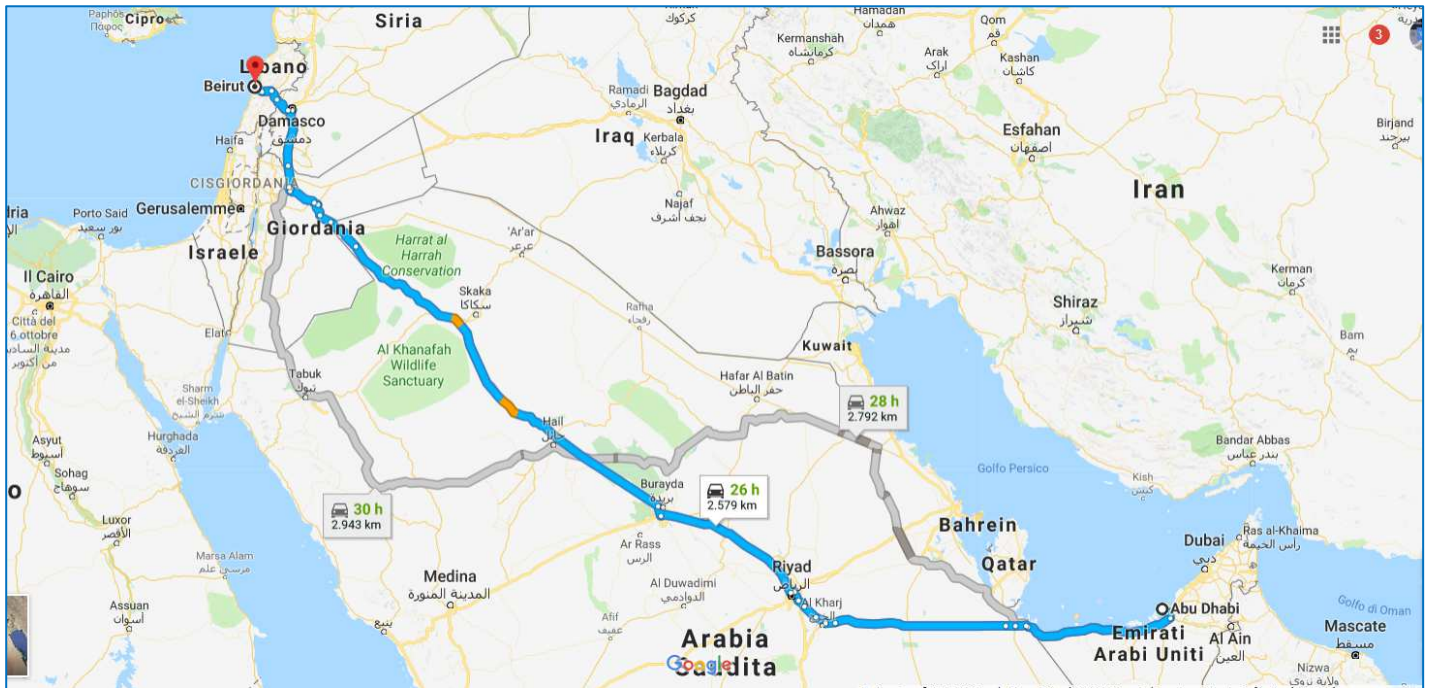
### **3 Giovedì al cinema**

Giovedì scorso abbiamo visto la prima parte del film “*Viaggio da paura*”, che racconta il riavvicinamento di tre vecchi amici, un egiziano, un saudita e un siriano. Omar, Ramy e Jay, dopo anni di allontanamento a seguito della morte



dell'amico comune Hadi, decidono di finalmente intraprendere il viaggio che avrebbero dovuto fare a suo tempo, da Abu Dhabi a Beirut, per visitare la tomba di Hadi ucciso nel corso di un bombardamento. Omar è un personal trainer quasi neo-papà, Jay è un playboy aspirante DJ, e Ramy un blogger attivista politico con 737 followers su Twitter. Anche se la vecchia amicizia torna ad unirli le loro origini culturali e di nascita sono diverse. I tre guideranno da Abu Dhabi a Beirut attraversando l'Arabia

Saudita, la Giordania e la Siria. Sarà un viaggio ricco di sorprese.



Omar, Ramy e Jay sono musulmani (anche se uno di loro con alcol al seguito) hanno madri, padri e mogli con cui fare i conti ma soprattutto sono dei giovani che provano gli stessi sentimenti dei loro coetanei ovunque essi vivano. In più debbono confrontarsi con problematiche più grandi di loro che all'amico comune hanno portato la morte.

Nelle loro tragicomiche avventure (una su tutte: il morso dello scorpione con le sue conseguenze) si mostrano con le loro debolezze ma anche con la determinazione di chi vuole raggiungere una meta precisa anche se, per farlo, dovrà superare problemi pubblici e privati. La colonna sonora scandisce il movimento del film, ma lo rende un po' troppo caotico per orecchi non abituati a quei ritmi.

Speriamo di vedervi giovedì prossimo per conoscere il destino dei tre ragazzi.

Come sempre vi aspettiamo con caffè e dolce alle 10:30 a via Frescobaldi 22!



## 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.

### Lavoro (seconda e ultima parte)

Nel frattempo io davo lezioni di inglese. La maggior parte dei miei allievi erano ingegneri, chimici o dirigenti che conoscevano i termini tecnici ma non la lingua. In quell'occasione conobbi Fabio. Lui ebbe un ruolo abbastanza importante nella mia vita.

Era un signore di una certa classe, toscanaccio, elegante e pieno di charme. Mi



innamorai di lui! Incominciamo ad uscire in quattro: Sergio ed io e Fabio e la moglie.

Vennero anche a Panarea, noi in tenda e loro in albergo.

Quando lasciai Sergio la relazione con Fabio durò per parecchio tempo. Voleva infilarmi in un appartamento continuando a stare con la moglie e il figlio ma io non volevo assolutamente una relazione del genere. Non avevo alcuna intenzione di fare la mantenuta!

Avevo arredato la sua casa e gli posi un

out-out, o la famiglia o io.

Ci fu una mezza tragedia perché la moglie Scopri la nostra relazione e si presentò a casa mia con il loro figlio. Tutto terminò in una bolla di sapone! Aveva 10 anni più di me, oggi ne avrebbe più di 90. L'ho sempre pensato e avrei voluto rivederlo. Dopo ebbe vari lavori. L'Encyclopedia Britannica praticamente chiuse i battenti. Basta dire che solo nel mio ufficio avevo 14 cabine telefoniche e 4 segretarie è un continuo andirivieni di 20 o 30 rappresentanti. A Roma c'erano 4 uffici come il mio. Ero stata a Ginevra per vari meeting per imparare il mestiere. Il rappresentante magari stilava due o tre contatti agli amici o parenti poi, ovviamente, se non aveva la stoffa del manager, lasciava il lavoro anche perché non aveva uno stipendio fisso, un'assicurazione e nemmeno un rimborso spese ma veniva attratto dall'enorme percentuale guadagnata sul contratto fatto. Il mio splendido ufficio era stato arredato da un mio flirt architetto ed era bellissimo. Ciang Troneggiava sotto la mia scrivania mentre io selezioniamo i rappresentanti. Non esisteva né il sabato e nemmeno la domenica. Lavoravo veramente molto. Vendevo, andavo ai miei appuntamenti, facevo i corsi di vendita e accompagnavo i venditori ai loro primi appuntamenti. Cercavo di realizzare il massimo per avere poi il tempo di andare a prendere Leonardo al convitto nazionale accompagnarlo la villa dei miei suoceri e stare più tempo possibile con lui in macchina, insieme a Ciang. Aspettavo il secondo annullamento richiesto da Sergio. Feci un plastico a Leonardo che scendeva dal muro come un ponte levatoio, con un trenino fantastico e il passaggio a livello, le luci e vi scorreva anche un piccolo fiume. Il plastico prendeva tutta una parete della stanza. Ma lui non ne fu entusiasta. Una volta mi disse a 8 anni che non gli lasciavo il tempo per desiderare una cosa o uno oggetto. Allora abitavo a via Gallia. In quel periodo conobbi

Dorotea che lavorava per me e, quando mi operai di cistifellea, si occupò del mio ufficio. Leonardo venne a trovarmi quando mi operai. La sera prima dell'operazione eludendo la sorveglianza delle infermiere, mi infilai un tailleur e scappai alla riunione di tutti i capi dell'Encyclopedia Britannica. Quando sposai Sergio, i miei, che erano all'estero, non furono affatto contenti della mia scelta. Mio padre mi chiese se volevo ritornare nel mio appartamento e naturalmente gli dissi di sì. Mio padre, come sempre, cercò di mediare anche quella volta.

Dopo Fabio e l'Encyclopedia Britannica ci furono altri lavori e altri uomini. Tentai di lavorare per altre enciclopedie. La Larousse, che il padre di una mia amica finanziò, fu un vero flop. Poi fu la volta di un'enciclopedia americana finanziata da un americano arrivato dalle Isole Fiji. Fu un altro flop. Infine approdai alla Grolliers.

Michel era già arrivato a Roma. Ebbi uno stipendio fisso per due mesi, un anticipo sulle vendite, che poi dovette restituire Michel perché anche quella enciclopedia non funzionò. Era una vendita porta a porta. Era piuttosto umiliante mettere un piede in una porta che cercavano di chiudere per poter entrare, ma ci provavo! Avevo appena lasciato un lavoro come PR per un megalomane della Finanza. Me lo aveva procurato una cara amica. Nella, che morì di un tumore. Lavorai con Gaetano parecchi mesi, trattavo e mediavo finanziamenti di vario tipo. Era una di quelle persone assurde e aveva una corte che lo seguiva, me compresa. Fu lui che mi prestò una villa a Santa Teresa di Gallura in un posto bellissimo e ci portai Leonardo, Ciang e Liù e il figlio di Gaetano. Anche i miei fratelli passarono qualche tempo a Santa Teresa nella villa dove eravamo stati noi. Gaetano diceva di essere il figlio illegittimo di un Savoia! Ebbi problemi anche con la moglie Carlina, era una donna strana! Un giorno guidando una delle sue macchine, una

Iso Rivolta, andai a sbattere! Il rapporto non durò a lungo anche perché l'ufficio fu chiuso da un ufficiale giudiziario e furono messi i sigilli. Nel frattempo Gaetano e i suoi schiavi cercavano di far sparire dalla finestra carte e documenti. C'era anche una questione di appalti truccati e una volta dovetti portare una busta con dei documenti e consegnarla furtivamente a un tizio nell'ascensore di un ministero. Tirai un sospiro di sollievo quando la storia finì.

Lavorai anche da un altro megalomane. Facevo la PR sempre nel campo della finanza e delle banche e il lavoro era entusiasmante. Però anche il mio capo fallì e mi trovai per strada. Feci causa alla società e riuscii a vincerla portando a casa 2 milioni di lire, che regalai a mio padre che mi aveva pagato il primo annullamento. Con quei soldi costruirono un pezzo della strada alla villa di Tivoli e io ne fui molto orgogliosa. Lavorai per qualche mese anche in un'altra azienda importante, ma non durò molto. Ero la segretaria del Capo.

Il mio ultimo lavoro fu in un'agenzia di pubblicità.

Prima di incontrare Michel, a Panarea, uscivo con vari corteggiatori. Uno di questi veniva a prendermi ogni volta con una macchina diversa, una Mercedes o una Ferrari. Mia madre era felicissima di questo incontro e già mi vedeva insieme a lui in una villa a Cortina e a Capri. Per fortuna lo mollai subito!

Ero stata con Leonardo ad una festa di compleanno di un suo figlio, lui era vedovo da poco, ma l'ambiente non mi piaceva. Un altro era un playboy locale che aveva avuto una relazione con Soraya e anche con una attricetta piuttosto nota. Un altro era un operatore telefonico che mi metteva in contatto con i miei che erano all'estero. Una gran brava persona. Ero single, bella, elegante e divertente e “i mosconi ronzavano intorno al miele”. Conobbi un certo tipo della Jet Society con il quale sarei dovuta andare a Porto Rafael. Una sera in un locale notturno mise

qualcosa nel whisky! All'epoca c'erano il Pipistrello con Peppino di Capri, l'84, la Cabala e l'Elephant Blanc.

Una mia carissima amica, Sandrina, che oggi purtroppo non c'è più e della quale andavo sempre ospite a Milano, mi dissuase. Non voleva che frequentassi quella ambiente! Aveva capito che era poco raccomandabile e insieme a Luana mi trascinarono a Panarea dove, fatalmente, purtroppo, incontrai Michel.

Il tizio con il quale dovevo andare a Porto Rafael non era il massimo!

Avete presente un pitbull in calore? Era “macellaresco” e rozzo. Per fortuna la storia durò poco. Non aveva nulla di romantico. Ho subito da parte sua parecchie violenze, psichiche e fisiche. Non ero in grado di combatterle e nemmeno di evitarle. Cosa fai se ti trovi prigioniera in un ascensore con un pitbull assatanato!!!  
Brutti ricordi brutti momenti.

***Marzia Cerbag***

Pseudonimo utilizzato nel libro *Mors tua, vita mea* edizioni Albatros.

Condividi anche tu la tua storia a questo indirizzo: [telefonodargento@hotmail.it](mailto: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.

***Persino quando si è sul banco degli accusati, è sempre interessante sentir parlare di sé.***

***Se vuoi che la gente pensi bene di te, non parlare bene di te stesso.***

Prima di attribuire ai loro autori le due citazioni che oggi propongo, vorrei evocare un raccontino ironico ebraico. Un santo rabbì sta chiudendo i suoi giorni sul suo letto: accanto a lui i discepoli e sua moglie. Egli ha gli occhi chiusi ma la mente è ancora ben vigile e segue i discorsi di coloro che lo circondano. Uno loda la sua bontà, un altro la sua generosità, un altro ancora la sua sapienza; c'è chi esalta la sua giustizia e chi la sua pietà o la sua temperanza. Alla fine i discepoli se ne vanno e la moglie s'accorge che il rabbì si agita. Accosta l'orecchio e sente che il moribondo con un fil di voce ma con stizza dice: «Ma nessuno ha parlato della mia grande umiltà!».

Esaltare se stessi, pensare solo a se stessi, celebrare le proprie opere, coltivare un Io smisurato è la grande tentazione che affiora in mille modi e che sboccia da quel peccato fondamentale che è la superbia. Sopra abbiamo accostato due frasi analoghe. La prima è tratta dal romanzo *Lo straniero* (1942) di Albert Camus: il protagonista Meursault durante il processo che lo condannerà alla ghigliottina sente difensori e accusatori parlare della sua vicenda di assassino e si lascia conquistare da questo interesse attorno alla sua persona. Anche nel pericolo, l'uomo non cessa di mettersi al centro. Ma concludiamo con l'altra frase: è un consiglio del grande Pascal che invita tutti alla modestia e all'umiltà, la qualità che si possiede veramente quando non si è convinti di averla.

***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).

E' tempo di Quaresima. Nei quaranta giorni che intercorrono tra la fine del Carnevale e la Pasqua di Resurrezione, la religione cattolica vieta il consumo di cibi grassi, nel ricordo dei quaranta giorni di digiuno di Cristo. La Quaresima apre così un periodo di osservanze liturgiche, preghiere e sacrifici (anche culinari) tanto lungo e rigoroso da aver dato origine al modo di dire lungo come la quaresima, per rendere l'idea di qualcosa che sembra non finire mai.

In questo periodo di preparazione alla Pasqua, a chi non sente il bisogno di purificare l'animo suggeriamo di approfittare della Quaresima almeno per purificare il corpo, prima della grande abbuffata pasquale

Il dolce quaresimale per eccellenza è il Maritozzo, una pagnottella cotta al forno fatta di pasta reale e miele, pinoli, canditi, trattati con olio di oliva. Oggi

rappresenta la Quaresima a Roma, ma un tempo era un dolce matrimoniale nonostante il nome: veniva donato dai fidanzati alle promesse spose.

E' ora di metterci al lavoro! Ecco una semplicissima ricetta.

#### INGREDIENTI:

##### LIEVITINO:

15g lievito di birra

50g latte tiepido

30 g di zucchero

30 g di farina

##### IMPASTO:

1 uovo

100g zucchero

125 g di olio di semi di girasole

200g latte tiepido

450 g di farina (metà manitoba metà 00)

scorza di mezzo limone

1 bustina di vanillina

Acqua e zucchero per guarnire

Versiamo il latte tiepido in una ciotola e sbricioliamo i 15g di lievito di birra, aggiungiamo lo zucchero e la farina, mescolando il tutto fino a che il lievito si è sciolto completamente. Copriamo la ciotola con la pellicola e lasciamo riposare per 30 minuti per far attivare il lievito.





Prepariamo l'impasto per i maritozzi :

Quando il lievito è pronto possiamo iniziare a preparare l'impasto dei maritozzi semplici.

In una ciotola mettiamo un uovo, 100g zucchero, la scorza grattugiata di mezzo limone, 1 bustina di vanillina, 125g di olio di semi di girasole, aggiungiamo il lievito e 200g di latte tiepido.

Mescoliamo per bene e cominciamo ad aggiungere la farina poco per volta.

Quando l'impasto inizia a solidificarsi lo trasferiamo sul piano di lavoro e continuiamo a lavorare con le mani, fino a che raggiunge una consistenza morbida ed elastica.

Quindi spolveriamo di farina il fondo di una ciotola e ci mettiamo l'impasto, incidiamo a croce e copriamo con la pellicola. Lasciamo 2 o 3 ore finché la pasta raddoppia il suo volume.

Diamo forma ai nostri maritozzi :

Ora siamo pronti per dare forma ai maritozzi. Ungiamo le mani con un po' d'olio così la pasta non si attacca e riprendiamo l'impasto, lavoriamolo ancora per qualche minuto.

Prepariamo una teglia con la carta da forno e stacciamo dei pezzi di pasta dandogli forma di pagnotta, oppure di treccina o di girella, tutto quello che vi suggerisce la fantasia!

Quando la teglia è piena la copriamo con la pellicola e lasciamo lievitare per altri 30 minuti.

Adesso possiamo mettere in forno a 180g per 25 minuti (circa).

Alla fine della cottura i maritozzi semplici sono belli dorati, manca solo il tocco finale! Appena sfornati li spennelliamo con un po' d'acqua e spolveriamo con lo zucchero. Non sono una meraviglia? Croccanti fuori e morbidi dentro, semplici e perfetti!

## **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](mailto:telefonodargento@hotmail.it)  
oppure **chiama il 333.1772038.**

Buona SETTIMANA dal **Telefono d'Argento**