



**LA PILLOLA**  
**[www.telefonodargento.it](http://www.telefonodargento.it)**

# Buona Pasqua



**da tutti i volontari  
del**

**TELEFONO D'ARGENTO**

20 anni e non dimostrarli!

**BUON  
COMPLEANNO**



**TELEFONO D'ARGENTO**

29 marzo 2001

**rimani in contatto e segui  
le manifestazioni che  
saranno organizzate**

## **PRENOTIAMO LA VACCINAZIONE COVID PER LE CLASSI DI ETÀ DA 68 ANNI IN SU**

**Il Telefono d'Argento si è attivato per invitare i suoi anziani a vaccinarsi offrendo la propria segreteria per agevolare e realizzare le prenotazioni on line.**

**Fornendo Codice Fiscale e numero della tessera sanitaria, molti anziani hanno ottenuto l'appuntamento.**

**L'Associazione ha iniziato a fare le prenotazioni fornendo luogo e data della prima e seconda vaccinazione.**

**Il Telefono d'argento, oltre alla copia della prenotazione, fornisce anche copia del lungo questionario che l'anziano è tenuto a presentare nel momento della vaccinazione, avendo in tal modo la possibilità di compilarlo a domicilio con tutta tranquillità.**

**Inoltre, per chi lo desidera, l'autista dell'associazione è disponibile ad accompagnare in auto chi abbia una regolare prenotazione.**

# Prenota Vaccino Covid-19

Il portale della Regione Lazio per prenotazione, consultazione e gestione dell'appuntamento per la vaccinazione covid-19.



## Prenota appuntamento

Prenota un'appuntamento per il vaccino covid-19

VAI →



## Gestisci appuntamenti

Visualizza i dettagli dell'appuntamento prenotato, spostalo o disdiciilo

VAI →

**TELEFONO D'ARGENTO  
è a disposizione  
per prenotazioni,  
assistenza e informazioni**

**06 8557858  
338 2300499**

Parrocchia S. Maria della Mercede e S. Adriano Martire  
Via Basento 100 - Roma Tel. 06.8840353

## ORARI DELLA SETTIMANA SANTA

### ANNO 2021

#### 28 MARZO: DOMENICA DELLE PALME

Ore 11,30: Messa Solenne con  
Benedizione delle Palme.  
*(Non c'è nessuna processione)*



#### 1 APRILE: GIOVEDÌ SANTO

Ore 18,00: Messa in "Coena Domini".  
Adorazione dell'Eucaristia fino all'ore 21,30.  
*(ore 20,30 adorazione comunitaria)*

#### 2 APRILE: VENERDÌ SANTO (digiuno e astinenza)

Ore 8,00: Liturgia delle Lodi.  
Ore 18,00: Liturgia della Passione e  
Morte del Signore.

*(Quest'anno non ci sarà la Via Crucis in parrocchia;  
si invitano i fedeli a seguire la via Crucis del Papa in TV)*



#### 3 APRILE: SABATO SANTO

*(Mattino: Comunione ai malati)*

Ore 19,00: Veglia Pasquale

#### 4 APRILE: PASQUA DI RISURREZIONE

SS. Messe: 8 - 10 - 11,30 - 18 - 20



Cari Amici della PILLOLA, ho iniziato a leggere la nostra rivista con la lezione di Giampaolo Servi sulla fisica, sempre interessante e proposta in modo facile per tutti: una grande qualità, questa, grazie Giampaolo, tanti insegnanti dovrebbero tenere presente quanto vale la COMUNICAZIONE.

Mi sorprende poi la facilità con la quale Matteo Ricci, padre gesuita ed evangelizzatore, si mosse nelle diverse regioni della Cina, apprendendo in pochi anni il Mandarino scritto e parlato e si dedicò alla traduzione e scrittura di testi della cultura europea e di quella cinese. STRAORDINARIO ESEMPIO di scienziato, matematico, cartografo, sinologo, esploratore, uomo di fede ma attento a non imporsi sulla civiltà altrui. Un bell'esempio di altruismo il racconto autobiografico di Luigi, che sceglie di fare il poliziotto per senso di giustizia e per l'esigenza di difendere i più deboli. Mi piace ancora segnalare il GRANDE IMPEGNO PROFUSO DAL TELEFONO D'ARGENTO NEL FAVORIRE LE VACCINAZIONI ANTI COVID: COSI' NE USCIREMO VERAMENTE TUTTI, GIOVANI E VECCHI.

Dato che questo numero arriverà prima di Pasqua, vi invito a fare le profumate "PIZZE DI PASQUA" con Giovanna Brancato per voi e i vostri cari. Il mio Haiku illustrato non poteva mancare nella settimana della Pasqua.

Tra profumi e ricordi, prati e alberi in fiore, Amici, facciamo il pieno di AMORE E SOLIDARIETA'!

**EUGENIA SERAFINI**



EUGENIA SERAFINI

<https://www.artecom-onlus.org/>

# Uovo



---

**“LE RICETTE DI FAMIGLIA”*****Minestra di asparagi selvatici con tagliolini casarecci*****Di GIOVANNA BRANCATO****Asparagi selvatici colti dalla pianta madre Asparagina**

Questi giorni che precedono la Pasqua vedono rinascere tutta la natura attorno a noi. Sui monti della Tolfa i boschi, la macchia, i prati si arricchiscono di gemme e fiori e di leccornie per chi ama raccogliere personalmente i doni della terra: dagli asparagi selvatici agli “abboioli e tanto altro,

## **MA PER FAVORE NON SACCHEGGIATE I BOSCHI: È VIETATO CON MULTE CONSISTENTI MA È ANCHE BELLO CONSERVARE LA NATURA!**

È incredibile come le abitudini prese da bambine siano restate in me e in mia sorella Valeria: mamma Eugenia ci portava nella nostra fattoria a cercare gli asparagi selvatici tra i rovi di more, i cespugli di pruni selvatici, le fratte intricate!

Gli asparagi crescono dai bei ciuffi di Asparagina alla base degli alberi e dei cespugli, spuntano poi i fusticini edibili e allora bisogna infilarsi con le mani e le braccia tra gli spini per coglierli con delicatezza, senza sradicarli: ovviamente, pur usando guanti da lavoro, i graffi sulle braccia diventano un segno distintivo di “chi è andato per asparagi”! State attenti nel raccogliarli a non confonderli con altre specie che possono essere tossiche: si mangiano gli ASPARAGI CHE NASCONO DALLA ASPARAGINA e inoltre non le bacche o altro!

Dunque dedicatevi alla raccolta di un mazzetto di asparagi selvatici, ovunque viviate ma soprattutto lontano dai bordi delle strade inquinate e se entrate nelle campagne private... beh siate prudenti perché queste intrusioni non sono gradite e anche le proprietà demaniali vietano o limitano la raccolta.

**COMUNQUE È FACILE NEI NOSTRI PAESI LAZIALI TROVARLI IN VENDITA NEI PICCOLI NEGOZI DI ALIMENTARI O DAI PROPRIETARI DI PICCOLI TERRENI.**

## **INGREDIENTI**

**Per la Minestra**

Un mazzetto di asparagi selvatici o, se coltivati, del tipo fino, cipolla, peperoncino, foglie di maggiorana, olio evo italiano e biologico o del contadino, sale q. b., passata di pomodoro q. b., qualche “cocchetta di Parmigiano” ben raschiata e pulita, tagliolini o quadrucci all’uovo.

## **PER I TAGLIOLINI**

1 uovo a testa, farina di grano duro italiano e biologico q. b., un pizzico di sale.

Prepariamo la farina a fontana sulla spianatoia e rompiamovi le uova intere, insaporite con un pizzico appena di sale. Impastiamo tutto, facciamo una bella palletta e poi stendiamo la pasta sottile con il mattarello. Facciamo riposare la pasta 10 minuti, poi infariniamola e pieghiamola 2 o 3 volte su sé stessa. Con un coltello tagliente facciamo i tagliolini sottili, apriamoli e lasciamoli asciugare mentre prepariamo la minestra. **QUESTO LAVORETTO DI APRIRE I TAGLIOLINI CON DELICATEZZA, PIACERÀ MOLTO AI BAMBINI DI CASA.**

## **ORA PASSIAMO ALLA MINESTRA.**

Soffriggiamo in un pentolino un pezzetto di cipolla con olio evo italiano e peperoncino di campagna, le foglie di Maggiorana (a Tolfa la chiamiamo “Persa!”) e 3 cucchiari di passata di pomodoro, poi aggiungiamo gli asparagi lavati velocemente e fatti a pezzetti, sale e acqua quanta ne basta, non di più per non togliere sapore! le “coccette” di Parmigiano ben pulite che daranno un saporetto molto gradevole e facciamo insaporire tutto.

Gli asparagi devono restare “crocanti” per dare gusto al palato; quando il brodo profuma buttiamoci dentro i tagliolini all’uovo.

Terminata la cottura di questi che sarà molto breve, distribuiamo la buona minestra profumata nelle scodelle e spolveriamo con Parmigiano appena grattugiato.

**LE “COCLETTE” PIACCIONO TANTO AI BAMBINI PERÒ MAMMA EUGENIA TENTAVA SEMPRE DI RUBARCELE DAL PIATTO! HA HA!!!**



## LA CONFESSIONE DI MARIA DI MAGDALA

Buonasera, sono Maria di Magdala, vengo da una città sul mare di Galilea che non ha buona fama. Per questo motivo sono girate voci che hanno messo in dubbio l'onestà dei miei comportamenti. Qualcuno mi chiama Maddalena ma preferisco il mio nome, Maria di Magdala, per non confondermi con altre donne. Si è parlato molto di me, fantasticato sulla mia persona non sempre in modo benevolo. La mia vita non è stata facile, ho suscitato invidie e maldicenze per il mio aspetto e il mio temperamento anche dopo che mi ero unita alla comunità dei suoi discepoli.

Adesso sono qui per parlare di Lui.

Appena l'ho incontrato la prima volta ho subito capito che non era come gli altri. Aveva una tunica sulle spalle, i calzari ai piedi, gli bastava poco. Sapeva parlare, oh come sapeva parlare. Le sue parole entravano dentro di noi, nella nostra anima. Capiva gli stati d'animo, le nostre necessità senza giudicare. Ad ognuno di noi chiedeva di cosa avesse bisogno, non chi era, da dove veniva e cosa faceva. Parlava d'amore, rispetto, dignità. Diceva che dovevamo accogliere i poveri e gli stranieri. Nessuno aveva mai parlato così, con parole giuste, buone. Aveva lo sguardo dolce, la voce rassicurante. Appena lo sentivo parlare mi emozionavo, la mia sensibilità è quella di chi ha conosciuto la disperazione. Aveva sorpreso soprattutto noi donne, siamo state sempre sottomesse, mai indipendenti, con limiti imposti anche nel praticare la fede.

Diceva che era venuto a liberare gli oppressi. Pensavamo che la cosa non ci riguardasse, non avevamo capito che siamo tutti oppressi, schiavi anche di noi stessi, dei nostri difetti, delle nostre ambizioni. L'ho seguito quando predicava, gli apostoli dicevano che ero la prediletta, che ricevevo troppe attenzioni. Erano gelosi, davo fastidio perché curavo il mio aspetto, sorridevo, ma lo

facevo per riguardo verso di Lui. E poi, a che serve la vita se oltre al dolore non c'è un po' di allegria?

Hanno anche detto che ero posseduta da spiriti maligni. Invece era il dolore dell'anima per una felicità perduta che mi faceva rifiutare la realtà. Quanti uomini e donne perdono la ragione perché colpiti dalla sventura di una vita disastrosa che a volte s'interrompe! Non mi ha liberata dai demoni ma dalle angosce e dall'infelicità dell'esistenza. Mi hanno fatto vergognare di me stessa senza avere colpa. Sì, è venuto tra noi per insegnarci ad amare. Se non lo abbiamo capito vivremo sempre disperati, abbiamo bisogno di qualcuno che ci dia fiducia, che prenda la nostra parte, che stia con i deboli e gli emarginati, che ci faccia vivere con un po' di speranza, che si accorga di noi affinché la giustizia degli uomini non cancelli l'umanità. L'amore ha la forza di smuovere le montagne più della fede. Mi ero affezionata, e allora? Ecco il male del mondo, non saper voler bene. E' una condanna che ci portiamo dentro da sempre. Ha fatto miracoli, tanti e diversi. In realtà ne ha fatto uno solo, il miracolo dell'amore. E' questa la parola magica che conta, non i pani moltiplicati, l'acqua cambiata in vino, le guarigioni. Il miracolo è il gesto d'amore verso gli altri. Se nel miracolo non c'è amore che ce ne facciamo? Ha dimostrato che un altro mondo è possibile. A volte sembrava stanco della folla che aveva intorno e si ritirava in solitudine nel deserto. A pregare, meditare e a parlare con il Padre.

La sera del Getzemani era triste, aveva detto ai discepoli di vegliare insieme e tenergli compagnia, invece si erano addormentati profondamente. Agli uomini piace abbandonarsi al sonno della ragione anche quando il dolore e il male sono vigili. Invocava il Padre di non abbandonarlo, non lasciarlo solo, con

una sofferenza che ancora mi tormenta. Ai piedi della croce non ho saputo consolare Maria, la madre addolorata. La folla che aveva esultato quando era entrato a Gerusalemme era scomparsa, l'unico che si era mostrato fedele, che credeva in lui era l'altro ladrone crocifisso. Avrei preferito stare anch'io sulla croce piuttosto che ritrovarlo nella gloria dei cieli. Mi riconosco nei suoi momenti di dolore, il dolore ci cambia, ci rende più umani. E' una constatazione, non una glorificazione della sofferenza. Sembra che non riusciamo a vivere senza soffrire.

Quando la domenica siamo andati al sepolcro per prenderci cura del suo corpo martoriato lo abbiamo trovato vuoto. Non si sa cosa era successo, se era veramente risorto, io non capisco di queste cose, non so dire. Lì vicino ho visto un'ombra, mi sembrava la figura di un uomo. Ho provato ad avvicinarmi per parlare con lui ma con un gesto mi ha fatto cenno di fermarmi. "Noli me tangere, non mi toccare" ha detto. Mi sono bloccata, immobile, non credevo possibile, mi sembrava proprio Lui. Mi sono allontanata in silenzio confusa e turbata più che impaurita. Ho annunciato agli apostoli che il sepolcro era vuoto, non ho avuto coraggio di dire altro.

E' morto in solitudine ma non in silenzio, la sua morte è stata fragorosa, un terremoto, una tempesta sentita in tutto il mondo, che durerà nei secoli. Lui non morirà mai, vivrà in eterno. Chi amiamo e abbiamo amato vivrà sempre con noi, non ci lascerà mai.

**GIANFRANCO MEZZASOMA**

# TAXI

telefono d'argento



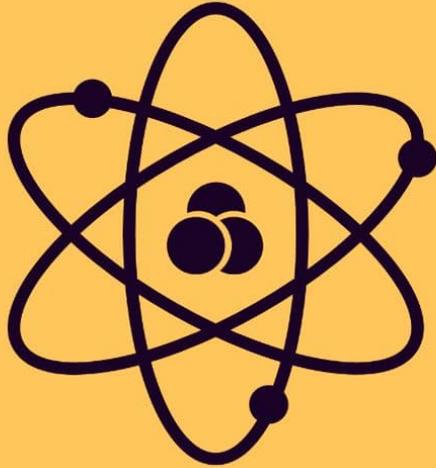
tutti i giorni è disponibile un TAXI speciale

CON UN PICCOLO CONTRIBUTO

la nostra auto è a disposizione tutte le  
mattine per accompagnamenti a visite  
mediche o specialistiche

**Prenotazioni**  
**06 855 7858**

## La Pillola di fisica



di Giampaolo Servi

### VENTUNO

Nei calcoli e nelle analisi termodinamiche intervengono altre quattro grandezze tipiche della materia che regolano anche fenomeni quotidiani osservabili da ciascuno di noi:

- La capacità a trasmettere il calore ovvero la conducibilità
- Il calore specifico
- La capacità termica ovvero la capacità ad immagazzinare il calore
- Il potere calorifico

Vediamole in dettaglio:

- La capacità a trasmettere il calore per contatto (conduzione) è una grandezza tipica di ciascun elemento materiale (la conducibilità) e si misura in Kcalorie (Kcal) per metro(m)per grado (°C)e per ora (h) .

Si distinguono materiali coibenti (con bassi valori di conducibilità) e materiali non coibenti (con alti valori di conducibilità). Anche lo

stato della materia ha il suo peso in questa grandezza in quanto i materiali più coibenti sono generalmente solidi e quelli meno coibenti liquidi e gassosi

- Il calore specifico ovvero la quantità di energia (calore) necessaria a modificare (in più o in meno) la temperatura di una massa unitaria della sostanza. Si misura in Kcalorie (Kcal) per Kilogrammo (Kg) e per grado ( $^{\circ}\text{C}$ )



- La capacità termica è la capacità di un corpo di trattenere il calore e si determina misurando il calore necessario a far aumentare o diminuire di un grado la temperatura del corpo ; si misura in Kcalorie (Kcal) per grado ( $^{\circ}\text{C}$ ). La capacità termica di un corpo si determina moltiplicando la sua massa per il calore specifico della sostanza di cui è fatto

L'acqua ha una elevata capacità termica per cui assorbe lentamente il calore ma lo trattiene rilasciandolo altrettanto lentamente.

- Il potere calorifico (pci) è il quantitativo di calore per unità di massa che ciascuna sostanza sprigiona se bruciato in condizioni perfette (ovvero con il giusto quantitativo di ossigeno e nulla più – sono le condizioni stechiometriche determinate matematicamente per via di analisi chimica, che garantiscono l'assenza di fumo nella fiamma, la trasparenza della fiamma stessa e la non produzione di inquinanti quali carburi policiclici e particolato solido cancerogeno).

Nella combustione stechiometrica la fiamma è quasi invisibile e tali condizioni sono raggiunte solo in laboratorio; nella combustione dei nostri fornelli a gas si lavora sempre con un limitato eccesso di ossigeno che dà la colorazione azzurra della



fiamma. Quando il colore della fiamma diviene arancione/rosso vuol dire che ci stiamo allontanando dalle condizioni ideali e quindi la fiamma tende a spegnersi. Il valore del potere calorifico

è particolarmente importante per i combustibili fossili: petrolio, carbone, gas naturale e legname ma si misura per tutte le sostanze e materiali che anche con valori bassi danno il loro contributo in caso di incendio. Si misura in Kilocalorie (Kcal) per unità di massa (kg) nel caso di solidi o liquidi, o per unità di

volume (m<sup>3</sup>) nel caso di gas. Si divide in pci inferiore e pci superiore dove il pci inf è il valore netto utilizzabile mentre il pcisup è l'intero quantitativo di calore rilasciato anche quello contenuto nei fumi e in forma di vapore d'acqua che viene rilasciato all'atmosfera e non può essere utilizzato a meno di non disporre di una caldaia a condensazione.

Con le grandezze che ho descritto è possibile affrontare lo studio e comprendere tutti i fenomeni termici che ci circondano dandogli una quantizzazione precisa e completa da utilizzare come riferimento nelle decisioni da prendere nella vita civile specialmente per le forniture di servizi energetici e di combustibili, nella valutazione di interventi di ristrutturazione della propria casa o di interventi condominiali per il risparmio energetico (penso alle leggi del bonus 110%), nella valutazione della efficienza delle macchine operatrici e degli autoveicoli che acquistiamo).

Credo che non sia lontano dal vero dire che l'impatto della termodinamica sulla vita civile sia molto alto (superiore a quello della dinamica) in quanto fornisce dei valori e grandezze di riferimento rispetto ai quali noi regoliamo le nostre scelte quotidiane.

**Continua...**



DAL NOSTRO  
INVIATO IN CINA

**MATTEO RICCI**

**Il 22 settembre 1596 predice in modo più preciso dei cinesi una eclisse solare**

**Ricci è sempre più convinto che il favoloso Catai, descritto da Marco Polo ne "Il Milione" sia la Cina:**

*"Il Cataio, a mio parere, non è di altro regno che della Cina, ..... puochi possono sapere meglio che noi"*

**Secondo Ricci Pechino è la Cambalù, ovvero Qanbaliq, in cui Marco Polo aveva conosciuto il "Gran Cane", ossia l'imperatore**

**Nel 1598 Ricci torna a Nanchino e da lì si dirige alla volta di Pechino lungo un percorso fatto di canali e fiumi lungo 2500 km**



Io sono la risurrezione e la vita; chi crede in me, anche se muore, vivrà

Giovanni 11:25

**Emanuela**, su nostra insistenza, condivide con noi la lettera del fratello Giovanni scritta in occasione della Pasqua del 1997.

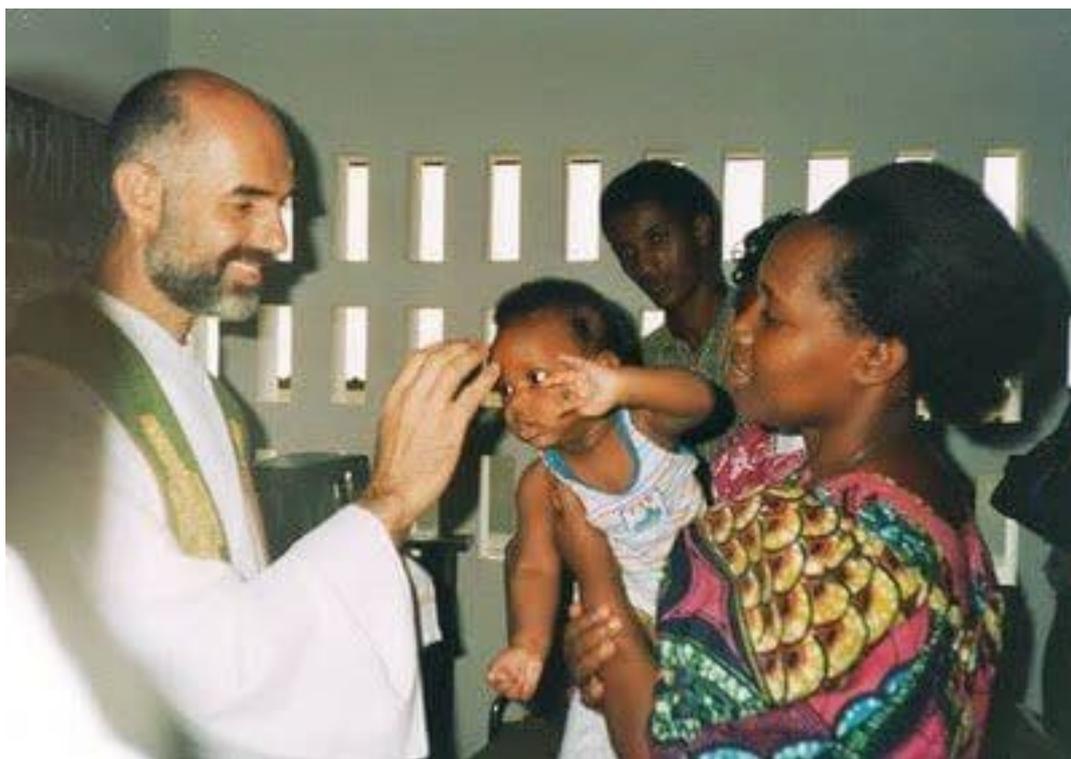
***Giovanni Santolini: dare speranza***

***Il 23 marzo 1997 era la Domenica delle Palme.***

***Un incidente e padre Giovanni Santolini entrò con il Signore nella Gerusalemme celeste, cantando: "Osanna al figlio di David".***

***Pochi giorni prima scrisse una lettera alla famiglia. Da allora nulla è cambiato, avrebbe potuto scriverla ieri...***

***Ma, come allora, Giovanni continua a seminare speranza.***



Qui in Zaire siamo sempre in una situazione di grande miseria a tutti i livelli e quello che corrode di più è il clima di insicurezza e di mancanza di avvenire che si

respira. Si vive veramente alla giornata, non sapendo quello che si farà domani, che cosa si mangerà, come si potrà vivere e che cosa succederà. Purtroppo la gente non ha più futuro, nel senso che veramente la situazione è talmente incerta che: "Intanto cerchiamo di vivere oggi".

Quello che io cerco di fare e che mi sono prefisso come compito in questo momento è di dare speranza. Credo che sia importante per qualcuno che non ha futuro, che deve combattere ogni giorno per arrivare a mettere qualcosa nello stomaco, che vede i suoi figli e la sua famiglia disgregarsi e spegnersi nel vuoto..., credo che sia importante avere una speranza che questa situazione non durerà all'infinito. Avere la certezza che ci sarà un cielo sereno, un sorriso sincero che può sbocciare sulle labbra di chi ami, la certezza che esiste un mondo nel quale puoi fare dei programmi e realizzarli, puoi veder crescere quello che hai seminato senza che sia distrutto e rubato ogni volta. Ecco quello che cerco di fare, ecco il senso della mia presenza qui in questi momenti.

Se dovessi partire, se dovessi dare ascolto alla paura che c'è in me, sarebbe come se tirassi una tenda sulla finestrella che Dio vuole aprire e negassi il misero raggio di speranza che passa attraverso la mia piccola presenza.

Ma anche voi siete importanti, prima di tutto per me per sostenermi, perché il fatto che ci siete e mi volete bene, mi dà la forza di superare lo scoraggiamento e lo slancio per andare avanti. Siete anche luce di speranza e di fiducia per il mio popolo, perché sanno che non sono abbandonati, che dietro di me ci sono tutte queste persone, anonime è vero, ma reali e concrete, che li amano attraverso di me e sulle quali possono sempre contare. Ecco la ragione del mio "grazie": continuate ad essere segno di speranza per la mia gente, per tutti quelli che non hanno un domani e vedrete che questo "domani" lo costruiamo insieme. E anche voi contate su di me, per quello che posso essere di speranza anche per voi».

DAL **PASSATO**

Giovedì

**30 marzo 1876****TRIESTE****È LA PRIMA CITTÀ A  
DOTARSI DI UN  
TRASPORTO  
PUBBLICO  
IN ITALIA**

**La prima “ferrovia a cavalli”  
urbana entra in servizio a Trieste  
all’alba del 30 marzo 1876, un  
solo anno dopo Parigi ma in  
anticipo di un anno rispetto a  
Roma e Bologna e sei anni rispetto  
a Milano.**

# uova sode

uova  
pesto  
ricotta  
sale  
pepe



**Graziella Riso**, dalla sede di Genova, condivide una riflessione di Padre Enzo Bianchi pubblicata sul quotidiano La Repubblica. **Graziella dice: "Ieri Enzo Bianchi ha scritto sull'ASCOLTO. Ho pensato che sia proprio utile a noi che svolgiamo il nostro compito/servizio con gli anziani. Credo che questo nostro impegno consista nell'aiutarli, intrattenerli, 'animarli' ma soprattutto nell'ascoltarli".**

## L'ARTE DELL'ASCOLTO

Ascolta! Ti chiedo solo di ascoltarmi!

Quante volte queste parole risuonano nel nostro Quotidiano come un grido, una richiesta sofferta... È proprio così: Ascoltare sembra un'operazione abituale, quasi banale, eppure il vero ascolto dell'altro è raro e difficile. Immersi come siamo dal mattino alla sera il rumori di vario tipo, sollecitati da messaggi multiformi non conosciamo più il silenzio come ambiente e ignoriamo l'autentico ascolto dell'altro. Non pratichiamo l'arte dell'ascolto ma, per lo più, subiamo l'ascolto come una pratica fastidiosa; al contrario, siamo sempre pronti a parlare, arriveremo ai nostri confusi bisogni su chi si trovi a portata di voce.

Ammettiamo: Quando l'altro ci parla, pensiamo meno ad ascoltare che a rispondere, impazienti di riprendere la parola per essere ascoltati.

Byung-Chu Han in un saggio ha scritto in futuro ci sarà una professione dell'ascoltatore. Qualcuno che, dietro pagamento, dedicherà ascolto all'altro non essendoci più nessuno disposto ad ascoltare.

Ma che cosa significa ascoltare? Innanzitutto significa accettare in profondità di sacrificare ciò che ci pare sempre più prezioso: Il tempo.

Occorre tempo per ascoltare, ho vissuto senza fretta, senza angoscia; occorre la consapevolezza e si deve decidere di ascoltare. E non lo si dimentichi: Avere tempo significa scegliere di non avere tempo per tutto, ma per dedicarsi all'ascolto. D'altronde, l'ascolto è la prima forma di rispetto e di attenzione verso l'altro, la prima modalità di accoglienza della sua presenza. Sappiamo per esperienza che l'altro non sempre pronuncia parole di reale interesse, che l'altro spesso chiacchiera o parla a se stesso. Ma se è vero che l'ascolto esige sforzo e pazienza, lo è altrettanto che solo un vero ascolto sa discernere e trarre lezioni anche da dialoghi penosi. Ascoltare significa essere attenti, accogliere le parole di chi ci sta di fronte ma anche tentare di ascoltare ciò che gli vuole comunicare: È necessario impegnarsi accogliere anche il suo non detto, ciò che gli sottintende o nasconde. Solo attraverso questo quotidiano esercizio si può aggiungere a una comunicazione vera; altrimenti, a dispetto di tutte le parole dette, non accade un vero ascolto. In breve: Solo un ascolto autentico fa esistere l'altro!

Accanto all'ascolto dell'altro vi è un'arte ancora più difficile: L'ascolto di se stessi.

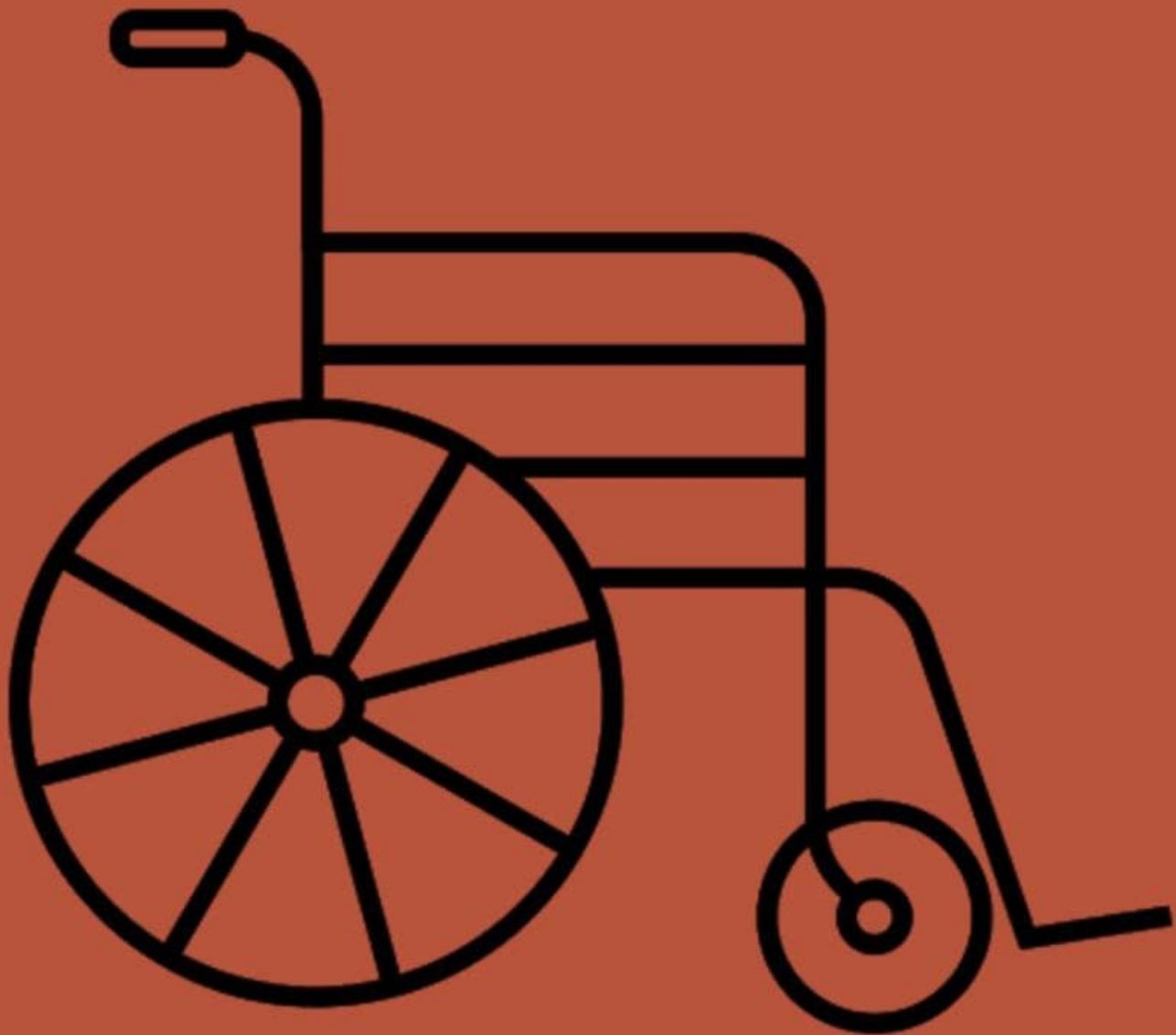
Che si tratti di un'operazione non immediata, lo dimostra il fatto che molti non riescono neppure ad ascoltare le informazioni e i messaggi che ricevono dal proprio corpo. Ciò vale anche per l'ascolto del proprio profondo, lavoro indispensabile per una vera vita interiore: Senza questo ascolto della coscienza, del maestro interiore - come lo chiamava Agostino - non è possibile alcuna umanizzazione. Si tratta di ascoltare le intuizioni che provengono dal nostro profondo, di cogliere delle parole che emergono dal mistero del proprio "uomo nascosto del cuore".

***Padre Enzo Bianchi – dal quotidiano Repubblica***



# Sedie a rotelle

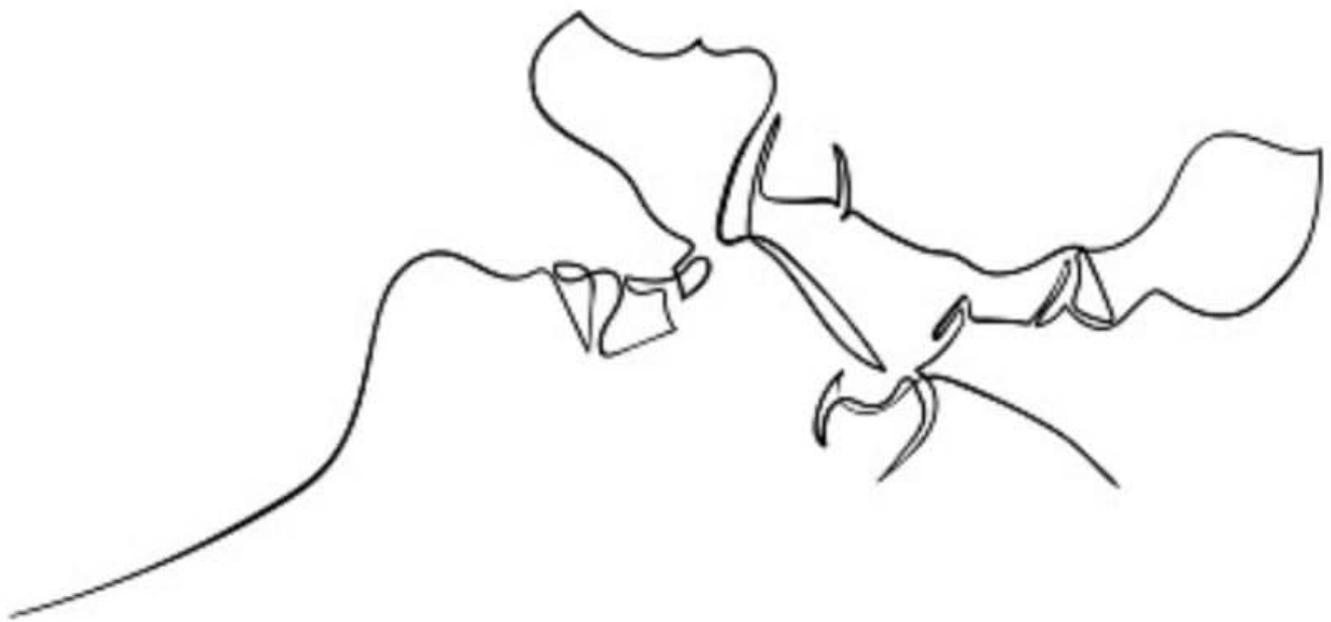
abbiamo a disposizione alcune sedie a rotelle



Possono essere richieste telefonando a:

**06 8555 78 58**

FELICITÀ È...

A small illustration of a young girl with brown hair in pigtails, wearing a purple dress and green shoes. She is holding a blue balloon with a white string. The illustration is positioned between the words 'FELICITÀ' and 'È...' in the text above.

**... INNAMORARSI**

(VIVO ATTACAMENTO E INTERESSE PER PERSONA O COSA)

Narratori < Feltrinelli

Andrea Bajani

Il libro delle case



**finalista premio Strega 2021**



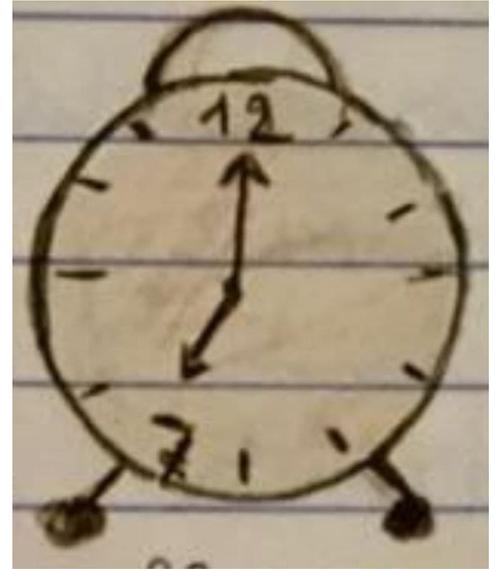
DIETRO  
L'ANGOLO



### **La sveglia di papà al mattino:**

Entrava nella nostra camera, eravamo tre sorelle, e con voce tonante battendo le mani "Benedicamus Domine".

Noi con voci assonnate rispondevamo: "Deo Gratias" saltando dal letto; su questo non transigevo.



Caro dolce papà, ci sorrideva dandoci una caramella.

### **L'ora di guardia di mamma e zia Bettina:**

Ogni primo sabato del mese, dopo averci raccomandato di non fare rumore, di stare buoni, si chiudevano in camera.

Noi stavamo fuori, in silenzio intimoriti dal mistero che ci avvolgeva.

Ogni tanto ci arrivavano le loro voci oranti.

### **Il Rosario a maggio:**

Alla sera mamma accendeva un lumino davanti della Madonna di Pompei e ci radunava per la recita del Rosario.

Qualche volta, se ero impegnata in un gioco che dovevo interrompere o in una lettura interessante, rispondevo di malavoglia al richiamo di mamma.

La mia è stata una giovinezza dorata, non mi mancava nulla, o almeno così credevo.

Una famiglia molto agiata dove era sovrano l'amore.

Avevo 16 anni quando, nel 1939 scoppiò il secondo conflitto mondiale.



L'impatto con la dura realtà fu forte.

Nel mio mondo dorato non avevo mai pensato alla sofferenza, al sacrificio, alla fame, alla paura.

La guerra mi investì con i suoi orrori, le sue tragedie.

Ricordo il bollettino di guerra trasmesso alla radio da una voce anonima: battaglie, navi silurate, aerei abbattuti, città bombardate.

Quanta sofferenza, quanto dolore dietro quelle fredde parole.

Gli amici perduti...

Quante conoscenze disperse...



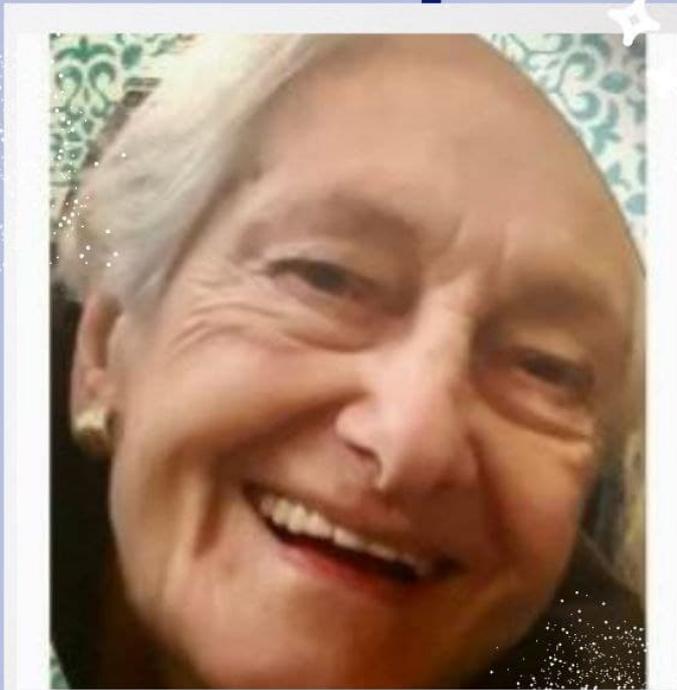
Al termine della guerra avevo  
acquisito una certezza:

*L'uomo ha bisogno di Dio.*

*Vanna Montemurri*

**Buon compleanno**

**31  
marzo**



**98  
anni**

**Vanna Montemurri**

A stylized illustration of a man with a black cap, white shirt, and black suspenders, shouting into a black megaphone. The megaphone is positioned to the left of the main text, and its red, speech-bubble-like shape frames the word 'CHIAMACI' at the top.

# CHIAMACI

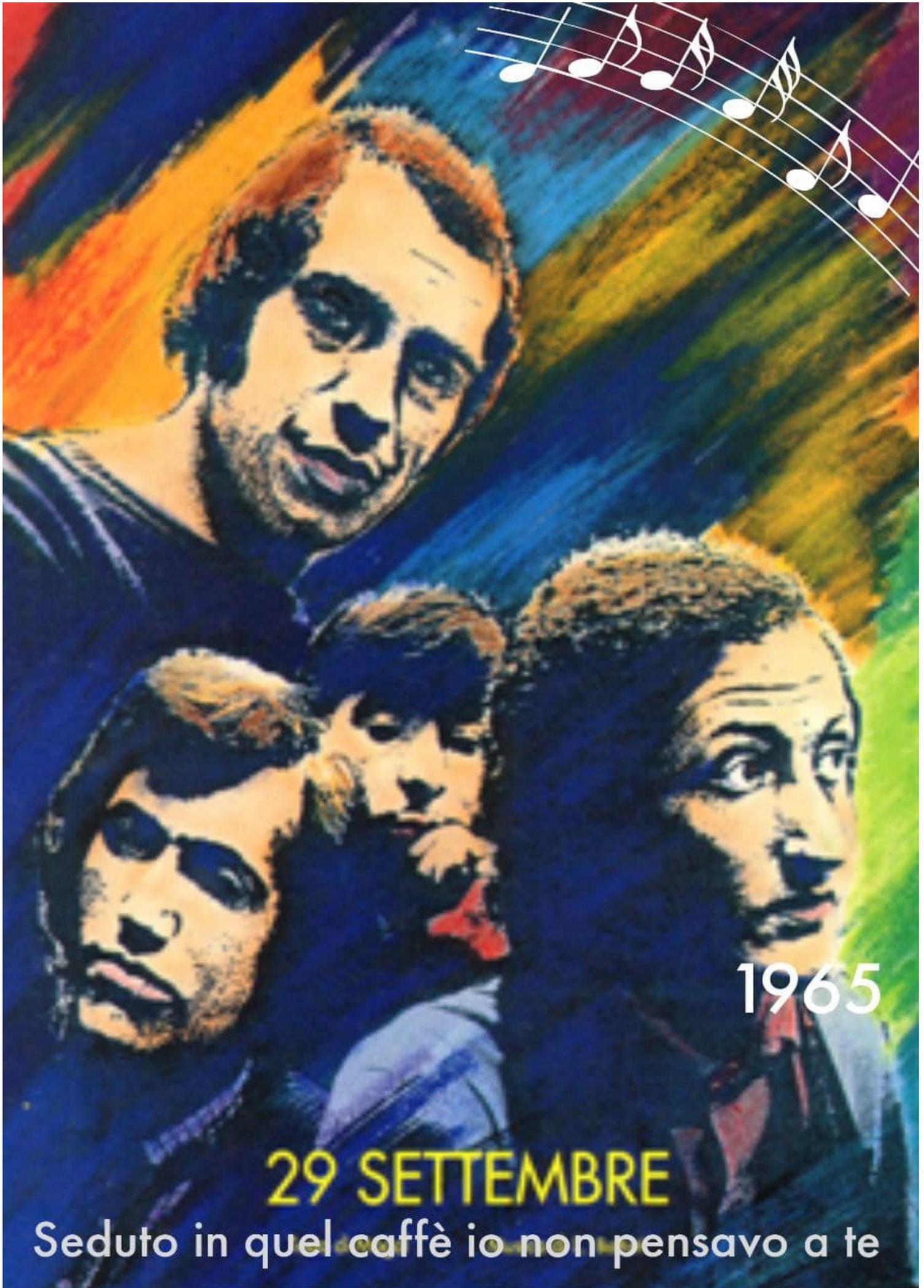
**ENTRA NELLA  
GRANDE FAMIGLIA  
DEL  
TELEFONO D'ARGENTO**

[facebook/telefonodargento](https://www.facebook.com/telefonodargento)

[telefonodargento@hotmail.it](mailto:telefonodargento@hotmail.it)

06 855 7858 dal lunedì al venerdì 17-19.30

[www.telefonodargento.it](http://www.telefonodargento.it)



1965

**29 SETTEMBRE**

Seduto in quel caffè io non pensavo a te

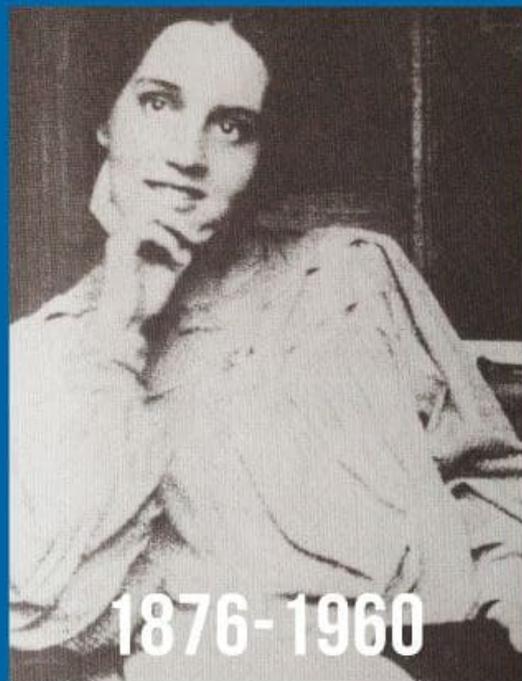
# LA LA LAND



MARTEDÌ **30** MARZO  
RAI MOVIE ORE 21.10

# SIBILLA ALERAMO

LA SCANDALOSA DONNA DALLE QUATTRO VITE



**Quasi un gatto. Passioni travolgenti e nomadismo esistenziale.**

**Una condanna emotiva, ma anche una fonte inesauribile di ispirazione letteraria.**

**Amava il talento, s'infiammava per lo più per poeti, scrittori e artisti, prendeva ciò che voleva, non chiedeva altro che istanti di passione. Anche quando facevano male e bruciavano di follia**

**Quante donne, cent'anni fa, si son trovate a dover scegliere, senza mezzi compromessi, fra l'essere madri e mogli o l'esser felici? Sibilla, attraverso il racconto della sua indipendenza agognata quanto sofferta, ha rivestito di dignità e memoria la vita fantasma di ciascuna di loro.**

## DONNA DI ROMA

# Pop Quiz

Se pronunci il mio  
nome sparisco.  
Cosa sono?

**SOLUZIONE IN ULTIMA PAGINA**



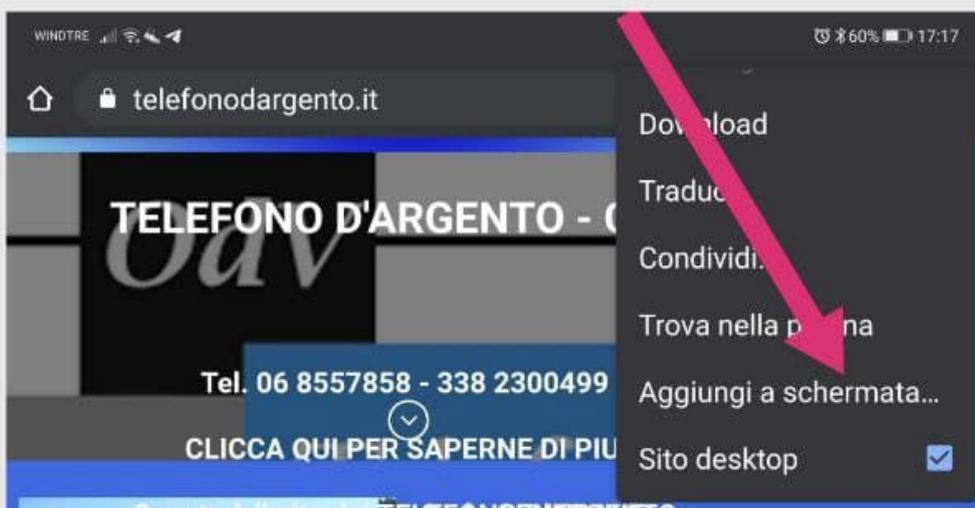
# AGGIUNGERE ALLA SCHERMATA HOME UN COLLEGAMENTO ALLA PAGINA WEB

**Avvia Chrome e apri il sito o la pagina web per cui desideri creare collegamenti nella schermata principale**



## Tocca i tre puntini situati nell'angolo in alto a destra

**Tocca su Aggiungi alla schermata iniziale. Qui puoi inserire un nome per il collegamento e poi Chrome lo aggiungerà alla tua schermata principale**



**L'icona della pagina web del collegamento apparirà sulla schermata iniziale come qualsiasi altra scorciatoia o widget dell'app. Puoi anche trascinarlo e posizionarlo dove vuoi.**

# COME RITORNARE IN FORMA DOPO PASQUA



● Lourdes a piedi





# Pop Quiz **SOLUZIONE**

il silenzio