

LA PILLOLA

Ottobre 2017

Oggi domenica 1 ottobre 2017

È la Festa dei Nonni

AUGURI A TUTTI!



Ci siamo... finalmente

Ci siamo... finalmente. Dopo circa due anni di preparativi siamo in dirittura d'arrivo. I volontari del Telefono d'Argento sono pronti per un nuovo servizio in favore degli anziani cui è stata diagnosticata la patologia di Alzheimer. Il centro che sarà denominato "Club Alzheimer" darà la possibilità a malati e parenti di sperimentare come la terapia non farmacologica, che è quella che noi adatteremo, possa informare indicare e proporre soluzioni incentrate tutte sul miglioramento della qualità di vita di questi nostri anziani fragili.

Il centro sarà chiamato Club Alzheimer perché ci ritroveremo : volontari, psicologi ed anziani in una serie di incontri settimanali informali durante i quali svolgeremo attività specificamente indicate per ciascuna tipologia di persone tutte all'insegna della positività e del buon umore.

E' una bella sfida ma la preparazione prima e l'entusiasmo poi ci danno la certezza di poter fare un buon lavoro.

Allora appuntamento venerdì 20 ottobre alle ore 11.

Aperitivo di inaugurazione .

Per info.06 8557858

Apriamo la Pillola con questa riflessione

Un giorno fu chiesto a un uomo sapiente: «Hai molti figli: qual è il tuo preferito?». Rispose: «Il figlio che preferisco è il più piccolo finché non è cresciuto; è quello che è assente finché non ritorna; è quello malato finché non guarisce; e quello che è in prigione finché non è liberato; è quello afflitto e infelice finché non è consolato».

Limpida ed efficace è questa piccola parabola persiana che ci insegna cosa sia il vero amore. La parzialità nei confronti del più debole è, in realtà, il segno della vera imparzialità. Il pensiero corre spontaneamente a un'altra più celebre e più alta parabola, quella lucana del figlio prodigo di peccato e del padre prodigo di amore (Luca 15,11-32). Significativa è l'ottusa grettezza del figlio maggiore che ignora la generosità e l'autenticità dell'amore. In lui si rispecchiano tutti coloro che non sanno dare liberamente, senza calcoli o bilance, senza ragionamenti e recriminazioni.

L'amore genuino corre dove c'è la piccolezza, l'assenza, la malattia, la miseria e l'infelicità ed elargisce se stesso. E il paradosso è che più si effonde, più si rigenera, a differenza dei beni materiali che, fatti fluire dallo scrigno, finiscono. La lezione dell'antico sapiente persiano è, dunque, la stessa di Cristo il quale percorrerà quella strada fino alle estreme conseguenze, donando anche se stesso perché non c'è amore più grande del consegnare la propria vita - l'estremo bene - a chi si ama. E nonostante tutto quello che si vede nel mondo, aveva ragione lo scrittore francese F. Mauriac quando diceva che «l'amore è il più bello dei miracoli, benché sia anche il più comune».

Card. Gianfranco Ravasi "Il Mattutino" - da L'Avvenire

IN QUESTO NUMERO DELLA PILLOLA PER NAVIGARE:

1. Appuntamenti e Notizie
2. Donne: Maria Curie
3. Giovedì al cinema!
4. Meditazioni...
5. Le nostre ricette: Cous cous freddo con ceci e tonno
6. Raccontaci di te: Un segreto tra amiche
7. Buon compleanno a ...

Per coloro che, non ricevono la Pillola e desiderano iscriversi, basta contattare la sede più vicina.

1 – 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

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

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).

Per informazioni chiamare 06 86207644

A Santa Croce Via Guido Reni 2b

Aperta tutti i giorni dalle 16 alle 19

Il mercoledì ore 17.00 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 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

Da mercoledì 11 ottobre tutti i mercoledì dalle 16 alle 17.30 Il Telefono d'Argento e l'Angolo dell'Amicizia organizzano incontri:

- **11 ottobre ore 16:** Ricominciamo
- **18 ottobre ore 16:** Incontri Aperta...Mente
- **25 ottobre ore 16:** da definire

Per informazioni chiamare 06 88 40 353

Ai Sacri Cuori Via Poggio Moiano,12

Aperta lunedì, martedì e giovedì dalle ore 17 alle 19

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

Domenica 8 ottobre, 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 – LE DONNE.....

MARIE CURIE

Nel mio piccolo pantheon riservato a polacchi illustri, c'erano fino a qualche tempo fa, soprattutto: Papa Woityla, l'astronomo Copernico, il grande Chopin, Padre Massimiliano Kolbe, martire di Auschwitz, la poetessa Wislawa Szymborska, premio Nobel 1996, il regista Roman Polanski. Ho detto c'erano perché non compariva il nome di Marie Sklodowska. Come mai? Il motivo è da ricercarsi nel fatto che questa donna eccezionale è più nota come Maria Curie, dal

nome del marito Pierre Curie. Perché collocarla, quindi nel tempio della memoria e della riconoscenza? Perché i suoi faticosi studi hanno salvato molte vite, aprendo la strada a quella della branca della medicina, che permette grazie ai raggi X di effettuare radioterapia per combattere i tumori.



Marie Skłodowska. nasce il 7 novembre del 1867 da una famiglia cattolica, di cui era la più giovane di cinque figlie. La madre, che perse presto, era pianista, cantante, insegnante. Il padre era professore di matematica e fisica. Marie ereditò forse da lui la spiccata predisposizione alle scienze e in particolare alla fisica, ma la scarsa considerazione di cui godeva allora la donna, sembrava chiuderle le porte per una carriera scientifica. Marie, però, è molto intelligente, consapevole delle sue capacità e determinata a realizzarle.

Termina gli studi superiori a quindici anni e si prepara a sostenere le spese universitarie, lavorando come istitutrice. Nel novembre del 1891 Marie e la sorella Bronia, non potendo iscriversi a Varsavia, vietata alle donne, si trasferiscono a Parigi per frequentare la prestigiosa Sorbonne.

A Parigi avviene un incontro fondamentale: Marie conosce Pierre, professore della Scuola di Fisica e nel 1895 è sua moglie e collaboratrice. Nel 1897 diventa mamma di Irene e nel 1904 di Eve. I due scienziati, uniti nella vita e nel lavoro, si dedicano particolarmente allo studio della radioattività, senza aiuti e con mezzi assai rudimentali. Scoprono, così, due nuovi elementi chimici: il radio e il polonio (così chiamato in onore della patria di Marie). La Curie capisce che l'atomo non è la più piccola particella della materia, come al tempo si credeva, ma è a sua volta formato da altri elementi. Scopre che la radiazione è una proprietà dell'uranio e chiama questo fenomeno radioattività. Le sue ricerche per scoprire altre sostanze radioattive la portano ad individuare altri due minerali: la torbenite e la peblenda molto più radioattivi dell'uranio stesso. I coniugi, scienziati infaticabili, scoprono che nella peblenda c'è un elemento iper-radioattivo, che battezzano radio. La scoperta viene resa nota all'Accademia delle Scienze a Parigi e nel 1902 Marie riceve con Becquerel il Premio Nobel per la Fisica.

Nel 1906 Pierre viene a mancare, ma Marie continua a lavorare nel suo laboratorio e chiamata alla Sorbona alla cattedra che fu del marito. Il coronamento dei suoi studi avviene quando riesce ad isolare il polonio puro e il radio puro, ottenendo il Premio Nobel per la Chimica nel 1911.

La notorietà raggiunta e l'importanza scoperte avrebbero potuto portare ai coniugi Curie notevoli benefici economici, invece essi concepirono sempre la scienza come una missione in favore dell'umanità, che non poteva essere mercenaria. Il carattere generoso e altruistico della nostra Marie la portano ad impegnarsi durante la Grande Guerra al fronte con la figlia Irene per assistere e curare i feriti. Nel 1912 fonda L'Institut du Radium, che dirige fino al 1932. Oggi chiamato Institut Curie, è un'eccellenza per la ricerca sul cancro.

La vita esemplare di Marie Skłodowska Curie, laboriosa, intensa totalmente spesa per la scienza, si è spenta il 4 luglio del 1934 a causa di un'anemia perniciosa contratta in seguito alla lunga esposizione alle sostanze radioattive. Ci ricorderemo d'ora in poi di ringraziarla e onorarla

nel nostro pantheon ogni volta che una cura derivata dalla sua abnegazione risolverà i nostri problemi di salute? Ci ricorderemo di chiamarla Marie Sklodowska per apprezzare la sua tenace lotta in favore dell'affermazione della donna?

3 – GIOVEDÌ AL CINEMA

A Via G. Frescobaldi 22

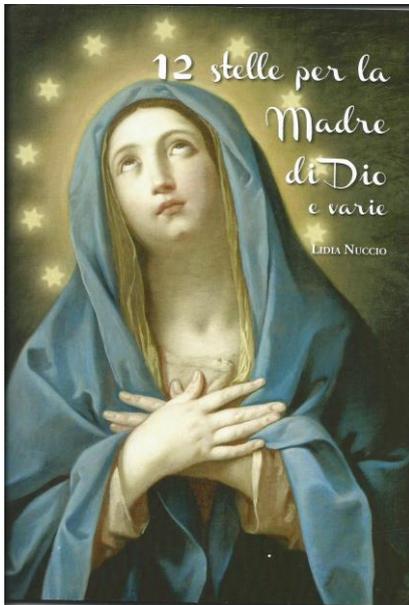
Il giovedì mattina (ore 10,30 – 12).

Lo scopo di questi incontri è tanto quello di andare al cinema quanto di creare occasioni di incontro e scambio di idee. Giusto “per stare insieme”!

Per info chiamare 06 8557858 o al cellulare 331 3248598. Per info chiamare 06 8557858 o al cellulare 331 3248598.

4 – PENSIERI, MEDITAZIONI E PREGHIERE

“Questo libro piccolo e suggestivo, scritto da una nostra amica e curato, dopo la sua morte, dalla sorella legata a lei da profondo affetto, raccoglie pensieri, meditazioni e preghiere. La raccomandiamo a coloro che hanno desiderio di spiritualità”.



12 stelle per la Madre di Dio di Lidia Nuccio

“Le pagine più belle che ho incontrato in vari libri... I pensieri più toccanti...”

“Per non dimenticarli li ho riordinati in 12 meditazioni, sperando che possano fare del bene anche agli altri e perché accrescano la gloria della Madre di Dio”.

8 dicembre 1985

5- LE NOSTRE RICETTE

Cous cous freddo con ceci e tonno



Ingredienti per due persone (abbondante)

200 gr.cous cous precotto
240 gr. tonno sott'olio
100 gr. di carote
100 gr. di rucola
100 gr.di ceci in scatola
olio evo, sale e pepe

PROCEDIMENTO:

Scaldare l'olio in un pentolino, unire il cous cous e farlo tostare un pò, poi versarvi 2 bicchieri di acqua calda e leggermente salata. Mescolare e farla assorbire.

In altro contenitore mettere il tonno sgocciolato, la rucola lavata e tagliata, la carota grattata e i ceci scolati e sciacquati. Salare, pepare e mescolare.

Appena il cous cous è pronto, unirlo al tutto e mantecare con olio crudo.

(Volendo, aggiungere una cipollina tritata finemente).

6 - RACCONTACI DI TE

Un segreto tra amiche

Sei mesi fa ho partecipato alla rituale cena tra ex-colleghi di lavoro. Io avevo un piccolo segreto da nascondere e, per farlo, mi ero truccata con più cura del solito. Ma Anna, che ha sempre avuto un occhio molto acuto e alla quale non sfugge alcun dettaglio, ha notato subito, in me, qualcosa di anomalo.

Per fortuna, Anna non solo vede tutto, ma sa anche quando è il momento di tacere, e tenne per sé la sua scoperta.

Fu una cena piacevole, piena di “ti ricordi?” e “che fine ha fatto il tale?”.

E' una tradizione, questa della cena tra ex-colleghi, che si ripete da molto tempo: ci ritroviamo e passiamo una piacevole serata assieme.

Ed è stupefacente vedere come, con il passare del tempo e ogni anno sempre di più, cresca l'amore nelle coppie.

Sono fermamente convinta che far durare un amore tutta la vita sia un vero impegno, quasi un lavoro.

E il primo segreto del successo in questo campo è conoscerci a fondo e non raccontarci mai bugie. Perché solo così si possono nascondere i lati deboli al partner e valorizzare i propri assi. Ognuno secondo le proprie inclinazioni, ovviamente. Per esempio, io sono sempre stata una donna sexy. Mi piaccio e so di piacere.

Da ragazza ho avuto tanti ammiratori e mi divertiva sapere di poter tenere sulla corda gli uomini, ottenendo da loro quasi tutto ciò che volevo.

Ma quando mi sono sposata ho saputo scegliere: ero innamorata di Claudio e avevo deciso che nella mia vita ci sarebbe stato solo lui. Non ho rinunciato, però, a flirtare leggermente con gli altri: perché sono convinta che un po' di gioco dia sapore alla vita di coppia. Sono convinta, infatti, che a un uomo piaccia essere invidiato, che avere una moglie piacente e desiderata gli dia sicurezza. Altrimenti perché ci terrebbero a cambiare macchina o a sfoggiare orologi complicatissimi che non servono a nulla?

Bene, io ho capito che avrei potuto solleticare l'orgoglio di mio marito continuando ad essere la donna sexy e affascinante che ero sempre stata. L'avrei fatto per me, per sentirmi ancora desiderabile, ma anche per lui. Voglio che si senta sempre fiero di avere accanto a sé una donna che molti gli invidiano.

"Il tuo mi sembra un atteggiamento estremamente superficiale" commentò un'amica con la quale mi ero confidata. Lei non curava granché la propria eleganza e puntava tutto sulla sincerità e la naturalezza. Se fossi stata più in confidenza, le avrei chiesto quanto suo marito la facesse sentire desiderabile... Invece, aggirai l'ostacolo e esposi il mio punto di vista.

"Essere belle e sexy, secondo me, significa anche far sentire il partner prezioso, fargli capire che è importante" replicai. "sono infatti convinta che, per un uomo, sia molto gratificante sapere che tu ti dai da fare per lui, che ti sforzi per piacergli ancora, insomma che lo consideri".

"Sempre che funzioni..." rise lei "io non me la sentirei proprio di vestire i panni della donna fatale con l'uomo con cui sono sposata da cinquant'anni. Sarei terrorizzata di cadere nel ridicolo e farmi commiserare". Lasciai cadere l'argomento non perché mi avesse convinta, ma perché continuare a discutere non aveva senso. I nostri punti di vista erano troppo distanti: non ci saremmo mai capite.

Del resto non pretendo che la mia "ricetta" sia valida per tutte le coppie. Tra Claudio e me, però, funziona benissimo. Lui è davvero convinto di avere accanto a sé una donna molto desiderabile.

E così, dopo la cena di ex-colleghi, ho rivelato ad Elda il mio ultimo segreto: i miei occhi erano un po' gonfi perché ero appena reduce da un piccolo intervento estetico alla palpebre.

"Era meglio farlo" ho minimizzato con una risata.

Perché è proprio così: per continuare ad essere desiderabili, bisogna piacersi e per piacersi bisogna curarsi. Tutto questo costa tempo, rinunce, fatica e denaro, me ne rendo conto. Però, quanto vale un uomo che, dopo cinquant'anni di matrimonio, è ancora innamorato di me?

Giusy

7 – BUON COMPLEANNO A



TANTI AUGURI !!!!!!!!!!!

Gabriella, Giovanna, Laura, Lucia, Muriel