

LA PILLOLA PER NAVIGARE

NUMERO 01

14 dicembre 2010

Il Telefono d'Argento è felice di avere la possibilità di condividere ogni settimana quanto contenuto nella PILLOLA PER NAVIGARE in formato elettronico che viene inviata gratuitamente ed è il frutto e il risultato di un lavoro fatto con amore e dedizione.

Beato l'uomo che non segue il consiglio degli empi,
non indugia nella via dei peccatori
e non siede in compagnia degli stolti;
ma si compiace della legge del Signore,
la sua legge medita giorno e notte.

Sara' come albero piantato lungo corsi d'acqua,
che dara' frutto a suo tempo
e le sue foglie non cadranno mai;
riusciranno tutte le sue opere.

SOMMARIO

1. Saluti
2. Gli iscritti comunicano
3. La **“Pillola per navigare”** di questa settimana.
4. Tip
5. Indovina!
6. Ricetta
7. Raccontaci di te
8. Lo sapevi?.....
9. Appuntamenti
10. Barze (non è obbligatorio ridere)

(1) SALUTI

Sabato 11 dicembre 2010 presso il Centro Culturale della Parrocchia di San Roberto Bellarmino, Il Telefono d'Argento ha organizzato e tenuto la

GIORNATA DEL NAVIGATORE

alla quale hanno partecipato circa un centinaio di amici.

Durante l'incontro sono stati raccolti gli indirizzi elettronici (e-mail) dei partecipanti al fine di mettere in comunicazione, attraverso il personal computer (P.C.), coloro che lo ritengano opportuno per scambiare notizie ed informazioni.

Per fornire aiuto a coloro che vorranno usare il P.C., il Telefono d'Argento ha istituito un servizio di aiuto telefonico; chiunque nell'utilizzo del P.C. riscontri problemi che ne limitino o impediscano l'utilizzo, potrà chiamare in qualsiasi momento il numero telefonico:

333.1772038

Inoltre, per casi meno gravi e per richiesta di chiarimenti, è stato attivato un indirizzo di posta elettronica a cui rivolgersi:

HELPDESK@TELEFONODARGENTO.IT

Chiama con fiducia i recapiti indicati: meglio una chiamata in più che una in meno.

Desideriamo infine esprimere un caldo benvenuto ai nuovi iscritti che si sono aggiunti, nella passata settimana, ai lettori della "PILLOLA PER NAVIGARE". Benvenuti a bordo

Per coloro che, non ancora iscritti alla Pillola per Navigare, desiderano iscriversi, inviare una e-mail all'indirizzo: PILLOLAPERNAVIGARE@TELEFONODARGENTO.IT

oppure telefonare al **333.1772038**.

(2) GLI ISCRITTI COMUNICANO

Questa che stai leggendo è la prima "Pillola per navigare" e non contiene ancora comunicazioni poiché è la prima che viene spedita e nessuno ancora ha potuto rispondere.

La riempiamo con le comunicazioni che gli iscritti vorranno inviare.

Trasmetti le tue comunicazioni all'indirizzo:

PILLOLAPERNAVIGARE@TELEFONODARGENTO.IT

Secondo una ricerca condotta da una Università inglese, ricordare l'infanzia fa bene e mantiene il cervello agile. Pare che rievocare i vecchi tempi costituisca una sorta di toccasana per il cervello degli anziani, tanto che gli studiosi, sottoponendo a un esperimento settantatré persone tra i 70 e i 90 anni ospiti di case di riposo, hanno rilevato un incremento delle loro capacità di ricordare del 12 per cento. Ma, ed è forse questo il dato più interessante, ne hanno beneficiato solo coloro che hanno rievocato il proprio passato in gruppo, avvalendosi anche dell'appoggio di oggetti storici come giocattoli e vecchi cappelli.

Ricerche di tale tipo aprono nuove prospettive alla psicologia della terza e quarta età per le quali lo studio della memoria costituisce uno dei capitoli fondamentali. Molti studiosi hanno, infatti, sottolineato come la memoria sia una delle risorse fondamentali della vecchiaia e che perciò va protetta e accudita, per arginare o ritardare il suo inevitabile declino.

Il mondo degli anziani è, in gran parte, **il mondo della memoria**. Solo ripercorrendo il proprio cammino si riesce a cogliere il senso o il non senso della propria vita.

Ben venga allora la rivisitazione del proprio passato, che ci permette di ritrovare sicurezza e, quindi, vivere meglio nel presente e anche affrontare il futuro equipaggiati delle nostre esperienze. Ciò che più conta, però, è il capitale che ciascuno ha tesaurizzato nel corso dell'esistenza. Quante più conoscenze abbiamo accumulato, quanto più vivi sono stati i nostri interessi e i nostri ideali, tanto più saremo in grado di controllare la nostra memoria e di fruire, almeno in parte, di nuove esperienze.

Ma tutto ciò non basta, ancora. Perché questo patrimonio accumulato risulti produttivo e non si riduca a una sterile nostalgia, dobbiamo **condividerlo con altri**, le cui esperienze arricchiranno il nostro bagaglio.

E' proprio vero che ricordare fa sempre bene? Nel nostro passato esistono anche avvenimenti il cui ricordo costituisce una fonte di pena, di rimorso, a volte di disperazione. Allora il passato ci pesa, è una sorta di macigno che ci impedisce di pensare con serenità, non solo al futuro ma anche al presente. Se la nostra mente è ingombra dei dolori del passato, restiamo chiusi in una gabbia che non ci permette di godere e neppure di fare nuove esperienze. Tuttavia il dolore può contribuire alla nostra maturazione. Si tratta quindi di saper consapevolmente collocare nel tempo i ricordi e di non lasciarsene invadere. Si può ricordare, per esempio, la scomparsa di una persona cara senza ansia o dolore, ma rivivendo piuttosto nella nostra mente, con tenerezza e quasi con gioia, gli episodi e i momenti che abbiamo trascorso insieme. In una parola, ricordare e dimenticare sono due processi importanti e complessi che dobbiamo imparare a controllare.

INVIACI LA TUA STORIA

(3) LA PILLOLA PER NAVIGARE DI QUESTA SETTIMANA

Avete la vostra bella macchina nuova fiammante, non vi ricordate assolutamente nulla delle parole sparate a raffica da colui che ve lo ha portato a casa e fatto vedere funzionare, sparando colpi di mouse a raffica, e dicendo frasi senza senso come: clicca qui, apri questo, doppio click sulla finestra ecc. ecc.

Ora siete soli, con quella paura che ci assale, e una tremenda indecisione che ci fa dire: ci provo o non ci provo, a premere quel benedetto bottone con su scritto POWER? e se dopo non si spegne più? Stacco la spina! NOOOO!!! mai e poi mai spegnere in modo selvaggio un computer ha sentenziato il tecnico (modo selvaggio = staccare la spina o spegnere la macchina con il bottone di accensione), basta ci provo. Premo titubante il bottone power e.....

Miracolosamente ciò che sembrava una televisione spenta si anima, e dopo un breve tempo, una musichetta arriva alle mie orecchie, e vedo sul video, quella schermata già vista che a me ora sembra miracolosa.... e sono stato io. Si ma ora che faccio? tocco titubante il mouse e la freccetta si muove di conseguenza, solo che è una parola, mandarla dove voglio io ! passo una decina di minuti a fare pratica con la freccetta che diventa sempre più ubbidiente ai miei comandi, e segue ciecamente i movimenti del mio polso; sono un genio. A questo punto per sfruttare adeguatamente il tutto serve un aiutino;

Quello che rende bello e utile un computer sono essenzialmente i suoi programmi, più programmi adatti alle nostre esigenze abbiamo e più sfruttiamo il nostro personal. Domanda, come facciamo a trovare i programmi e soprattutto ad inserirli nel nostro computer? Per il momento abbiamo diverse possibilità, possiamo scaricarli da internet, ma se lo sappiamo a malapena accendere direi di saltare questa possibilità, lasciandola a dopo, possiamo comperare ciò che ci serve o

possiamo pregare l'amico esperto di passarci qualcosa, in questo caso sappiate che copiare ed installare programmi SERI, senza comperarli o senza avere il disco originale, (li ha comperati l'amico e vi deve dare il disco originale non una copia masterizzata), costituisce reato. Diciamo quindi che i programmi che ci servono dobbiamo (o dovremmo) comperarli. Una volta comperati, mettiamo il CD dentro il lettore CD (masterizzatore o DVD), e dovrebbe partire in automatico il programma di installazione. Non dovremmo far altro che seguire le istruzioni che mano a mano appaiono a video, e alla fine avremmo la nostra icona con scritto il nome del programma. Cliccandoci sopra con il tasto sx (sinistro) del mouse, il nostro programma parte.

E se questo per voi è ancora arabo, allora bisogna fare un passo indietro.

Cominciamo con l'accendere la macchina e vediamo che succede; dopo un breve tempo, e una musichetta che sarà sempre più familiare, ci troveremo con il monitor che ci visualizza la schermata iniziale di windows. A prescindere dallo sfondo scelto come immagine troveremo sulla parte inferiore del monitor la barra di stato che nella parte sx(sinistra) avrà un pulsante con la scritta START (oppure PALLONCINO).

Lo START (in italiano significa inizio, partenza) o il PALLONCINO serve per accedere ai programmi e al menu principale, clicchiamoci sopra .

- 1) quando dico CLICCARE intendo sempre il pulsante sx (sinistro)del mouse
- 2) quando dico doppio click intendo sempre 2 cliccate ravvicinate sempre con il sx
- 3) quando si dovrà cliccare con il destro (dx) lo dirò chiaramente.
- 4) Per windows intendo windows XP, ma anche con Vista o Windows 7 cambia poco.
- 5) Icona= disegno che rappresenta un'immagine inerente ad un programma o ad un servizio (icona di cartella).

6) Desktop = schermata iniziale del computer (scrivania di lavoro) quello che vedete appena acceso il computer.

FINESTRE

Chiariamo il concetto di finestra, tutto ciò che si apre sul desktop sono finestre, sia che siano programmi o cartelle. Windows li gestisce come finestre (windows in inglese significa finestre) importanti sono in ogni finestra, i 3 bottoncini in alto a destra, li troviamo in tutte le finestre e hanno questa funzione.

Il primo a destra (la X) serve per chiudere la finestra e di conseguenza, se si tratta di un programma, chiude anche il programma.

Il centrale se rappresenta un quadrato, serve per ingrandire la finestra a tutto schermo . Una volta ingrandita, il quadratino diventerà due quadrati uno dentro l'altro che vuol dire: “ la finestra è a tutto schermo” , se ci si clicca si ripristinano le dimensioni iniziali.

Infine abbiamo quello a sinistra, che serve per parcheggiare la finestra sulla barra di stato, (quella in basso al desktop). attenzione, perché così facendo, la finestra non viene chiusa, ma viene ridotta ad icona e messa in basso. Un eventuale programma che gira nella finestra, non viene chiuso, ma rimane attivo. Per ingrandire di nuovo una finestra ridotta ad icona si clicca dentro all'icona stessa.

Per scorrere le righe nella finestra, cliccare nelle frecchette a dx in alto o in basso, oppure trascinare in alto o in basso la barra sulla parte dx della finestra.(cliccare e tenendo cliccato muoversi su o giù). È possibile ridimensionare a piacere le dimensioni di una finestra, basta posizionarsi con il mouse su uno spigolo della stessa, fino a che la freccetta del mouse si trasforma in freccia doppia, a questo punto cliccare e, tenendo pigiato il pulsante sx del mouse, muovere il mouse per rimpiccolire o ingrandire la finestra fino ad arrivare alle dimensioni che ci

servono. Ora siamo padroni delle finestre che appaiono sullo schermo, sappiamo aprirle, chiuderle, ingrandirle, rimpiccolirle a piacere e ridurle ad icona. È già tanto.

Per ora quindi siamo in grado di accendere la macchina, andare su **start o sul Palloncino**, eseguire ed usare il programma di cui abbiamo bisogno, eventualmente ridimensionare la finestra del programma e chiuderlo con il bottoncino **X** della finestra.

Come faccio ad usare un programma? Questo non ve lo posso dire, perché ogni programma svolge le cose specifiche per cui è stato creato, e per usarlo dovrete seguire le istruzioni fornite col programma contestualmente ai compiti che ha previsto il programmatore. Capirete per scrivere dei testi si fa in un modo, per disegnare è tutta un'altra storia, per navigare in internet, ogni programma è una storia a se.

Una volta finito il lavoro, chiudiamo il computer tramite il tasto

start --> spegna computer

oppure

Palloncino --> arresta il sistema.

(4) TIP

Ti è mai capitato di non riuscire a spegnere il computer che non risponde più ad alcun comando?

Basta tenere premuto il tasto di accensione per circa 6 secondi e il computer si spegnerà.

Poi potrai riaccenderlo regolarmente come sempre.

(5) INDOVINA!

Facile facile!?

Dentro di me gli avventurosi troveranno
Sfide e tesori d'ogni sorta
Maghi, streghe, orchi ed altro ancora attendono
Dentro le mie chiuse mura
Tutti coloro che desiderano visitarmi.
Le tue mani sono la chiave
Per i segreti mai pronunciati
E la tua mente aprirà la porta.

Che cos'è

Invia la tua risposta all'indirizzo: pillolapernavigare@telefonodargento.it

(6) RICETTA

Canestrelli crudi



Abbiamo deciso di inaugurare con questi biscottini crudisti le ricette della Pillola per Navigare.

Fatevi questi biscotti (in quantità, sono velocissimi e semplicissimi), mettetevi su un piattino e offrite il té ai vostri amici con la loro biscotteria classica...garantito che tutti, ma proprio tutti vorranno assaggiare i vostri (“ne prendo giusto uno, perchè sono così carini, ma uno di numero eh...io non so come fai a mangiare crudo...che privazioni... *_* uhu...ma che buonino!!!!” “chomp chomp posso prenderne un altro? Ma questi non ingrassano vero? Chomp chomp, prendo l’ultimo...chomp chomp chomp chomp eh ma sono già finiti chomp burp chomp????”).

In realtà ne abbiamo una certa varietà di questo genere di biscotti da presentarvi e li condivideremo con le prossime “Pillole per navigare”.

Ingredienti.

- mele
- limone
- cacao
- cannella
- cocco grattugiato

Procedimento.

Con un levatorsole private le mele del torsolo, tagliatele in fettine di mezzo cm/1 cm di spessore. Con uno stampino per biscotti di quelli per fare i canestrelli, intagliate le fette e passatele nel succo di limone e poi nella farina di cocco.



Fate una crema con la polvere di cacao, la cannella (una punta) e un pochino di acqua o succo di limone (o di banana, o mandorla...come meglio credete), se siete degli zuccherofagi usate lo sciroppo d’acero al posto dell’acqua o del succo. Farcite i canestrelli melosi con la crema, disponete sul piatto e spolverate con il cocco grattugiato. Velocissimo sia a farsi che a mangiarsi. Buooooooo, coccoloso, inutile dire che NO, non ingrassa, io ve lo consiglio con un infuso alla vaniglia e cardamomo...Slurrrrrp!!!!

Se hai una ricetta che può essere utilizzata da altri lettori, spediscila e la metteremo in condivisione nelle future “Pillole per navigare”; inviala a questo indirizzo:

pillolapernavigare@telefonodargento.it

(7) RACCONTACI DI TE

Lucia racconta.....

Lucia è una nostra anziana amica che qualche mese fa è stata invitata ad una conferenza tenuta da alcuni professori esperti di medicina.

Durante la conferenza i medici hanno detto che un corretto stile di vita e quindi anche di alimentazione rimane l'arma migliore, più naturale e meno costosa per vivere bene.

Ci sono situazioni tuttavia in cui i benefici e l'utilità dei farmaci, alcuni dei quali salvano la vita, sono insostituibili.

I farmaci devono essere correttamente conservati perché quando un farmaco scade, le sostanze che lo compongono possono alterarsi. Nel caso più semplice, il farmaco "funziona" meno o non funziona proprio. Nei casi più gravi, possono formarsi sostanze tossiche che sono nocive e dannose per l'uomo

Per "corretta conservazione" di un farmaco si intende il tenere il farmaco in un luogo che

1. non abbia elevate temperature ($> 25 - 30 \text{ }^{\circ}\text{C}$)
2. non sia molto umido
3. non sia sporco (polvere, animalletti, ...)
4. non sia esposto al sole
5. si trovi ad una temperatura adatta al farmaco
6. (non sia raggiungibile dai bambini)

Alla fine della conferenza i professori hanno invitato i partecipanti a porre domande e Lucia ha lasciato la sua testimonianza.

Ha raccontato di quando viveva nel suo piccolo paese di campagna e sua figlia di pochi anni, un giorno si è ammalata gravemente; aveva vomito e febbre altissima. A sera, assieme al marito, visto il peggiorarsi delle condizioni, decidono di portare la figlia all'ospedale in città. Quando vi arrivano i medici del pronto soccorso informano i genitori che la piccola è ammalata in modo grave e non sanno prevedere se potrà sopravvivere.

Durante la notte in ospedale Lucia ha pregato per la guarigione della piccola figlia che i medici stavano curando nella stanza accanto con febbrile attività.

Tutta la notte Lucia ha vegliato e pregato; la mattina i medici le comunicano che la figlia era guarita.

Secondo Lucia la figlia è stata guarita dalle sue insistenti preghiere e non dalle cure dei medici.

Insomma, uno scontro tra fede e scienza.

Raccontaci anche tu la tua storia e la condivideremo in rete.

Invia la tua storia a questo indirizzo:

pillolapernavigare@telefonodargento.it

(8) LO SAPEVI?

Desideriamo ricordare che presso la [Parrocchia di San Roberto Bellarmino](#) è ancora aperto il concorso fotografico

“Dillo con una foto: Il Natale” Qual è il vero senso del Natale per te?

Fermalo con un click nel silenzio di una foto e telefona a:

TESSIE 347.8349645

VALERIA 333.9429032

ESTIL 348.8205314

(9) APPUNTAMENTI

Il Telefono d'Argento organizza due *tombolate (con tombolino)* nel salone del Centro Culturale della Parrocchia di San Roberto Bellarmino ingresso da Via Panama 13 nei giorni:

Lunedì 27 dicembre 2010 ore 16

Lunedì 3 gennaio 2011 ore 16

Vieni a giocare! Si vince sempre qualcosa!

La sera del **31 dicembre 2010 ore 17** il Telefono d'Argento organizza per i propri amici anziani la serata di fine anno nei locali della Casa del Cittadino in via Frescobaldi 22 (vicino allo zoo). Lenticchie e salsicce.

Vieni a dare una mano e porta qualcosa da condividere.

Per iscriverti e partecipare chiama il Telefono d'Argento al numero **06.84407449**.

(10) BARZE..... (non è obbligatorio ridere)

Quattro tizi sono sorpresi ad un tavolino di un bar a giocare a carte d'azzardo.

La polizia li arresta e li porta davanti al giudice che interroga il primo: "Lei confessa che stava giocando a poker al bar del paese?". "Io? Io stavo solo seduto al tavolino aspettando il pullman".

Il giudice fa la stessa domanda al secondo: "Io? Io ero seduto al bar a prendere una birra in attesa che arrivasse mia moglie".

Stessa domanda al terzo: "Io? Io aspettavo degli amici per andare al cinema".

Alla fine il giudice interroga il quarto individuo che era stato sorpreso dalla polizia con le carte in mano: "E lei? Non mi dira' che non stava giocando a carte?". "Io? E con chi?".

In attesa della **“Pillola per navigare”** della prossima settimana, ci piace inviare gli auguri di una settimana felice e in armonia.

Il Telefono d'Argento – Onlus.

Via Panama, 13 – 0198 ROMA

Tel. 06.84407449 – 338.2300499

La presente Pillola per Navigare è stata inviata a 154 indirizzi di posta elettronica.

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:
PILLOLAPERNAVIGARE@TELEFONODARGENTO.IT**

oppure chiama il [333.1772038](tel:333.1772038).

Ciao