
PILLOLA PER NAVIGARE

NUMERO 133

25 giugno 2013

Qui al **Telefono d'Argento** siamo tutti molto felici di avere la possibilità di condividere quanto contenuto in questo numero della Pillola per navigare; inviata gratuitamente, è il frutto e il risultato di un lavoro fatto con amore e dedizione. Maggiori informazioni sulle attività dell'associazione *Il Telefono d'Argento* possono essere reperite raggiungendo il sito internet: www.telefonodargento.it

NEWS

SOGGIORNI ESTIVI ANZIANI



ESTATE ? CHE FARE?

Per 13€ al giorno, comprensivi di viaggio in pullman, stabilimento, ombrellone lettino e pranzo, è possibile passare una giornata di sole e di mare ad Ostia.

Per maggiori informazioni: vedere sito <http://www.larcaostia.org/> oppure telefonare 06.8557858

Chi rimane a Roma può venire a villa Ada dal 17 giugno al 30 di luglio e partecipare alla manifestazione giunta alla 20° edizione “Roma incontra il mondo

2013”. Il Telefono d’Argento sarà presente il uno dei gazebi dedicato al volontariato. Chiamateci allo 06 8557858 e vi daremo informazioni sugli orari e sui giorni in cui saremo presenti.

RICICLIAMO

Il Telefono d’Argento da circa un mese ha iniziato un servizio davvero molto utile e importante.

Tutto è iniziato qualche tempo fa quando alcuni esercenti di prodotti alimentari e di esercizi di ristorazione sono venuti in associazione per offrire gratuitamente la grande quantità di cibo e di prodotti cucinati che quotidianamente sono costretti a distruggere in quanto rapidamente deperibili.

Noi del Telefono d’Argento, sempre attenti a non far mai cadere proposte così utili ed interessanti, abbiamo aderito immediatamente sebbene consapevoli delle difficoltà .

Intanto per ora ci siamo organizzati in questo modo:

*Con un noto circolo sportivo, che vuole ridurre al minimo gli sprechi inevitabilmente connessi alla propria attività di ristorazione ordinaria, abbiamo concordato un invito bimensile ad un pranzo per 50 amici dell’Associazione (finora circa 150 persone, in tre tornate diverse, hanno pranzato nello splendido gazebo del ristorante). Chi non avesse ancora partecipato può iscriversi per il prossimo pranzo del 10 luglio!!chiamando il tel. 06 8557858 oppure scrivendo alla mail del telefono d’argento. E’ un bell’esempio di condivisione dei beni alimentari troppe volte eliminati oltre che del godimento più ampio di un luogo estremamente bello e panoramico di Roma;

*Tutte le domeniche i volontari del Telefono d'Argento raccolgono il cibo che residua dal pranzo di alcuni ristoranti, lo sistemano in contenitori lo sistemano nei frigoriferi per metterlo poi a disposizione, il giorno successivo, di tutti coloro che vengono nelle nostre parrocchie per cercare accoglienza e cibo.

Sono iniziative importanti ma di grande complessità organizzativa. Volete aiutarci, anche trasmettendoci idee e suggerimenti, su come rendere più efficiente e più esteso questo servizio?

Contano più gli esempi che le parole

IN QUESTO NUMERO DELLA PILLOLA PER NAVIGARE:

1. Appuntamenti
2. La “Pillola per navigare” – Come usare google come un vocabolario
3. Le nostre ricette – Zuppa fredda di zucchine
4. Sporcarsi le mani – 7
5. Raccontaci di te – Estate
6. Curiosità – Roma leggendaria, misteriosa, insolita e fantastica 58
7. Appmania! – Come raggruppare app su Android

Ricordiamo che il Telefono d'Argento ha istituito un servizio telefonico **gratuito** per aiutare a superare le difficoltà nell'uso del computer.

In caso di bisogno chiamare il numero telefonico:

333.1772038

Inoltre, per chiedere chiarimenti, mandare una e-mail a:

telefonodargento@hotmail.it

Per coloro che, non ancora iscritti alla *Pillola per navigare*, desiderano iscriversi, inviare una e-mail all'indirizzo: telefonodargento@hotmail.it

oppure telefonare al **333.1772038**.

1 – APPUNTAMENTI

Il Martedì alle ore 16:00, continuano gli incontri **APERTA...MENTE ANZIANI** a S. Agnese Fuori le Mura, via Nomentana 349.

Per informazioni: 06 86207644 (martedì e giovedì, dalle 17:00 alle 19:00)

Il Mercoledì alle ore 10:00, proseguono gli incontri **APERTA...MENTE ANZIANI** a San Roberto Bellarmino.

Per informazioni: 06 8557858

Tutti i Martedì e i Venerdì dalle ore 17.00 alle 19.00 – Parrocchia S. Maria della Mercede - Via Basento, 100: "**Per stare insieme**"

Per maggiori informazioni: Tel. 06 88 40 353

Tutti i Lunedì e i Martedì dalle ore 17.00 alle 19.00 – Parrocchia Sacri Cuori di Gesù e Maria "**Venite a trovarci**"

Per maggiori informazioni: Tel. 06 8621 0008

Il mercoledì ore 17.30 Parrocchia Santa Croce – Via Guido Reni 2b

CUCINA CRUDISTA CREATIVA SULLA SCIA DELLA BIBBIA

Corso di cucina naturale crudista – Ricette ispirate dalla lettura della Bibbia.

E Dio disse " Ecco, Io vi do ogni erba che produce seme e che è su tutta la terra e ogni albero in cui è il frutto, che produce seme: saranno il vostro cibo"

(Genesi 1,29)

Con la collaborazione della dott.ssa Bruna Bouchè per gli aspetti nutrizionali e delle chef del Telefono d'Argento per la realizzazione delle ricette – Fotografie di Gabriella Baldelli.

Per informazioni telefonare a 333.1772038 - 063222976

Il venerdì alle ore 16.30 nell'oratorio della parrocchia di S. Croce a via Flaminia Via Guido Reni 2b, si gioca a **BURRACO**.

Per partecipare telefonare al **Telefono d'Argento** dalle ore 17 alle ore 19 allo 06.3222976 oppure a tutte le ore al 333.1772038

Il venerdì ore 17,30 Parrocchia Santa Croce – Via Guido Reni 2b

In occasione dell'anno della fede - Approfondimento delle Sacre Scritture con l'utilizzo dei nuovi strumenti informatici, multimediali e telematici.

Per informazioni ed adesioni telefonare 333.1772038 – 06.3222976

Il *giovedì mattina (ore 10 – 13) e il venerdì mattina (ore 10 – 13)* sono a disposizione, per consulenze e consultazioni **gratuite**, psicologo e avvocato, presso la struttura di via G. Frescobaldi 22.

Chiama il Telefono d'Argento al numero 06.8557858 o al cellulare 331.3248598.

Quando ci si sente male, ricorrere alla psicoterapia significa prendersi cura di se stessi. Consapevoli che il malessere può dipendere da un nostro comportamento sbagliato, da scelte che non ci appartengono, da una mentalità che ci condiziona ... ne parliamo con un terapeuta per far emergere, di noi, un lato nuovo, diverso, più affine a ciò che siamo.

Chiama lo Sportello di consulenza Psicologica al numero 331.3248598

Parrocchia di S. Croce a via Flaminia Via Guido Reni 2 –

Celebrazione Anno della Fede Anno centenario – Prossimo evento

2 - LA PILLOLA PER NAVIGARE

Come usare google come un vocabolario...

Hai mai pensato di usare **Google come un vocabolario**? Se la risposta è no allora sei nel posto giusto. Come saprai **cercare le parole sul vocabolario** richiede molto tempo ed è pure noioso perciò ecco svelato un trucco per trovare il significato di una parola nuova velocemente.

Dunque per fare ciò devi semplicemente mettere la parola “Define” con due punti”:” seguito dalla parola desiderata. In questo modo trovi velocemente **la definizione del vacabolo desiderato.**

Se c'è qualcosa che vuoi approfondire, chiedi chiarimenti inviando una e-mail a:

telefonodargento@hotmail.it o telefona al **333.1772038**.

3 – LE NOSTRE RICETTE

Mercoledì passato il corso di

CUCINA CRUDISTA CREAT^TIVA SULLA SCIA DELLA BIBBIA

non è stato effettuato a causa di un impegno imprevedibile e non rinviabile di componenti dell'equipe organizzatrice.

Tuttavia non possiamo mancare nel lasciare la nostra ricetta settimanale.

Zuppa fresca di zucchine



Ingredienti:

zucchine fresche

menta in abbondanza

sale

scorza di limone

Procedimento:

Frullare a lungo le zucchine in un mixer fino a far diventare il tutto una crema cioè senza pezzetti di zuccina visibile o identificabile in bocca. Per questo forse il minipimer è l'ideale. Aggiungere la scorzetta di 1/2 limone precedentemente grattugiato e la menta a seconda dei gusti (5-6 foglioline) comunque si deve

sentire il sapore di fresco. Allungare eventualmente con 1 goccio di acqua e/o latte di soia. Salare un poco a piacere. Servire totalmente fredda con una fogliolina e qualche ricordo di scorzetta di limone.

Cosa ne pensi? Invia i tuoi commenti al seguente indirizzo di posta elettronica:

telefonodargento@hotmail.it

4 - SPORCARSILEMANI

Scrivere una storia a più mani – 7

Proseguiamo con la proposta di scrivere un racconto insieme ad altri lettori della pillola; per farlo dovete continuare un po' la storia riportata qui sotto, non dovete scriverla per intero, dovete scrivere solo un breve periodo, diciamo 15 – 20 righe, dopodiché dovete inviarcele al seguente indirizzo di posta elettronica:
telefonodargento@hotmail.it.

La vostra continuazione verrà aggiunta alla storia che è pubblicata su questa pagina internet: www.telefonodargento.it/sporcarsilemani.html e dove potete leggerla per intero.

Il "gioco" proseguirà finchè tutta la storia, pezzetto per pezzetto, con la collaborazione di tanti lettori, non sarà conclusa! Cosa ne uscirà?

Riportiamo di seguito l'ultima, inviata da Angela, Enrico, Gabriella, Laura, Marisa e Sofia della sede di S. Agnese

Carlo, sorpreso e un po' perplesso per la straripante dichiarazione che si trovava sul palo della luce, memorizzò il numero di telefono sul suo cellulare.

Cominciò a riflettere: "Chiamo o non chiamo?" Gli sembrava impossibile che una ragazza di tale bellezza fosse rimasta improvvisamente e ardentemente fulminata proprio da un tipo come lui. "E' possibile che questa volta sia stato così fortunato da aver fatto subito colpo? E se, invece, fosse uno scherzo?"

Però.... il destino poteva finalmente essergli stato favorevole! Allora, rompendo ogni indugio, compose il numero che aveva trascritto, ma"TU-TU-TU".

E ora continua tu e inviaci una e-mail a: telefonodargento@hotmail.it

5 - RACCONTACI DI TE

Estate

Oggi, 21 giugno, è il primo giorno d'estate. L'estate sarà splendida. E io non posso fare a meno di ripensare all'estate di tanti anni fa, quando il mio futuro mi sembrava nebuloso.

Quel pomeriggio di fine giugno il mare luccicava sotto il sole ormai al tramonto, rubando piccoli lembi azzurri a un cielo che andava via via sfumando in colori sempre più tenui. Da quasi due ore ero seduta su un asciugamano a guardare

l'orizzonte, incurante della gente che passava e del vento che si portava via le grida dei bambini che uscivano dall'acqua.

Era l'ora di cena e la spiaggia si stava spopolando. L'ora che preferivo, che annunciava il silenzio ed evocava il deserto.

Ma il deserto era anche dentro di me e mi gelava l'anima. Non volevo sentire nessuno. Né Giulio né mia madre né Serena mia sorella. Tutti preoccupati per me, per la “povera Anna” che non riusciva a riprendersi dalla sua depressione e che non riusciva a rimanere incinta.

Mia sorella, invece, ce l'aveva fatta. Raggiante mi aveva annunciato l'arrivo del suo secondo bebè. Il mio silenzio glaciale era più eloquente di mille parole. Me ne vergognavo ma non ce la facevo a gioire con lei. Anzi, in quel momento la detestavo, perché era troppo felice e troppo fortunata. Serena aveva sempre avuto tutto: un marito stupendo che l'amava, una figlia incantevole, una deliziosa casa, un lavoro gratificante. Al confronto con la sua, la mia vita mi sembrava un disastro. Dopo due anni di fidanzamento, avevo sposato Giulio che sembrava un Apollo e io, al suo fianco, una brutta copia di Cenerentola. Avevo cominciato a desiderare un bambino con tenacia, determinazione ed entusiasmo. Erano trascorsi due anni. Intanto mia sorella Serena aveva dato alla luce Federica. E io ero tutta concentrata sul quel bambino che non arrivava, su quell'essere che si prendeva tutta la mia vita senza esistere. C'era stato il periodo in cui avevo sommerso la casa di riviste per future mamme, poi quello delle cartomanti; poi quello degli autocontrolli continui, infine c'era stato il periodo delle visite specialistiche e degli esami approfonditi, ai quali mi ero sottoposta per mesi e che mi avevano lasciata svuotata, esausta.

Avevo bisogno di tranquillità, lontana da tutto e da tutti per pensare, per fare chiarezza dentro di me e mettere ordine nella ridda di sentimenti ed emozioni che mi schiacciavano il cuore. Avevo alzato gli occhi al cielo: grandi gabbiani sorvolavano il mare e si perdevano all'orizzonte. Tutto era calmo e al tempo stesso inesorabile: la morte del giorno, l'avanzare delle ombre della sera. La vita era tutto questo, mi ero sorpresa a pensare: l'inizio, poi la fine, poi di nuovo l'inizio. Senza fretta né fatica. Perché allora tanta fatica di esistere? Perché anche il mio respiro era così poco armonico, così affannato?

Era ormai notte quando ero rientrata nel mio appartamento. Ad aspettarmi Giulio con una splendida notizia dal ginecologo.

Nove mesi dopo, una mattina di fine marzo sono diventata mamma per la prima volta. Poi un'altra volta e un'altra ancora.

Anna

Invia 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**.

6 – CURIOSITA'

Roma leggendaria, misteriosa, insolita e fantastica – 58

I fumetti di San Clemente

Su via di San Giovanni in Laterano (che i romani chiamano "stradone di San Giovanni") si affaccia la basilica dedicata a papa San Clemente I, morto martire nel 97. La chiesa è tra le più antiche dell'Urbe e tra le più frequentate e ammirate dai turisti italiani e stranieri. Di sommo interesse il livello intermedio fra i tre individuati e riportati alla luce dagli archeologi: è nel 'piano ammezzato' che si concentrano gioielli architettonici, opere d'arte e curiosità. Qui, ad esempio, il complesso basilicale è attraversato da un fiumiciattolo sotterraneo che vi forma una cascatella, dovuta al sottostante canale di scarico delle acque. Un tempo visibile, oggi se ne ode solamente il rumore. Ma davvero unici nel loro genere sono gli affreschi della navata centrale. Datati all'XI secolo, raccontano in forma di 'fumetto' la leggenda di Sisinno. E' il primo esempio storico di questa tecnica di racconto per immagini. Sisinno era prefetto di Roma e marito di una certa Teodora, convertita al Cristianesimo e convinta al voto di castità proprio da San Clemente. Irato, Sisinno pedina la moglie con un pugno di fidi soldati e la sorprende ad ascoltare la Messa celebrata proprio dal Santo. Il prefetto ordina ai soldati di arrestare Clemente e portarlo via, ma Dio non lo permette e acceca Sisinno e i suoi sgherri. Il racconto prosegue nella parte sottostante con lo straordinario epilogo: i soldati, accecati, sono convinti di trascinare il papa mentre invece hanno legato una pesante colonna. Sisinno, che intanto ha riacquistato la vista per intercessione dello stesso Clemente, assiste stupefatto alla scena. Un soldato apostrofa gli altri in antichissimo volgare: "Fili de le pute, traite!" (inutile la traduzione). E ancora: "Fàlite derèto co lo palo, Carvoncele!". Chiude la 'strip' medioevale la sentenza di Clemente, questa volta in latino (anche se non purissimo): "Ex durtitia cordis vestri saxa trahere meruistis!", "Per la durezza dei

vostri cuori meritaste di trascinare pietre!". Tra l'altro, le frasi colorite dei militi costituiscono una testimonianza unica di volgare romanesco agli albori della lingua italiana, due secoli prima dei poeti federiciani di Sicilia e del Dolce Stil Novo fiorentino.

7 – APPMANIA

Come raggruppare app su Android



1 Come prima cosa è necessario scegliere la schermata sulla quale vogliamo inserire la **cartella** dove andremo a raggruppare le **applicazioni**. Qui abbiamo due possibili soluzioni per creare l'insieme di app desiderato. La prima è quella di premere il tasto contestuale di **Android** e poi "aggiungi" oppure effettuare una pressione lunga sulla schermo e poi cliccare su "cartelle" e "nuova cartella". In questo modo si crea automaticamente una cartella che potrà essere utilizzata allo scopo desiderato, ovvero quello di raggruppare tutte le app che vogliamo.

2 All'interno di questa folder, infatti, potremo trascinare i widget che vogliamo racchiudere all'interno dello stesso insieme. Potremo, ad esempio, creare la cartella "social" dove inserire facebook, twitter e altri social network o "games" dove mettere ruzzle o altri giochi. Sono infinite le cartelle che possiamo creare e risparmiare, dunque spazio sullo schermo del nostro **smartphone**.

3 Una volta creata e riempita la cartella questa si comporta esattamente come se fosse una **singola icona dei software** scaricati sul nostro device: potremo quindi spostarla o cancellarla, anche se contiene le applicazioni raggruppate, ogni volta che lo vogliamo. Possiamo anche nominare e rinominare tale cartella semplicemente effettuando una pressione lunga sulla barra della cartella stessa. Per cambiare nome alla folder sarà sufficiente modificare il nome nello spazio "rinomina finestra".

IL TELEFONO D'ARGENTO HA BISOGNO DEL TUO 5 PER MILLE

Anche quest'anno nella denuncia dei redditi, come sai, c'è la possibilità di dare **gratuitamente** il tuo 5 per mille al Telefono d'Argento.

La "Pillola per Navigare" fornisce settimanalmente, ad alcune centinaia di amici che hanno frequentato i nostri corsi di computer, informazioni notizie curiosità ed ha soprattutto lo scopo di creare una rete di amicizia sempre più ricca e coinvolgente.

***Il Cinque per Mille non costa nulla;**

*Controlla che il tuo Commercialista versi il Cinque per Mille al Telefono d'Argento;

*Chiedi a parenti e amici di sostenere il Telefono d'Argento con il loro 5 per Mille;

*Basta mettere solo il numero del Codice Fiscale del Telefono d'Argento
C.F. 97335470585

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](tel:333.1772038).

BUONA SETTIMANA dal Telefono d'Argento