



PILLOLA PER NAVIGARE

NUMERO 142

27 Agosto 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

Questa è la riflessione della settimana.

Se uno tiene esclusivamente per sé il tesoro di intelligenza e di umanità che ha ricevuto e lo fa brillare soltanto sul picco isolato della sua interiorità o di un cenacolo ristretto, alla fine diventa simile a coloro che seppelliscono in luoghi inaccessibili uno scrigno d'oro che invece potrebbe sfamare molti. L'isolamento altezzoso e sprezzante non è la tentazione solo dell'intellettuale, ma è spesso anche il risultato comune di tanto egoismo o pigrizia e persino di superbia. I grandi artisti, i fondatori, i santi sono sempre scesi dalla vetta della loro creatività, dalla torre d'avorio della loro esperienza, dalla foresta mistica per offrire le loro opere a chi viveva nel grigiore quotidiano o nella miseria così da far fiorire la bellezza, la verità, l'amore. Anche se piccola è la nostra voce e l'eco, non chiudiamola entro quattro pareti.

Card. Gianfranco Ravasi

"Il Mattutino" - da L'Avvenire

IN QUESTO NUMERO DELLA PILLOLA PER NAVIGARE:

1. Appuntamenti
2. La “Pillola per navigare” – Cos’è google Documenti e come si usa?
3. Le nostre ricette – Crema di cannellini alla menta
4. Raccontaci di te – Aspettando Internet e la chat
5. Scoperte vitali e piccole rivoluzioni. Uno
6. Appmania! – Consigli di lettura per anziani

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

E... AD AGOSTO?

DOPO LE VACANZE...RICOMINCIAMO CON SLANCIO

Le vacanze sono finite, perché il tempo del riposo, giusto e necessario fin dalla Genesi, ha un limite.

Si riparte, si recuperano i nostri piccoli incontri quotidiani.

Il giovedì alle ore 17.30 Parrocchia di San Roberto Bellarmino – Piazza Ungheria

Pomeriggio nel terrazzo

Per informazioni: 06.8557858

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

2 - LA PILLOLA PER NAVIGARE

Cos'è Google Documenti e come si usa?

Google Docs o **Documenti** è uno strumento messo a disposizione di Google per caricare e condividere documenti Online.



Vediamo su Google Documenti cosa è possibile fare:

- **Puoi creare documenti**
- **Puoi caricare documenti già esistenti:** con le estensioni più diffuse ad esempio DOC, XLS, ODT, ODS, RTF, CSV, PPT
- **Semplicità di utilizzo:** grazie all'aspetto familiare e intuitivo apportare delle modifiche ai propri documenti è un gioco da ragazzi.

- **Scegli chi può accedere ai tuoi documenti:** è sufficiente inserire l'indirizzo e-mail di altri utenti che possono condividere con te i tuoi documenti
- **Condividi all'istante:** chiunque abbia ricevuto il tuo invito a condividere, leggere e modificare i tuoi documenti lo può fare in tempo reale. Inoltre è possibile interagire con gli altri utenti attraverso un servizio di messaggistica istantanea e poter vedere le modifiche apportate in tempo reale.
- **Modifica e accedi ovunque tu sia:** puoi accedere ai tuoi documenti da qualsiasi pc che abbia la connessione a internet.
- **Salva ed esporta copie in tutta semplicità:** Puoi salvare i tuoi documenti e i fogli di lavoro sul computer nei formati DOC, XLS, CSV, ODS, ODF, PDF, RTF e HTML
- **Organizza i tuoi documenti:** è possibile creare delle cartelle dove archiviare ordinatamente i documenti creati.
- **Pubblica il tuo lavoro come pagina web:** puoi trasformare un documento in pagina web e renderlo pubblico, anche sul tuo blog, senza conoscere il linguaggio HTML

Sei pronto a creare il tuo primo documento su Google Documenti?

Clicca qui: <http://www.google.com/google-d-s/intl/it/tour1.html>

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

La nostra scelta di condivisione è sempre rivolta a ricette semplici semplici che prevedano l'utilizzo di ingredienti il più possibile vicino al loro stato naturale.

E' semplice, in fondo.

Crema di cannellini alla menta



Ingredienti:

150 g di fagioli cannellini già cotti o in barattolo

4-5 foglie di basilico fresco (più qualcuna per guarnizione)

1 spicchio di aglio

1 pezzetto di cipolla dorata grande a piacere

menta a piacere

olio evo (poco)

sale, pepe qb

1 pomodoro

Procedimento:

Rosolare aglio e cipolla tagliati a tocchetti in pochissimo olio evo e un po' d'acqua: in realtà ci starebbero bene anche crudi.

In una ciotola mescolare i cannellini, aglio e cipolla rosolate, 1 pizzico di sale, 4-5 foglie di basilico fresco, abbondante pepe e menta a piacere. Frullare tutto con il frullatore a immersione e aggiustare di sale, pepe e menta. Con questa crema riempire 2 mezzi pomodori svuotati della polpa.

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

telefonodargento@hotmail.it

4 - RACCONTACI DI TE

Aspettando internet e la chat

Conobbi Marina al telefono. E la nostra fu una storia strana, fin dall'inizio.

Era stata Caterina, una mia amica, a dare a Marina il mio numero di telefono, e le aveva detto:

- Ettore è un ragazzo simpatico e molto gentile, so che l'anno scorso ha sofferto terribilmente di mal di schiena, ma ha risolto i suoi problemi grazie a un bravo fisioterapista. Perché non lo chiami e magari ti fai dare il numero?

E così lei mi aveva telefonato.

-Salve, sono Marina – si presentò, - Caterina mi ha dato il suo numero, mi ha detto che avrei potuto disturbarla... sa, in questo periodo soffro di mal di schiena e...

-Si, mi dica pure, - la incoraggiai.

Marina aveva una voce che mi piaceva, allegra e cordiale. Quel giorno parlammo soprattutto di medici, cure alternative, fisioterapia. Ma riuscii a sapere che lavorava come grafica in un'agenzia pubblicitaria ed era molto preoccupata per i suoi dolori alla schiena che la bloccavano a letto anche per dei giorni. Era sempre stata una sportiva, le piaceva nuotare, giocare a tennis, ma da qualche mese si era rassegnata alla forzata immobilità.

Quel giorno, comunque, le diedi molti consigli, il primo dei quali fu quello di rivolgersi al mio fisioterapista. Marina mi assicurò che ci sarebbe andata e anche che mi avrebbe ritelefonato.

Infatti lo fece, dopo due settimane. Riconobbi immediatamente la sua bella voce e quella volta chiacchierammo un po' di tutto.

Ci telefonammo ancora, e fui io a richiamarla. Ero curioso di sapere come stava andando dal fisioterapista. Ma forse quella era solo una scusa, la verità è che volevo sentire di nuovo la sua voce.

-Si, ora va molto meglio – mi disse Marina. – Ho fatto bene a seguire il tuo consiglio, mi sembra di essere rinata.

-Sono molto contento di esserti stato utile. Ma che stai facendo ora?

-Sono al telefono con te.

-Dai, non scherzare.

Senza accorgercene eravamo passati al tu, tra noi c'era un'istintiva simpatia, era inutile negarlo.

Non ci fermammo alla terza telefonata. Direi piuttosto che da quella volta ci sentimmo con una certa assiduità. Se non una volta al giorno, quasi.

Marina era una ragazza molto estroversa, cominciò a raccontarmi della sua vita, della sua infanzia, persino dei suoi sogni.

Eravamo sempre più in sintonia e un giorno le confessai che trovavo il nostro rapporto molto singolare.

-A me piace molto.

-Che cosa ti piace molto? – le chiesi.

-Parlare con te.

Ci scambiammo altre confidenze e un giorno mi resi conto che Marina era la persona che mi conosceva meglio di chiunque altro.

Ormai sapeva tutto di me, i miei gusti, i miei hobbies, i miei difetti. E tra noi c'erano affinità incredibili.

Se non avevamo pensato di incontrarci? Certo, ma non facevamo che rimandare. Entrambi temevamo di rimanere delusi. Tra i due comunque ero io il più curioso.

-Ma dimmi, Marina, quando ci possiamo incontrare? Io non vedo l'ora.

-Ci sarà, ci sarà questo incontro, intanto continuiamo a giocare con i nostri sogni e le nostre sensazioni, - prese tempo lei.

Quel periodo fu meraviglioso, magico. Il rapporto con Marina si faceva sempre più coinvolgente.

E finalmente arrivò il grande giorno. Le dissi che l'avrei aspettata nel bar sotto casa sua. Come riconoscerci? C'eravamo messi d'accordo, dovevamo avere sottobraccio la stessa rivista.

Quando la vidi provai un'emozione incredibile. Non era bella, era bellissima. E a quel punto per un attimo le mie sicurezze vacillarono. Avevo dato quasi per scontato il fatto che le sarei piaciuto. Ma... se a Marina non fossi piaciuto? Per fortuna il suo sorriso spazzò via tutti i miei dubbi.

Inizìò in questo modo la nostra storia d'amore e ora, a tanti anni di distanza, ormai solo e vecchio, ricordo che quando ero lontano per lavoro, mi piaceva telefonarle e far finta di essere ancora in quel magico periodo in cui eravamo solo due voci.

Ettore

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.**

5 – Scoperte vitali e piccole rivoluzioni

UNO

Siamo passati da una media di 40 anni di vita all'inizio del 1900, ai circa 84 anni attuali, con un'aspettativa, per un bimbo che nasce oggi, di oltre 100 anni di sopravvivenza. Ma quello che più conta è che sono molto confortanti anche le prospettive riguardo alla qualità della vita. E tutto grazie alle scoperte e alle invenzioni che sono state numerosissime durante il ventesimo secolo. Tra le tante...

GLI ANTIBIOTICI

Da quando ha avuto inizio “l'epoca antibiotica” con l'avvento della penicillina, che ha meritato al suo scopritore Alexander Fleming il Premio Nobel del 1949 – le infezioni da germi non fanno più paura, perché gli antibiotici le stroncano fin dal primo insorgere, siano esse localizzate ai polmoni (un tempo si moriva di polmonite e tubercolosi) oppure all'intestino (tifo, salmonellosi, peritoniti) o anche al cuore (endocarditi). Sono, infatti, progressivamente scomparse alcune malattie delle valvole cardiache (stenosi, insufficienza, ecc...) provocate proprio dal famigerato Raa (reumatismo articolare acuto) di origine batterica.

LA CARNE IN SCATOLA

Un alimento che ha fatto scuola è la carne in scatola, nata alla fine dell'800 dal genio del signor Pietro Sada, un intraprendente gastronomo milanese. Il signor Sada aveva il problema di conservare il suo apprezzatissimo lessico per accontentare tutti i clienti. Mise a punto così quella che divenne negli anni successivi il simbolo del progresso incalzante anche nel settore del cibo. Negli anni '30 e '40, la Simmenthal, azienda fondata da Gino Alfonso Sada (il figlio di Pietro), arrivò a produrre 25.000 scatolette al giorno.

Hai qualche suggerimento da inviare? Secondo te, quale è l'invenzione del secolo scorso che ha rivoluzionato il nostro modo di vivere?

Manda una email al: telefonodargento@hotmail.it oppure telefona al 333.1772038

Dai... prova!

6 – APPMANIA

Consigli di letture per anziani

Le letture per gli anziani sono di fondamentale importanza: i libri sono mezzi d'informazione e divulgazione importantissimi. Oltre ad istruirci e a diffondere la cultura in tutto il mondo, sanno farci volare con la fantasia in terre lontane sconosciute, vivere esperienze incredibili e conoscere personaggi straordinari. I libri ci fanno compagnia prima di andare a dormire, in pausa pranzo, subito dopo il caffè della sera o prima del telegiornale. Quando abbiamo bisogno di loro, i libri sono lì pronti ad accoglierci con le parole giuste al momento giusto.

Chi legge per passione sa cosa significa amare la lettura e viverla come un bellissimo piacere personale. Con l'avanzare dell'età, alcuni anziani si trovano però a fare i conti con disturbi alla vista o problemi di memoria che rendono difficile la lettura continuativa. È un peccato perché i nipotini amano farsi leggere le storie dai loro nonni e la maggior parte dei nostri saggi apprezza la compagnia di un buon libro o del giornale durante il pomeriggio.

Per facilitare le letture per gli anziani, negli ultimi anni sono stati commercializzati con enorme successo eReader, tablet per la lettura facilitata e audiolibri da ascoltare in qualsiasi momento della giornata. Questi ultimi permettono di godere della lettura anche ai non vedenti, a chi abbia disabilità agli arti superiori o alla schiena e ai pazienti allettati in ospedale. Permettono agli anziani che vivono in autonomia di ascoltare i loro romanzi preferiti mentre passeggiano per la strada, fanno ginnastica oppure lavano i piatti e sbrigano le faccende di casa. Se vuoi acquistare audiolibri da ascoltare, ti consigliamo una vasta selezione di edizioni sonore sul sito GoodMood (<http://www.goodmood.it/>).

Gli eReader più conosciuti per chi invece vuole concedersi alla lettura classica, seduto alla poltrona e con gli occhiali sul naso sono Kindle e Kobo. Entrambi permettono una lettura facilitata grazie all'ingrandimento dei caratteri delle parole e all'aumento della spaziatura tra le righe. Per gli anziani digitali, che oltre a leggere ed ascoltare audiolibri, vogliono anche navigare online, scrivere email e restare al passo con le innovazioni tecnologiche più attuali, ci sono i nuovissimi tablet Android. Questi offrono la possibilità di leggere qualsiasi contenuto web o ebook aumentando i caratteri delle parole ma anche personalizzando i colori di sfondo e la luminosità dello schermo in relazione alla luce dell'ambiente dedicato alla lettura.

Segnaliamo infine che su Liber Liber (<http://www.liberliber.it/online/>) è possibile sfogliare direttamente online la bellissima e ampia biblioteca del Progetto Manunzio che ha come obiettivo principale la promozione culturale. Il sito è

accessibile anche per i non vedenti e tutti i testi sono gratuiti e liberi, pronti per essere scaricati sul computer e letti. Liber Liber archivia classici della letteratura, manuali tecnici, tesine, tesi di laurea, riviste e moltissime altre splendide letture per anziani.

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