



PILLOLA PER NAVIGARE

NUMERO 148

8 ottobre 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

La **Festa dei Nonni 2013 è stata una manifestazione davvero speciale** perché ha riunito, nelle diverse sedi del Telefono d'Argento, tanti amici anziani che hanno passato una giornata di festa con tutti i volontari . Domenica 6 ottobre in orari diversi si sono succedute diverse manifestazioni: la proiezione di un film a S. Croce, uno spettacolo teatrale a S. Maria della Mercede, un intrattenimento musicale ai Sacri Cuori, canti e stornelli romaneschi a S. Roberto con una partecipazione totale di circa 300 anziani. I volontari si sono prodigati ad arricchire la festa con cibi e bevande. E' doveroso ringraziare i tanti commercianti, ristoranti bar che hanno reso possibile la realizzazione degli eventi.

In particolare si ringraziano:

I ragazzi e i genitori della **scuola Rossello** con la loro presenza e i loro piatti;

la ditta **Amplifon** di via Civinini che ha donato 10 forme di Camoscio d'oro;
l'Antico Tiro a Volo che ha offerto lasagne per 120 persone;

la ditta **Gargani** che ha donato 8 grandi "Torte della Nonna" e circa 5 chili di panini;

il supermercato **Il Tigre**, che ha donato 30 bottiglie di vino ed acqua minerale;
e poi le pasticcerie, il **Cigno, Pasquarelli, Natalizi, Il Trentino.....**

Il contributo di tanti, compreso quello dei numerosi volontari, ha reso la Festa dei Nonni veramente speciale.

Grazie a tutti!!

Talvolta si assicurano interessamenti vari un po' per orgoglio, un po' per togliersi dai piedi qualcuno. E forse qualche scusante ci può anche essere quando l'interlocutore è petulante, oppure rientra in quella diffusissima (in Italia soprattutto) categoria di coloro che vogliono una raccomandazione. La cosa diventa, invece, più grave nelle relazioni più profonde: non si deve illudere una persona cara mentendole; non si può sollevare in un altro un sentimento d'amore solo per il gusto di pavoneggiarsi o di farsi coccolare; non si deve ingannare il prossimo in necessità quando si è certi che poi per lui non si muoverà un dito. Ecco, allora, delinearci una virtù spesso disattesa, la sincerità. Ieri ho proposto una riflessione sul pensare e sul dire. La riprendo anche oggi ma in questa forma suggeritami dal tedesco G.E. Lessing: «Gli uomini giusti sono sempre veritieri nella condotta e nei discorsi: non dicono tutto quello che pensano, ma pensano tutto quello che dicono».

Card. Gianfranco Ravasi

"Il Mattutino" - da L'Avvenire

IN QUESTO NUMERO DELLA PILLOLA PER NAVIGARE:

1. Appuntamenti
2. La “Pillola per navigare” – Stampare pagine web in economia
3. Le nostre ricette – Zuppa di carote e mele
4. Raccontaci di te – Un Capodanno speciale
5. Scoperte vitali e piccole rivoluzioni. SETTE
6. Appmania! –Creare le cartelle su Android
7. Lo sapevi che....?

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

GIOVEDÌ 10 OTTOBRE – PELLEGRINAGGIO A SAN FRANCESCO

Visita ai Santuari di Poggio Bustone, Fonte Colombo e Greccio.

Padre Antonio, della parrocchia di Santa Croce, ci accompagnerà nel percorso spirituale che si concluderà con il S. Rosario e la Santa Messa al santuario di Greccio.

Mangeremo nel ristorante più antico, più bello e più alto di Greccio, con la proprietaria signora Rosetta, perché lo spirito ha bisogno anche di cose belle e semplici, come l'alimentazione.

Costo del pellegrinaggio, tutto compreso, circa 30 euro.

Partenza ore 8.30 e ritorno previsto per le ore 19.00

Per informazioni e adesioni: 06.3222976 – 06.8557858 – 333.1772038

Martedì 15 ottobre, alle ore 16:00, riprendono 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)

Nella sede di Piazza Euclide riprendono gli incontri di presentazione di libri. Il ciclo di quest'anno è "Viaggio in Italia attraverso libri e ricordi". Durante ogni incontro verrà presentato il libro di uno scrittore che rappresenta una regione d'Italia: **martedì 15 ottobre ore 16,30 primo incontro : Sicilia, Tomasi di Lampedusa, Il Gattopardo con foto dei luoghi.**

Il giovedì alle ore 17.30 Parrocchia di San Roberto Bellarmino – Piazza Ungheria
Pomeriggio nel terrazzo - Per informazioni: 06.8557858

Il mercoledì alle ore 20.45 Parrocchia di San Roberto Bellarmino

In Chiesa, entrando da via Panama 13, il coro effettua la prova dei brani per l'animazione della S. Messa domenicale.

Vieni anche tu? Coraggio. Non occorre nessuna preparazione.

Per informazioni: 333.1772038

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

CUCINA CRUDISTA CREATTIVA 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 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.

Una nuova iniziativa del Telefono d'Argento

I volontari del Telefono d'Argento cercano di essere sempre pronti a rispondere alle richieste che gli anziani ci pongono: una delle tante, la più pressante, è quella degli accompagnamenti in auto per visite mediche specialistiche. Il servizio del pullmino municipale è interrotto ormai da alcuni mesi e non se ne prevede una ripresa in tempi rapidi.

Si è presentata un'occasione straordinaria: una volontaria dell'associazione ha deciso di donare la propria auto al Telefono d'Argento offrendo quindi l'occasione di poter far fronte alle molte richieste.

Per essere attivato, questo servizio, che abbiamo deciso di chiamare **SILVERCAR**, ha bisogno del vostro aiuto per pagare le spese di passaggio di proprietà, quelle di assicurazione, di bollo auto, di carburante ed infine di un contributo all'autista.

Sostenete il SILVERCAR con un contributo che verrà versato ai responsabili delle diverse sedi: Rossella per S. Roberto; Gian Piero per S. Croce; Barbara per S. Agnese; Lucia per S. Maria della Mercede; Maria per il Sacro Cuore; Idria per i Sacri Cuori. Verrà rilasciata regolare ricevuta ed ogni settimana, sulla Pillola appariranno i nomi dei sostenitori fino a quando avremo raggiunto la cifra necessaria per partire.

2 - LA PILLOLA PER NAVIGARE

Stampare pagine web in economia

Sempre più spesso capita di ricevere e-mail che riportano la frase "Rispetta l'ambiente. Non stampare questa mail se non è necessario". Si tratta di iniziative volte a sensibilizzare gli utenti esortandoli ad evitare di inviare alla stampante documenti che potrebbero essere esclusivamente conservati in formato digitale. Il "green computing", per un'informatica ecologicamente sostenibile, passa anche dalla messa in pratica di semplici prassi che permettano di ridurre drasticamente il numero di fogli stampati.

Talvolta potrebbe risultare, in ogni caso, piuttosto utile stampare il contenuto di una pagina web ma come farlo riducendo al minimo il numero di fogli e l'inchiostro od il toner utilizzati?

La possibilità consiste nel **selezionare**, dal browser web, il testo che s'intende stampare (dopo averlo selezionato premere contemporaneamente CTRL+C) e di copiarlo, ad esempio, in un editor di testi come WORD (dopo aver aperto l'editor di testo premere contemporaneamente CTRL+V). Poi stampare regolarmente.

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

Ecco letture e ricetta presentati mercoledì scorso all'incontro di

CUCINA CRUDISTA CREATIVA SULLA SCIA DELLA BIBBIA

Predicate il Vangelo ad ogni creatura"



«Gesù disse loro: "Andate in tutto il mondo e predicate il Vangelo ad ogni creatura"» (Mc 16,15).

Si può evangelizzare ogni creatura solo quando si ha purezza di cuore, come l'avevano i Santi che capivano ed erano ascoltati dagli animali.

Solo un cuore puro permette di vedere in ogni creatura l'impronta del suo Creatore e di essere coscienti del fatto che ogni creatura è chiamata a rendere Gloria a Dio.

Zuppa di carote e mele



INGREDIENTI

6 carote, tritate

1 cucchiaio di cipolla tritata

1 avocado

1 grande mela

1 peperone rosso tritato

1/2 cucchiaino di sale

1/2 cucchiaino di pepe

pizzico di cannella

pizzico di cumino

acqua per la miscelazione

Questo è un modo semplice per sfruttare carote e mele di stagione.

In un frullatore, unire tutti gli ingredienti e ottenere un purè molto liscio e cremoso.

Servire con pezzetti di mela e cipolla tritata e un filo di olio d'oliva.

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

telefonodargento@hotmail.it

4 - RACCONTACI DI TE

Un Capodanno speciale

Tutto accadde il 31 dicembre di tanti anni fa. Ma prima devo fare una premessa. Quando io e Patrizia, la mia gemella, ci trasferimmo a Roma per frequentare l'università, sapevamo di pesare sul bilancio dei nostri genitori, papà impiegato e mamma casalinga.

Perciò, consapevoli del sacrificio che comportava per loro l'affitto del nostro appartamento, aggiunto ai libri e alle tasse universitarie, mia sorella e io ci cercammo subito un lavoretto. Io trovai lavoro come baby sitter presso una famiglia con un bambino adorabile. Giovanni aveva, allora, poco più di tre mesi e non faceva che mangiare e dormire. Perciò mi avanzava parecchio tempo per dedicarmi allo studio.

Patrizia, invece, lavorava la sera fino a tardi, in un ristorante. Il che le rendeva molto difficile alzarsi la mattina...

Quel Capodanno io avevo programmato di partecipare a un veglione organizzato a casa di un amico. Invece...

“Sto malissimo” mi disse mia sorella quella mattina. “Devo avere la febbre alta”.

Le misurai la temperatura: il termometro segnava più di trentanove.

“Telefono al locale per avvertire che stasera non andrai” dissi.

“Sei matta, Maria? E' l'ultimo dell'anno, sai quanto lavoro ci sarà? Non posso piantarli in asso proprio questa sera!”.

“Ma non puoi lavorare, in queste condizioni!” replicai.

“Invece devo! E’ una questione di serietà professionale e poi abbiamo bisogno dei soldi. Il proprietario del ristorante è così gentile e comprensivo... non me la sento di tirargli un bidone!”.

Mia sorella è sempre stata così: puntigliosa e decisamente “testona”. Quella volta, però, non potevo permetterle di fare di testa sua!

“E va bene” borbottai, infine . “Tu stai a letto, al tuo posto andrò io”.

“Ma non hai mai fatto la cameriera! Non sai dove mettere le mani...”

“Insomma, Patrizia” sbottai “Non ci vorrà un cervello così geniale per servire piatti e bevande ai tavoli!”.

Così, indossata la divisa della mia gemella, mi presentai nel locale dove lavorava. Ben presto, però, mi resi conto che anche servire ai tavoli non era semplice come sembrava... In realtà, mi rivelai subito un vero disastro!

Tanto per cominciare, rovesciai un intero vassoio carico di pietanze; poi, iniziai a confondere le ordinazioni; infine, mi ritrovai a correre dalla cucina alla sala ristorante sempre più agitata, accumulando errori su errori.

Terrorizzata al pensiero di far licenziare mia sorella con i miei pasticci, ero già sull’orlo delle lacrime quando...

“Tu non sei Patrizia, vero?” mi chiese il proprietario, in tono gentile ma fermo.

“So che hai una sorella gemella...”

Scoppiai a piangere e, tra un singhiozzo e l’altro, gli rivelai la verità.

Lui mi confortò con un sorriso leggermente ironico. “Come cameriera sei una frana, ma... mi chiedo quante ragazze avrebbero rinunciato al veglione di Capodanno per amore di una sorella. E’ evidente che sei una persona generosa...”

A mezzanotte, scambiai con lui e con gli altri giovani che lavoravano nel locale un brindisi frettoloso.

Per rimediare ai disastri compiuti, mi offrii poi di restare a riordinare il locale, ed erano già le dieci del primo dell'anno quando Alfredo, il proprietario del ristorante, mi riaccompagnò a casa.

E oggi, a distanza di tanti anni, posso dire che quel Capodanno mi ha davvero cambiato la vita perché Alfredo e io, siamo sposati ormai da 48 anni. Lui, per la verità, non mi ha più permesso di aiutarlo nel locale. Ma sono sicura che mi ama come il primo giorno...

Maria

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

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...

SETTE

LE MACCHINE APPLICATE ALLA MEDICINA

Nella seconda metà del XX secolo i progressi dell'elettronica hanno permesso la creazione di macchine e apparecchiature sempre più perfezionate, capaci di svolgere funzioni di organi ammalati.

Il cosiddetto “polmone d'acciaio” – inventato nel 1928 – è un respiratore artificiale che serve a tenere in vita un paziente in caso di paralisi del sistema respiratorio o di grave compromissione dei centri nervosi del respiro. Nel 1956 furono prodotti i primi pacemaker, apparecchi per stimolare e regolarizzare il battito del cuore, inseriti sotto la pelle con un intervento chirurgico.

Il rene artificiale è invece un apparecchio costituito da un tubo avvolto a formare una lunga spirale e tenuto a bagno in una soluzione acquosa di Sali minerali.

I progressi della bioingegneria hanno permesso la costruzione di apparecchi ad alto rendimento, di piccole dimensioni e uso semplificato, da usare anche a domicilio.

I SURGELATI E IL CONGELATORE

La perfetta conservazione degli alimenti nei moderni congelatori si deve al commesso viaggiatore americano Clarence Birdseye, lo scopritore dei surgelati. Birdseye intuì che il sistema migliore per conservare gli alimenti stava nella velocità di raffreddamento più che nel raggiungimento di basse temperature. Il principio dei surgelati fu messo a punto nei laboratori ponendo alcune fette di carne tra due piastre metalliche a una temperatura molto bassa.

I cibi surgelati sono sottoposti dapprima a temperature di -50°C , devono essere successivamente conservate a temperatura di -20°C . Riscaldare infine a temperature ordinarie, riacquistano le loro caratteristiche organolettiche.

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

Creare le cartelle su Android

I tablet Android continueranno ad essere personalizzati dalla casa in molte funzionalità: le cartelle infatti si creano dal menu sul desktop oppure con una pressione lunga su un punto vuoto della schermata (in base alla versione).

Basta sovrapporre due o più icone per creare una cartella. Una volta aperta, bisogna “toccare” sul testo "cartella senza nome" per assegnare un titolo differente o rinominarla. Le cartelle si eliminano rimuovendo dal loro interno tutti gli elementi, oppure spostandole nel cestino con una pressione lunga su di esse (il cestino non disinstalla le applicazioni, ma serve soltanto a rimuovere collegamenti dalle schermate).

Le cartelle si possono creare anche sulla barra dei preferiti sottostante, con l'unica differenza che non saranno visibili i titoli.

7 – Lo sapevi che....?

L'obesità invecchia il cervello

I chili di troppo divorano il cervello con maggior rischio di declino cognitivo e quindi accelerandone l'invecchiamento. Questo fenomeno avviene in particolare in tarda età.

N.B.: La sezione «**Lo sapevi che...?**» è pensata per presentare alcune voci che possano suscitare nel lettore una particolare curiosità che lo invogli a proseguire la lettura e la consultazione di internet.

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