



PILLOLA PER NAVIGARE

NUMERO 204

4 novembre 2014

Maggiori informazioni sulle attività dell'associazione *Il Telefono d'Argento* possono essere reperite raggiungendo il sito internet: www.telefonodargento.it

Chi ragiona male nei suoi pensieri e ha tra le mani un bene non ne è consapevole se non quando l'ha perso.

Mi è venuta nostalgia in queste tarde serate invernali, sia che mi trovi a Milano sia che le conferenze mi conducano per l'Italia o per l'estero, di leggere gli antichi testi greci, ricordo appassionato del mio liceo. Così, sto ora seguendo - con qualche fatica, ma con un indubbio fascino - l'Aiace di Sofocle: m'imbatto, dunque, nei due versi (vv. 964-965) che sopra ho tradotto. A parlare è Tecmessa, la moglie di Aiace: essa descrive il rimpianto che la morte del suo amato provocherà proprio in quei capi achei che l'avevano osteggiato da vivo. È, questa, una sorta di legge che colpisce tutti: quanta amarezza proviamo ricordando certe frasi cattive scagliate, in un momento d'ira, contro una persona cara ora scomparsa.

Oppure il rimpianto ci attanaglia perché non abbiamo saputo né capire, né accogliere, né essere grati per l'amore donatoci da una persona che ora non c'è più. Purtroppo non si conosce bene il bene se non quando l'abbiamo perso. In

tedesco c'è un proverbio che, tradotto, afferma: «Si apprezza la fonte solo quando è prosciugata». E Leopardi ammoniva: «Virtù viva sprezziam, lodiamo estinta». Allora, se dobbiamo ringraziare una persona per il bene che ci ha fatto, se dobbiamo accettare un affetto, lodare un merito, riconoscere una qualità, facciamolo subito, con sincerità e immediatezza, prima di provare la tristezza della malinconia e del rimpianto, quando sarà impossibile farlo.

Card. Gianfranco Ravasi

"Il Mattutino" - da L'Avvenire

IN QUESTO NUMERO DELLA PILLOLA PER NAVIGARE:

1. Appuntamenti e Notizie
2. La “Pillola per navigare” – Scoprire la Grecia in Street View
3. Le nostre ricette – Tiramisù senza buttar giù nessuno
4. Raccontaci di te – Giuditta
5. Appmania!
6. Mi ricordo....

Ti invitiamo a scriverci al telefonodargento@hotmail.it, a seguirci su facebook.com/telefonodargento e su twitter.com/TdArgento

1 – APPUNTAMENTI E NOTIZIE

Nella sede di S.Agnese, via Nomentana 349, il MARTEDI' alle ore 16:00 nuovo ciclo di incontri "**Aperta...Mente**".

Info: 06 86207644

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

Maggiori informazioni al: 06 88 40 353

Il Telefono d'Argento di S. Maria della Mercede - Via Basento 100 - nell'Angolo del'Amicizia presenta **da mercoledì 22 ottobre alle ore 16:00**

un incontro quindicinale per la nostra memoria

**"I NOSTRI ANNI PASSATI RICORDANDO LE STORIE IN CUI
ABBIAMO CREDUTO. COLORI, MUSICA, FOTO, RACCONTI"**

a cura di Gianfranco Proietti

Info: 06 88 40 353

Il martedì pomeriggio, dalle ore 16.30, all'oratorio della Parrocchia Santa Croce – Via Guido Reni 2b

Si gioca a **BURRACO**

Info: 06.3222976 – 333.1772038

Tutti i Mercoledì ore 10 – 12 in via Panama 13 : 1 ora di ginnastica dolce e 1 ora di counseling.

Per informazioni: 06.8557858

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

CUCINA CRUDISTA CREATTIVA SULLA SCIA DELLA BIBBIA

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

Con la collaborazione della **dott.ssa Bruna Bouchè** che, al termine dell'incontro, rimane a disposizione dei partecipanti per consulenze mediche e consigli salutari.

Ricette realizzate dalle chef del Telefono d'Argento

Fotografie di Gabriella Baldelli.

Per informazioni telefonare a 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.

Il Telefono d'Argento organizza periodici incontri che hanno come tema quello della sicurezza degli anziani, in quanto soggetti particolarmente minacciati da possibili truffe e raggiri. Gli incontri illustrano come difendersi e come reagire in situazioni di difficoltà: le truffe in casa; le truffe in strada, le truffe telefoniche.

Qui puoi prendere visione degli argomenti trattati:

www.telefonodargento.it/SicurezzaAnzianiESTRATTO.pdf

Per maggiori informazioni circa gli orari degli incontri:

06.8557858 – 338.2300499

Il *Telefono d'Argento* ha attivato una convenzione con lo

STUDIO ODONTOIATRICO ASSOCIATO Bolognini Cianfanelli Muzzi

sito in via Spalato n. 11 tel. 06.97605893

Per i dettagli della convezione clicca qui:

www.telefonodargento.it/ConvenzioneStudioBCM.jpg

2 - LA PILLOLA PER NAVIGARE

Scoprire la Grecia in Street View

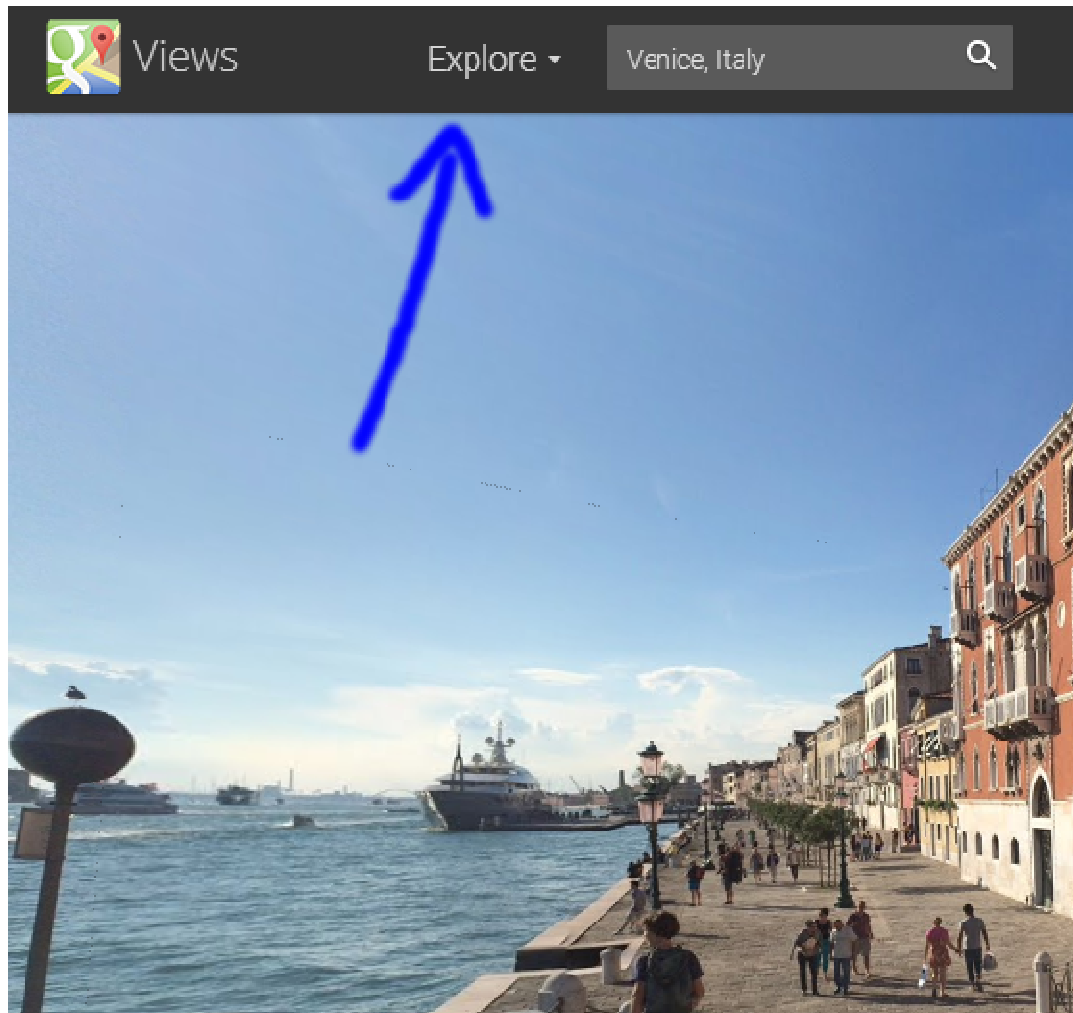
Cianque anni dopo il blocco delle autorità Greche, il paese è stato aggiunto a Street View.

Cliccando su questo collegamento

<https://www.google.com/maps/views/streetview/greece-highlights?gl=us>

possiamo visitare Rodi, Corfù e Mykonos. Ci sono anche superbe location interne come il Museo dell'Acropoli di Atene e il monastero di San Giovanni il teologo, costruito nel 1088 sull'isola di Patmos.

Se poi clicchiamo su **Explore**



potremo visitare le piaramidi di Giza, Santiago, Praga, Bali, Osaka, la Tanzania, Venezia, Roma... tutto il mondo.

Partiamo?

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

telefonodargento@hotmail.it

3 – LE NOSTRE RICETTE

Ecco di seguito lettura e ricetta dell'ultimo incontro di

CUCINA CRUDISTA CREAT^TIVA SULLA SCIA DELLA BIBBIA

Non tutti sanno o gradiscono cucinare. Ma una festa, una cena, un pranzo cui si invitano parenti ed amici a cibarsi con gli alimenti della bibbia può coinvolgere tutta la famiglia. Chi non cucina può predisporre la tavola, preparare la stanza in modo che sia più accogliente, redigere e recapitare gli inviti.

Un modo interessante per invitare le persone è quello di inviare una e-mail (anche con whatsapp) con una frase come quelle che seguono: il pranzo potrebbe diventare l'occasione per parlarne insieme. Nessuno sarà spettatore.

Perciò faccio l'elogio dell'allegria, perché l'uomo non ha altra felicità sotto il sole che mangiare e bere e stare allegro. Sia questa la sua compagnia nelle sue fatiche, durante i giorni di vita che Dio gli concede sotto il sole. (Qo 8-15)

Mangiate, amici, bevete: inebriatevi d'amore (Ct 5, 1b)

Mangia, figlio mio, il miele, perché è buono e dolce sarà il favo al tuo palato.

Sappi che tale è la sapienza per te: se l'acquisti, avrai un avvenire e la tua speranza non sarà stroncata. (Pro 24, 13-14)

Ascolta, figlio mio, e sii saggio e indirizza il cuore per la via retta. Non essere fra quelli che s'inebriano di vino, né fra coloro che son ghiotti di carne, perché

l'ubriacone e il ghiottone impoveriranno e il dormiglione si vestirà di stracci (Pro 23, 19-21).

Durante l'incontro, abbiamo festeggiato la nostra cara dottoressa Bruna Bouchè che ha ricevuto un riconoscimento per i suoi 60 anni di laurea medica



Bruna ha condiviso con noi i suoi primi anni di professione medica negli Stati Uniti e in Libia.

Tanti auguri dottoressa BOUCHE'

Tiramisù senza buttar giù nessuno



INGREDIENTI

300 g di biscotti vegani secchi

150 g sciroppo di agave

500 g di tofu morbido

1 tazza grande di caffè d'orzo

1 vasetto di pasta di mandorle

latte di soia q.b.
1 bicchierino di rhum
1 cucchiaino di farina
polvere di cacao da agricoltura biologica

PREPARAZIONE

In una casseruola amalgamare con la frusta lo sciroppo e la pasta di mandorle con il latte di soia fino ad ottenere una poltiglia omogenea quindi aggiungere il tofu e la farina mescolando lentamente.

In una pirofila per dolci accomodare sul fondo uno strato di biscotti precedentemente imbevuti nel caffè d'orzo e nel rhum, versarvi la metà della crema ottenuta, ripetere l'operazione una seconda volta, infine Spolverare la superficie con la polvere di cacao e servire fresco.

4 - RACCONTACI DI TE

Giuditta

Le pulizie sono la parte più faticoso del lavoro domestico. Quando si decide di vivere insieme, le prime incomprensioni sorgono qui. E si accetta che un estraneo pulisca la propria casa. Sono tante le imprese di pulizia. Sono tante le persone che si offrono per questo lavoro.

Giuditta riflette sulle proprietà della polvere. Essa è democratica: vieni in casa del ricco e del povero, in uguale misura. E' misteriosa: anche se le finestre e le porte sono chiuse, essa entra ugualmente. Se lasci una casa disabitata, quando torni, eccola. E' fedele: è sempre presente, non ti abbandona, per tutta la tua vita.

È docile, non si ribella mai, si sa se decidi di toglierla che di lasciarla. E' discreta: non fa rumore. Non è solitaria né individualista. Appena può, si unisce, forma di ciuffi, aderisce alle sue compagne.

E' obbediente si lascia togliere facilmente, con qualunque mezzo, dal più semplice al più sofisticato. E' invisibile quando si posa: te ne accorgi quando già c'è. Certe volte penso: questa volta non è venuta, poi guardo meglio, eccola qui, prima poca, poi di più. Solo fuori non c'è.

E' assurdo: viene da fuori, e fuori non c'è. "Il pulviscolo atmosferico" ci dicevano a scuola.

E' lenta, non ha fretta, rispetta i tuoi tempi. E' brutta, triste, grigia, non si fa vedere volentieri, preferisce gli angoli, si nasconde sotto il letto.

E' timida: cerca di rendersi trasparente, ma c'è.

E' inesorabile: viene sempre e dappertutto. E' umile e stimola anche te ad esserlo. Non è estranea: è una sostanza legata strettamente l'uomo, fa parte della nostra vita.

La polvere è un dono che ci ha fatto nostro Signore: ha la qualità di essere giusta, ci aiuta a non essere superbi, a ricominciare sempre daccapo, a essere soddisfatti del risultato ottenuto dopo le pulizie.

"Spicciare" è un termine molto appropriato che spesso viene usato dalle casalinghe romane per indicare la routine quotidiana delle pulizie a casa. Esso contiene varie funzioni, fra cui prevale il fare presto. Non però in modo raffazzonato, ma essenziale, metodico, abituale, che comprende la casa in toto.

Chi spiccia conosce bene le abitudini di chi vive nella casa, altrimenti non potrebbe spicciare, ma farebbe un altro tipo di pulizia.

Nella parola "spicciare" sono escluse le pulizie "a fondo", che richiedono più tempo e quelle indirizzate verso un obiettivo parziale, per esempio i vetri.

Nelle pulizie “a fondo”(termine che quasi tutte le vere casalinghe conoscono) non c'è spazio per i pensieri depressivi o pessimistici. Si rivolta e si affronta tutto, non si rimanda niente a dopo, si è coraggiosi, le cose così come sono ti vengono incontro, non si può imbrogliare.

Il verbo “fare”, che dà una sensazione riposante, casereccia, senza stress, viene usato, oltre che in altri contesti, spesso in quello casalingo: fare la stanza, fare i piatti, fare il balcone, fare la pasta.

Purtroppo Giuditta sa che questo semplice verbo “fare” viene usato anche per indicare qualcosa di triste, di volgare, di schiavizzante, in cui la donna viene disprezzata, e non solo lei, ma la perfetta opera di Dio di inizio della vita.

Anche la parola “scopare” non viene usata volentieri da lei. Questo avvicinamento del lavoro casalingo con l'essere un oggetto sessuale è doloroso per la donna.

Le dà anche molto fastidio il diverso significato di alcuni frutti e ortaggi, che lei manipola quotidianamente, e che nel corso del tempo gli uomini hanno riferito in modo brutale e ignorante ai nostri perfetti organi di riproduzione e alle aberrazioni sessuali. Ella si consola, però, pensando all'elevazione artistica degli stessi oggetti nelle “nature morte” dei nostri migliori pittori.

“Affaccendarsi” è un'espressione che descrive un aspetto del lavoro casalingo, e viene usato anche in molti altri contesti. Ha spesso una connotazione negativa di frettolosità, di fatica, di superficialità, senza troppi risultati positivi. Nel linguaggio psichiatrico c'è “l'affaccendamento inconcludente”, sintomo triste di una grave psicosi.

A Giuditta piace paragonare il proprio lavoro, fatto dalla donna, con quello dei campi, fatto dall'uomo. Ma, anche se con un po' di malinconia, è costretta subito a tornare alla realtà di oggi, in cui anche l'uomo fa i lavori di casa e il lavoro dei campi fatto con i propri muscoli non esiste più.

I vantaggi che ha, chi pulisce da sola la propria casa, cioè senza colf, sono enormi.

Pulire da soli la propria casa vuol dire rendersi conto della realtà: riflettere sul fatto che, per esempio, nel salotto non viene quasi mai nessuno e che è ridicolo impiegare tantissimo tempo per pulirlo accuratamente.

Hai chiaro il punto in cui stai, cara Giuditta. Non ti puoi mascherare, non puoi fingere. Stai con te e con lo sporco. Lo sporco non va via, fintantoché non lo pulisci. Per pulire ci vuole tempo e fatica, anche se “spicci”.

La pulizia la devi fare ciclicamente. Non potendo pulire una volta sola e poi basta, ti rendi conto del fatto che la vita non può essere statica, perché in ciascun giorno che il Signore ti dà succede sempre qualcosa di nuovo, anche se il sole sorge immancabilmente ogni mattina.

“Sempre le stesse cose” dice Giuditta “da ripetere ogni giorno. E’ terribilmente noioso”.

Non è così: hai la possibilità di accorgerti di movimenti che difficilmente noteresti se fossi impegnata in altro.

Tuo figlio adolescente non si è opposto alla tua presenza nella sua stanza. Devi esserne grata e devi avere il più possibile rispetto delle sue cose. Anche qui la difficoltà è quella di stare nel mezzo, cioè avere rispetto delle sue cose e contemporaneamente non fare finta di non vedere cose dubbie.

E’ anche positivo, nel tuo lavoro quotidiano, il fatto di potere gestire il tempo che hai, secondo ciò che tu ritiene più utile.

Non sei schiava.

Puoi avere un’attenzione verso i tuoi sentimenti: per esempio, non pulisci i vetri in un giorno in cui tuo marito non ti ha salutato perché non ti voleva salutare.

La padrona di casa può scegliere che cosa fare, qual è la cosa più urgente in quella precisa giornata.

C’è qualcosa che non va, se non si pulisce affatto o se si pulisce troppo.

Giuditta ricorda una bella donna, sposata, con una figlia in età scolastica, costretta a pulire ogni mattina presto, più volte e accuratamente, tutte le maniglie della sua casa. Spesso la figlia faceva tardi a scuola. Il marito era molto paziente.

La prima cosa che si insegna ad uno psicotico grave in una casa-famiglia è la pulizia personale e poi quella dell'ambiente circostante. Nelle case di cura psichiatriche che non funzionano bene, non si permette ai pazienti di pulire oppure non li si stimola a pulire.

I depressi veri non si puliscono, né tantomeno puliscono gli altri o le cose degli altri.

Giuditta pensa che le persone sole, che non hanno trovato sufficiente relazione con gli altri, passano il loro tempo a pulire casa, a fare la spesa, a cucinare, ma unicamente per loro. E' triste, se è così. Non ha senso vivere solo per se stessi.

Prima di iniziare il lavoro di pulizia ci vuole un atto di forza interiore, lo stesso che ci vuole, per esempio, per fare un digiuno. Bisogna tralasciare le proprie pseudo esigenze.

Iniziare è particolarmente difficile. Buono il proverbio: "Chi ben inizia è alla metà dell'opera!".

Poi il Signore aiuta a continuare. E' molto più facile, infatti, pulire una volta iniziato. Si può arrivare persino all'estremo opposto, cioè di avere difficoltà a fermarsi.

Quando si entra nella psicopatologia, la povera casalinga è costretta da se stessa a pulire. Essa è schiava. Schiava della pulizia, non di una persona. Giuditta pensa a quanto deve essere terribile essere schiavi del volere di una persona.

Essere schiavi delle "pulizie" è un vizio come quello dell'alcolismo. Non se ne può più fare a meno. Ci si può però disintossicare.

Ci vuole equilibrio. Giuditta: "Signore, aiutami a tornare al centro, quando pulisco troppo o troppo poco".

Giuditta va a fare una passeggiata nel parco...

La natura in sé è pulita. Non ha bisogno dell'uomo per mantenersi tale. Essa ha bisogno di essere pulita dall'uomo solo nel caso che egli stesso la sporchi. La sporcizia in questo caso non è costituita dai rifiuti organici dell'uomo che, come si sa, funzionano da concime, ma da altro: la fuoriuscita del petrolio nel nostro mare, lo scarico dei prodotti di scarto delle fabbriche nei nostri fiumi, l'inondazione dei gas serra nella nostra aria, la produzione di plastica indistruttibile. Dio non ci ha donato una terra informe e buia, ma bella e luminosa, ed è nostro dovere mantenerla tale.

La natura è buona: non c'è bisogno di raccogliere le briciole di pane di un picnic.

L'uomo deve faticare, se vuole ottenere dei frutti dalla terra, ma non per mantenerla pulita. Il giardino può essere incolto e ciò è diverso dalla sporcizia. Anche in un giardino incoltosi può stare bene, ma non in un giardino sporco.

La natura rimane bella anche se passa il tempo. Tutti gli esseri viventi e non, con il tempo, perdono il loro splendore, qualunque sia stato il loro vissuto. La natura no.

La natura deve essere l'inizio del paradiso, pensa Giuditta, oppure è il paradiso qui sulla terra. L'inquinamento è la distruzione della natura operata dall'uomo: è un uomo che non pensa, non usa l'intelletto. Oppure è un delinquente.

A Giuditta viene una preghiera: "Signore, tu vuoi tanto bene all'uomo, che hai perfino pensato che non è necessario affaticarsi per pulire la creazione".

L'uomo deve affaticarsi, dopo il peccato originale, se vuole ottenere dei frutti dalla terra, ma non per mantenerla pulita.

Uta Godai

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 – APPMANIA

Android è praticamente un mondo, e per **sfruttare al meglio tutto quello che può offrirci**, è bene sapere da **dove cominciare**. Il sistema operativo Android offre tantissime possibilità per personalizzare al meglio il proprio smartphone

HomeScreen

Partiamo dalla schermata principale, che può essere facilmente personalizzata a nostro piacimento; possiamo riempirla con tutto ciò che vogliamo e anche come vogliamo (a differenza degli iPhone). La Homescreen è composta da diversi pannelli, a scelta dell'utente e può essere personalizzato completamente cambiando Launcher, ne esistono tantissimi gratuiti di ottima qualità e alcuni,



come MotoBlur e HTC Sense, sviluppati direttamente dai produttori. Ci si può spostare tra i pannelli semplicemente facendo scivolare il dito sullo schermo verso sinistra o destra. **Su ogni pannello si possono inserire numerose icone, collegamenti, cartelle, widget.**

Si può **impostare un collegamento per fare qualsiasi cosa**: lanciare un'applicazione, un link a una pagina Web, aprire una cartella o un nome della rubrica telefonica, con cui

magari siamo spesso in contatto. Questo ci facilita notevolmente le operazioni da compiere: ad esempio, se vogliamo chiamare il nostro ragazzo (o ragazza) invece di navigare nel menù per trovare il suo numero, basta premere sull'icona del collegamento e il gioco è fatto. **Per aggiungere un collegamento** è sufficiente tenere premuto con il dito su uno spazio vuoto della homescreen e selezionare *collegamento* dal menu che appare. Da qui, poi, basta selezionare l'applicazione che si vuole collegare. Inoltre, se si usa Gmail, è possibile creare dei collegamenti separati per degli account specifici o per particolari mail: ad esempio, solo per le mail di lavoro o per quelle personali.

I widget invece sono programmi che operano direttamente sulla homescreen: ad esempio lettori musicali, previsioni del tempo sulla tua città, notizie dell'ultim'ora, aggiornamenti in tempo reale di Facebook. Inoltre potete scaricare tantissimi altri widget dall'**Android Market** per rendere ancora più personale e pratico il vostro smartphone. **Per aggiungere un widget** sul pannello, basta tenere premuto il dito su uno spazio vuoto dello schermo come prima e selezionare, questa volta, *widget* dal menù.

Le cartelle invece permettono di tenere ordinato il vostro schermo, raggruppando al suo interno più contenuti simili fra loro, invece di lasciarli sparsi sulla vostra homescreen. Cliccando su una cartella appariranno tutti i contenuti che sono in essa. **Per creare una nuova cartella,** bisogna sempre tenere premuto su uno spazio vuoto dello schermo e



selezionare *cartelle* dal menù che compare e, successivamente selezionare nuova cartella. Una volta creata, si possono trascinare al suo interno tutti gli shortcut che si vogliono. **Per rinominare la cartella** bisogna aprirla e, all'interno di essa, tenere premuto nella barra in alto finché non appare l'opzione di rinomina cartella. Ed ecco che così è facile creare, ad esempio, una cartella "Games" con tutti i giochi al suo interno.

Per spostare un collegamento, un widget o una cartella basta tenere premuto per qualche secondo su di essa dopodiché la si potrà spostare ovunque vogliamo oppure, per eliminarla, trascinarla verso il cestino che comparirà sullo schermo.

Inoltre nella rubrica, invece che premere sul nome del contatto, premete sulla foto, vedrete che compariranno tante opzioni come ad esempio, l'invio di una mail o di un messaggio, anche attraverso Twitter, Facebook e Skype.

Come si può notare, l'azione di **"tenere premuto"** ci permette di avere nuove opzioni su cosa fare con quell'oggetto, diciamo che corrisponde un po' al tasto destro del mouse. Quindi l'azione di tenere premuto su qualsiasi item ci fa scoprire tante altre novità!

Scrittura veloce

Ecco qualche **trucchetto** per scrivere più rapidamente il testo di un sms o di una mail. Bisogna inserire un punto? Facile! Premete due volte sulla spacebar e nel messaggio si inseriranno automaticamente il punto e lo spazio. Così, invece di andare a cercare il punto per terminare la frase e aggiungere uno spazio, con un doppio click otteniamo entrambi. Inoltre, per chi si chiedesse come inserire una "è", basta premere a lungo sulla lettera e si aprirà una piccola finestra con le varie accentature della lettera. Ovviamente la scrittura può essere facilitata dall'utilizzo del pulsante microfono di google: basta parlargli e l'algoritmo convertirà in testo il

nostro discorso, con tanto di punteggiatura, la funzione è disponibile però solo sotto copertura di rete(Wi-Fi, 3G e 4G).

Rendere silenziosa una chiamata in ingresso

La maggior parte delle persone, per sbarazzarsi di una telefonata, fanno scorrere il dito sulla cornetta rossa che compare sullo schermo. Ma basterebbe premere il pulsante di attivazione o anche semplicemente quello del volume per annullare la suoneria. Un modo più carino per non essere disturbati in momenti poco opportuni, invece che rifiutare la chiamata.

L'App launcher

Nell' app launcher si può avere l'elenco di tutte le applicazioni che sono state installare sullo smartphone. Per aprire il launcher basta premere l'icona che si trova in basso nella homescreen, solitamente al centro. Dall'app launcher è possibile spostare le applicazioni sulla homescreen, disinstallarle o avviarle. Nella maggior parte dei launcher basterà tenere premuto sull'icona per accedere alle diverse opzioni.



Notifiche

Le notifiche riguardano diverse applicazioni: **e-mail, messaggi, social network, nuove applicazioni installate e aggiornamenti.** Nel momento in cui arriva una notifica, appare un'icona sullo schermo in alto a sinistra. Per avere maggiori informazioni **basta trascinare verso il basso il pannello** e compariranno i dettagli della notifica, come ad esempio un messaggio arrivato, una chiamata persa, o l'aggiornamento di

un'applicazione. Scorrendo il dito orizzontalmente possiamo eliminare singolarmente le notifiche.

Per ogni problema contatta 333.1772038 o scrivi a:

telefonodargento@hotmail.it

7 – Mi ricordo...

Mi ricordo... Se Dio vuole, alla mia età, finalmente libera da doveri scolastici, lavorativi, filiali e anche dal dovere dell'apparire, della seduzione, della comunicazione, della buona condotta e persino della coerenza, posso essere me stessa e basta !! Mi ricordo DIRE-FARE-BACIARE-LETTERE-TESTAMENTO... erano le punizioni di un gioco della mia infanzia: costringevano ad affrontare situazioni imbarazzanti... Ma sì, la reazione degli altri alla fine non era poi così importante!! Nelle commedie di Goldoni che leggevo di nascosto sotto il banco durante l'ora di Economia domestica, cosa che un giorno mi frutto' una nota sul Registro, c'è sempre un personaggio che rivendica il diritto alla propria identità: " INSOMMA, SON CHI SONO!!"

Condivido pienamente!

Alla fine, uno dei vantaggi di questa età è che, ora come allora, la reazione degli altri non è poi così importante !!

Let's take it easy !

Leslie

Mi ricordo... che si stava meglio quando si stava peggio

E' vero??? <https://www.youtube.com/watch?v=Aa9F4ZOMpjQ>

Claudio

Ricordaci anche tu qualcosa che abbiamo dimenticato; puoi scrivere al

telefonodargento@hotmail.it oppure telefonare al 333.1772038 o usare anche

[facebook.com/telefonodargento](https://www.facebook.com/telefonodargento)

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