



---

## **PILLOLA PER NAVIGARE**

### **NUMERO 218**

**10 febbraio 2015**

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

---

*Ci si mette molto tempo a diventare giovani.*

**Pablo Picasso**

#### **IN QUESTO NUMERO DELLA PILLOLA PER NAVIGARE:**

1. Appuntamenti e Notizie
2. La “Pillola per navigare” – Come richiedere il codice pin all’INPS
3. Le nostre ricette – Biscotti crudi
4. Raccontaci di te – Le tre Grazie
5. Appmania! – Microsoft Office Mobile
6. Andiamo al cinema – Angelica alla corte del re
7. Leggere è volare – Il gattopardo

Ti invitiamo a scriverci al [telefonodargento@hotmail.it](mailto:telefonodargento@hotmail.it), a seguirci su [facebook.com/telefonodargento](https://www.facebook.com/telefonodargento) e su [twitter.com/TdArgento](https://twitter.com/TdArgento)

## **1 – APPUNTAMENTI E NOTIZIE**

### **Il servizio di Telesoccorso**

Continuano gli appuntamenti nelle case degli anziani che vogliono conoscere e provare il servizio di Telesoccorso. I volontari Fausto e Saverio sono disponibili, previo appuntamento, a recarsi in casa delle persone interessate a fruire del servizio, per mostrare loro il funzionamento dell'apparecchio.

Si tratta di un dispositivo della grandezza di una scatola portapillole ed è veramente utile agli anziani che vivono da soli.

La sua funzione essenziale è quella di emergenza: basta spingere il pulsante e si è subito collegati con la voce amica di un operatore. Ma il Telesoccorso è anche un dispositivo di sicurezza e di compagnia: infatti, funzionando come un cellulare, può essere usato dentro e fuori casa ed è quindi un valido aiuto sia per eventuali malori, sia per evitare truffe o raggiri quando si cammina per strada. Il servizio di Telesoccorso è attivo 24 ore su 24, compresi i giorni festivi e per tutto l'anno.

Quando di notte non si riesce a dormire, lo si può anche usare per parlare con le operatrici che, sono sempre a disposizione degli utenti, anche se si tratta solo di dare un po' di compagnia.

Il servizio ha necessariamente un costo di 33 € al mese, ma ne vale la pena!

L'apparecchio e la carta SIM sono gratuiti.

**Per info chiama lo 06 8557858.**

### **Card Telefono d'Argento**

Stiamo predisponendo una card che consente di ottenere sconti ed agevolazioni presso alcuni esercenti, studi medici, sanitari ecc .

La card è personalizzata, quindi vi aspettiamo per offrirvela e farvi conoscere le diverse possibilità di utilizzo.

**Per info chiama lo 06 8557858**

**Mercoledì 11 febbraio, festa della “Madonna di Lourdes”, alle ore 10,30  
S. Messa a S. Roberto Bellarmino e distribuzione dell’Unzione degli Infermi a  
tutti coloro che sono malati nel corpo e nell’anima.**

**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  
dell'Amicizia presenta **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

**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 17.00** 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* 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](http://www.telefonodargento.it/ConvenzioneStudioBCM.jpg)

## 2 - LA PILLOLA PER NAVIGARE

### Come richiedere il codice pin all'INPS

L'INPS, l'istituto nazionale per la previdenza sociale, permette di accedere a numerosi servizi online direttamente dal proprio sito ufficiale. A parte le normali informazioni accessibili a tutti, per ciò che concerne la propria situazione previdenziale occorre loggarsi al portale utilizzando un codice pin. Ma come fare?

Richiedi e gestisci il tuo **PIN online**

supporto tecnico ?

<p><b>DEVI RICHIEDERE UN NUOVO PIN?</b></p> <p>Per accedere ai servizi telematici INPS è necessario avere un <b>PIN</b>, cioè un codice segreto di identificazione personale (Personal Identification Number)</p>  <p>Da qui potrai effettuare la richiesta del tuo PIN</p> <p><b>RICHIEDI PIN</b></p>	<p><b>DEVI ATTIVARE IL TUO PIN?</b></p> <p>Hai ricevuto una lettera con posta ordinaria contenente i <b>primi 8 caratteri del tuo PIN?</b> Allora prendi la tua tessera sanitaria e segui le istruzioni</p> <p><b>ATTIVA PIN</b></p>	<p><b>HAI SMARRITO IL TUO PIN?</b></p> <p>Per ripristinarlo è necessario fornire codice fiscale e almeno due contatti tra quelli forniti al momento della registrazione o successivamente integrati sul portale (cellulare, email, PEC o PEC cittadino)</p> <p><b>RIPRISTINA PIN</b></p>
<p><b>VUOI REVOCARE IL TUO PIN?</b></p> <p>Prendi la tua tessera sanitaria e segui le istruzioni successive per <b>revocare il tuo PIN</b></p>  <p><b>REVOCA PIN</b></p>	<p><b>CONVERTI IL TUO PIN</b></p> <p>Per l'accesso ad alcuni servizi, quali ad esempio le domande di prestazioni, è necessario che il <b>PIN sia di tipo dispositivo</b>. Per richiedere la conversione del proprio PIN seguire le istruzioni successive</p>  <p><b>CONVERTI PIN</b></p>	

Il codice pin dell'INPS va richiesto adottando una semplice procedura.

Innanzitutto occorre collegarsi al sito [www.inps.it](http://www.inps.it) e andare nella sezione riservata ai servizi online. Una raccomandazione: per richiedere il codice pin dell'INPS, occorre che abbiate consentito i popup del sito.

Cliccate su “richiedi pin” ed inserite tutti i dati personali richiesti. Dopo aver eseguito la procedura, il sistema vi avviserà dell'esattezza dei dati inseriti e vi

apparirà il seguente messaggio “l’assegnazione è stata effettuata con successo“. In caso contrario, ricontrollate i dati immessi.

Con l’assegnazione del pin avrete un codice di 8 caratteri che rappresentano una parte del codice completo. Stampate o segnate questi 8 caratteri e metterli in un luogo sicuro. Dopo qualche giorno, riceverete un contatto telefonico dal call center dell’INPS che vi chiederà nuovamente conferma dei dati personali. Una volta avallato il tutto, riceverete direttamente a casa la seconda parte del codice pin, sempre di 8 cifre. Adesso, non resta altro che loggarvi sul sito inserendo il vostro codice pin per intero e seguire la procedura di verifica e personalizzazione del pin.

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

[telefonodargento@hotmail.it](mailto:telefonodargento@hotmail.it)

### **3 – LE NOSTRE RICETTE**

Ecco di seguito la lettura e la ricetta realizzata nell’incontro di mercoledì

#### **CUCINA CRUDISTA CREATIVA SULLA SCIA DELLA BIBBIA**

Matteo 5,13-16: Sale della terra. Usando immagini della vita di ogni giorno, con parole semplici e dirette, Gesù fa sapere qual è la missione e la ragion d'essere di una comunità cristiana: essere sale. In quel tempo, con il caldo che faceva, la gente e gli animali avevano bisogno di consumare molto sale. Il sale, consegnato dal fornitore in grandi blocchi nella piazza pubblica, era consumato dalla gente. Ciò che rimaneva, cadeva in terra e perdeva il suo sapore. "Non serve più a nulla,

salvo essere gettato via e calpestato dagli uomini". Gesù evoca questa usanza per chiarire ai discepoli e alle discepole la missione che devono svolgere.

La **dottorssa Bouchè** ha ampiamente illustrato la corretta modalità di utilizzo del sale nell'alimentazione moderna, ha parlato dei problemi legati ad un eccessivo consumo e ha suggerito l'uso di cibi insaporiti con condimenti alternativi.

## ***Biscotti crudi***

---



## **Ingredienti**

½ tazza di mandorle

4 o 5 carote

1 tazza di datteri

1 limone Succo

1 Cucchiaino agave (o zucchero di canna grezzo integrale)

1 pizzico cannella

½ tazzina di cocco

## **Procedimento**

tritare finemente mezza tazza di Mandorle, 4 o 5 carote e una tazza di datteri; aggiungete il succo di un limone, un cucchiaino di agave, un pizzico di cannella o di vaniglia, mezza tazza di farina di cocco e mescolate bene fino ad ottenere un impasto morbido ma compatto. Aiutatevi con degli stampini per dare una forma a piacimento. Spolverate con cocco rapé. Mezz'oretta in frigo oppure anche no.

## **4 - RACCONTACI DI TE**

### **Le tre Grazie**

Mi guardavo allo specchio: per l'ennesimo anno consecutivo avevo scelto di vestirmi da odalisca.

Sapevo di non essere niente male con i capelli neri sciolti sulle spalle e quel tintinnante copricapo dorato che mi ornava la fronte.

Anche l'abito, tutto veli sovrapposti , mi ricadeva sui fianchi pronto ad ondeggiare al minimo movimento.

Non per niente, quando lo avevo comperato, durante una vacanza in un villaggio turistico, per partecipare a una di quelle gare in cui viene premiata la turista che si è abbigliata in modo da rappresentare meglio le tradizioni del luogo, avevo vinto tra gli applausi di tutti.

Ogni anno quel vestito, a Carnevale, mi faceva tornare in mente un po' di passato con tanta tenerezza.

Mentre mi aggiustavo davanti allo specchio, giuravo a me stessa che quello sarebbe stata l'ultima volta che, cedendo alla pigrizia, mi sarei mascherata così.

“Il prossimo anno ci penserò per tempo” mi dicevo. Ed ero convinta che certamente lo avrei fatto perché mi piaceva moltissimo partecipare alla festa di Carnevale che ormai era diventata una tradizione nel mio gruppo di amici.

C'era sempre gente nuova e anche i vecchi amici, tutti mascherati, sembravano nuovi.

Eccomi, ero pronta.

Non mi restava che salire in auto e andare a prendere Chiara, la mia amica di sempre.

A casa sua avrei trovato Lorenza, così noi “tre Grazie” come ci chiamavano dai tempi della scuola, saremmo state sempre insieme, pronte per una serata di divertimento.

Eravamo un po' invidiate per la nostra capacità di essere rimaste amiche così a lungo. Tutti si chiedevano quale fosse il segreto della nostra amicizia. Anche io me lo ero chiesta spesso: buon carattere tutte e tre? Idee simili? Potevano essere buone ragioni, ma a pensarci bene, secondo me, il vero motivo era un altro: semplicemente non ci eravamo mai interessate allo stesso uomo.

Chiara indossava spesso un romantico abito da fata, con tanto di cappello a punta e bacchetta magica; mentre Lorenza si vestiva come una provocante versione di Cappuccetto Rosso.

Loro due erano sempre in ritardo per la festa, occupate come erano negli ultimi ritocchi davanti allo specchio.

Ma poi grande festa!

*Claudia*

Invia anche tu la tua storia a questo indirizzo:

[telefonodargento@hotmail.it](mailto:telefonodargento@hotmail.it)

Se invece preferisci raccontare la tua storia, noi la scriveremo per te; chiama il numero **333.1772038**.

## **5 – APPMANIA**

### **Microsoft Office Mobile**

Microsoft Office Mobile è la versione ufficiale di Office ottimizzata per il tuo



telefono Android. Ti consente di accedere, visualizzare e modificare i tuoi documenti di Microsoft Word, Microsoft Excel e Microsoft PowerPoint ovunque ti trovi. I documenti avranno lo stesso aspetto degli originali, grazie al supporto per grafici, animazioni,

grafica SmartArt e forme. Quando apporti modifiche rapide o aggiungi commenti a un documento, la formattazione e i contenuti rimarranno inalterati.

Vai sul Play Store del tuo apparecchio, cerca e installa Microsoft Office Mobile.

E' gratis!

**Per ogni problema contatta 333.1772038 o scrivi a:**

**[telefonodargento@hotmail.it](mailto:telefonodargento@hotmail.it)**

## **6 – ANDIAMO AL CINEMA**

Film della settimana: **Angelica alla corte del re**



Tieni premuto il tasto CTRL e Clicca qui per vedere il film completo:

[https://www.youtube.com/watch?v=8iq-86\\_H2u0](https://www.youtube.com/watch?v=8iq-86_H2u0)

*oppure...*

vai su google.it e digita: **angelica film completo**

*il primo risultato è quello buono*

## **7 – LEGGERE E' VOLARE**

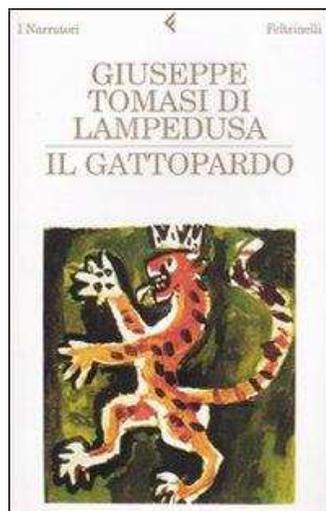
*Nunc et in hora mortis nostrae. Amen.*

*La recita quotidiana del Rosario era finita. Durante mezz'ora la voce pacata del Principe aveva ricordato i Misteri Gloriosi e Dolorosi; durante mezz'ora altrevoci, frammiste, avevano tessuto un brusio ondeggiante sul quale si erano distaccati i fiori d'oro di parole inconsuete: amore, verginità, morte; e durante quel brusio il salone...*

### **Il gattopardo**

*Leggilo e scaricalo sul tuo apparecchio direttamente da*

[http://www.giuliotortello.it/racconti/Il\\_Gattopardo.pdf](http://www.giuliotortello.it/racconti/Il_Gattopardo.pdf)



**Il Telefono d'Argento – Onlus.**

**Via Panama, 13 – 0198 ROMA**

**Tel. 06.8557858 – 338.2300499**

**Indirizzo e-mail: [telefonodargento@hotmail.it](mailto:telefonodargento@hotmail.it)**

**Sito Internet: [www.telefonodargento.it](http://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](mailto:telefonodargento@hotmail.it)**

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

**BUONA SETTIMANA dal Telefono d'Argento**