

**Il Telefono d'Argento – Onlus**  
Via Panama, 13 – 00198 ROMA  
Tel: 06.8557858 – 333.1772038  
e-mail: [telefonodargento@hotmail.it](mailto:telefonodargento@hotmail.it)  
sito: [www.telefonodargento.it](http://www.telefonodargento.it)

---

## **PILLOLA PER NAVIGARE**

### **NUMERO 219**

**17 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)

---

*Non puoi fermare le onde, ma puoi imparare a fare surf.*

**Jon Kabat Zinn**

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

1. Appuntamenti e Notizie
2. La “Pillola per navigare” –Pulire il PC portatile
3. Le nostre ricette – Straccetti di seitan alle nocciole
4. Raccontaci di te – Non fare troppo tardi
5. Appmania! – Icone della connessione di rete
6. Andiamo al cinema – Il malato immaginario
7. Leggere è volare – Mastro don Gesualdo
8. Io l'ho provato

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**

**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.**

## **2 - LA PILLOLA PER NAVIGARE**

### **Pulire il PC portatile**

Chi non ha mai mangiato almeno una volta davanti al computer? Ecco, i resti del cibo sono sicuramente ancora lì nella tastiera. E non ci sarà solo quello tra i tasti. Il primo consiglio è girare la tastiera e agitarla in modo da far cadere briciole e polvere. Usa poi la bomboletta ad aria compressa tra i tasti per far uscire il resto della sporcizia. Quando sei riuscito a rimuovere tutto, o almeno il grosso, passa un

bastoncino cotonato imbevuto di alcol denaturato intorno ai tasti senza badare a “spese”: cambialo spesso, insomma, perché si sporca immediatamente. La stessa operazione va fatta per le tastiere dei portatili, solo con maggiore attenzione perché sono molto più delicate. Gli esperti sconsigliano vivamente di usare l’aspirapolvere perché potrebbe creare una scossa elettrostatica in grado di danneggiare i componenti elettronici più sensibili del computer. Se usi molto la tastiera, puliscila almeno una volta al mese.

Anche il mouse, come la tastiera, si sporca facilmente. La prima mossa è ovviamente staccarlo e pulire la superficie superiore e inferiore con un panno imbevuto di alcol. Se usi un mouse ottico, come ormai la maggior parte degli utenti, assicurati che non sia presente sporco sulla lente da cui esce il raggio laser perché il mouse diventerebbe “cieco”. Se invece il tuo mouse ha ancora la rotella, apri il vano, estraila e puliscila con dell’acqua, e magari un po’ di detergente delicato, e fai lo stesso anche nel vano interno con dell’alcol. Quando è tutto asciutto, rimontalo. Anche in questo caso è consigliabile pulire il mouse almeno una volta al mese.

Hai pulito il telaio, la tastiera e il mouse, resta ancora il monitor per concludere le tue pulizie hi-tech. Per i display a cristalli liquidi (LCD) dei notebook, e ovviamente per quelli dei desktop, inumidisci leggermente un panno molto morbido (meglio se in fibra) con dell’acqua corrente. Non usare la carta assorbente perché rischieresti di graffiarlo e non spruzzare liquidi direttamente sullo schermo. Puliscilo delicatamente per rimuovere polvere e impronte. Se non ti fidi, nei negozi specializzati, vendono dei kit apposta per pulire gli lcd. Se hai invece ancora un vecchio CRT, puoi usare tranquillamente un prodotto per pulire i vetri.

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**

In occasione della festa di San Valentino – festa degli innamorati – abbiamo letto alcuni brevi brani tratti dal libro Cantico dei Cantici

1, 2-4

Mi baci con i baci della sua bocca!

Sì, migliore del vino è il tuo amore.

Inebrianti sono i tuoi profumi per la fragranza,

aroma che si spande è il tuo nome:

per questo le ragazze di te si innamorano.

Trascinami con te, corriamo!

M'introduca il re nelle sue stanze:

gioiremo e ci rallegreremo di te,

ricorderemo il tuo amore più del vino.

A ragione di te ci si innamora

2,5

Sostenetemi con focacce d'uva passa,

rinfrancatemi con mele,

perché io sono malata d'amore.

La dottoressa Bouchè questa settimana non è stata con noi a causa di una piccola indisposizione: auguri per una veloce guarigione e appuntamento al prossimo mercoledì.

## **Straccetti di seitan alle nocciole**



### **Ingredienti per 3 persone:**

nocciole sgusciate

2 fette di seitan al naturale

prezzemolo

2 cucchiaini di salsa di soia

2 cucchiaini di aceto

2 cucchiaini di olio evo

### **Preparazione:**

In una ciotolina prepara la salsina mischiando tra loro la salsa di soia, l'olio e l'aceto.

Taglia a straccetti il seitan e aggiungilo alla salsina insieme alle nocciole.

Guarnisci con prezzemolo tritato e lascia riposare in frigo almeno per un paio di ore affinché il seitan si insaporisca bene. Servilo freddo come antipasto o come secondo.

## **4 - RACCONTACI DI TE**

### **Non fare troppo tardi!**

Mia madre era sempre stata un problema per me, una specie di ossessione.

Non so se capita a tutti i figli, a me comunque sì; io avevo 18 anni e lei era diventata molto apprensiva. Vedeva pericoli dappertutto e controllava ogni mia mossa, quasi minuto per minuto.

Se, tornando da scuola, tardavo anche di un quarto d'ora, la trovavo agitatissima.

“Dove sei stata? Cosa hai fatto?” mi aggrediva.

Inutile spiegarle che mi ero fermata a chiacchierare con un'mica. Lei era nervosa, in fibrillazione.

Un po' mi faceva pena. Ma, soprattutto, rabbia. Mi sentivo come agli arresti domiciliari. Ero sempre controllata.

Andavo a studiare da un'amica? Lei chiamava per verificare se fossi davvero lì.



Mi dava il permesso di andare ad una festa solo a patto di accompagnarli e poi venirmi a prendere.

Perfino quando andavo da mia nonna chiamava di continuo, timorosa che lei non mi tenesse sotto controllo, concedendomi pericolose libertà.

Tutto questo è stato pesante, ma accettabile fino a quando ero una ragazzina. Poi crescendo, ho cominciato a diventare insofferente.

Sentivo di volermi ribellare e di avere diritto a un po' di libertà. Anche perché non ero una scriteriata. Volevo fare quello che tutti i miei amici facevano.

Non sarei finita in un giro di droga. E nemmeno di uno di prostituzione. Avrei fatto quello che facevano i miei amici: sarei andata a una festa, avrei riso e ballato.

Mia madre questo non lo capiva. Anzi, non lo voleva capire, insistendo nel suo ruolo di carceriere, grazie al quale mi teneva segregata. Per troppo amore, lo capivo. Ma il suo era un tipo di amore che mi stava sempre più stretto.

Così, durante un fine settimana a casa di mia nonna, ho chiesto aiuto a lei. Perché mia nonna era di vedute molto più larghe. E poi si fidava di me, sapeva che non avrei fatto sciocchezze.

“Senti, nonna, sono invitata ad una festa in discoteca. E ci vorrei andare” le ho detto.

“D'accordo, per una volta si può fare” mi ha risposto.

Però, quando mi ha vista poco prima che uscissi, ha sgranato gli occhi: “Ma come ti sei conciata?”.

Perché, già che trasgredivo, ho voluto farlo fino in fondo.

Indossavo un miniabito davvero succinto e, quanto al trucco, diciamo che mi era scappata la mano, con un risultato non esattamente leggero. Non sembravo più io.

Ed era divertentissimo quel sentirmi diversa da sempre.

“Non fare troppo tardi” mi ha gridato nonna quando ormai ero in ascensore.

Ero ben decisa a godermela a più non posso, la mia tanto desiderata nottata di libertà.

Difatti è stato così: mi sono scatenata ballando per tutta la notte. Non mi ero mai divertita tanto in vita mia.

Quando sono rincasata alle due di notte, mia nonna era furiosa.

“Mai più” ha sbraitato.

Io me la sono filata in camera mia zitta. Non era il caso che le dicessi quello che avevo deciso e cioè che l’esperienza era da ripete senz’altro.

Quando sono tornata a casa, mi sono fatta coraggio e ho affrontato mia madre. Le ho raccontato quello che era successo e le ho detto che in discoteca ci sarei andata ancora, che lei lo volesse o no.

Anche perché, quella sera, avevo conosciuto un ragazzo carino da morire e volevo rivederlo a tutti i costi.

La mamma, ovviamente, si è arrabbiata, ma più con mia nonna che con me.

Ha tentato di tutto: mi ha implorata, mi ha minacciata, ha provato a terrorizzarmi.

Ma io ormai avevo 18 anni ed ero ben decisa a far valere i miei diritti. Sono stata inflessibile: “Mamma, devi fidarti: credi di potermi tenere in casa per sempre?”.

Alla fine l’ho convinta a lasciarmi uscire più liberamente, almeno al sabato sera.

Poche settimane dopo, le ho presentato il mio ragazzo, lo stesso che avevo conosciuto la prima sera.

***Cristiana***

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**

### **Icone della connessione di rete ed il loro significato?**

Cosa sono, a cosa servono e quali sono i significati delle icone della connessione

di rete visualizzate sul vostro smartphone Android?



Non tutti i collegamenti sono uguali, ma

variano in velocità e consumo della

batteria. Se utilizziamo WhatsApp o Facebook, ad esempio, avremo un consumo maggiore

della batteria. In aggiunta, la costante scansione dei dispositivi di rete per trovare la connessione più veloce, influenza l'autonomia del dispositivo.

Vediamo nel dettaglio i diversi tipi di connessione.

#### **1. G (GPRS)**

Il simbolo G indica una connessione GPRS, la più lenta sul vostro dispositivo. Si tratta di un sistema utilizzato per trasmettere dati con velocità fino a 60 kbps al secondo e un modo per risparmiare un po' di batteria, inoltre è utile per inviare e ricevere e-mail o per utilizzare WhatsApp. GPRS è stato il primo servizio Internet GSM ed è molto lento per quanto riguarda la navigazione in Internet. In ogni caso, se ci ritroviamo in luoghi in cui la connessione di rete è debole e non disponiamo di connessioni più veloci, risulta sempre meglio di niente.

#### **2. E (EDGE)**

Se il vostro dispositivo Android si connette ad una rete EDGE nella barra di stato viene visualizzata una "E". Le EDGE forniscono le connessioni dati GSM più veloci. EDGE è considerata una tecnologia 2,5G perché è una versione migliorata del GSM standard (considerato 2G). Le connessioni EDGE consentono i trasferimenti dati a una velocità di 70-130 kbps, ma rimane sempre una navigazione internet troppo lenta. Comunque sarete in grado di inviare messaggi da WhatsApp più rapidamente ed efficientemente di una connessione GPRS.

### **3. 3G (UMTS)**

Su alcuni dispositivi Android troverete il simbolo 3G, ed in altri il simbolo U (UMTS). In ogni caso, entrambe le icone si riferiscono alle reti di terza generazione. Questo standard di comunicazione è stato creato per trasmettere la voce ed i dati, consentendo sia la navigazione in internet, sia la possibilità di effettuare le chiamate. La velocità di queste reti varia da un minimo di 380 kbps ad un massimo di 2 Mbps.



### **4. H (HSPA G+)**

L'HSPA, acronimo di High Speed Packet Access, rappresenta un ulteriore miglioramento tecnologico dell'UMTS ed è in grado di supportare velocità fino a 7,2 Mbps. In realtà è molto più probabile ottenere una velocità massima di circa 3 Mbps. In parole povere, questo ci permette, per esempio, di scaricare file di grandi dimensioni o guardare video senza intoppi. In alcuni dispositivi dovrebbe apparire l'icona H, invece in altri il simbolo 3G +, che anche se non è esattamente la stessa connessione, può essere considerata equivalente.



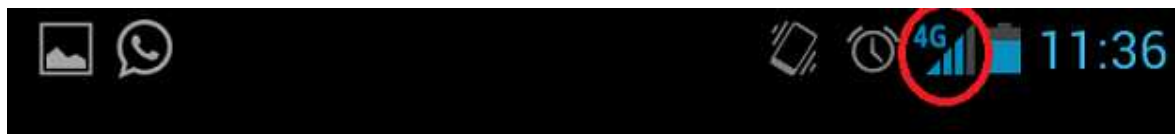
## 5. H+ (HSPA+)

Il simbolo di questo collegamento è H+ oppure 3G++. Questa connessione è molto simile al sistema HSPA. In questo caso la velocità di download è 84 Mbps e la velocità di upload raggiunge 21 Mbps. Naturalmente le cifre variano in base all'operatore. Le connessioni HSPA vi permettono, non solo di guardare video o scaricare file di grandi dimensioni, ma anche di effettuare videochiamate o inviare video di alta qualità.



## 6. 4G (LTE)

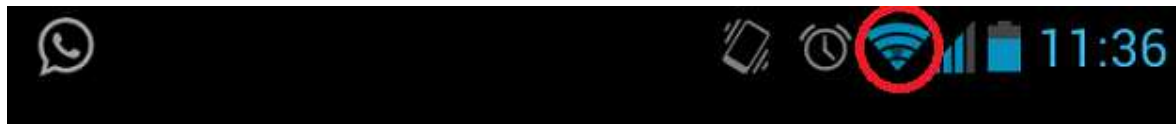
Indubbiamente è questa la più veloce offerta degli operatori telefonici. Ci sono già gestori in grado di fornire connessioni 4G, anche se con coperture e velocità limitate. La connessione 4G permette di scaricare ad una velocità tra 100 Mbps ed un 1Gbps. Per quanto riguarda il nostro paese, LTE offre una velocità di download massima che gira attorno ai 300 Mbps. Se siete in grado di connettervi a questa rete, il simbolo che apparirà sulla Barra di stato sarà 4G.



## 7) WiFi

Quando non possediamo una connessione con SIM telefonica possiamo sfruttare la connessione WiFi, di casa ad esempio, per navigare su internet.

La velocità dipende dal tipo di connessione di cui disponiamo e può richiedere l'uso di una password. L'icona che identifica tali connessioni, è la seguente:



Che tipo di connessione avete sul vostro smartphone? Come funzionano a livello di velocità e consumo della batteria?

Per ogni problema contatta 333.1772038 o scrivi a:

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

## 6 – ANDIAMO AL CINEMA

Film della settimana: **Il malato immaginario**



Durante l'anno 1673, Roma era un grosso borgo assediato dalla povertà e dalla violenza. Il ricco signor Argante, per crearsi un'isola di pace fra le mura domestiche si dà per ammalato. Lo accudiscono due domestici, mentre la moglie non aspetta che di vederlo morto per avere l'eredità.

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

<https://www.youtube.com/watch?v=p-034mlFb1s>

*oppure...*

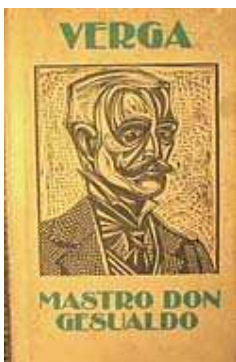
vai su google.it e digita: **il malato immaginario film completo**

*il primo risultato è quello buono*

## **7 – LEGGERE E' VOLARE**

*Suonava la messa dell'alba a San Giovanni; ma il paesetto dormiva ancora della grossa, perché era piovuto da tre giorni, e nei seminati ci si affondava fino a mezzagamba. Tutt'a un tratto, nel silenzio, s'udì un rovinò, la campanella squillante di Sant'Agata che chiamava aiuto, usci e finestre che sbattevano, la gente che scappava fuori in camicia, gridando...*

### ***Mastro don Gesualdo di Giovanni Verga***



*Clicca su questo collegamento per leggere e scaricare sul tuo apparecchio*

[http://www.letteraturaitaliana.net/pdf/Volume\\_9/t351.pdf](http://www.letteraturaitaliana.net/pdf/Volume_9/t351.pdf)

## **8 – IO L’HO PROVATO**

Gli utenti della Pillola per navigare hanno utilizzato i servizi dei seguenti operatori e ne consigliano l’uso.

---

### **STUDIO ODONTOIATRICO ASSOCIATO Bolognini Cianfanelli Muzzi**

sito in via Spalato n. 11 tel. 06.97605893

Per i dettagli della convenzione clicca qui:

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

### **VIGNOLA CENTRO MEDICO di Damaluma S.r.l.**

sito in Via del Vignola n. 70 tel. 06.3225889

Per i dettagli dei costi clicca qui:

[www.telefonodargento.it/VignolaCentroMedico.jpg](http://www.telefonodargento.it/VignolaCentroMedico.jpg)



**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**