



---

# **PILLOLA PER NAVIGARE**

## **NUMERO 220**

**24 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)

---

*Credo che l'amore sia la cosa più bella, naturale e salutare che i soldi possano comprare.*

*(Steve Martin)*

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

1. Appuntamenti e Notizie
2. La “Pillola per navigare” – USB
3. Le nostre ricette – Tè nero, cannella e baci allo zenzero
4. Raccontaci di te – Lucifero
5. Appmania! – A cosa mi serve un tablet
6. Andiamo al cinema – Pomodori verdi fritti
7. Leggere è volare – Il mercante di Venezia
8. Io l'ho provato – Segnalazioni per gli acquisti

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**

### **USB, tutto quello che bisogna sapere sull'interfaccia universale**

Prima che uscisse l' **USB** le periferiche per pc venivano collegate al computer attraverso l'utilizzo di porte diverse: mouse e tastiere con PS2, stampante con porta parallela o seriale ecc...

Nel 1998 con l'introduzione dell' Universal Serial Bus tutti i produttori di apparecchiature hardware esterne hanno omologato i loro dispositivi con questo standard.

L'interfaccia USB non si limita ad unificare il tipo di connessione, ma possiede anche il vantaggio di poter collegare e scollegare i vari dispositivi a PC acceso.

Tra gli usi più comuni dell' USB rientra anche la possibilità di caricare l'autonomia di smartphone, tablet e altri dispositivi di questo tipo.

Sebbene l'interfaccia sia unificata da un lato del cavo, all'altra estremità possiamo trovare vari tipi di connettori:

#### TIPO A:

Tipo comune



#### TIPO B:

Utilizzato per stampanti o scanner



## Mini-USB

Utilizzato per connettere hard disk, fotocamere, videocamere



## Micro-USB

Utilizzato per collegare smartphone e tablet. Ancora più piccolo del Mini-USB



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**

L'incontro di questa settimana è avvenuto il primo giorno di Quaresima – Mercoledì delle Sacre Ceneri – giornata di astinenza e digiuno.

Niente cucina ma... lettura e una bella tisana purificatrice.

L'uomo è “signore” della natura non “padrone”, tutti i cristiani sono chiamati a rispondere al dono d'amore di Dio, l'universo, avendone cura.

Cristo è tra la gente e quanti lo toccavano venivano salvati: ecco la ri-creazione (Mc 6,53-56)

Questa seconda creazione è più meravigliosa della prima. Dobbiamo rispondere con la responsabilità che il signore ci dà. La terra è vostra, portatela avanti, soggiogatela, fatela crescere.

La dottoressa Bouchè è tornata in splendida forma e ha illustrato i vari aspetti della pratica del digiuno che va sempre affrontato con l'assistenza di un medico.

### **Tè nero, cannella e baci allo zenzero**

La porzione della pianta di cannella che è utile per fare la tisana, o l'infuso, è la **corteccia essicata**: in genere se ne utilizza 1 g per tazza.

La radice, il rizoma di zenzero, invece può essere utilizzata sia fresca che essicata.



Far bollire l'acqua e, quando bollente, aggiungere 4-5 fettine di zenzero essiccato per ogni porzione di tisana, quindi la cannella sempre in quantità misurata per ogni tazza. Lasciare in infusione le spezie per 5-8 minuti, dividere in tazze e dolcificare a piacere con zucchero o miele.

## **4 - RACCONTACI DI TE**

### **Lucifero**

Sospirando, bloccai l'auto per l'ennesima volta. La tangenziale era un incubo. Ero parecchio in ritardo e lui avrebbe cominciato ad irritarsi.

Ad attendermi, sia chiaro, non c'era un innamorato geloso, ma Lucifero, il gatto del mio migliore amico: un felino perennemente affamato.

Assente il suo padrone, in quel periodo toccava a me, che abitavo nell'appartamento di sotto, riempirgli la ciotola alle sette del mattino e alle otto del pomeriggio.

L'istinto lo aveva allenato a riconoscere questi orari e, se tardavo, cominciava con i dispetti. Vasi di piante a terra, ciotolina dell'acqua rovesciata, e, una volta, i suoi bisogni su una sedia. Insomma, non vedevo l'ora che Paolo tornasse dal suo viaggio e riprendesse a spupazzarsi il suo adorato animaletto.

Erano le otto quando arrivai davanti alla porta dell'appartamento di Paolo.

Sospirai, immaginando già i guai che Lucifero poteva aver combinato.

Quando aprii, invece, m'immobilizzai per la sorpresa: un uomo era seduto in poltrona, con in braccio il gatto che gli faceva le fusa.

Si alzò di scatto, facendo scendere l'animale che, dopo un attimo di incertezza, mi corse incontro come un leone affamato. Nell'impeto mi graffiò una gamba, smagliandomi l'ennesimo paio di calze, e poi si diresse in cucina, dove avrei dovuto seguirlo per aprirgli una scatoletta.

Mi lasciai sfuggire un'esclamazione doppiamente giustificata: per l'inatteso personaggio e per l'accoglienza del gatto.

Dopo aver guardato un'altra volta l'uomo, pensai che non poteva essere altri che il fratello del mio amico, giacché Paolo mi aveva detto di avergli dato a suo tempo la chiave di casa.

Ma che spavento mi presi! Uno spavento che non dimenticherò mai.

Da allora non volli più andare da Lucifero.

Finii per sentirmi in colpa anche per Lucifero. Inutile ripetermi che era tanto grasso da potersi permettere settimane senza cibo.

Finalmente, dopo qualche giorno, Paolo tornò.

“Ciao bella, come stai?” chiese dopo avermi baciata affettuosamente su una guancia.

“Grazie per Lucifero, E’ un fiore”

Risi, sentendo la coda del gatto tra le caviglie.

“E’ una pianta carnivora, vorrai dire”.

***Rossana***

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**

### **A cosa mi serve un tablet**

“Ho già un portatile, che me ne faccio pure di un tablet?”

Un tablet è molto più facile ed immediato da usare di normale portatile. Un tablet è praticamente sempre acceso, non occorre aspettare quei 10 minuti che si carichi

windows e l'esperienza della navigazione in internet è semplicemente grandiosa. Sempre che il Wi-Fi sia decente oppure sia possibile usare un collegamento 4G.

Portatili e tablet hanno ognuno il proprio uso più indicato e per alcune cose il tablet è davvero un piacere da usare.



- 1- Cosa posso fare con il tablet: leggere libri, notizie, articoli e riviste
- 2- Cosa posso fare con il tablet: lavorare e organizzarmi
- 3- Cosa posso fare con il tablet: usarlo come un navigatore GPS
- 4- Cosa posso fare con il tablet: vedere film
- 5- Cosa posso fare con il tablet: cucinare
- 6- Cosa posso fare con il tablet: trasformarlo in uno stereo
- 7- Cosa posso fare con il tablet: trasformarlo in un album fotografico
- 8- Cosa posso fare con il tablet: farlo diventare un babysitter
- 9- Cosa posso fare con il tablet: usarlo per allenare la mente
- 10- Cosa posso fare con il tablet: comunicare

Per ogni problema contatta 333.1772038 o scrivi a:

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

## 6 – ANDIAMO AL CINEMA

Film della settimana: **Pomodori verdi fritti**

Evelyn, sovrappeso e frustrata dall'indifferenza del marito, fa amicizia in un ospizio con l'anziana Ninny che le racconta, a puntate, una storia di molti anni prima che ha per protagoniste due amiche, Idgy e Ruth, in un bar vicino a una ferrovia (dove la specialità sono i pomodori verdi fritti). Idgy cresce ribelle e selvaggia e frequenta ambienti poco raccomandabili. Riuscirà a convincere l'amica Ruth a lasciare il violento marito, che ha sposato contro la sua volontà, e a tenersi il suo bambino.



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

<https://www.youtube.com/watch?v=3vEcdp7Q0Rc>

*oppure...*

vai su google.it e digita: **pomodori verdi fritti film completo**

*il primo risultato è quello buono*

## **7 – LEGGERE E' VOLARE**

*La ragione per cui son così triste, in verità, non so nemmeno dirla; mi sento come oppresso internamente, ed anche voi mi dite che lo siete; ma da dove mi venga quest'umore, dov'io l'abbia trovato, come ci sia caduto, di che è fatto, da che nasce, lo devo ancora apprendere; m'intorpidisce a tal punto lo spirito che stento a riconoscere me stesso...*

### ***Il mercante di Venezia***

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

[http://www.liberliber.it/mediateca/libri/s/shakespeare/il\\_mercante\\_di\\_venezia/pdf/il\\_mer\\_p.pdf](http://www.liberliber.it/mediateca/libri/s/shakespeare/il_mercante_di_venezia/pdf/il_mer_p.pdf)

*oppure raggiungi google.it e digita: il mercante di venezia pdf*

*il primo risultato è quello buono*

## **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**