



---

## **PILLOLA PER NAVIGARE**

### **NUMERO 225**

**31 marzo 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)

---

Cari amici,

come vorrei che il mio augurio, invece che giungervi con le formule consumate del vocabolario di circostanza, vi arrivasse con una stretta di mano, con uno sguardo profondo, con un sorriso senza parole!

Come vorrei togliervi dall'anima, quasi dall'imboccatura di un sepolcro, il macigno che ostruisce la vostra libertà, che non dà spiragli alla vostra letizia, che blocca la vostra pace!

Posso dirvi però una parola. Sillabandola con lentezza per farvi capire di quanto amore intendo caricarla: "coraggio"!

La Risurrezione di Gesù Cristo, nostro indistruttibile amore, è il paradigma dei nostri destini. La Risurrezione. Non la distruzione. Non la catastrofe. Non l'olocausto planetario. Non la fine. Non il precipitare nel nulla.

Coraggio, fratelli che siete avviliti, stanchi, sottomessi ai potenti che abusano di voi.

Coraggio, disoccupati.

Coraggio, giovani senza prospettive, amici che la vita ha costretto ad accorciare

sogni a lungo cullati.

Coraggio, gente solitaria, turba dolente e senza volto.

Coraggio, fratelli che il peccato ha intristito, che la debolezza ha infangato, che la povertà morale ha avvilito.

Il Signore è Risorto proprio per dirvi che, di fronte a chi decide di "amare", non c'è morte che tenga, non c'è tomba che chiuda, non c'è macigno sepolcrale che non rotoli via.

Auguri. La luce e la speranza allarghino le feritoie della vostra prigione.

Vostro,

don Tonino, vescovo

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

1. Appuntamenti e Notizie
2. La “Pillola per navigare” - Copia e incolla con la tastiera
3. Le nostre ricette – Pioggia
4. Raccontaci di te – Luoghi dell’anima
5. Appmania! – Perché lo smartphone non si accende?
6. Giovedì al cinema – Il Riccio (secondo tempo)
7. 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**

Hai visto il blog del Telefono d'Argento?

Clicca qui e lascia un tuo commento:

<http://www.blog.telefonodargento.it>

Continuano le iscrizioni al Campo **Estivo per gli amici del Telefono d'Argento** a Bassano Romano da sabato 27 giugno al 4 luglio 2015.

Il soggiorno avrà un costo approssimativo (dipende se la camera è doppia o singola) di circa 300 € tutto compreso. Noi volontari siamo disponibili per l'accompagnamento in auto presso il Convento Benedettino.

Sarà un'esperienza piacevole e interessante perché gli ospiti saranno impegnati in attività, giochi visite guidate sempre in compagnia dei volontari.

Abbiamo contattato il sindaco del paese che ci riserverà un'accoglienza speciale

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

Abbiamo predisposto 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 CREATIVA 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**

### **COPIA E INCOLLA CON LA TASTIERA**

Ci sono alcune combinazioni di tasti che si rivelano particolarmente utili nell'uso quotidiano del pc, per esempio il copia e incolla.

Vediamo subito quali sono le combinazioni di tasti che permettono di risparmiare tempo e...mouse

#### **SELEZIONA**

Se vuoi selezionare una parte consecutiva di testo, puoi semplicemente puntare il cursore all'inizio della parte che vuoi selezionare e tenere premuto SHIFT muovendoti con la freccia direzionale destra (o quella rivolta verso il basso se la parte di testo è costituita da più di una riga).

Lo SHIFT è il tasto con la freccia completa rivolta verso l'alto.

#### **COPIA**

Vuoi copiare una parte di testo, un'immagine o tutto il copiabile? Non c'è niente di più facile: tieni premuti, in contemporanea, i tasti

Ctrl e C

Funziona anche per i files...

## **INCOLLA**

Per incollare il contenuto precedentemente copiato, posiziona il cursore nel punto in cui vuoi incollare il testo, clicca col tasto sinistro del mouse e premi contemporaneamente

CTRL e V

Per maggiori informazioni e supporto invia i tuoi commenti al seguente indirizzo di posta elettronica:

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

## **3 – LE NOSTRE RICETTE**

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

La pioggia ha impedito il tradizionale svolgimento dell'incontro.

Appuntamento quindi al prossimo mercoledì.

## **4 - RACCONTACI DI TE**

### **LUOGHI DELL'ANIMA**

Ho chiesto al mio angelo custode (è sempre quello da quando ero bambino, ancora tollera le mie insofferenze e debolezze di comune mortale) di accompagnarmi per Pasqua a cercare luoghi dell'anima per meditare: un paesaggio, un quadro, un luogo sacro. Pasqua è un avvenimento antico e storia contemporanea, rappresenta la sofferenza non solo del Dio fatto uomo ma di tutta l'umanità, l'ingiustizia, la violenza, il disprezzo, la mancanza di pietà. E' il simbolo del destino dell'uomo per l'abbandono degli amici nel Getzemani, il tradimento del discepolo, la sofferenza e la disperazione di quel grido lacerante rivolto al Padre. "Perchè mi abbandoni?" Come criticare gli esseri umani quando si sentono trascurati se anche Cristo si è sentito solo e abbandonato?

Abbiamo scelto innanzi tutto la pala dell'altare di Isenheim di Grundwald a Colmar: impressionante la rappresentazione drammatica del corpo crocifisso, deformato dalla sofferenza, i muscoli scheletrici, le mani che tormentano l'aria. Nell'atmosfera buia e tenebrosa la figura del Cristo è imponente nella sua grandezza divina e sofferenza umana racchiuse nel corpo stanco e sfibrato. Poi siamo andati in un antico monastero sulle Meteore, le scure ed enormi rocce della Tessaglia. Ci siamo arrampicati con un senso di vertigine per ripide scale e oscuri corridoi scavati nella roccia per arrivare a una piccola chiesa piena di oggetti preziosi: reliquari, con al centro una croce con scene dell'Antico e Nuovo Testamento. Le pareti coperte d'icona, immagini fuori dal tempo che ci osservavano con uno sguardo che incuteva pace e turbamento umanizzando la loro divinità. Illuminate da decine e decine di candele che con la debole fiamma

davano luce ai sentimenti. Un gruppo di donne velate raccolto in preghiera ricordava la misericordia delle pie donne sulla via dolorosa ai piedi della Croce: Abbiamo concluso il nostro vagabondare sul cammino di Compostela: un viaggio in realtà senza meta geografica, piuttosto un percorso interiore per cercare dentro noi stessi una risposta alle mille domande che ci assillano. Una lunga strada sotto il sole e la pioggia, tra vigneti, campi di grano, sentieri pietrosi, avanti con passo ostinato in solitudine ma per incontrare altri, stranieri e diversi da noi, fermarsi insieme in una locanda, mangiare un po' di pane condito, bere vino scuro in una ciotola, separarsi di nuovo, ripartire, perchè è così, ognuno a cercare la propria strada con i suoi pensieri.

Prima di Santiago abbiamo sostato sotto la protezione di una grande quercia. Il viaggio finiva lì. Non avevamo voglia di confonderci tra la folla per non disperdere quello che avevamo conquistato. Dopo un sorso d'acqua per rinfrescarci ho chiesto al mio angelo custode: non credi che il buon Gesù dovrebbe ritornare per mettere definitivamente ordine al nostro caos?

Stò aspettando la risposta.

*Gianfranco M.*

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**

### **Perché lo smartphone non si accende?**

Lo smartphone non da segni di vita? Aspettate a buttarlo via!

#### **È collegato alla corrente?**

Magari lo smartphone non si accende perché è completamente scarico. Quando è stata l'ultima volta che lo avete messo in carica? A volte il tempo vola quando si guardano video di gatti, cani e cose varie su YouTube, poi si lascia lo smartphone per un momento, senza accorgersi del fatto che la linfa vitale della batteria si è dileguata in un attimo.

Afferrate un caricabatteria e assicuratevi che il telefono non sia a secco di energia. Ricordatevi, a volte è necessario aspettare un po' tempo, prima che il telefono si accenda.

#### **Problemi allo schermo?**

Forse solo il display non sta funzionando come dovrebbe. Il modo più semplice, per verificare il malfunzionamento dello schermo, è quello di premere a lungo il pulsante di alimentazione per costringere lo smartphone a spegnersi e poi a riaccendersi. Dovreste sentire un suono di avvio o sentire una vibrazione. Questo significa che il telefono funziona, ma c'è un problema allo schermo. In tal caso dovrete rivolgervi ad un centro assistenza.

#### **Si è bagnato?**

Questo è uno dei motivi più comuni che causa la non accensione dello smartphone. Attenzione! Cercando di accendere un dispositivo bagnato dopo

l'incidente, può verificarsi un corto circuito! Se lo smartphone non è resistente all'acqua, allora bisogna intervenire prontamente! Chiamateci.

Il telefono potrebbe non accendersi perché la batteria ha dato anima e corpo prima di lasciare questo mondo. Questo di solito accade gradualmente nel tempo, ma può succedere a volte improvvisamente, se non è gestita nel modo giusto o a causa di alcuni difetti di fabbricazione. E' removibile? Allora provate a vedere se riporta visibilmente dei danni come, ad esempio, rigonfiamenti o perdite. Quindi potete sostituirla con un'altra. Al contrario, se è fissa, allora dovete contattare l'assistenza o rivolgervi a negozi specializzati.

### **Avete il caricabatterie e il cavo USB rotti?**

Talvolta uno smartphone non si accende per il semplice motivo che il caricabatterie è rotto. Ma non solo, dovete anche controllare attentamente che il cavo USB funzioni alla perfezione e non presenti problemi. L'equazione è semplice: se il telefono non si ricarica, può spegnersi e non riaccendersi!

### **Vedete solo la schermata con il logo?**

Se lo smartphone si accende, ma non va mai oltre la schermata di avvio, siete "inciampati" in quello che si chiama bootloop: il telefono si accende normalmente, ma purtroppo rimanete sempre prigionieri della schermata di avvio. Allora non vi rimane che chiedere il nostro aiuto.

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

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

## **6 – GIOVEDÌ AL CINEMA**

---

Giovedì scorso, al nostro consueto appuntamento cinematografico, è stato proiettato il film "**Il Riccio**", che la regista Mona Achache ha tratto dal romanzo "L'eleganza del riccio" di Muriel Barbery.

Come sempre, dopo la visione del film, ne abbiamo discusso tutti insieme.

Il giudizio, espresso dopo lo shock causato dalla visione dell'imprevisto finale, è stato:

- Un film inconsueto, divertente, anche profondo;
- visione senza infamia e senza lode che, costruita su lenti ritmi narrativi, spinge in particolar modo ad interrogarsi su quale sia il valore della vita;
- non si può che dividerne convinti il messaggio: non bisogna vergognarsi di amare le cose dello spirito, ma abbracciare con fierezza la propria unità e diversità, e opporsi con la forza della cultura e dell'intelligenza a un mondo omologante e razzista, colmo di stereotipi e volgarità. Peccato soltanto che a un'anima bella come Renée non spetti in sorte un amore senza data di scadenza e un'altra vita più felice;
- a me non è piaciuto per niente. E' tutto appena accennato, superficiale. Non si scava nei personaggi. Tutt'altra cosa il libro, spocchioso e stracolmo di citazioni letterarie e culturali.

## Fraasi celebri del film **Il riccio**

*Tutte le famiglie felici sono simili fra loro; ogni famiglia infelice è infelice a modo suo.*

Kakuro Ozu

*L'Arte è emozione senza desiderio.*

*Renèe*

*Possiamo essere amici e anche quel che vogliamo.*

Kakuro Ozu (Togo Igawa)

*E giovedì 2 aprile cosa vedremo? Vi aspettiamo in via Frescobaldi 22, alle 10:30, per scoprirlo insieme!*

---

## **7 – IO L'HO PROVATO**

Gli utenti della Pillola per navigare hanno utilizzato i servizi dei seguenti operatori e ne suggeriscono 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**