



Il Telefono d'Argento – Onlus
Via Panama, 13 – 00198 ROMA
Tel: 06.8557858 – 333.1772038
e-mail: telefonodargento@hotmail.it
sito: www.telefonodargento.it

PILLOLA PER NAVIGARE

NUMERO 226

7 aprile 2015

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

IN QUESTO NUMERO DELLA PILLOLA PER NAVIGARE:

1. Appuntamenti e Notizie
2. La “Pillola per navigare” - Vademecum per navigare sicuri
3. Le nostre ricette – Salsa ceciosa
4. Raccontaci di te – In collegio
5. Appmania! – Eliminare le foto venute male
6. Andiamo al cinema – Amarcord
7. Io l'ho provato

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

Web, vademecum per navigare sicuri

Alcuni consigli per navigare sicuri sul web.

1. Utilizza una password lunga, composta da numeri, lettere e simboli e differente per ciascuno dei tuoi account. Per esempio, non usare mai la stessa password per il conto bancario e l'e-mail.
2. Non inviare mai la password via e-mail e non condividerla con altri, nemmeno gli amici più intimi.
3. Evita le truffe. Non rispondere a email o messaggi istantanei che ti chiedono dati personali, password o numero di carta di credito.
4. Sii consapevole della tua reputazione digitale: rifletti con attenzione prima di pubblicare contenuti imbarazzanti, dannosi o inappropriati.
5. Tieni aggiornati i sistemi operativi e i browser dei vari dispositivi che utilizzi per accedere a internet. E quando installi il software, assicurati che la fonte sia attendibile.
6. Presta particolare attenzione alle registrazioni on-line, verifica che l'indirizzo web inizi con <https://>. la s indica che la connessione al sito è crittografata e quindi più sicura

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

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

“Dimmi come mangi e ti dirò chi sei”

“Dall'EXPO2015 ai centri Eataly, dall'anoressia alle allergie, dal veganesimo alla paleo alimentazione, dal bio al km 0, oggi tutti parlano di cibo”,

Insieme alla sessualità e forse in fondo intimamente legata ad essa, l'alimentazione tocca le corde più fondanti e sensibili della psiche umana. Allora diventa una vera rivelazione lo scoprire che tutta la Bibbia parla di cibo e che in essa troviamo le chiavi di lettura più profonde per il fenomeno umano che fa coincidere Feuerbach e Sant'Agostino in una stessa affermazione: “Siamo ciò che mangiamo”.

“La storia della salvezza si esprime nel capovolgimento del nostro modo di mangiare. Dall'albero del peccato all'eucaristia, tutta la Bibbia è un passaggio dal divorare l'altro al ringraziare per un Dio che si lascia mangiare”. Non c'è da stupirsi che i grandi maestri dello Spirito come San Benedetto o Sant'Ignazio di Loyola abbiano riservato all'alimentazione una parte significativa dei loro insegnamenti. Per essi, mangiare è un vero incontro con Dio, una vera esperienza

spirituale. Perché mangiare è prima di tutto accettare di essere figli, cioè di ricevere la vita.

“Il mondo occidentale trova così tanti disturbi nel mangiare perché fa fatica a riconoscersi figlio”.

Digiuno biblico- il digiuno è attuale nelle chiese cristiane?

Il digiuno biblico è una disciplina spirituale incoraggiata da Gesù quando era sulla terra. Un giorno, mentre i discepoli di Giovanni Battista e i Farisei digiunavano ed i discepoli di Gesù no, egli spiegò:” Gesù disse loro: «Possono gli amici dello sposo far cordoglio finché lo sposo è con loro? Ma verranno i giorni che lo sposo sarà loro tolto, e allora digiuneranno.” (Matteo 9:15)

Gesù voleva spiegare che digiunare sarebbe stato necessario quando lo sposo, (Gesù), sarebbe stato portato via. Mentre Gesù, il quale era anche Dio, era ancora sulla terra i suoi seguaci avevano con Lui una profonda amicizia. Gesù aveva autorità su di loro, predicava, guariva, cacciava demoni. Quando Gesù diede loro il grande mandato disse loro:”«Quando vi mandai senza borsa, senza sacca da viaggio e senza calzari, vi è forse mancato qualcosa?» Essi risposero: «Niente». Ed egli disse loro:«Ma ora, chi ha una borsa, la prenda; così pure una sacca; e chi non ha spada, venda il mantello e ne compri una.” (Luca 22:35-36)

Gesù stava insegnando che dopo la Sua partenza, l'intera dinamica sarebbe cambiata e i suoi discepoli avrebbero avuto bisogno di una diversa preparazione. Così il digiuno sarebbe stata una parte fondamentale di questo nuovo periodo. Mentre attendiamo il ritorno dello sposo, nostro Signore Gesù Cristo, il digiuno dimostra il nostro atteggiamento di fame spirituale- la promessa è che saremo saziati e soddisfatti. “Beati quelli che sono affamati e assetati di giustizia, perché saranno saziati” (Matteo 5:6).

Salsa ceciosa



Ingredienti:

100 g di ceci cotti

20 g di olio evo

80 g di yogurt di soia

1 cucchiaino di succo di limone

sale qb

1/2 cipolla (se non gradita si può omettere)

Procedimento:

In un frullatore inserire tutti gli ingredienti e frullare in modo da creare una bella crema.

Da spalmare su dischi di rape rosse lessate.

4 - RACCONTACI DI TE

In collegio

Persi i miei genitori che avevo appena otto anni a causa di una malattia che oggi si cura con i normali antibiotici. I miei due fratelli più piccoli ed io venimmo divisi; a me mi misero in un collegio che si chiamava Istituto Artistico S. Lorenzo a Caserta. Vi rimasi per dodici anni dopo i quali finalmente potemmo ritrovarci.

Durante la guerra i sorveglianti del collegio avevano con loro una radio a galena con cui, in alcune ore del giorno, ascoltavano le notizie in religioso silenzio, mentre noi bambini finalmente potevamo giocare senza essere controllati. Ogni tre settimane veniva il barbiere che ci tagliava i capelli alla Umberto e la domenica, quando avevamo la libera uscita, indossavamo la divisa della festa color arancione con le scarpe ortopediche dalle spesse soles di sughero. Quei pochi soldi che gli istruttori regalavano a noi orfani (ricordo ancora: una lira al mese) ci servivano per comprare i torroni napoletani (i friulà) o i bastoncini di liquirizia in vendita nella bancarella della piazza del paese. Il ritorno in collegio avveniva alla maniera militare, cioè marciando in fila verso le camerate, ciascuna da 25 alunni. Prima della guerra si mangiava bene e non mancava mai il polpettone con le patate che era il mio piatto preferito. Potevamo scendere in cortile e giocare con una palletta di carta che bisognava “ricompattare” spesso perché perdeva l’originaria forma rotondeggiante; oppure giocare a battimuro con una monetina da lanciare contro il muro; si vinceva se la si faceva rimbalzare più lontano degli altri.

Quella in collegio era una vita tranquilla ma non durò a lungo perché ben presto il cibo cominciò a scarseggiare, tanto che gran parte dei miei compagni fece ritorno a casa. Rimanemmo in collegio soltanto noi orfani: eravamo in ventisette e mangiavamo solo gramigna e arance amare. Ogni tanto però arrivavano i tedeschi, che per farsi benvolere dalla popolazione, portavano del cibo agli orfani del collegio.

Nel Natale del ’43 ebbero inizio i bombardamenti tedeschi per bloccare l’avanzata degli alleati. Appena le sirene cominciavano a suonare noi, avevamo tredici anni, spaventatissimi correvamo verso il rifugio che era situato a dodici metri sotto il suolo nei sotterranei del collegio, la cui costruzione risaliva al 1200. Ricordo che

laggiù venivano accolti anche tanti civili. Una volta scesi, ci tranquillizzavamo e cominciamo a fare un gioco che oggi apparirebbe assurdo e disgustoso, ma bisogna ricordarsi che in quel periodo le condizioni igieniche non erano delle migliori e che non avevamo nulla con cui giocare. Il passatempo consisteva nel togliere i pidocchi dalla testa del compagno e viceversa farseli togliere, mettere i pidocchi tutti in fila per terra e poi finalmente schiacciarli con i nostri scarponi; naturalmente vinceva chi era capace di trovarne di più, ma questa operazione comportava spintoni strattoni e soprattutto grasse risate. Questo nostro rumoreggiare infastidiva gli adulti che ci zittivano e ci dicevano di spostarci più in là, inconsapevoli del fatto che questo movimento comportava molto spesso la perdita dei nostri simpatici animaletti e probabilmente il loro passaggio nelle teste dei più grandi!

Nello

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

Elimina le foto venute male dalla Galleria Android

Lo smartphone è sicuramente la miglior macchina fotografica che noi possiamo avere, perchè sempre disponibile, perchè veloce da usare, sempre accesa e che rende semplice la condivisione delle foto.

L'unico problema nell'usare la fotocamera del cellulare con molta frequenza, si finisce col riempire il rullino (e quindi anche la memoria) di foto doppie, triple o quadruple, scatti ripetuti e immagini che dovrebbero essere cancellate.

Quelli bravi, più precisi e scrupolosi, rivedono le foto una ad una decidendo quali mantenere e quali cancellare, ma la maggior parte delle persone non ha tanta pazienza e salva tutto l'album o lo trasferisce sul computer quando serve liberare spazio.

Ecco quindi che, per ottimizzare il rullino o la galleria di un cellulare Android, è uscita l'app intelligente che identifica automaticamente le foto brutte o venute male o doppie che vale la pena eliminare per liberare spazio, selezionare le foto più carine e rendere più gradevole sfogliare il rullino.

Gallery Doctor è un'app gratuita che aiuta a pulire la galleria di foto in modo semplice e automatico.

Dopo averla installata, al primo avvio l'app analizza le foto sul dispositivo, con una certa accuratezza e non troppo rapidamente.

Siccome il processo richiede anche un'ora se si hanno diversi GB di foto salvate, sarebbe meglio fare questa operazione con la batteria carica.

Alla fine, l'analisi ci dirà tre cose:

- Quali foto sono effettivamente brutte e venute male perchè sfocate, nere o semplicemente che non ritraggono nulla.

- Quali foto sono praticamente identiche tra loro perchè scatti multipli.
- Quali foto avrebbero bisogno di un parere nostro per migliorare il giudizio futuro. Per ogni tipo di raccomandazione, si può toccare il tasto per rivedere le foto e cancellarle.

Quelle venute male sono tutte selezionate per la cancellazione, ma si potrà togliere il simbolo del cestino per quelle che si vogliono conservare.

Per quelle con doppioni invece viene indicata quale è venuta meglio e quali invece che si consiglia di cancellare.

Se quindi si hanno gruppi anche da 10 immagini simili scattate a raffica, 9 di queste verranno eliminate.

La terza fase, quella di revisione manuale, è davvero comoda per rivedere le foto e decidere quali tenere e quali buttare via.

Si potranno quindi strisciare le immagini che si vogliono tenere verso destra e quelle che invece si preferisce eliminare, verso sinistra.

Non c'è modo più veloce di questo per fare pulizia nella galleria di foto.

Per ogni problema contatta 333.1772038 o scrivi a:

telefonodargento@hotmail.it

6 – ANDIAMO AL CINEMA

Film della settimana: **AMARCORD**

La vicenda, ambientata dall'inizio della primavera del 1932 all'inizio della primavera del 1933 (riferimento certo visto la corsa della VII edizione della Mille

Miglia), in una Rimini onirica ricostruita a Cinecittà, come la ricordava Fellini in sogno, narra la vita nell'antico borgo (o e' borg, come a Rimini conoscono il quartiere di San Giuliano) e dei suoi più o meno particolari abitanti: le feste paesane, le adunate del "sabato fascista", la scuola, i signori di città, i negozianti, il suonatore cieco, la donna procace ma un po' attempata alla ricerca di un marito, il venditore ambulante, il matto, l'avvocato, quella che va con tutti, la tabaccaia dalle forme giunoniche, i professori di liceo, i fascisti, gli antifascisti e il magico conte di Lovignano, ma soprattutto i giovani del paese, adolescenti presi da una prepotente "esplosione sessuale".

Tra questi è messo in particolare risalto il personaggio di Titta Biondi (pseudonimo per Luigi "Titta" Benzi, amico d'infanzia di Fellini) e tutta la sua famiglia: il padre, la madre, il nonno, il fratello e gli zii, di cui uno matto, chiuso in un manicomio. Attraverso le vicende della sua adolescenza, il giovane Titta inizierà un percorso che lo porterà, piano piano, alla maturità.

Per vedere il film completo tieni premuto il tasto CTRL e clicca qui

<https://www.youtube.com/watch?v=oO83Asubdd0>

oppure raggiungi google.it e digita: **amarcord film completo.**

Il primo risultato è quello buono

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

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

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.

BUONA SETTIMANA dal Telefono d'Argento