



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 227

14 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” - Spegnerne il PC con un solo tocco windows 8.1
3. Le nostre ricette – Lasagna primaverile
4. Raccontaci di te – Lampi di genio
5. Appmania! – Antivirus android
6. Andiamo al cinema – Metropolis di Fritz Lang
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

Spegnere il pc con un solo tocco e una sola strisciata del mouse in windows 8.1

Con windows 8, si sono introdotte tante novità, a volte comode e altre un pò meno, una cosa che sicuramente è diventata più scomoda è la chiusura del computer.

Però esiste un modo per chiudere windows 8.1 con un solo tocco o un solo trascinamento del mouse.

Per fare questo è sufficiente utilizzare un file che si chiama SlideToShutDown e lo puoi trovare in c: Windows System32

Cliccando su questo file come puoi vedere qui sopra, ti comparirà questa schermata, che ti indica di scorrere verso il basso per chiudere il computer, quindi o con un tocco o un click verso il basso, il computer con windows 8.1 si spegnerà.

Per fare prima, puoi creare un collegamento di questo file sul tuo desktop e poi inserirlo nella barra delle applicazioni.

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

telefonodargento@hotmail.it

3 – LE NOSTRE RICETTE

A causa delle feste pasquali il consueto incontro di **CUCINA CRUDISTA CREATTIVA SULLA SCIA DELLA BIBBIA** non è stato effettuato.

Appuntamento al prossimo mercoledì 15 aprile 2015 ore 17.00

Lasagne di primavera

(tratta da: www.veganblog.it)



Ingredienti (per 5 stampi):

5-6 carciofi (cuoceteli in umido e poi raschiate le foglie)

250 g di tofu

pasta per lasagne veg (la quantità dipende dalla dimensione dei “fogli”... per uno

stampo come quello in foto ho usato 3 “fogli”)

10 asparagi bianchi sottili e freschi

sale, pepe qb

olio qb

Ingredienti per la besciamella:

1 l di latte di soja non zuccherato

70 g di farina di kamut

noce moscata in polvere qb

olio di oliva qb

Procedimento:

Tagliate gli asparagi a fettine sottili e saltateli in padella per 10 minuti con un po' di olio. Intanto frullate i carciofi assieme al tofu e condite la crema con sale, olio e pepe. A questo punto preparate la besciamella: in una casseruola, su un letto di olio, versate la farina, la noce moscata e pian piano aggiungete il latte, mescolando energicamente fino ad ebollizione con una frusta in modo tale che non si formino grumi. Per i primi 3 strati mettete: besciamella, pasta, crema di carciofi, asparagi; per l'ultimo strato: besciamella, asparagi (per decorare). Cuocete in forno a 200° per 30 minuti.

4 - RACCONTACI DI TE

Lampi di genio

Ci sono persone che emanano stupidità... e stupidi quasi sempre lo sono. Dai loro sguardi non esce niente che non faccia pensare ad un elettroencefalogramma

appena appena ondulato. Altri emanano intelligenza e difficilmente ci deludono.

Uno di questi, che ho conosciuto molto tempo fa, era Orson Welles.

Me lo presentò sua moglie Paola... Io allora mi occupavo di moda... Avevo una sartoria. Lei venne da me per degli abiti. Diventammo amiche. Era una donna bellissima, appartenente alla buona borghesia, molto sofisticata, altera ma in fondo molto fragile. Aveva bisogno di una figura dominante e lui lo era.

Ne parlo al passato perché non ci sono più.

Lei morì a Los Angeles in un incidente stradale, pochi anni fa e lui un po' prima in Spagna (si erano già separati...).

Ebbi con lui lunghe conversazioni, un po' in italiano e un po' in francese.

Era talmente affascinante che non avrei mai smesso di ascoltarlo.

I suoi occhi lampeggiavano sempre geniaosità. A volte era presente anche la figlia, sua e di *Rita Hayworth*.

Dalla madre questa aveva ereditato solo i capelli: tanti, ramati e bellissimi; tutto il resto era del padre, e lei ne era cosciente. Ricordo che si mangiava le unghie in continuazione, con avidità.

Un giorno mi trovavo a Fregene, dove i genitori di Paola avevano una villa. Lui stava montando nel garage la pellicola di un film che era, se ben ricordo, "*Il processo*".

Era reduce da una colica epatica, dovuta ad un numero eccessivo di uova sode che aveva mangiato in una sola volta. Doveva, di conseguenza, fare delle iniezioni.

Gliele feci io. Era vestito solo di un kimono di seta giapponese. Se lo tolse, e io mi trovai davanti un enorme sedere a due piazze. Infilai l'ago con la sensazione di aver bucato l'intelligenza... che a parer mio arrivava fin lì.

Liliana Pellegrino

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

Antivirus Android

Gli smartphone e i tablet equipaggiati con il sistema operativo Android sono riusciti ad attirare l'attenzione di tutti, ma proprio tutti, compresi i malintenzionati che prendono sempre più spesso di mira il sistema del robottino verde confezionando virus e malware ad hoc.

Fortuna che sul Play Store sono arrivati molti antivirus Android che, una volta installati, consentono di proteggere telefonini e tablet dalle minacce più temibili in maniera semplicissima.

Un antivirus Android di primissimo livello che può garantire una protezione completa di smartphone e tablet è Avast che, come nella sua famosissima versione per computer, monitora in tempo reale tutte le applicazioni installate sul device e protegge la navigazione online in tempo reale. Permette inoltre di rintracciare i dispositivi da remoto in caso di smarrimento e di filtrare chiamate/SMS indesiderati. Tutto gratis.

Per utilizzare Avast per Android, scaricalo dal Play Store, avvialo e segui la procedura di configurazione iniziale pigiando sempre sul pulsante Continua. Al

terzo step ti verrà chiesto se vuoi avviare subito un controllo anti-malware facendo una scansione di tutte le app installate sul dispositivo: io ti consiglio di accettare, pigiando sul bottone Esegui analisi e poi andando avanti. Per seguire l'andamento del controllo puoi selezionare la voce Scansione dalla schermata principale di Avast.

Per attivare il sistema antifurto incluso nella app, seleziona invece la voce Anti-Theft e pigia sul pulsante Installa Avast Anti-Theft per scaricare la app aggiuntiva gratuita necessaria al monitoraggio del telefono da remoto. Sono poi disponibili funzioni per eseguire un backup dei dati presenti sul device (Mobile backup, che richiede una app aggiuntiva), filtrare le chiamate indesiderate (Filtro SMS e chiamate, disponibile nel menu Altri strumenti) e gestire l'accesso ad Internet da parte delle app (Firewall, disponibile nel menu Altri strumenti).

La scansione di Avast avverrà automaticamente ogni volta che tenterai di installare una nuova app sul tuo telefono (o tablet), in questo modo tutti i malware e gli elementi indesiderati verranno bloccati sul nascere, prima che possano arrecare danni al sistema.

Per ogni problema contatta 333.1772038 o scrivi a:

telefonodargento@hotmail.it

6 – GIOVEDÌ' AL CINEMA

Giovedì 9 aprile abbiamo visto il film **Metropolis di Fritz Lang** nella versione rieditata e musicata in chiave pop da Giorgio Moroder nel 1984.

Metropolis, la megalopoli del futuro (anno 2026, ormai non più così lontano...), è divisa in due parti. Nella città di sopra vivono i ricchi che godono di tutti gli agi.

In quella inferiore gli operai, sfruttati come schiavi. Maria, che si occupa dei bambini di questi ultimi, li conduce un giorno a vedere un giardino della città di sopra. Qui incontra per la prima volta Freder, figlio del padrone assoluto di Metropolis, Frederer. Turbato dalla sua bellezza il giovane la va a cercare e scopre la dura vita degli operai. Maria mette tutte le sue forze nel tentativo di realizzare una mediazione tra quelle che definisce "le braccia e il cervello", ma lo scienziato Rotwang la rapisce e dona le sue sembianze a un robot che istigherà gli operai alla ribellione. Gli operai, assetati di vendetta, distruggono le macchine che li opprimevano finendo col distruggere per allagamento anche le loro abitazioni nelle viscere della città. La conclusione, apocalittica e drammatica, si trasforma felicemente nel più classico lieto fine, in cui i cattivi periscono o si ravvedono, i buoni trionfano e gettano le basi per la tanto auspicata mediazione tra mondi diversi.

I commenti sono stati positivi per la raffinatezza della regia, per l'ottima fotografia con i grattacieli inquietanti nei loro incombenti chiaro-scuro e per la storia decisamente originale (il film è stato girato nel 1927!)

La colonna sonora in chiave pop ha invece turbato un po' la sensibilità musicale della maggior parte dei presenti, anche se l'accostamento musicale moderno ha scandito egregiamente i momenti più drammatici non stridendo affatto con un film che ai suoi tempi è stato considerato fantascientifico.

Per il prossimo giovedì abbiamo in riserva..... Venite e lo scoprirete insieme a noi!

Barbara

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