

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 228

21 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” - Effettuare conversazioni audio video con Firefox
3. Le nostre ricette – Spiedini di frutta con salsa di cioccolato
4. Raccontaci di te – Licenza liceale
5. Appmania! – Risparmiare soldi consumando meno traffico dati su Android
6. Andiamo al cinema – Zoran il mio nipote scemo
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>

GITA FUORI PORTA A... ORVIETO

Lunedì 11 maggio 2015

Il Telefono d'Argento propone una gita fuori porta a Orvieto, raggiungibile molto facilmente con partenza ore 8.30 e rientro ore 19.00 di lunedì 11 maggio 2015.

Orvieto sorge su una rupe di tufo, e già questo, quando si arriva e la si vede da lontano, arroccata in cima in mezzo alla vallata, basterebbe a renderla magica....

Per info: 06.8557858 – mail:telefonodargento@hotmail.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

Effettuare conversazioni audio video con Firefox Hello

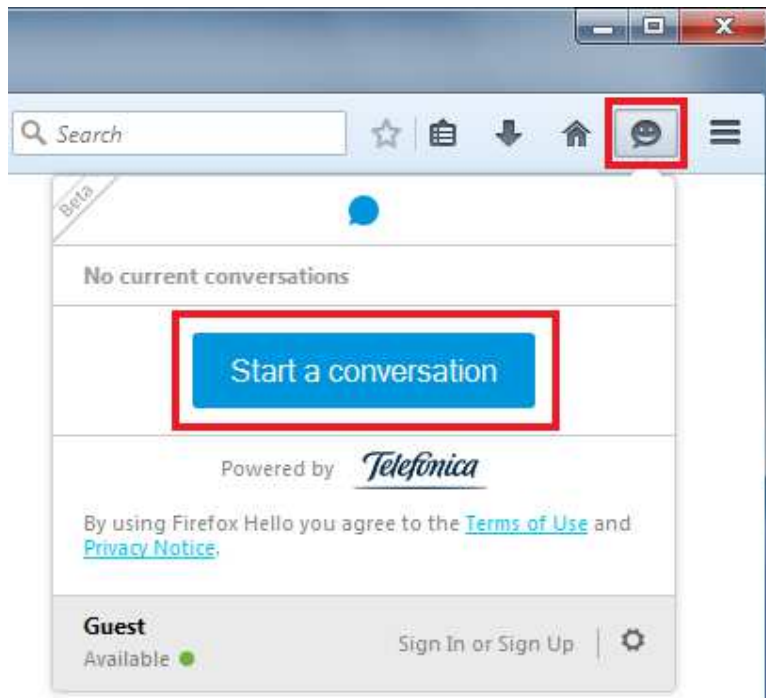
Con [Firefox Hello](#) è possibile effettuare chiamate audio e video gratuite direttamente dal browser. È sufficiente disporre di un microfono, di una webcam (opzionale) e della [versione più recente di Firefox](#) per chiamare amici che utilizzano [browser che già supportano la tecnologia WebRTC](#) come Firefox, Chrome o Opera.

Avviare una conversazione

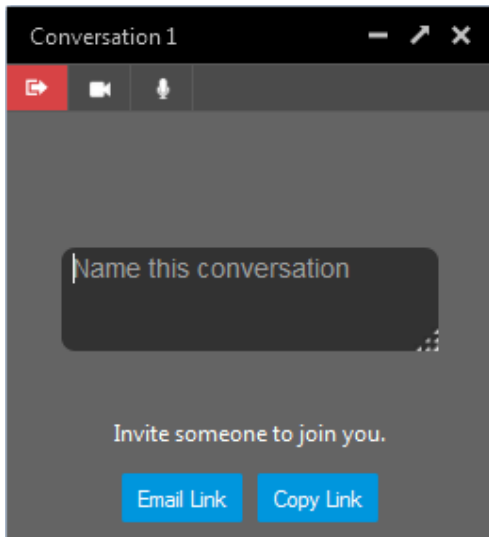
1. Fare clic sul pulsante Hello 😊.

Suggerimento: si consiglia di inserire il pulsante Hello sulla Barra degli strumenti.

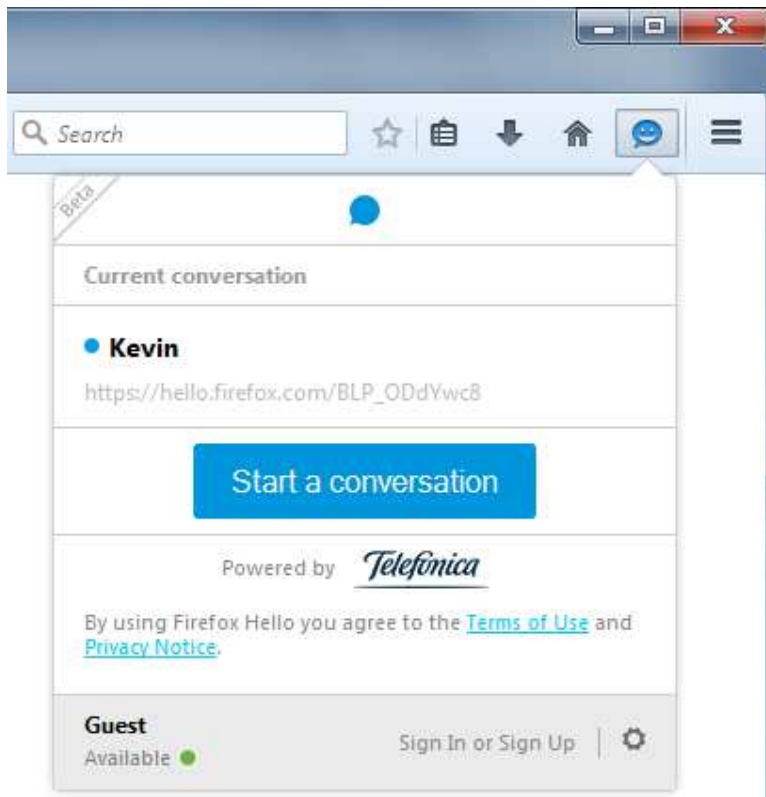
2. Fare clic su Avvia una conversazione.



3. A questo punto è necessario dare un nome alla conversazione digitando nel campo Assegna un nome alla conversazione. Fare clic sul pulsante Invia link tramite email per inviare con l'applicazione predefinita di posta elettronica il link al contatto con cui si desidera conversare (si può anche fare clic sul pulsante Copia link e incollarlo nell'applicazione di messaggistica desiderata).



4. Quando la persona contattata si unisce alla conversazione, il pulsante Hello assumerà un colore blu 😊 e verrà riprodotto un avviso sonoro. Un punto di colore blu nell'elenco contatti consentirà di sapere quale conversazione è attiva.



5. Per terminare la conversazione, fare clic su .

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

Dopo il periodo quaresimale di astinenza e digiuno un po' di leggerezza con...

Sansone è un eroe imbattibile fino all'incontro con Dalila. La donna lo fa per dutamente innamorare e scopre come le forze lo abbandonino quando gli vengono tagliati i capelli, che tiene lunghi in segno di consacrazione a Dio. Anche la vicenda dell'amore di Sansone per Dalila è narrata nel libro dei Giudici: la donna tradisce l'eroe, provocandone l'arresto e la morte, nella quale egli però riesce a vendicarsi dei nemici dei filistei. Sansone, al quale sono ricresciuti i capelli e tornate le forze, scuote i pilastri del tempio pagano e trascina con sé nella morte i filistei. Anche una persona fortissima può diventare debole per amore; anche una persona apparentemente finita può vendere cara la pelle.

L'episodio narrato al cap. 14 del libro dei Giudici, che vede protagonista Sansone, è veramente particolare: si intrecciano guerre e matrimoni, violenza e amore. Al centro un indovinello: "Da colui che mangia è uscito quel che si mangia e dal forte è uscito il dolce".

Al versetto 18 del cap. 14 la soluzione completa

Spiedini di frutta con salsa di cioccolato e granella di nocciole



Gli spiedini di frutta con salsa di cioccolato e granella di nocciole rappresentano un divertente, sfizioso e golosissimo modo di servire la frutta a fine pasto. Per preparare gli spiedini di frutta procuratevi 8 bastoncini di legno per spiedini. Preparate quindi la frutta da infilzare: ricavate delle palline dal melone utilizzando l'apposito attrezzo (oppure se non l'avete, tagliate la polpa in quadratini piuttosto grossi). Lavate le fragole ed eliminate il picciolo verde, sbucciate il kiwi e ricavatene 8 pezzetti, sbucciate la banana e tagliatela in fettine abbastanza spesse.

Preparate quindi la salsina al cioccolato: riducete il cioccolato in pezzetti e mettetelo in una ciotola a bagnomaria, aggiungete la panna e fate sciogliere il cioccolato: il risultato sarà una salsa densa e cremosa. Potete utilizzare la salsa tiepida o fredda. Ora potete comporre gli spiedini alternando pezzetti di frutta diversa, terminate ogni spiedino con una fogliolina di menta!

Su ogni piatto da portata ponete 2 spiedini, irrorateli con la salsa al cioccolato, e poi spolverizzate con un cucchiaino di granella di nocciole. Servite gli spiedini di frutta con salsa al cioccolato e granella di nocciola immediatamente!

4 - RACCONTACI DI TE

Licenza liceale!

Un'epoca che si chiude, un'altra promettente che si apre. Sogni, speranze e tante illusioni!

Ma le illusioni ben presto svaniscono: siamo in guerra. Roma anche se dichiarata “città aperta”, il 19 luglio viene violentemente bombardata! Si corre nei rifugi (che rifugi non erano, ma cantine in cui rischiavamo di fare la morte del topo), nel silenzio della notte si sentivano sibili di sirene, sfrecciare di aeroplani che sganciavano bombe e pensavano: toccherà a noi questa volta?

Poi ritorna il silenzio, l'incubo è finito. Solo l'indomani c'è il confronto colla triste realtà.

Sono stati colpiti e in parte distrutti il popolare e popoloso quartiere di S. Lorenzo, il policlinico, l'università, il cimitero, l'antica chiesa di S. Lorenzo: famiglie senza tetto, morti, feriti: è il primo, vero impatto dei civili colla guerra!

Il 13 agosto nuovo bombardamento, anche se meno cruento.

Poi, a settembre, l'armistizio, ma la città è alla fame e per di più sotto l'occupazione tedesca.

Incominciano le perquisizioni nelle case degli antifascisti, le torture nella famigerata via Tasso, la caccia agli ebrei, le deportazioni! Era il 15 settembre: arrivarono a casa nostra all'improvviso per una minuziosissima perquisizione (mio padre era antifascista di antica data e perciò sorvegliato speciale). Per fortuna si trattava della polizia italiana, la P.A.I. e non delle feroci SS naziste. 5 ore di perquisizione: gli armadi e i cassetti svuotati, i materassi o i cuscini aperti, tutti i libri, i vestiti, i ricordi più cari frugati o gettati in terra: cinque ore di terrore! La sera stessa lasciammo casa: mio padre era nella lista di quelli che dovevano essere deportati in Germania. Bisognava nasconderci e separarci. Furono mesi di peregrinazioni da un rifugio all'altro; gli amici, i conoscenti mi evitavano ed avevo solo 17 anni.

In tutti quei mesi rividi mio padre solo una volta, furtivamente in una chiesa, senza neppure rivolgerci la parola!

Mi capitò di assistere anche ad una retata di ebrei. A via Catone, le SS circondarono l'isolato in cui ero nascosta e trascinarono a viva forza sui camion, già mezzi pieni, un vecchio, una giovane donna con un bambino in braccio e due uomini: a distanza di tanti anni ho ancora negli occhi la loro espressione smarrita e nelle orecchie le loro grida disperate.

In una delle mie rare uscite andai alla Pilotta, all'università Gregoriana a sentire una conferenza. Purtroppo era il 24 marzo, l'ora dell'attentato a via Rasella.

All'uscita mi trovai al centro di spari e sbarramenti. Terrorizzata corsi, come solo in certi casi si può correre, verso via Nazionale: era la salvezza. Se fossi entrata dalla parte opposta sarei forse finita alle Fosse Ardeatine!

E intanto la fame cresceva. Si stava in fila per ore per racimolare qualche cardo o un po' di borragine e spesso, quando arrivava il nostro turno, era tutto finito e si tornava a casa a mani vuote. Neppure durante i mitragliamenti si abbandonava il proprio posto in fila: era la lotta per la sopravvivenza.

E gli americani che pure a gennaio erano sbarcati ad Anzio, illuminando la nostra vita di speranza, non arrivavano mai.

Finalmente ai primi di giugno qualcosa cambiò. Le mitragliatrici sparavano senza tregua, c'era un gran movimento di mezzi e di uomini non più baldanzosi per viale Parioli: iniziava la ritirata.

Quale sarebbe stata la sorte di Roma? Quali edifici i tedeschi prima di abbandonare la città avrebbero fatto saltare in aria?

Solo il 4 giugno l'incubo finì: i carri armati delle forze alleate entrarono a Roma, tra la folla festante che riteneva le sofferenze finite e lanciava fiori e baci ai "liberatori".

Ma l'euforia fu breve: mancavano la luce, l'acqua, il gas, non funzionavano i telefoni e i mezzi pubblici e c'era tanta, tanta fame.

Marisa L.

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

2 suggerimenti per risparmiare soldi consumando meno traffico dati su Android

Se siete alle prime armi con Android e quello che avete tra le mani è uno dei vostri primi smartphone, sappiate che anche voi vi ritroverete, molto presto, a fare i conti con il problema della gestione del traffico dati. Non riusciamo più a far meno della connessione dati e l'idea di stare disconnessi dal mondo per qualche ora è impensabile. Come si può sopravvivere a quindici minuti senza WhatsApp? Quando siamo fuori casa andiamo alla ricerca degli hotspot disponibili e dei locali con WIFI gratuito o utilizziamo la rete 3G o 4G, disponibile però con un traffico settimanale o mensile limitato. Ecco i migliori trucchi per consumare meno traffico dati con Android e risparmiare soldi!

1. Impostate un limite specifico

Uno dei metodi più semplici ed immediati è quello di settare nel dispositivo un limite di traffico dati specifico al raggiungimento del quale verrete notificati. Per

attivare questa possibilità, presente su qualsiasi dispositivo Android, vi basterà accedere a Impostazioni>Connessioni>Utilizzo dati>Limite utilizzo dati. A questo punto non dovete fare altro che inserire manualmente i dati che determineranno il limite di consumo dati che non volete eccedere.

2. Impostate l'aggiornamento delle app solo in modalità WIFI

Quante app avete sulla vostra homescreen? Immaginate che ognuna di esse, prima o poi, si aggiornerà e nel caso in cui l'update dovesse iniziare mentre vi trovate in auto, al vecchio bar di quartire o in qualsiasi altro luogo sprovvisto di una connessione WIFI, il vostro traffico dati verrà magicamente risucchiato.

Impostate l'aggiornamento delle app solo in modalità WiFi accedendo al Google Play Store su Menu> Impostazioni> Aggiornamento automatico app> Non aggiornare automaticamente le app/Aggiornare solo in modalità Wifi.

Per ogni problema contatta 333.1772038 o scrivi a:

telefonodargento@hotmail.it

6 – GIOVEDÌ' AL CINEMA

Giovedì scorso, al nostro consueto appuntamento cinematografico, è stato proiettato il primo tempo del film **Zoran, il mio nipote scemo**

Paolo ha quarant'anni, ama il buon vino e bighellonare per il suo paese, un nucleo di poche anime vicino a Gorizia. Lavora in una mensa per poveri e continua imperterrito a ossessionare con un infantile stalking la moglie che lo ha lasciato.

Un giorno muore una sua vecchia zia di origine slovena, e gli lascia in eredità un nipote, un ragazzino nerd che parla un italiano aulico ed irritante, che attende di espletare le pratiche burocratiche per entrare in una casa famiglia italiana. Paolo, dopo aver scoperto che Zoran è un vero e proprio fenomeno a lanciare freccette, decide di far fruttare questa sua qualità iscrivendolo al campionato mondiale. In palio ci sono ben 60.000 euro, che permetterebbero a Paolo di prendersi la sua rivincita nei confronti del mondo intero.

Come finirà? Appuntamento a giovedì prossimo....

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