



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 233

26 maggio 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” - Creare grandi capolettera in WORD
3. Le nostre ricette – Caramelle crudiste
4. Raccontaci di te – La savoiarda
5. Appmania! – Copia e incolla su Android
6. Andiamo al cinema –
7. Convenzioni

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

A tutti gli amici del Telefono d'Argento, all'approssimarsi della denuncia dei redditi, ricordiamo che, sostenere l'Associazione donando il 5 per mille, non costa nulla ma serve a dare una mano alle tante attività che l'associazione propone quotidianamente ormai da quattordici anni.

Come fare?

E' semplice! Basta inserire nel riquadro delle organizzazioni non lucrative la propria firma ed il Codice Fiscale **97335470585**

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

Creare grandi capoletterai nei documenti Word?



Creare capoletterai

Quando si vuole realizzare un'impaginazione del proprio documento ricercata ed evocativa si possono utilizzare capoletterai grafici, che mettono in risalto l'inizio della composizione.

Il capoletterai, infatti, permette di ingrandire e mettere in risalto la prima lettera del paragrafo, ricalcando le forme di scrittura dei manoscritti medioevali o dei primi periodi della stampa.

1

Individua il punto in cui desideri aggiungere il capolettera. Posiziona il cursore del mouse all'inizio del paragrafo a cui vuoi applicare il capolettera.

2

Utilizza una delle opzioni disponibili dal menu 'Capolettera'. Accedi al menu 'Formato' e seleziona la voce 'Capolettera'. Verrà visualizzata la finestra di dialogo 'Capolettera'

3

Scegli il tipo di capolettera da utilizzare. Decidi se inserire un capolettera 'Interno' o 'Esterno'

4

Seleziona lo stile del carattere. Dopo aver selezionato il tipo di capolettera, verrà abilitata la funzionalità di scelta del tipo di carattere da utilizzare. Scegli lo stile di carattere desiderato dal menu a discesa 'Tipo di carattere'.

5

Seleziona l'altezza del tuo capolettera, espressa in 'righe' di testo. Per farlo seleziona il numero di righe desiderate nel campo 'Altezza (righe):'.

6

Al termine della selezione delle opzioni relative al tuo capolettera, applica le modifiche premendo il pulsante 'OK'.

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

telefonodargento@hotmail.it

3 – LE NOSTRE RICETTE

Nell'incontro di mercoledì di

CUCINA CRUDISTA CREATIVA SULLA SCIA DELLA BIBBIA

abbiamo ricordato quanto detto da Papa Francesco nell'udienza mattutina alla quale abbiamo partecipato in massa.

“Oggi, cari fratelli e sorelle, voglio darvi il benvenuto perché ho visto fra di voi tante famiglie, buongiorno a tutte le famiglie! Continuiamo a riflettere sulla famiglia. Oggi ci soffermeremo a riflettere su una caratteristica essenziale della famiglia, ossia la sua naturale vocazione a educare i figli perché crescano nella responsabilità di sé e degli altri. Quello che abbiamo sentito dall'apostolo Paolo, all'inizio, è tanto bello: «Voi figli, obbedite ai genitori in tutto; ciò è gradito al Signore. Voi, padri, non esasperate i vostri figli, perché non si scoraggino» (Col 3, 20-21) . Questa è una regola sapiente: il figlio che è educato ad ascoltare i genitori e a obbedire ai genitori i quali non devono comandare in una maniera brutta, per non scoraggiare i figli. I figli, infatti, devono crescere senza scoraggiarsi, passo a passo. Se voi genitori dite ai figli: “Saliamo su quella scaletta” e prendete loro la mano e passo dopo passo li fate salire, le cose andranno bene. Ma se voi dite: “Vai su!” – “Ma non posso” – “Vai!”, questo si chiama esasperare i figli, chiedere ai figli le cose che non sono capaci di fare. Per questo, il rapporto tra genitori e figli deve essere di una saggezza, di un equilibrio tanto grande. Figli, obbedite ai genitori, ciò piace a Dio. E voi genitori, non esasperate i figli, chiedendogli cose che non possono fare. E questo bisogna fare perché i figli crescano nella responsabilità di sé e degli altri. ...

Oggi, cari fratelli e sorelle, voglio darvi il benvenuto perché ho visto fra di voi tante famiglie, buongiorno a tutte le famiglie! Continuiamo a riflettere sulla famiglia. Oggi ci soffermeremo a riflettere su una caratteristica essenziale della famiglia, ossia la sua naturale vocazione a educare i figli perché crescano nella responsabilità di sé e degli altri. Quello che abbiamo sentito dall’apostolo Paolo, all’inizio, è tanto bello: «Voi figli, obbedite ai genitori in tutto; ciò è gradito al Signore. Voi, padri, non esasperate i vostri figli, perché non si scoraggino» (Col 3, 20-21) . Questa è una regola sapiente: il figlio che è educato ad ascoltare i genitori e a obbedire ai genitori i quali non devono comandare in una maniera brutta, per non scoraggiare i figli. I figli, infatti, devono crescere senza scoraggiarsi, passo a passo. Se voi genitori dite ai figli: “Saliamo su quella scaletta” e prendete loro la mano e passo dopo passo li fate salire, le cose andranno bene. Ma se voi dite: “Vai su!” – “Ma non posso” – “Vai!”, questo si chiama esasperare i figli, chiedere ai figli le cose che non sono capaci di fare. Per questo, il rapporto tra genitori e figli deve essere di una saggezza, di un equilibrio tanto grande. Figli, obbedite ai genitori, ciò piace a Dio. E voi genitori, non esasperate i figli, chiedendogli cose che non possono fare. E questo bisogna fare perché i figli crescano nella responsabilità di sé e degli altri”.

Papa Francesco

Caramelle crudiste



Ingredienti

- 160g di mandorle
- 440g di prugne secche
- 1 limone
- scaglie di cocco o farina di cocco

Frullate le mandorle fino ad ottenere una farina (poi se preferite potete anche lasciare i pezzetti più grossi, se vi piace scrocchiare), aggiungete le prugne secche private del nocciolo e frullate ancora, spremete il succo di limone (a vostro gusto anche se vi consiglio di metterne molto che si deve sentire) e continuate a frullare finché otterrete un impasto ben amalgamato e compatto. Stendete l'impasto tra due fogli di carta forno aiutandovi con un mattarello, alto circa un centimetro e

tagliatelo con un coltello per farne dei quadratini di circa 2cm*2cm. Passate ora le caramelline nelle scaglie di cocco in modo che non si attacchino tra loro e così sono pronte. Si conservano in un contenitore chiuso ermeticamente, d'estate conviene comunque tenerle in frigo.

4 - RACCONTACI DI TE

LA SAVOIARDA

Erano gli anni ottanta, l'avevo conosciuta nella sala d'attesa del dentista che avevamo in comune: era una donna di mezza età che conservava evidenti le tracce di una bellezza luminosa che resisteva a spegnersi. Abitava in uno dei quartieri alti confinante con il mio, il dentista a metà strada tra i due, ne sfumava le diversità. Dopo diverse soste in attesa del proprio turno, spinta dall'accento piemontese che notammo l'una dell'altra, iniziammo a conversare.

Si chiamava Maria Clotilde ma non capii il cognome, troppo lungo e lei, con grande classe, non lo fece precedere dai titoli nobiliari di cui era in possesso. Mi disse sorridendo che tutti la chiamavano la "Savoiarda" per via delle sue origini legate alla casa Savoia da parte di sua madre discendente diretta dei Biancamano. Era nata a Torino e di Torino aveva perenne nostalgia anche se viveva ormai a Roma da molti anni, da quando si era sposata.

"Suo marito è romano?" le chiesi una volta.

“Sì” mi rispose “...anche se ormai siamo separati da quasi venti anni, ma ogni settimana, il giovedì, lo vado a trovare”.

Non osai fare altre domande anche perché lei non ne fece a me. Mi disse solo che le ispiravo confidenze.

Le feci complimenti per la sua eleganza che pur non confondendosi con l'uniformità della moda in voga al momento, aveva una sua personale attualità.

“Vede...” mi disse “...a volte è anche faticoso gestire i particolari ma mi creda, è uno degli elementi che dà l'illusione di rallentare la corsa del tempo, non ingranare la marcia e metterla in folle! Fare proprio un periodo e viverlo come non fosse già trascorso”.

Aveva un Giulietta bianca e un giovedì la vidi sotto casa sua che non riusciva a metterla in moto così le offrii di accompagnarla con la mia “500”. Accettò di salire con la compiacenza di fare un favore a chi il favore lo stava proponendo. Salita, le chiesi di indicarmi la strada....era quella del cimitero, nascosi lo stupore e l'accompagnai.

Ci fermammo dinanzi ad una cappella ottocentesca che aveva sulla soglia un grande angelo di marmo bianco con le ali spianate che reggeva per la ascelle un giovane morente. Mi fece reggere la rosa rossa che teneva in mano, tirò fuori le chiavi dalla borsetta ed entrammo all'interno. Vi erano alle pareti le foto di personaggi a mezzo busto che apparivano più giovani dell'età riportata accanto. Mi indicò quella del marito, il petto medagliato, la feluca in testa, lo sguardo che non vedeva lateralmente ma puntava solo lei, con un sorriso d'intesa complice di un passato di loro esclusiva appartenenza. Io ero come assente, dissolta nell'aria. Quando lei rientrò nel presente sostituì la rosa rossa che semi-appassita nel piccolo vasetto di bronzo accanto al muro, faticava a trattenere la caduta dei petali sotto la

foto del defunto. Con gesti lenti sistemò la carta stagnola che avvolgeva il gambo della rosa per far mantenere l'umidità almeno una settimana.

Durante il ritorno non parlò, piano piano smaltiva l'emozione della quale ogni volta si nutriva. L'accompagnai sotto casa: un palazzo dall'aspetto austero, ministeriale. Il portiere le venne incontro per aiutarla a scendere nascondendo sotto la visiera del cappello lo stupore di dover aprire la portiera di una "500"! Per scontata cortesia mi chiese se volessi salire, per malcelata curiosità le risposi di no e dopo quell'incontro la persi di vista per molto tempo.

Quando la rincontrai ad una stazione di servizio era al volante della sua Giulietta con la capote abbassata in attesa che il benzinaio, tutto sudato, le facesse il pieno. Mi salutò quasi con enfasi dicendomi che era felice di rivedermi. Era fine giugno e faceva molto caldo ma lei, come tutte le persone di un certo livello, non sudava! Stava partendo per le vacanze in Austria, ospite degli Asburgo dando per scontato la mia conoscenza della loro non totale estinzione! Riflettè un attimo e scavalcando mentalmente i diversi stati sociali, credo per pura simpatia, mi invitò ad un party che dava a casa sua in occasione della sua partenza. La curiosità già accumulata mi spinse subito ad accettare.

Un vecchio maggiordomo inguantato con lo sguardo assente mi introdusse nel salone dove, all'entrata, lei riceveva gli ospiti: indossava un lungo abito nero modello sirena, con le maniche di chiffon che malgrado la discrezionalità di una discreta trasparenza, faticavano a nascondere l'ondeggiante tremolio dell'interno delle braccia. L'età media degli ospiti era abbastanza alta e su tutto aleggiava un

certo odore di naftalina e di...risorgimento! Abiti annoiati e stanchi di tante sporadiche esibizioni, ormai sbiaditi sembravano anelare un definitivo riposo. Neanche la spilla con il nodo dei Savoia riusciva a rianimarli!

Come mi vide mi venne incontro con un sorriso di chi si compiace di aver fatto un'opera buona. Come da galateo, mi presentò a varie persone per poi affidarmi ad un signore spagnolo un Don.....senza età, pochi capelli e baffetti tinti di nero che mi diresse verso un divanetto dove era già seduta una coppia che mi ignorò totalmente. Mi disse qualcosa in spagnolo che non capii, non tanto per la lingua ma per la dentiera che traballava e produceva il rumore delle nacchere!

Una porta scorrevole venne aperta su un ampio salone dove era stato allestito un lungo buffet che esponeva una quantità dei soliti cibi...

Vi erano nel salone, pochi tavolini di appoggio rispetto alle sedie e ai divanetti. Molti avevano scelto le postazioni “pole position”, il collo teso in avanti, pronti per il via all’assalto del buffet. In fondo al salone un pianoforte nero a coda veniva suonato da un signore dalle guance scavate ma con un allegro papillon a pois blu.

Mi trovai ad assistere un po’ divertita – essendone anche una impacciata partecipe – ad un buffet “nobiliare” che ostentava invece gli aspetti più “plebei” della natura umana.

Se la difficoltà era raggiungere il proprio posto con un piatto in mano figuriamoci il mangiare in piedi senza appoggio quando lo stare in piedi diventava a volte un problema anche a mani libere. Raggiunto il posto e appoggiato il piatto, si doveva fare un altro giro per prendere da bere; quando si tornava il piatto non c’era più

quindi per darsi un contegno e per consolarsi della sua scomparsa si tracannava il bicchiere tutto d'un fiato. Si ritornava al buffet dove fra i secondi troneggiava l'immane roast beef esponendoci ad un'altra dura prova perché necessitava di coltello e forchetta e nessuno si sentiva di cimentarsi! Ripiegarono quasi tutti sul purè di patate che reggendo poco anche la traversata del salone, freddandosi, iniziava precocemente a cementare. Nella confusione, se si voleva bere non rimaneva che fare proprio il bicchiere di qualcun altro. I bicchieri erano sparsi ovunque, parecchi appoggiati anche sul pianoforte: i primi arrivati furono bevuti dal pianista che pensava fossero messi lì per omaggiarlo e, più beveva più intensificava il ritmo della musica passando dal romantico "walzer delle candele" a un frenetico "can can".

Incominciai presto a sentire...carezza di vita reale, di normalità e con una scusa me ne andai prima dell'arrivo dei dolci. Salutai la padrona di casa che, scambiandomi per qualcun'altra mi baciò sulle guance. Incrociai sulla porta un signore sulla cinquantina, lo sguardo miope sotto gli occhietti piccoli e tondi...forse era Cavour?

Non ho più visto la Savoia...come i biscotti si sarà sciolta nel caffè-latte della vita!

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

Copia e incolla su Android

Ogni giorno (o quasi) tutte noi utilizziamo su PC la popolarissima funzione “copia e incolla”: per ricordarci frasi, riportare una parte di testo o, più semplicemente, per facilitarci il lavoro. E’ possibile eseguirla anche sul nostro smartphone (o tablet) Android? Ecco come fare!

Serve solo un dito per copiare il testo da noi prescelto. Basta aprire un documento o la pagina web che ci interessa e toccare una delle parole della frase che desideriamo copiare: dopo qualche secondo questa si colorerà di blu e sarà affiancata da due segni, due freccette dello steso colore. Sempre a colpi di dita ci basterà spostare a destra, a sinistra, in alto e in basso queste freccette per selezionare la porzione di testo prescelta che si colorerà, anche lei, di azzurro. Ora che il testo è sottolineato potete alzare lo sguardo verso la parte superiore dello schermo, dove sarà comparsa una barra: scegliete da questo nuovo menù il tasto “copia” per copiare il testo, oppure “condividi” per inviarlo tramite mail, postarlo su Facebook o scegliere una delle tante opzioni di condivisione. Andando su “Web Search” lo smartphone cercherà la frase selezionata in internet, mentre “Seleziona tutto”, ovviamente, andrà a selezionare non solo il testo, ma anche immagini e collegamenti presenti nella pagina.

Abbiamo copiato il testo, ma ora che ne facciamo? Semplicemente lo si può inserire in un nuovo documento, in una email o in un block notes: aprite il file o la pagina su cui desiderate effettuare l’operazione e premete nuovamente il dito sullo schermo per qualche secondo. Vi comparirà ora l’opzione incolla, selezionatela e il gioco è fatto!

Per ogni problema contatta 333.1772038 o scrivi a:

telefonodargento@hotmail.it

6 – GIOVEDÌ AL CINEMA

Giovedì 21 maggio abbiamo assistito alla proiezione del secondo tempo di "PAULETTE", del regista Jerome Enrico.

I nostri commenti:

Una commedia leggera che diverte e fa riflettere. Consigliata per passare una serata piacevole.

Al film non mancano né la profondità della trama, né la leggerezza della commedia, per raccontare la storia, e questo è il punto, ciò che trasforma nonna Paulette in “nonna spinello”, senza cadere nel cattivo gusto o nella retorica del vittimismo.

Si dice che le menti creative riescano a sopravvivere ai peggiori sistemi educativi. Paulette non è certamente una scolaretta, ma ha fiuto per gli affari, voglia di vivere e ha trovato gli “ingredienti” giusti. La morale è che il più delle volte la crisi genera mostri, ma per fortuna, in alcuni casi, soltanto torte.

Appuntamento a giovedì prossimo 28 maggio: ore 10.00

7 – CONVENZIONI

Enti Convenzionati Con Il Telefono d'Argento:

Teatro Parioli

Teatro Tirso de Molina (via Basento)

Studio dentistico Munalli (via Salaria angolo viale Liegi)

Studio oculistico Boccassini (via Salaria angolo viale Liegi)

Centro Fisioterapico (viale Rossini di fronte sede ambasciatore americano)

STUDIO ODONTOIATRICO ASSOCIATO Bolognini Cianfanelli Muzzi

sito in via Spalato n. 11 tel. 06.97605893

Per i dettagli della convezione 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

TEATRO PARIOLI Via Giosuè Borsi 20 tel. 06.96045644

Prezzi ridotti riservati a tutti i soci del Telefono d'Argento per la stagione 2015,
fino ad esaurimento posti.

Biglietti

Giovedì, venerdì e sabato h21.00 – sabato e domenica ore 17.00

PLATEA euro 19 anziché 25 – GALLERIA euro 16 anziché 20

Responsabili: Anna Maria Emanuele, Filippa Pizza e Daniele Biagiotti

LIBRERIA “Pagina 272” Via Salaria 272 Tel. 06.8553516

Sconto del 10% a tutti i soci del Telefono d’Argento

(sono esclusi i prodotti con IVA e gli articoli già in promozione)

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