



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 236

16 giugno 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” - Copia e incolla più elementi
3. Le nostre ricette – Cestino di ciliegie
4. Raccontaci di te – Marisa T.
5. Appmania! – Registrare una chiamata telefonica Android
6. Andiamo al cinema – La scuola più bella del mondo
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

Martedì 16 giugno ore 18.30 via G. Frescobaldi 22

FESTA DELLE CILIEGIE

Per adesioni e info: 06.8557858 – 06.3222976 -

**Gli incontri Aperta..Mente a S. Agnese continuano fino al 23 giugno
compreso, dalle ore 16:00.**

In seguito la sede di S. Agnese rimarrà aperta martedì e giovedì fino alla metà di luglio dalle 17:00 alle 19:00.

Mese di agosto chiusura completa

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

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.

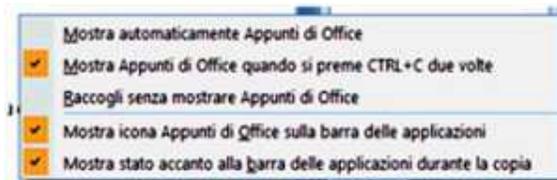
Per informazioni telefonare a 333.1772038 – 06.3222976

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 più elementi utilizzando gli Appunti di Office



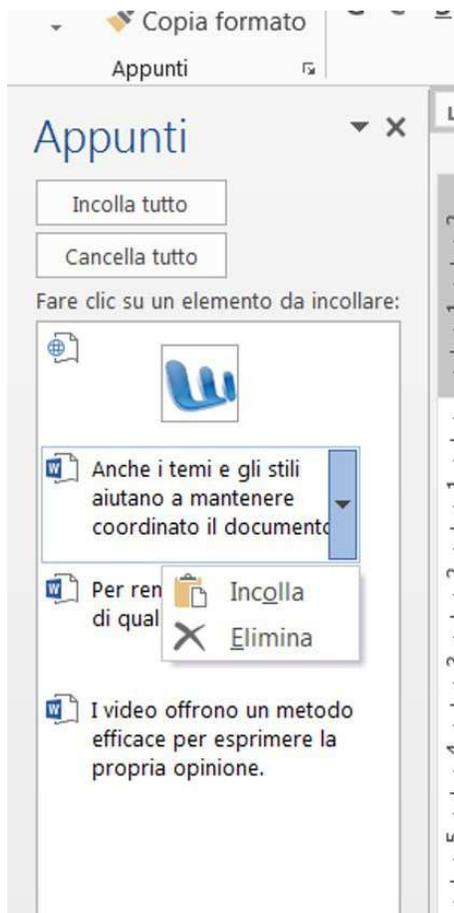
Office riesce a memorizzare diverse copie di parti del testo o immagini, conservandole nella Clipboard o Appunti. Questa funzione, sebbene sottovalutata, può essere particolarmente utile in fase di redazione o revisione di un testo, quando alcune frasi devono essere ripetute più volte.

In Word, la funzione Appunti si abilita cliccando sulla toolbar sotto la funzione Incolla, come si può vedere dall'immagine,

- Nel gruppo **Appunti** della scheda **Home** fare clic sul pulsante di visualizzazione della finestra di dialogo **Appunti**.



Ogni volta che copiamo una parola o altro, con i tasti CTRL+C o da menù *Modifica / Copia*, le copie si sommano negli Appunti come è possibile vedere dall'immagine.



A questo punto, ogni volta che vorremo copiare nel testo una delle parole o immagini presenti negli Appunti, basterà cliccarci sopra. Se vogliamo eliminare

una voce in elenco, dalla freccia in basso al lato della parola, sceglieremo Elimina e la memorizzazione non sarà più disponibile, mentre resteranno utilizzabili tutte le altre presenti in elenco.

Si possono anche settare alcune preferenze degli Appunti di Office, cliccando sul menù Opzioni che compare in basso alla finestra Appunti; le opzioni consentono di scegliere la modalità con cui si intende operare con gli Appunti di Office..

Quando è abilitata l'icona degli Appunti sulla barra delle applicazioni, sapremo per certo che un elemento è stato prelevato e memorizzato nell'elenco. Ciò è di notevole utilità quando, navigando in Internet, dobbiamo prelevare parti di testo e incollarle successivamente in un file di Word, secondo un ordine diverso da noi prescelto. Senza gli Appunti, saremmo costretti a passare continuamente da Word al browser per copiare ed incollare in successione il testo o le immagini selezionate. In questo modo, invece, opereremo prima sul browser e solo dopo, e con comodo, sull'editor, giacché tutto ciò che abbiamo copiato sarà disponibile negli Appunti.

Infine, è bene segnalare che la stessa funzione opera non solo in Word, ma anche in tutti gli applicativi del pacchetto Office.

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 eseguiti nell'ultimo incontro di

CUCINA CRUDISTA CREATIVA SULLA SCIA DELLA BIBBIA

Un pranzo di poesia: il cibo servito nei versi

Il cibo, con le sue forme, le sue consistenze, i suoi profumi e le occasioni sociali che crea, nella storia della lettere ha ispirato le penne di molti poeti. Il suo forte valore evocativo lo ha reso un mezzo per parlare di emozioni, di situazioni, suggestioni e stati d'animo.

Ecco alcuni esempi di connubio tra cibo e versi, dall'antichità ai giorni nostri, per un pasto... poetico.

La dolcezza delle parole e della frutta nel "Cantico dei Cantici"

Nel testo contenuto nella Bibbia ebraica e cristiana si legge: *“Sostenetemi con focacce d'uva passa, rinfrancatemi con le mele, perché io sono malata d'amore”*.

Il cibo protagonista in queste parole è fatto di dolcezze naturali che possano corroborare l'amante 'malata d'amore': i cibi zuccherini sono sostegno per l'anima e per il corpo, affaticati e prostrati dal mal d'amore.

"Il Giorno" di Giuseppe Parini: il cibo tra chiacchiere nobili ma volgari

Nella parte del "Mezzogiorno" del poema didascalico "Il Giorno" il giovin signore protagonista dell'opera pariniana si reca a casa della dama di cui è il cicisbeo per il pranzo, in cui per voluttà, propria degli spiriti più raffinati, si assaggiano le più prelibate pietanze. Il pranzo è anche l'occasione sociale in cui fare sfoggio brillante di conoscenze.

“Ecco splende il gran desco. In mille forme

E di mille sapor di color mille

*La variata eredità degli avi
Scherza in nobil di vasi ordin disposta.
Già la dama s'appressa: e già dai servi
Il morbido per lei seggio s'adatta”*

Il cibo semplice e genuino: l'"Ode al pomodoro" di Pablo Neruda

Nelle “Odi elementari” Pablo Neruda canta i cibi semplici: tra questi il pane, la cipolla, il limone, la mela, il pomodoro. La fisicità e la voluttà del frutto del pomodoro sono l’anima di questi versi, che letti e riletti, rendono poetici pranzi raffinati, ma anche rustici, mediterranei spuntini fatti di pane, olio e pomodoro.

*“Il pomodoro invade le cucine,
entra per i pranzi,
si siede, riposato, nelle credenze,
tra i bicchieri,
e le saliere azzurre.*

*Emana
una luce propria
maestà benigna”*

"Le golose" di Guido Gozzano: signore e signorine per bene che davanti ai dolci tornano bambine

Guido Gozzano è seduto in un caffè e con occhio arguto, ma benevolo osserva e descrive con ironia i falsi perbenismi delle dame di inizio Ottocento che vogliono nascondere la loro debolezza nel cedere al peccato di gola delle dolci paste:

“Io sono innamorato di tutte le signore

che mangiano le paste nelle confetterie.

Signore e signorine –

le dita senza guanto –

scelgon la pasta. Quanto

ritornano bambine!”

"Sonetto al vino" di Jorge Luis Borges: la bevanda che inventa l'allegria

Il vino e il suo originario rapporto con la terra hanno ispirato i versi di moltissimi autori: la natura, l'elemento liquido, il colore, l'effetto inebriante che slega le inibizioni sono stati oggetto di poesie e stura di emozioni che la razionalità trattiene. Jorge Luis Borges ha dedicato proprio al vino un sonetto, celebrando gli "autunni dorati" in riferimento alle colline piene di foglie gialle teatro delle vendemmie.

“In quale regno o secolo

e sotto quale tacita

congiunzione di astri,

in che giorno segreto

non segnato dal marmo,

nacque la fortunata

e singolare idea

di inventare l'allegria?

Con autunni dorati

fu inventata”

SILVIA PASSINI

La ricetta di questa settimana è consistita in un bel cestino di ciliegie



4 - RACCONTACI DI TE

Marisa T.

E' sempre più raro sentire pronunciare le parole "vecchia" o "vecchio". Sono considerate quasi offensive. Se un bambino le usa per definire una persona i genitori si affrettano a correggerlo. "Non devi dire vecchio, si dice anziano". A me non sono mai piaciuti i giri di parole. Ho ottantotto anni, mi considero vecchia, e non trovo niente di insultante in questo termine. Appartengo ad una generazione per la quale i settant'anni erano un traguardo. Pochi li raggiungevano, quando io ero ragazzina, e quei pochi venivano guardati con invidia e ammirazione.

“Bambini, non fate chiasso. Non disturbate il nonno” raccomandava mia madre a me e ai miei fratelli, nei pomeriggi d’estate, quando il caldo ci spingeva a disertare i campi per giocare in casa, dove le mura spesse conservavano il fresco. Solo che noi eravamo nove, tra fratelli, sorelle e cugini, e quando giocavamo tutti insieme era inevitabile che facessimo baccano.

“Piano, vi ho detto, fate piano” ritentava lei dopo un po’. “Parlate sottovoce. Il nonno è vecchio, lo sapete. Deve riposare”.

Quando il nonno si svegliava, bastava lo scricchiolio con cui si socchiudeva la porta della sua camera per farci ritirare in un angolo della cucina, mortificati. Quel rumore, infatti, annunciava una figura austera ed inquietante. La cui lentezza un po’ rigida ci metteva soggezione. Era una lentezza incomprensibile, per noi bambini, in incessante movimento.

Il nonno vestiva solo di nero e quando noi lo vedevamo uscire dal suo antro ci sembrava che portasse con sè un pezzo del buio che si intravedeva alle sue spalle. Anche la camera del nonno, infatti, era sempre scura come il suo vestito. Teneva le imposte accostate giorno e notte, e solo alla mamma era permesso spalancarle quando andava a pulire.

“Che ore sono?” chiedeva il nonno.

“E’ presto, sono le tre” rispondeva mia madre, lasciando le faccende per affrettarsi a scostargli una sedia. “Sedetevi qui, che vi preparo una tazza di latte”.

Il nonno si sedeva a capotavola, intrecciando le dita sopra l’impugnatura del bastone, e sulle dita appoggiava poi il mento. Poteva rimanere in quella posizione per un tempo che a noi appariva eterno, senza dare segni di vita che non fossero un sospiro o un biascicare delle labbra. A noi bambini non prestava attenzione, ma noi ci sentivamo in soggezione lo stesso. All’epoca pensavo che il nonno fosse

una specie di monumento, una rarità, ma quando sono cresciuta, mi è bastato un calcolo elementare per scoprire che aveva settantaquattro anni quando è morto. Era più giovane di me adesso, ma per l'alone di rispetto che lo circondava si potrebbe paragonare ad un centenario dei nostri giorni.

Anche mio marito era così: avaro di sorrisi e di parole, ma generoso per tutto il resto. Da quando sono iniziati i miei primi dolori, mi è sempre stato vicino. Era lui che mi accompagnava dai medici, che leggeva i referti e me li spiegava, e che cercava di sdrammatizzare.

“Artrite, artrosi, osteoporosi. E' normale. Chi non ne soffre a quest'età? Bisogna adattarsi, curarsi, fare il possibile per stare meglio, ma anche accettare l'idea che il nostro corpo è destinato a logorarsi. Però, non facciamoci deprimere. Possiamo avere ancora tante belle cose, dalla vita”.

Vincenzo mi diceva così, mano a mano che io camminavo sempre meno spedita, sempre più incerta, tormentata dalle fitte alle ginocchia e dai dolori alle spalle e alla schiena. Lui era sempre pronto a consolarmi quando mi abbattevo, a spronarmi quando ero stanca e non volevo più saperne né di lastre né di terapie. Ci sosteneva il desiderio di vedere crescere i nipoti, vederli diventare ragazzi, poi giovani e adulti. Vivevamo per questo.

Io ci sono riuscita. Lui no. E' mancato da un momento all'altro tre anni fa, ed io mi sono sentita come se mi avessero strappato di mano la stampella cui mi appoggio adesso.

Prendila sul serio

La vita non è uno scherzo.

Prendila sul serio

Ma sul serio a tal punto

*Che a 70 anni, ad esempio
Pianterai degli ulivi
Non perché restino ai tuoi figli
Ma perché non crederai alla morte
Pur temendola
E la vita sulla bilancia
Peserà di più.
(Nazim Hikmet)*

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

Registrare una chiamata telefonica – Android

Non sempre dopo una lunga telefonata si riesce a ricordare tutti i dettagli della conversazione.

Se si tratta di informazioni importanti e non si ha a portata di mano carta e penna, un'operazione semplice come registrare una telefonata può davvero risolvere il problema.

Basta scaricare da Google Play l'app gratuita

REGISTRATORE DI CHIAMATE.



Dopo averla installata si utilizza il telefono come sempre. L'unica differenza rispetto all'utilizzo normale è che al termine di una telefonata, apparirà una schermata con un menù di funzioni relative alla chiamata appena conclusa.

Si può riascoltare la chiamata, salvarla, condividerla ad esempio via email o whatsapp, visualizzare i dettagli della rubrica contatti, eliminare la registrazione o richiamare. Nelle impostazioni della app si può scegliere un'operazione predefinita da effettuare dopo qualche secondo, come, ad esempio effettuare il salvataggio automatico della chiamata se non si decide di eliminarla entro dieci secondi.

Per ogni problema contatta 333.1772038 o scrivi a:

telefonodargento@hotmail.it

6 – GIOVEDÌ AL CINEMA

Giovedì 11 giugno abbiamo assistito alla proiezione del secondo tempo del film
La scuola più bella del mondo.



Christian De Sica è il preside puntiglioso di una scuola media toscana nella quale giunge in visita una classe di studenti napoletani accompagnati da un eccentrico professore (Rocco Papaleo). Non tutto però sembra corrispondere al programma. Perché quando la tecnologia inganna - in questo caso basta solo che Accra, in Ghana, diventi Acerra Napoli - si genera l'equivoco che porterà confusione e tanto scompiglio.

Appuntamento a giovedì prossimo 18 giugno: ore 10.30 con un nuovo divertente film.

Per informazioni 06.8557858

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 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

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