



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

PER NAVIGARE

NUMERO 237

23 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” - Inviare gratuitamente file di grandi dimensioni
3. Le nostre ricette – Paste di mandorla crude
4. Raccontaci di te – Giovedì è il nostro giorno
5. Appmania! – Come scaricare file APK dal Play Store di Google
6. Andiamo al cinema – Sei mai stata sulla luna
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

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

Durante il mese di agosto la sede rimarrà chiusa.

Per ogni informazione: 06.8557858

Il Giovedì ore 17.30 – 20.00 in via Panama 13

TUTTI IN TERRAZZA – Bibite, gelati e chiacchiere per stare insieme

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

Le migliori soluzioni gratuite per inviare file di grandi dimensioni

Quando la posta elettronica non basta, ci sono diverse soluzioni per spedire a qualcuno un documento di grandi dimensioni e senza spendere un centesimo- Per inviare il file di grandi dimensioni, non devi fare altro che inviare all'indirizzo di posta del destinatario un collegamento sul quale fare clic per iniziare subito il download.

DropSend, permette l'invio di file fino a 4GB di dimensione e la versione gratuita concede quattro invii al mese.

SendSpace, è capace di supportare fino a 300GB per conservarli online per 30 giorni.

WeTransfer, per trasferire file fino a 10 GB, è facile da utilizzare. Senza nemmeno registrarsi, permette l'invio di documenti fino a 2GB. E' sicuramente uno dei migliori nel suo genere.

Transfer Big Files, consente l'invio gratis di file da 100MB che restano disponibili per cinque giorni.

SendBigFiles, mette in chiaro fin da subito la semplicità e l'immediatezza del servizio, offrendo file da 50MB da inviare gratuitamente. Tutte le opzioni sono nei piani di pagamento.

EmailLargeFiles, è un buon servizio per chi lavora in team. Puoi inviare fino a 10 file da 200MB al giorno a un massimo di tre destinatari, tutto gratis.

Jumbo Mail, nella versione base consente l'invio di file da 200MB con conferma di ricezione e senza registrazione. Registrandosi il limite sale a 500MB.

BigFiles, consente di inviare file fino a 200MB che restano disponibili per 48 ore. E' un sistema semplice e affidabile.

Questi servizi gratuiti per inviare file pesanti sfruttano Internet per il trasferimento e il passaggio dei file da una persona a un'altra. Sono quindi dei sistemi basati sul cloud che però non è possibile controllare personalmente, dato che fanno caricare i file ma senza sapere dove. Tutto questo va bene per esigenze momentanee.

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

telefonodargento@hotmail.it

3 – LE NOSTRE RICETTE

Mercoledì scorso l'incontro di

CUCINA CRUDISTA CREATIVA SULLA SCIA DELLA BIBBIA non è stato effettuato.

Ecco la ricetta di questa settimana tratta da www.veganblog.it

Paste di mandorla crude



Ingredienti:

100 g di mandorle pelate

95 g di fichi freschi (pesati puliti)

2 c di cocco rapè

3 c di farina di cocco

1 c di vaniglia

la scorza di 1 limone naturale

2-3 foglioline di stevia seccate e polverizzate

Procedimento:

Per prima cosa polverizzare le mandorle fino a renderle farina, dopodichè frullare con tutti gli altri ingredienti; prelevare il pappone dal mixer e metterlo in una ciotola da lasciare in frigo 2 ore in modo che il composto si compatti bene. Con

l'aiuto di un cucchiaino e mani bagnate in acqua fredda formare i dolcetti e tenerli in un recipiente di vetro in frigo. Come al solito preferisco non mischiare frutta in guscio e frutta disidratata, ma verrebbero stupendi anche con i fichi secchi, in questo caso omettendo la stevia perchè sarebbero già super dolci!

4 - RACCONTACI DI TE

Il giovedì è il nostro giorno

Il giovedì è il nostro giorno. Parto di buon'ora la mattina, sia con il sole che con la pioggia, attraverso il centro ed esco dalla città in direzione della campagna. Mi stupisco sempre di quanto la gente sia matta quando ha fretta. Io no, io lascio i ritmi frenetici a chi ancora a gambe solide con le quali premere l'acceleratore. Mi muovo con i mezzi pubblici e faccio fare agli autisti tutto il lavoro. Me ne resto seduta sul mio sedile e guardo fuori le strade, gli alberi, le persone scorrere come in un film. Mi piacciono i vecchi film in bianco e nero, quelli che ormai nessun cinema proietta più, quelli che ogni tanto danno in televisione. Ricordo come mio marito e io li guardavamo in poltrona con una fetta di torta.

Non so se passano ancora quei film in tv, io la guardo raramente. E non faccio più torte per nessuno.

Siamo arrivati all'ultimo semaforo e poi sarà campagna, a pochi chilometri dalla città.

Vedo a distanza il campanile della chiesa, il paese mi saluta come può: poche case, tanti campi coltivati, un bar aperto, il cimitero. Giovanni in quel bar prendeva sempre un cappuccino tanti anni fa.

Adesso gli faccio visita al cimitero ogni giovedì.

Qui sono sepolti anche i nostri genitori. Ricordo quando Giovanni e io respiravamo l'aria rilassata di quel posto raccolto e arioso, promettendoci che avremmo riposato anche noi lì, accanto ai cipressi e al frumento. Non abbiamo mai amato la folla e il cemento dei cimiteri cittadini che moltiplicano i posti come celle in un formicaio. Noi volevamo il profumo della terra, il canto degli uccelli, le fronde degli alberi a farci ombra. Ne parlavamo con serenità, Giovanni e io, perché avevamo vissuto la nostra vita amandola intensamente e potevamo permetterci il lusso di non temere il distacco. Sembra ieri che il mio Giovanni diceva: “Siamo stati giovani e forti insieme, abbiamo riso e pianto, abbiamo viaggiato, incontrato gente, mangiato e lavato i piatti insieme. Ora possiamo invecchiare l'uno tra le braccia dell'altra. Alla fine, sarà bello, ne sono sicuro. Non sei d'accordo?”.

Io lo baciavo e rispondevo ridendo: “Riposare tra le braccia l'uno dell'altra per l'eternità? Ma tu sei davvero matto! Una tomba in comune, tu che mi raffreddi i piedi per sempre, sempre e ancora tu?!”.

Ridevamo, giocavamo, ma eravamo anche seri. Non abbiamo avuto figli e sapevamo che avremmo dovuto occuparci l'uno dell'altra anche quando non ne avremmo più avuto le forze. Meglio prepararsi in anticipo e scegliere per bene la nostra ultima casa. La volevamo in quel piccolo cimitero di campagna, poco affollato, pieno di profumi e di vita. Sì, di vita, quella che solamente chi conosce la natura e il lavoro dei campi sa apprezzare: i ritmi dell'erba medica che si alterna al grano, i giorni di pioggia e i vapori dopo la mietitura, l'oro di certe giornate assolate, poi la nebbia. Volevamo addormentarci insieme, Giovanni e io. Chissà

poi dove l'avevamo tirata fuori l'idea che se eravamo vissuti insieme dovevamo anche morire insieme: cioè tutti e due nello stesso momento.

Non abbiamo avuto bambini nostri, Giovanni e io, anche se ci abbiamo provato.

Poi, però, sono passati gli anni e ci siamo rassegnati, avvolti dall'affetto reciproco che ci consolava di ogni dolore. La tappa obbligata prima di entrare nel cimitero è dal fioraio, dove con qualche euro mi scelgo un fiore tutte le settimane. Il giovedì è il nostro giorno.

ADELE D.

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

Come scaricare file APK dal Play Store di Google

Il Play Store è il negozio virtuale di Google che permette di installare sugli smartphone e tablet Android le app e i giochi. Non è però possibile scaricare i file .apk, necessari per installare manualmente le app sui telefonini, soprattutto quando sei sprovvisto di connessione dati.

Esiste però una soluzione: **APK Downloader**

I file APK sono pacchetti che contengono le applicazioni per il sistema operativo Android e possono essere scaricati dai siti Web e conservati offline.

La prima cosa che devi fare è collegarti al Play Store di Google per cercare l'app o il gioco che ti interessa. Per esempio apri nel Play Store la pagina riguardante **WORD**, e dalla barra degli indirizzi del browser copiati l'URL.

Ora recati sul sito di Apk-downloader (<http://apps.evozi.com/apk-downloader/>), incolla l'URL del gioco nel campo Visit Play Store HTTPS e premi il bottone Generate Download Link.

Dopo alcuni istanti vedrai accanto al bottone un link "Click here to download .. now".

Non ti resta che cliccarci per scaricare il file APK da installare manualmente sul tuo smartphone o tablet Android e il gioco è fatto.

Per ogni problema contatta 333.1772038 o scrivi a:

telefonodargento@hotmail.it

6 – GIOVEDÌ' AL CINEMA

Giovedì 18 giugno abbiamo assistito alla proiezione del primo tempo del film **Sei mai stata sulla luna?**



Guia ha 30 anni, lavora in una prestigiosa rivista internazionale di moda, guida una spider di lusso, viaggia in jet privato e vive tra Milano e Parigi. Ha tutto, o almeno credeva di avere tutto, fino a quando si ritrova in uno sperduto paese della Puglia dove si imbatte in Renzo, un affascinante contadino del posto. Capisce che l'unica cosa che le manca è l'amore, quello vero. E quando la felicità è ad un passo da lei, non saprà come raggiungerla.

Appuntamento a giovedì prossimo 25 giugno: ore 10.30 con il secondo tempo del film SEI MAI STATA SULLA LUNA?

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 convezione clicca qui:

www.telefonodargento.it/ConvezioneStudioBCM.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