



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 238

30 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” - Trucchi Gmail per usare la posta elettronica
3. Le nostre ricette – Carpaccio di ananas al pesto
4. Raccontaci di te – Le solite cure a Sirmione
5. Appmania! – Torcia
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 17.30 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

Trucchi Gmail per usare la posta elettronica di Google al top

Scopriamo alcuni utilissimi **trucchi per Gmail** per mettere il turbo al servizio di posta elettronica. **Gmail** è uno tra i migliori servizi lanciati da google ed è una delle email più utilizzate sul web.

IL FASCINO DEL FILE PROIBITO

Diciamo la verità il fascino del proibito colpisce tutti anche chi usa Gmail, infatti ci sono alcuni tipi di file che non si possono inviare in email (ad esempio i file EXE). No, zippare il file non risolve il problema infatti se proprio volete inviare un file proibito vi conviene utilizzare servizi di cloud (Google Drive, DropoBox e OneDrive solo per citarne alcuni) e poi inserire nel testo dell'email il link da dove scaricare il file.

LE DIMENSIONI (DEI FILE) CONTANO

Uno dei motivi di successo di Gmail è quello di poter inviare file grossi (cosa che con altri servizi di email non potresti fare) fino a un massimo di 25 MB. E se abbiamo bisogno di inviare file che superano i 25 MB come facciamo? Possiamo utilizzare Drive, servizio di storage sempre di Google, che ci permette di

archiviare l'allegato ed inserire il link per scaricarlo nel corpo dell'email invece di allegarlo direttamente.

MODIFICARE I FILE ONLINE

Ricevi un file che deve essere revisionato lo apri, lo modifichi e tutto questo senza scaricarlo sul computer ma tramite il tuo browser. Fantasia? No se usi Gmail che ti permette di fare tutto questo tramite Google Docs. I file che puoi modificare sono: Word, Excel, PowerPoint, PDF o RTF.

UN'IMMAGINE VALE PIU' DI MILLE PAROLE

Anche le immagini, come i documenti, possono essere visualizzati direttamente nel browser senza scaricarle sul nostro computer. Basta cliccare direttamente sulla foto allegata e questa si aprirà nel browser.

APPLICAZIONI DI TERZE PARTI

Gmail fornisce una vasta gamma di applicazioni di terze parti che possono essere utilizzate per modificare documenti e foto. Una volta cliccato sul file che volete aprire Gmail vi suggerirà le applicazioni di terze parti che potete utilizzare per aprirlo.

GMAIL E ALTRI ACCOUNT

Gmail ti permette di controllare anche gli account email **non** Gmail. Basta andare su Account e Impostazioni, poi basta configurare la voce **Controlla la posta da altri account**.

IMPORTARE EMAIL E CONTATTI

Gmail ti permette di importare gli account email e i contatti **non** Gmail. Basta andare su Account e Impostazioni, poi basta configurare la voce **Importa messaggi e contatti**.

BACKUP DEI VECCHI MESSAGGI

Gmail ti permette di effettuare i backup delle nostre email, questo si può fare grazie all'integrazione con il servizio POP. Vai alla sezione Impostazioni, quindi scegli **Inoltro e POP/IMAP**. Nella sezione Scarica tramite POP selezionare **Attiva POP per tutti i messaggi** o **Attiva POP per tutti i messaggi che arrivano a partire da adesso e poi** seleziona la voce di mantenere la Posta sui server.

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

telefonodargento@hotmail.it

3 – LE NOSTRE RICETTE

Ecco quanto letto, commentato e realizzato nell'ultimo incontro di

CUCINA CRUDISTA CREATIVA SULLA SCIA DELLA BIBBIA

È possibile che i poveri siano felici?

COSA DICONO ALCUNI

Molti credono che felicità e soddisfazione si raggiungano con i beni materiali, e che il successo dipenda soprattutto da quanto denaro si ha. Con poca o nessuna

istruzione di base, nonché accesso limitato ad assistenza medica adeguata e ad altri vantaggi, chi è povero si trova in una situazione senza via d'uscita e non ha la prospettiva di vivere una vita felice e soddisfacente.

COSA DICE LA BIBBIA

La Bibbia insegna che la vera felicità non dipende dalla posizione economica, ma dalla propria salute spirituale e dalla relazione che si ha con il Creatore. La Bibbia dice: “Felici quelli che si rendono conto del loro bisogno spirituale” ([Matteo 5:3](#)). A prescindere dalla situazione finanziaria in cui si trova, chi è consapevole dei propri bisogni spirituali desidera capire il punto di vista di Dio, così da conoscere le verità contenute nella Bibbia, che danno vero conforto e serenità. È questo che rende davvero felici.

Chi conosce e mette in pratica i consigli della Bibbia è più preparato ad affrontare la povertà. Per esempio, quello che dice la Bibbia aiuta a stare alla larga da vizi legati al tabacco e all'alcol, che fanno sprecare denaro e possono causare problemi di salute che richiedono cure costose ([Proverbi 20:1](#); [2 Corinti 7:1](#)).

La Bibbia mette anche in guardia dagli effetti dannosi dell'avidità e del materialismo ([Marco 4:19](#); [Efesini 5:3](#)). Consigli di questo tipo permettono di non sprecare denaro nel gioco d'azzardo o di evitare “[l'amore del denaro](#)”, che la Bibbia definisce “la radice di ogni sorta di cose dannose” ([1 Timoteo 6:10](#)). Inoltre le Scritture dicono: “Anche quando uno ha abbondanza la sua vita non dipende dalle cose che possiede” ([Luca 12:15](#)). In altre parole, non esistono somme di denaro con cui si possa comprare la vita. D'altra parte, agire in armonia con i saggi consigli della Bibbia permette di avere una vita significativa e dà anche vera felicità.

Anche se chi vive in povertà forse deve fare grandi sforzi per trovare cibo, indumenti e alloggio, può avere un certo grado di felicità sapendosi accontentare, impegnandosi per rallegrare il Creatore e vivendo in armonia con la Sua volontà. In questo modo dimostra di credere in questa promessa contenuta nella Bibbia: “La benedizione di Geova, questo è ciò che rende ricchi, ed egli non vi aggiunge nessuna pena” ([Proverbi 10:22](#)).

Carpaccio di ananas al pesto



La cucina crudista può sembrare elaborata e difficile da replicare ogni giorno. In realtà questo tipo di cucina è ricca di preparazioni semplici perfettamente riproponibili.

Con il caldo è bene mangiare frutta fresca e alimenti altamente **dissetanti**.

L'ananas è sicuramente fresca ed è protagonista di questa ricetta.

Una breve marinatura, che esalta il gusto esotico dell'**ananas**, e un condimento mediterraneo e nelle nostre corde completano il piatto.

Il pesto, ovviamente preparato senza il parmigiano e sostituendo i pinoli con i semi di girasole e di sesamo, è un condimento perfetto che accompagna

deliziosamente il piatto. Se pensate che possa non essere sufficiente, potete usare le fette di ananas al pesto per condire degli spaghetti di cetriolo.

La vostra idratazione sarà completa e rimarrete stupiti dall'esplosione di sapore.

L'ananas, fresco e dissetante

Dosi: per 2 persone

Ingredienti:

1 ananas di piccole dimensioni

1 limone

2 cetrioli

100 gr di semi di girasole

50 gr di semi di sesamo

2 cucchiaini di lievito alimentare in scaglie

1 spicchio d'aglio

50 gr di basilico fresco

olio evo, sale

zenzero fresco

Procedimento:

- Affettare sottilmente l'ananas in modo tale da ricavare delle fette simili a un carpaccio e riporlo in un piatto.
- Irrorare il carpaccio d'ananas con succo di limone e il succo dello zenzero fresco, ottenuto grattugiando un pezzetto di radice.
- Lasciare marinare il carpaccio in un luogo fresco o in frigorifero. Nel frattempo lavare velocemente il basilico e metterlo in un mixer. Aggiungere i semi di sesamo, i semi di girasole e lo spicchio d'aglio, a cui avrete avuto cura di togliere l'anima centrale .

- Iniziare a frullare aggiungendo l'olio evo per ottenere un composto fluido e omogeneo. Aggiungere il lievito alimentare e aggiustare di sale. Frullare nuovamente.
- Condire l'ananas con il pesto e guarnire con alcuni semi di sesamo e di girasole e foglioline di basilico fresco.

Consigli:

Se non amate il gusto dell'aglio, potete ometterlo senza rovinare il sapore finale del piatto.

Se amate la pasta fredda, potete utilizzare questa ricetta per condire delle farfalle, conchiglie o altro formato a vostro piacere, per un'insalata di pasta insolita.

4 - RACCONTACI DI TE

Le solite cure a Sirmione...

Giugno 2015

Il 6/6/2015, dopo la visita otorino per l'ammissione alle cure termali qui a Sirmione, il Prof. Bonsetti, sempre un bel tipo, distinto, ormai prossimo alla pensione, mi ha chiesto: "Ha altri problemi? Cuore, polmoni?"

"No, no. Be' a dire la verità, ho qualche problema alle articolazioni..."

Mi ha guardata con un sorriso forse un po' affaticato, ma sicuramente solidale:

" Mia cara Signora, le auguro altri 50 anni di problemi alle articolazioni !" e mi ha salutata col consueto baciamano.

Cosa ne dite? Che abbia male alle ginocchia anche lui? Un caro abbraccio dalla vostra Leslie

BRUM-BRUM !!

È iniziato il raduno 2015 delle Harley-Davidson qui a Sirmione. Nel fine settimana se ne vedranno delle belle !! Mi riferisco alle moto, scintillanti, superaccessoriate e rombanti, ma anche alle mises dei conducenti : metallari, anticonformisti, super-tatuati e super-borchiati. Saranno anarchici e contestatori sì, ma io dico che sono anche molto-molto facoltosi! Nello stand della HD mi hanno chiesto 150 euro per un giulettino di cotone, semplice-semplice senza teschi e senza borchie... 150 euro !! Neanche fosse stato di pelle umana nera !!!

BRUM BRUM - WOOM WOOM niente paura: è solo una Ferrari da corsa al seguito. Come dicevo, povera gente!!

Due flash:

1- Mega Harley Davidson USA nera, aggressiva, American Legend, accessoriata di trasportino in cuoio nero, original HD, con grata per il gatto. “ Sono un duro DH, ma il mio gatto me lo porto sempre con me!”

2- Bavaglini per bebè in tessuto techno marchiati "SONS OF ANARCHY", ovviamente neri e tempestati di teschi, tibie ecc

BRUM-BRUM parte seconda.

Sirmione 11/6/15

Udite, udite!! Due dei motociclisti del raduno Harley Davidson sono qui ! Sìì ! Sono nel mio stesso albergo, al mio stesso piano, nel mio stesso corridoio !!! Li ho incrociati alle 20,00 mentre uscivo dall'ascensore, di ritorno dalla piscina, col bikini bagnato in mano, completamente nuda (!!)

sotto l'accappatoio!! Mi hanno spogliata con gli occhi e uno dei due mi ha detto HALLO. Adesso che ci penso era quel tizio che oggi pomeriggio nel prato dell'hotel aveva fatto un giro di perlustrazione tra i lettini con una birra in mano. Hanno cominciato a bere birra fin dal pomeriggio!!! Questi si gasano a colpi di birra, borchie, teschi e catene.... hanno certe catene lunghe e grosse da Arancia meccanica.... Qui finisce a schifío... e Marco non c'è... Viene domani per il weekend per poi riportarmi a Bologna. Se questi capiscono che sono sola.... Mi sa che stasera mi conviene starmene tappata in camera !! E poi tra l'altro non saprei neppure cosa mettermi.... Se avessi saputo, avrei portato i miei pantaloni di pelle e quel gilet attillato di paillettes nere! Ma così, coi miei completini da "zia Lelè alle Terme", mi sento proprio un pesce fuor d'acqua. Be', però posso sempre mettermi quell'abito longuette fantasia hippeggiante col corpetto indaco aderente e la sciarpa di seta lunga fino a terra. Le scarpe rosse andranno benissimo! Ma sì! Adesso esco !

Guarda-guarda dove sono tutti !! Alloggiano qui accanto, sono tutti al Grand Hotel! Come dicevo, è povera gente!!.... Il parcheggio è stracolmo di Porsche e Ferrari Coyote con carrozzerie piene di stemmi, leopardate o tigrate o a cuoricini. Dalla siepe di confine col mio hotel intravvedo un tizio tutto strano, forse già ubriaco, che indossa un corpetto maso e reggiseno... Ma è un raduno degli Hells Angels o un LGBT Pride ? Boh! Faccio un ultimo giro tra gli stand del lungolago dove una DJ metallara tutta tatuata si agita al ritmo di musica Heavy Metal. Decisamente mi sento molto-molto babbiona nella mia longuette, meglio tornarmene in albergo, non è aria per me.

Mentre mi ritiro disillusa, incontro un tizio con giaccone sfrangiato alla Pecos Bill, vero fenomeno da baraccone. La sua Harley è letteralmente ricoperta di statuette di Indiani, immagini di John Wayne, cavalli saldati al manubrio e sul sedile monta una vera e propria sella di cuoio con tanto di lazos. Mi sento ancor più "Zia Lelè" mentre col cellulare in mano gli chiedo educatamente:

" Can I take a picture of you?"

Non capisce, chissà da dove viene..., ma quando gli mostro il cellulare mi fa ok col dito. Lo inquadro mentre parte rombando. Riguardando la sua foto, capisco che era Italiano, infatti leggo su un cartello affisso sulla moto:

"QUANDO L'ULTIMA FIAMMA SARÀ SPENTA, L'ULTIMO FIUME AVVELENATO, L'ULTIMO PESCE CATTURATO, SOLO ALLORA CAPIRETE CHE NON SI PUÒ MANGIARE DENARO". Indiani d'America
Fine di un popolo.

Ora mi sembra più Toro Seduto che Pecos...e mi è anche più simpatico.

La cosa buffa di questo raduno è che, come diceva Annelise, è tutta gente della nostra età! È vero! Sono tutti over65, anche i due birra-dipendenti di oggi pomeriggio, la DJ metallara, i LGBT del Grand Hotel e l'aspirante Toro Seduto. Insomma, finito il raduno, in moto o a piedi, possiamo andare tutti al cinema con lo sconto over. EVVIVA !!!

Bye bye e brum brum da Leslie

Sirmione, 13/6/2015

BRUM-BRUM e SIGH-SIGH .

I due motociclisti Harley del mio albergo sono partiti stamattina presto:

BRUM-BRUM !!

Li avevamo visti ieri sera, spavaldi, appoggiati a un albero del lungolago con gli immancabili enormi boccali di birra e le immancabili mises “total black”. Io ero in languette più hippeggiante possibile e Marco sempre elegante in lino e camicia di seta blu. Stamattina, uscendo piano piano all'alba per le prime cure, sono passata davanti alla loro camera, la 228, la Orchidea più bella dell'albergo, quella d'angolo col balcone vista lago. La porta era semiaperta, uno dei due stava indossando la tuta di pelle da viaggio. Con la coda dell'occhio ho intravvisto i due caschi, i borsoni metallici e il letto.... immancabilmente matrimoniale....

SIGH-SIGH !!

Sirmione 15/6/2015

Visita ORL di controllo fine cura.

" Allora come è andata ? "

" Bene, però sento che ho ancora del muco..."

" Mia cara Signora, Le auguro di avere del muco per altri 50 anni !! "

SECONDO VOI, CHI È ????

Baci a tutti da Leslie

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

Torcia



Molte volte in occasioni in cui ci serviva una fonte di luce abbastanza potente in una zona di completa oscurità ci siamo chiesti se ci fosse un modo per attivare in modo molto veloce il Flash del proprio smartphone che altrimenti servirebbe solo per scattare fotografie in condizioni di scarsa luminosità.

L'applicazione “Torcia” scaricabile gratuitamente dal Play Store ci viene in aiuto con un tasto veloce per accendere il Flash del nostro dispositivo mostrandoci in contemporanea la percentuale di batteria residua (visto che l'applicazione occupa anche lo spazio per la barra delle notifiche) e permettendoci inoltre di accedere a tante altre impostazioni con cui destreggiarsi per inviare ad esempio un messaggio attraverso il Flash utilizzando il linguaggio Morse oppure potremo simulare le sirene delle forze dell'ordine o ancora accendere ad

intermittenza il Flash potendo decidere la frequenza con cui accenderlo e spegnerlo.

Altre impostazioni carine ma meno utili sono quelle che ci permettono di illuminare al massimo il display del proprio smartphone attraverso una schermata bianca e quella di modificare il colore dello schermo attraverso “una lampadina”.

Per ogni problema contatta 333.1772038 o scrivi a:

telefonodargento@hotmail.it

6 – GIOVEDÌ' AL CINEMA

Giovedì 24 giugno abbiamo assistito alla proiezione del secondo 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 2 luglio 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 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