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 249

15 settembre 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" - Archivi storici dei giornali italiani
3. Le nostre ricette – Spaghetti crudi
4. Raccontaci di te – Vittoria o sconfitta?
5. Appmania! – Utilità per android
6. Giovedì al cinema – Andiamo a quel paese
7. Convenzioni

Ti invitiamo a scriverci al telefonodargento@hotmail.it, a seguirci su **facebook.com/telefonodargento** e su **twitter.com/TdArgento**

1 – APPUNTAMENTI E NOTIZIE

Cari amici del Telefono d'Argento che siete di ritorno dalle vacanze ricominciamo. L'Associazione però non ha mai chiuso! La Pillola è sempre uscita regolarmente!

Tutta l'estate il terrazzo della Parrocchia di S. Roberto è stata luogo di incontro di parecchi anziani che non sono andati in vacanza e che hanno passato un pomeriggio alla settimana diverso, giocando a carte o chiacchierando ed anche per gustare crostate e gelati.

Ora stanno riprendendo, nelle diverse sedi, i Corsi di Tablet e Computer, i Corsi Aperta Mente gli Incontri di Cucina quelli di Ginnastica e poi stiamo programmando, dopo la riuscitissima vacanza a Bassano Romano, dei soggiorni più brevi, dal venerdì alla domenica, insieme ai volontari ed allo psicoterapeuta. Questa formula week end, decisamente più economica, consente una partecipazione maggiore.

Ed allora bentornati e buon lavoro insieme!!!

Concorso fotografico in memoria di Francesca Monda

Il prossimo 4 ottobre si svolgerà la I° edizione di un concorso fotografico in memoria di Francesca Monda, scomparsa prematuramente nel febbraio del 2014.

Il concorso è aperto ai ragazzi dagli 11 ai 24 anni, ed ogni anno avrà un tema diverso sempre riferito all'universo dei valori della famiglia, dell'educazione, della spiritualità e della creatività, ambiti in cui

Francesca ha espresso la sua sensibilità e la sua operosità di donna, madre, lavoratrice e catechista.
Per la prima edizione il tema sarà "La gioia dei nonni" per sottolineare il ruolo importante degli anziani cercando di vederli in modo fresco e non scontato, e proprio per questo affidando il punto di vista proprio ai nipoti.
Le premiazioni saranno alle 16,00 preso il Centro culturale della parrocchia di San Roberto Bellarmino a Via Panama, 13, al termine di una cerimonia di intestazione a Francesca di una delle sale del parrocchia.
Tutte le foto che fanno parte del concorso saranno esposte nel Centro culturale per una settimana prima e dopo la domenica 4 ottobre, data scelta per la premiazione sia perchè è il compleanno-onomastico di Francesca sia perchè è in concomitanza della festa dei nonni.
Info: 06.8557858 – 338.2300499 – telefonodargento@hotmail.it

FOTO CONTEST del Telefono d'Argento

Partecipa anche tu e invia una tua foto dell'estate entro il 30 settembre 2015 a telefonodargento@hotmail.it con oggetto: **Foto Contest**.
Al proprietario della foto più votata regaleremo una simpatica sorpresa.
Tutte le foto saranno pubblicate sul blog del Telefono d'Argento
Clicca qui e vota la tua foto preferita: http://www.blog.telefonodargento.it/

TORNEO di BURRACO

Come ogni anno, la sede del Telefono d'Argento di Santa Croce a Via Flaminia organizza per il giorno **mercoledì 16 settembre 2015 alle ore 16.00**, l'annuale torneo rivolto agli appassionati di burraco, ma più in generale a quanti vogliono

passare un pomeriggio piacevole e in compagnia, dando un piccolo contributo alle attività della parrocchia. Per i vincitori e i migliori classificati coppe e ricchi premi messi a disposizione dai tanti amici che sono vicini alla parrocchia.
Per informazioni e iscrizioni contattare il n. 333.1772038 oppure via mail all'indirizzo telefonodargento@hotmail.it.

GRANDE TOMBOLATA

Anche quest'anno, in occasione della Festa della Santa Croce, *Il Telefono d'Argento* è lieto di proporre la consueta TOMBOLATA

Giovedì 17 settembre 2015 ore 16,30

nella sala costantiniana della Parrocchia di Santa Croce in via Guido Reni 2.
Oltre alla gioia dello stare insieme, la speranza di una vincita piccola o grande che sia.
Per informazioni e iscrizioni contattare il n. 333.1772038 oppure via mail all'indirizzo telefonodargento@hotmail.it.

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

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

Martedì 15 settembre alle ore 16:00 riprendono gli incontri Aperta..Mente a S.Agnese.

Martedì 22 settembre, alle ore 16, breve ciclo su Anna Magnani. Sarà presente la regista Elfride Gäng.

La sede di S.Agnese è aperta martedì e giovedì dalle 17:00 alle 19:00.

Info: 06 86207644

Il mercoledì ore 17.30 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.

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

Archivi storici dei giornali italiani

Ti piacerebbe sapere cosa titolava un particolare quotidiano il giorno in cui sei nato? Sfruttando gli archivi storici delle testate giornalistiche potrai visualizzare gli articoli e fare un tuffo nel passato.

Numerose testate giornalistiche hanno digitalizzato i vecchi numeri delle loro pubblicazioni mettendoli online, disposizione di tutti e così da consultare liberamente, basta selezionare la data e cliccare su cerca.

Ecco i principali archivi online di giornali italiani:

- La Stampa (http://www.lastampa.it/archivio-storico/):
archivio storico delle edizioni del quotidiano dal 1867 al 2005

- Corriere della Sera (http://archiviostorico.corriere.it/#):
Archivio storico del Corriere della Sera dal 1992 ad oggi che include anche articoli apparsi su Corriere Soldi, Corriere Salute, Corriere Lavoro, Vivimilano e Corriere Economia.

- La Repubblica (http://ricerca.repubblica.it/):
Archivio storico del giornale Repubblica dal 1984 ad oggi

- Il Messagero (http://carta.ilmessaggero.it/archivio.php) :
Archivio dell'edizione cartacea del Messagero dal 1998 ad oggi

- L'Unita (http://archivio.unita.it/):
archivio storico dal 1924 ad oggi che permette di visualizzare immagini scannerizzate delle pagine del giornale di quasi un secolo fa!

- Gazzetta dello Sport
(http://archiviostorico.gazzetta.it/sitesearch/ArchivioStoricoPay.html)

Archivio storico dal 1997 ad oggi

- OPAC (http://opacapitolino.cineca.it/):
Archivio Biblioteca Romana e Emeroteca Romana

- Emeroteca Braidense (http://emeroteca.braidense.it/):
Offre in formato digitale il patrimonio dei periodici d'interesse per la storia e la cultura d'Italia

-Emeroteca Italiana (http://www.emerotecaitaliana.it/):
Raccolta di articoli e pagine di giornale di quotidiani storici

Per maggiori informazioni o 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 CREATTIVA SULLA SCIA DELLA BIBBIA

Un cibo che accomuna gran parte delle civiltà di tutto il mondo: il pane

C'è un cibo che sicuramente accomuna gran parte delle civiltà di tutto il mondo: il pane. Preparato in mille diverse forme da millenni, in parti diversissime e lontane del mondo, è un alimento fondamentale nell'alimentazione umana di moltissime culture. I prodotti a base di cereali, pane, focacce, pizze, paste e dolci sono alla

base della dieta della maggior parte della popolazione mondiale. I carboidrati di cui sono ricchi forniscono l'energia e il nutrimento giusti per affrontare la giornata, contengono anche proteine, sali e vitamine essenziali per il buon funzionamento del corpo.

Migliaia di tipi di pane

Naturalmente ne esistono varie tipologie, diverse a seconda degli ingredienti usati, tecniche di lavorazione e cottura, forme e contesti di uso. Bisogna distinguere tra due tipi principali di pane: lievitato e azzimo. Quello azzimo può essere tale come esito di due cause diverse: l'impasto di frumento che si inforna è privo di lievito oppure il pane è fatto con prodotti senza glutine, come il mais (Zea mays).

Il pane e le religioni

Il pane spesso è il fulcro di complesse cerimonie religione, si pensi solo all'eucarestia cristiana, in cui la condivisione significa l'adesione ad uno stesso ideale etico-morale e progetto di vita.

Nelle feste laiche tale dono agli ospiti celebra il senso della più alta e disinteressata ospitalità.

Nelle società mediterranee è diventato anche il principale alimento e più di un proverbio popolare ne esalta l'importanza come fulcro della dieta, così che un detto sardo recita: chi ha pane non muore di fame. E allora pane sia.

SPAGHETTI CRUDI

Spaghetti 3 persone:

3 o 4 zucchine medie

sale aromatico per verdure (sale marino + aromi a piacere)

olio extra per condire

succo di limone qb

Sugo:

3 pomodori

1/2 cipolla rossa

2 cucchiai di olio extra

1/2 limone spremuto

8 noci (meglio se ammollate)

1/2 cucchiaino di sale

5 capperi dissalati o olive nere in salamoia

5 foglioline di basilico

Pelare le zucchine (per avere gli spaghetti bianchi, ma va benissimo anche con la parte verde) tagliarle a metà e "spiralizzarle" con lo Spiralix. Ricoprirle con poco sale e il succo di limone e farle macerare per 15 min. A parte preparare il sugo frullando i pomodori maturi con il resto degli ingredienti e omogeneizzare bene. Servire con qualche foglia di basilico e un filo d'olio.

4 - RACCONTACI DI TE

Vittoria o sconfitta?

Facevo parte di un gruppo che doveva promuovere l'educazione alla salute nella scuola e nella societa'.

In accordo con l'Organizzazione Mondiale della Sanita' avevamo individuato un obiettivo ben preciso che avrebbe migliorato la salute individuale e collettiva: l'azzeramento del fumo di sigarette.

Ci prefiggevamo di arrivare all'abolizione del fumo con la diffusione delle conoscenze sui danni da fumo tra i giovani nella scuola e tra i cittadini nella societa'.

La societa' senza fumo sarebbe stata la logica conseguenza della diffusione della conoscenza e della convinzione profonda sulla bonta' del comportamento auspicato .

Non esistevano nel nostro universo ne' bastone ne' carota, ma solo la motivazione che affondava le sue radici nella conoscenza. La rinuncia al fumo doveva scaturire dal profondo del cuore e della mente, cosi' come ogni altro comportamento umano sano e solidale.

Cominciammo ad emettere opuscoli con la descrizione dei danni da fumo e dei benefici di una societa' senza fumo.

Le cicche ci circondavano e una cortina fumogena caratterizzava tutti gli ambienti chiusi.

Non vedevamo nessun risultato.

Nel gruppo c'erano degli psicologi che dicevano che il ragionamento, anche presentato con un linguaggio semplice e comprensibile, non ha molta presa sulle masse.
Un'immagine indovinata poteva essere molto piu' efficace. Ed ecco, oltre alla produzione di opuscoli informativi, manifesti colorati con ritratti di grandi uomini del passato: Michelangelo, Leonardo, Socrate, con la scritta sottostante - Lui non ha mai fumato - . Anche qualche quadro famoso come Monna Lisa, sempre con la scritta - Lei non ha mai fumato -
Non vedevamo nessun risultato a fronte di grandi sforzi e grande dedizione. Ma si sa, l'educazione ha tempi lunghi!
Uno di noi riflette' sul fatto che, anche se la meta finale, la salute, era un messaggio positivo, il mezzo per raggiungerla era qualcosa di negativo: la rinuncia ad un piacere. Bisognava associare al messaggio negativo qualcosa di molto positivo, molto attraente, magari con un pizzico di sesso. Idea geniale: la foto di una coppia che si da' un bacio molto sensuale con la scritta - Come gusta un bacio senza fumo! -
Grandi idee, raffinata psicologia, nessun risultato.

6 gennaio 2003: esce la legge Sirchia che impone sanzioni pecuniarie fino a 275,00 Euro per la trasgressione al divieto di fumo e prevede fino a 2200,00 Euro se la violazione e' commessa dai soggetti responsabili della vigilanza sul rispetto del divieto di fumo.

Pochi giorni dopo, come d'incanto, la cortina fumogena di bar, ristoranti, sale cinematografiche e quant'altro lasciava il posto ad un'aria tersa in cui si potevano vedere nitidamente i contorni delle cose, prima velati da un'aureola di fumo.

UNA VITTORIA PER LA SALUTE PUBBLICA, MA UNA SCONFITTA PER ME E PER I MIEI AMICI, ILLUSORIAMENTE CONVINTI DELLA INUTILITA' DEI CASTIGHI E DELLE PENE.....

Daniela MC

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

Utilità per Android

Android è il sistema operativo più popolare tra gli smartphones. Non sempre è facile capire come ottimizzare al meglio tale sistema, sicuramente con l'utilizzo delle seguenti utilità risulterà molto più semplice.
Vediamone insieme alcune.
L’ utilità che non deve mai mancare e che abbiamo a disposizione sul market android/google (google play) è Sturtup manager
Nella schermata system (sistema) potremmo bloccare l'avvio di tutte quelle applicazioni di sistema che comunque non dovrebbero necessariamente funzionare all'avvio (ad esempio, se non abbiamo bisogno che il calendario resti attivo in background una volta acceso il telefono, basterà toglierlo dalla lista in modo tale che lo avvieremo soltanto quando ce ne sarà bisogno).

Altra utilità è Clean Master che ci permetterà di pulire velocemente tutte le cache delle nostre applicazioni oppure tutte le cache non necessarie al sistema, migliorando le prestazioni sia della memoria che della ram. Quest'app migliora di gran lunga le prestazioni del nostro smartphone.

Spesso capita di dover aprire file pdf (ricevuti con la posta) quindi un'altra utilità importante da dover avere è sicuramente è l'applicazione della casa Adobe per aprire i file di formato pdf.

Poi esiste un altra utilità (utilissima) che serve per abbassare ulteriormente (senza limiti) il livello della luminosità del nostro smartphone, questa utilità si chiama Screen Filter; questo risulterà molto utile per chi va spesso al cinema o al teatro dove c'è molto buio e con la luce del telefono si potrebbe disturbare qualcuno

accanto (oppure anche a chi da fastidio a letto, la luminosità del proprio smartphone). Con questa applicazione si potrà abbassare la luminosità dello schermo tramite l'utilizzo di una barra con sotto una scritta che ci mostra un anteprima della luminosità scelta, più abbasseremo la barra e più la luminosità diminuirà; si potrà arrivare al punto che il telefono sembrerà spento quando invece è acceso.

Per ogni problema contatta 333.1772038 o scrivi a:
telefonodargento@hotmail.it

6 – GIOVEDI' AL CINEMA

Il cineforum di via G. Frescobaldi n. 20 ha riaperto i battenti con la proiezione del film: **ANDIAMO A QUEL PAESE**

Valentino e Salvo, disoccupati in cerca di fortuna e raccomandazione, lasciano Palermo per il paese, dove Valentino è nato e ha piantato la donna dei suoi sogni. La situazione a Monteforte non è però promettente, la gente mormora tra piazza,

chiesa, bar e barbiere. L'età matura dei paesani ispira Salvo che risolve di (soprav)vivere con la pensione della suocera e di ogni zio e zia provvisto di 'utile'. Accolti e costretti a un regime alimentare severo, che li conservi in salute e in vita, i 'pensionanti' delegano vita e ritiro pensione a Salvo e Valentino, che comprano la prima auto nuova e provano a godersi il quotidiano. Ma uno dopo l'altro gli ospiti senili trapasseranno, gettando Salvo nella più completa disperazione. Irriducibile e ostinato, convince Valentino a sposare la zia Lucia per garantirsi con la sua pensione il futuro. Niente tuttavia andrà secondo i suoi piani. Perché la vita è sempre in agguato.
Clicca qui di seguito per vedere il trailer e frammenti del film
https://www.youtube.com/watch?v=qJSRRQXwIgw&list=PL3zGcjZzAYV41x1PQAaq4t9mRkW1UnRiU
oppure digita su youtube: andiamo a quel paese film completo

Appuntamento a giovedì prossimo 17 settembre con il secondo tempo del film.
Per informazioni 06.8557858

7 – CONVENZIONI

Enti Convenzionati Con Il Telefono d'Argento:

GRUPPO FISIONET – riabilitazione a trecentosessantagradi
Via Donatello, 27, 00196 Roma - tel:06 3600 2340
Sconto del 20% su servizi di: Radiologia, Diagnostica per immagini, Odontoiatria, Medicina estetica, Visite specialistiche, Ortottica

Sconto del 30% su servizi di: Fisioterapia, Riabilitazione vascolare, Riabilitazione Vestibolare

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

Il Centro Odontoiatrico della Dott.ssa Daniela Durante propone all' Associazione una convenzione che darà la possibilità, agli utenti, di accedere a cure odontoiatriche a costi agevolati
Via Arno 96, 00198 Roma Tel 06. 83768983 - segreteria@danieladurante.it
www.danieladurante.it

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