



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 256

3 novembre 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” - Cavo OTG USB: cos'è e come usarlo
3. Giovedì al cinema – La famiglia Belier
4. La cucina (delle idee) – Hummus semplice con crostini integrali
5. Raccontaci di te – Portentosa zia Clarissa
6. 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

Il giovedì mattina (ore 10 – 12) Cineforum a via G Frescobaldi 22

Chiama il Telefono d'Argento al numero 06.8557858 o al cellulare 331.3248598.

La sede di S. Agnese, via Nomentana 349, è aperta il martedì e il giovedì pomeriggio.

Il martedì mattina, dalle 10:00 alle 12:00, è presente un medico per orientamento e supporto sanitario. In quello stesso orario sarà possibile consultarlo anche telefonicamente al numero 06 86207644

Tutti i Martedì e i Venerdì dalle ore 17.00 alle 19.00 – **Parrocchia S. Maria della Mercede - Via Basento, 100: "Per stare insieme".**

Mercoledì ore 16.00 Incontri di consapevolezza del *Telefono d'Argento* sulle tematiche proprie dell'anzianità. Si tratta di riscoprire gli aspetti che nel complesso hanno dato e danno senso alla nostra vita: Ricordi, nostalgie, rammarichi, silenzi, pensieri, nel contropiede delle correnti difficoltà, solitudine compresa, degli anziani.

Una rielaborazione, alla luce della nostra età, dei tanti vissuti con lo scopo di ridare lettura ai valori che hanno costellato la vita di ciascuno.

Come lo scorso anno ci si metterà in gioco divertendoci con i colori, la scrittura, il movimento, la creta, la musica e con tutto ciò che possa dare visibilità alle nostre emozioni.

A presto **Gianfranco Proietti e Lino Giaccone**

Contattateci per avere informazioni Tel. 06 88 40 353 il martedì e venerdì dalle 17 alle 19.

Nella Sede di S. Roberto Bellarmino via Panama 13:

Ogni Lunedì ore 10 – 12 Corso di computer

Ogni Mercoledì ore 10 – 11,30 Corso Aperta-Mente

ore 11,30-12,30 Ginnastica dolce per imparare ad invecchiare bene nella mente e nel corpo.

Per informazioni chiamare lo 06 8557858

Il mercoledì ore 17.00 Parrocchia Santa Croce – Via Guido Reni 2b

LA CUCINA (delle idee)

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

Cavo OTG USB: cos'è e come usarlo

Il **cavo OTG USB** (Usb On The Go) è un particolare cavetto che permette di sfruttare la **funzione USB Host** presente sugli **smartphone o tablet android** per collegare a quest'ultimi accessori come penne usb, hard disk esterni, fotocamere, mouse, tastiere e in alcuni casi addirittura stampanti.

L'utilizzo è davvero **molto semplice**.



Il primo passo è quello di collegare

l'accessorio desiderato al **cavo OTG**, che andrà poi collegato alla **porta microusb** del dispositivo mobile in uso.

Il beneficio principale della funzione **USB**

Host è quello di poter **estendere facilmente**

la memoria del proprio telefono proprio come se si trattasse di un normal e computer Non appena viene collegata una **penna usb o hard disk esterno** (ovviamente autoalimentato) il dispositivo lo riconoscerà e attraverso un file manager permetterà di accedere ai file e cartelle presenti al suo interno.

L'usb host può anche tornare comodo per per **collegare tastiere e mouse**. In quest'ultimo caso comparirà a schermo una freccia che può essere spostata proprio come avviene sui pc, permettendo di eseguire le **funzioni di scrolling** attraverso la rotella centrale.

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

telefonodargento@hotmail.it

3 – GIOVEDÌ' AL CINEMA

Cinema a via Frescobaldi.

Proseguendo nel nostro “viaggio” cinematografico, giovedì scorso abbiamo visto:

LA FAMIGLIA BELIER



Paula Bélier ha sedici anni e da altrettanti è interprete e voce della sua famiglia. Perché i Bélier, agricoltori della Normandia, sono sordi. Paula, che intende e parla, è il loro ponte col mondo: il medico, il veterinario, il sindaco e i clienti che al mercato acquistano i formaggi prodotti dalla loro azienda. Paula, divisa tra lavoro e liceo, scopre a scuola di avere una voce per andare lontano. Incoraggiata dal suo professore di musica, si iscrive al concorso canoro indetto da Radio France a Parigi.....

Vi aspettiamo giovedì prossimo 5 novembre alle 10:30 a via Frescobaldi 22 per la seconda parte del film.

Per informazioni 06.8557858

Barbara

4 – LA CUCINA (delle idee)

E Dio disse: «Ecco, io vi do ogni erba che fa seme sulla superficie di tutta la terra, ed ogni albero fruttifero che fa seme; questo vi servirà di nutrimento.

(Genesi 1:29)

Nel nostro incontro del mercoledì è stato impossibile non tener conto dell'annuncio dell'Organizzazione Mondiale della Sanità che ha ufficialmente inserito la carne rossa nell'elenco delle sostanze cancerogene, insieme all'alcol, al fumo, all'arsenico e all'amianto.

Nella Bibbia è scritto da tremila anni!

La ricetta gustata:

Hummus semplice



Ingredienti:

1 tazza di ceci lessati
1 cucchiaino di succo di limone
2 cucchiaini di olio evo
1 cucchiaino di crema di semi di sesano
1 spicchio di aglio
semi di sesamo nero
sale, pepe q.b.

Procedimento:

Metti i ceci con poca acqua di cottura in un mixer insieme a tutti gli ingredienti. Frulla il tutto fino ad ottenere una purea morbida. Trasferisci in una ciotola, decora con 1 pizzico di sesamo nero e accompagna la salsa a crostini di pane integrale...

Appuntamento prossimo mercoledì 4 novembre 2015 ore 17 con il dottor

Fabrizio Giuseppe

il gerontologo a nostra disposizione per domande e consigli.

5 - RACCONTACI DI TE

Portentosa zia Clarissa

Zia Clarissa era la sorella di mio padre, una vecchietta testarda e, benché fosse più che ottuagenaria, dotata di un carattere energico. Io era la sola persona con la quale andasse d'accordo. Con mia sorella e mio fratello aveva rotto ogni rapporto.

Anche se Andrea e Bianca, i miei fratelli, avevano finito con il litigare con lei perché insistevano a fin di bene.

Zia Clarissa, infatti, abitava in una grande casa di periferia al Tufello accudita, fino a qualche tempo prima, da una domestica anziana quanto lei. Poi, Adele, a causa degli acciacchi, era andata a vivere con una nipote e zia Clarissa era rimasta sola. E tale non poteva restare perché ci vedeva poco, ci sentiva meno e si muoveva a fatica. Al mondo non aveva che me e i miei fratelli, dunque toccava a noi trovare una soluzione. E gliene proponemmo di tutti i tipi. La prima fu di cercare un'altra domestica, che sostituisse Adele.

“Nemmeno per sogno!” si oppose lei. “Figurarsi se voglio un'estranea tra i piedi!”.

Le prospettammo, allora, di trasferirsi a casa di uno di noi tre, magari a rotazione.

“E' da escludere! Credete forse che sia un pacco postale?! E poi non voglio dipendere da nessuno, io!” fu la sua risposta.

“E se ti trasferissi in un pensionato?” azzardò Andrea.

Zia Clarissa andò su tutte le furie, accusandolo di volerla spedire all'ospizio.

Né ebbe esito migliore l'idea di Bianca: vendere la casa di periferia e acquistare un piccolo appartamento in centro città.

La cara zietta si infuriò ancora di più, accusando mia sorella di voler lucrare sulla vendita della grande casa.

Ne seguì una lite clamorosa al termine della quale zia Clarissa ingiunse ai miei fratelli, l'uno crudele, l'altra avida, di non farsi vedere mai più.

Perciò toccò a me trovare la soluzione. E ce n'era una sola: occuparmene io.

Fu un sacrificio non da poco, perchè, lavorando in ufficio, accudire la zia significava recarmi da lei durante il fine settimana, rinunciando a dedicare il tempo a me stessa.

“Questa mi sembra una buonissima idea e te ne sono grata. D'altra parte vivi da sola...” semplificò lei.

Per la verità, il fatto che vivessi da sola non significava che il sabato e la domenica non avessi nulla di meglio da fare. Ma, per amore di pace, tralasciai di spiegarglielo.

Così mi rassegnai, il sabato pomeriggio, a recarmi al Tufello con l'auto carica di provviste per tutta la settimana, che le cucinavo il giorno seguente, dopo aver trascorso la mattinata alle prese con scope, stracci e lavatrice. Una meraviglia!

“Sei tanto cara!” diceva lei. “Non ci fosse la mia Irene non so proprio come farei!”.

Immancabilmente avevo sulla punta della lingua una risposta: “Se non fossi la testona che sei, assumeresti una persona di servizio, come fanno tutti quelli che ne hanno bisogno.!” Ma tacevo perchè, conoscendola, non sarebbe servito a null'altro che a scatenare un litigio!

Poi, un sabato, la trovai a letto. Era ammalata da qualche giorno, spiegò: aveva una gran brutta tosse e anche la febbre.

A quel punto mi arrabbiai.

“Si può sapere perchè non hai chiamato il medico?!”.

“Aspettavo che arrivassi tu” rispose candida. “E poi il mio vecchio dottore non c'è più, il nuovo medico condotto non lo conosco, perciò non mi fido. Guardati dal farlo venire qui!”.

“Allora chiamo un'ambulanza e ti faccio portare in ospedale!” la minacciai.

Finì per cedere e, bontà sua, mi concesse di telefonare al medico. Lui la visitò con cura, diagnosticò una bronchite, prescrisse una cura.

“Proprio un bel tipo, sua zia!” commentò divertito, mentre compilava le ricette.

“Altroché!” sospirai “Vuole fare sempre di testa sua! E chissà se prenderà le medicine che le ha prescritto: con zia Clarissa non si può mai dire! Vede, io lavoro e abito in centro città e vengo qui solo durante il fine settimana, perciò non ho modo di controllare”.

“In questo caso... non si preoccupi, vedrò di seguirla io” rispose gentilmente lui.

Gliene fui grata, perchè l'essere la sola ad occuparmi di mia zia era una responsabilità che mi dava pensiero, soprattutto ora che era ammalata. E fui sollevata, telefonando al medico un paio di volte, nel corso di quella settimana, nell'apprendere che era in via di guarigione. Difatti il sabato successivo la trovai non solo ristabilita, ma di ottimo umore e, fatto insolito, particolarmente elegante. Alla sera, improvvisamente il campanello trillò, andai ad aprire e mi trovai davanti il medico condotto. “Mio caro dottore” lo accolse la zia tutta allegra.

Il dottore la visitò e poi mia zia lo invitò a rimanere a cena da noi. “Tra l'altro mia nipote è una cuoca eccellente”.

Lui accettò e mangiò di gran gusto, complimentandosi più volte con me. Viveva solo e era un disastro in cucina.

“In questo caso, può mangiare con noi, al sabato sera, se le fa piacere!” lo invitò la zia, senza interpellarmi. Subito dopo la zia si congedò e se ne andò a dormire.

Restammo soli, il medico e io e sapete come è finita?

“Portentosa zia Clarissa!” pensai.

Irene

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.**

6 – CONVENZIONI

Enti Convenzionati Con Il Telefono d'Argento:

GELARTE. Viale Eritrea: i possessori della tessera Telefono d'Argento possono acquistare nei giorni di **martedì** e **giovedì** il **gelato da asporto** con lo sconto del 20% circa, cioè **15,00€** invece di 18,50€.

BIOS S.p.A. – 00197 Roma Via Domenico Chelini, 39

Bios S.p.A rappresenta un ampio e diversificato centro di servizi sanitari polispecialistici, che ha acquisito una rilevanza di primo piano a livello regionale. La struttura è in grado di offrire l'intera gamma delle analisi cliniche di laboratorio (oltre un milione di analisi ogni anno) eseguite anche in emergenza (servizio DEAL) e della diagnostica strumentale.

I possessori della tessera Telefono d'Argento possono chiedere uno sconto del 25%.

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)

Consulenze Immobiliari Gratuite

- Calcolo gratuito per le tasse sulla casa
- Attestato di prestazione energetica (APE) a 80 €
- Consigli utili per vendere e comperare casa
- Pratiche catastali a prezzi ridotti!

Carmine Ippolito - Cell. 3331598191 - cippolito@remax.it

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