



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 259

24 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” – Gestire la batteria
3. Giovedì al cinema – Il treno per il Darjeeling (seconda parte)
4. La cucina (delle idee) – Il viaggio nella Bibbia
5. Raccontaci di te – Come rompere le palle
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 dalle ore 16.00 alle ore 19.00.

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

Martedì 1 Dicembre, nella sala Giulio II, il Prof. Maurizio Zinni, vicedirettore del Laboratorio di Ricerca e Documentazione Storica Iconografica del Dipartimento di Scienze Politiche dell'Università degli Studi Roma Tre, parlerà su:
La fame e l'abbondanza. Cibo e società in Italia tra ricostruzione e “miracolo economico”. Una riflessione per immagini.

La sede di S. Emerenziana, via Lucrino 53, è aperta il martedì dalle 10 alle ore 12 e il venerdì dalle ore 16.30 alle ore 18.30.

Info: 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".

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 controllo 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.

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

Gestire la batteria

Tra miti e leggende metropolitane, la batteria di un dispositivo viene trattata quasi in maniera sciamanica dagli utenti, ed il discorso si può allargare anche ad altri apparecchi elettronici. Proviamo ora a sfatare qualche leggenda.

1. La devo ricaricare completamente durante la notte

Di nuovo? No! Oppure sì, decidete voi. Come spesso viene detto in questo tipo di articoli, se vi state ponendo un problema ora, sappiate che un team di ingegneri asiatici lo ha già risolto mesi fa. Potete lasciare in carica il vostro smartphone per tutta la notte, ma la batteria potrebbe risentirne a lungo andare, dunque sarebbe meglio lasciarla in carica solo il tempo necessario a farla arrivare al 100%.

I moderni smartphone sono dotati di un piccolo chip che interrompe l'energia proveniente dal caricabatterie quando la carica è al 100%, oppure quando la temperatura è troppo alta. Insomma, tenetelo lontano dal cuscino, dal calorifero e magari dalla cover.

2. La prima carica deve arrivare al 100%

No, questo non succede più da anni, basta togliere il nuovo smartphone dalla scatola, collegarlo alla corrente e dargli la sufficiente carica affinché questo si accenda. A quel punto lo si può avviare e fargli scaricare aggiornamenti e quant'altro. Poi, se per caso non dovesse arrivare al 100% e voi decideste di scollegarlo, non succederà proprio nulla.

Al contrario, può essere dannoso lasciare la batteria nuova per troppo in carica dopo che ha raggiunto il 100%. E in quel caso non vi resta che sostituirla.

3. Devo far scaricare completamente la batteria prima di ricaricarla

Non succede nulla di particolare, sempre per essere molto molto accurati con la propria batteria, sarebbe meglio ricaricarla quando rimane almeno un po' di energia (meno del 10%), piuttosto che farla scaricare completamente, ma è una finezza. Al contrario, se sospettate di non riuscire ad arrivare a fine giornata, la batteria può essere collegata alla corrente in qualsiasi momento, senza conseguenze particolari.

In passato, questo era un problema reale, dato che le vecchie batterie al litio erano dotate dell'effetto memoria e bisognava fare più attenzione. Con questa nuova generazione di batterie questo problema non sussiste, ma certe idee sono dure a morire.

4. Devo ricaricare la batteria più volte in modo che duri più a lungo

Le batterie al litio perdono la propria performance con l'andare del tempo, indipendentemente da come le si tratta. L'unico effetto che si può notare è una minore autonomia durante il primo utilizzo o dopo molto tempo che la batteria

non viene utilizzata. Questo perchè si forma il sale di litio, che ostruisce i circuiti elettrici, ma con l'utilizzo scompare.

5. Devo usare solo il caricabatterie in dotazione

Dipende, in linea di massima no, ma ci sono dei distinguo da fare. La maggioranza dei dispositivi Android in circolazione utilizzano lo stesso tipo di caricabatterie e quindi si può usare uno qualsiasi di questi per ricaricare il proprio smartphone. Attenzione però ai dispositivi che sfruttano il sistema fast charge. Se usate un normale caricabatterie per uno smartphone compatibile con la ricarica veloce non succederà nulla, al contrario (Fast Charge e batteria convenzionale) ci potrebbero essere delle conseguenze, da un surriscaldamento al danneggiamento delle celle. Se proprio vogliamo essere precisi e professionali, bisogna sempre essere attenti all'amperaggio del caricabatterie, se inferiore a quello del nostro smartphone la ricarica sarà semplicemente più lenta.

6. Quante volte posso ricaricare il mio smartphone?

Difficile da dire. I produttori normalmente dichiarano un numero standard di 1000 cicli di ricarica che, se molto grossolanamente calcoliamo 1 ciclo al giorno, sono quasi due anni e mezzo. Non è affatto raro che la batteria duri molto meno di così e quando ci si accorge che l'autonomia è dimezzata o che la batteria stessa si è gonfiata, beh allora è il momento di sostituirla. Come scritto sopra, il deterioramento di una batteria è un fenomeno inevitabile.

7. Per mantenerla in salute, non ricarico troppo la mia batteria

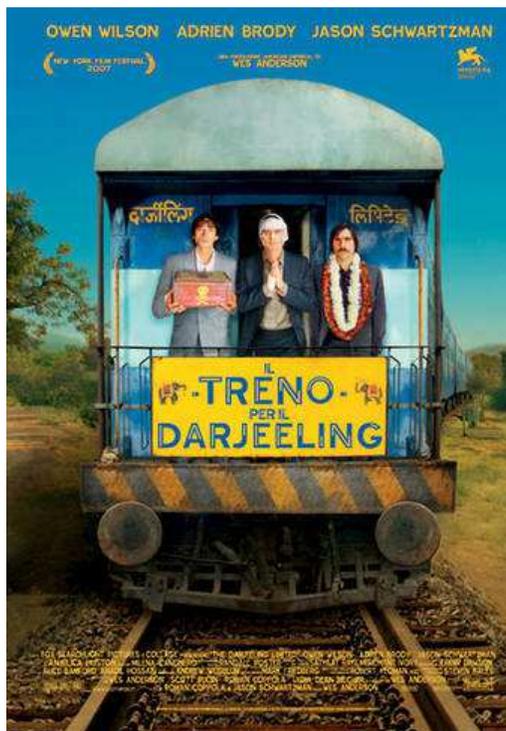
Buon per voi, sappiate per che potete caricare la batteria ogni volta che volete. Il deterioramento è inevitabile per qualsiasi batteria che può sopportare un certo numero di cicli. È molto più importante non lasciare il dispositivo in luoghi eccessivamente caldi (sopra i 40°) e, quando lo si lascia collegato alla corrente, di farlo “respirare” a dovere, estrarlo dalla cover e lasciarlo in zone arieggiate.

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.



Giovedì scorso abbiamo finito di seguire il viaggio alquanto sconclusionato dei tre squinternati fratelli Whitman, che finalmente riescono a trovare la madre in un convento himalayano dove si è ritirata. L'incontro con la madre è fugace perché la donna scompare di nuovo, forse di proposito per spingere i tre figli a "crescere" finalmente e a staccarsi dai ricordi della vita passata con le inevitabili recriminazioni e gelosie e riuscire così a vivere pienamente la vita presente e futura. Alla fine del viaggio i fratelli si ritrovano più uniti di prima, come forse non erano mai stati. Il viaggio alla ricerca della madre è stato anche un viaggio dentro se stessi alla ricerca di una propria spiritualità.

Tutto sommato i commenti sono stati positivi, nonostante l'esagerazione di certe situazioni al limite del credibile. Bella la fotografia e i paesaggi indiani, quasi da sogno.

Il prossimo giovedì non ci allontaneremo molto da Roma, ma faremo un viaggio lungo un fiume. Quale? Venite giovedì 26 a via Frescobaldi 22 e lo saprete. Vi aspettiamo!

Barbara

4 – LA CUCINA (delle idee)

Nel nostro incontro di mercoledì scorso abbiamo approfondito il tema de

Il viaggio nella Bibbia.

VERSO LA TERRA PROMESSA E DALLA TERRA PROMESSA

Le storie sono quelle di Abramo, di Mosè, di Paolo di Tarso, tre storie, se vogliamo di "viaggi", tre storie che ci portano in momenti storici diversi: l'epoca dei patriarchi nell'oriente antico (intorno al 1850 circa a.C.); la schiavitù d'Egitto e l'esodo verso la Terra promessa (dal 1250 circa a.C.); i tre viaggi apostolici di san Paolo dal 46 al 58, fino all'arrivo a Roma e al martirio nel 67 d.C.

IL VIAGGIO DI ABRAMO

La storia di Abramo si trova nel primo libro della Bibbia, la Genesi, dal capitolo 12 al capitolo 25. E' la storia della fedeltà di un uomo alla missione che gli è stata affidata, quella di abbandonare la sua terra e di compiere un viaggio verso una terra straniera, prestando fede a ciò che il testo biblico presenta come il volere di Dio. Ma è anche la storia delle popolazioni nomadi che vivevano tra la Mesopotamia, la Siria, la Palestina e che si muovevano alla continua ricerca di pascoli, scontrandosi con le popolazioni, nomadi spesso anch'esse, che abitavano quei luoghi.

Abramo lascia Carran, in Mesopotamia, prestando fede alle parole del Signore:

"Vattene dal tuo paese, dalla tua patria

e dalla casa di tuo padre,

verso il paese che io ti indicherò.

Farò di te un grande popolo

e ti benedirò,

renderò grande il tuo nome

e diventerai una benedizione.

Benedirò coloro che ti benediranno

e coloro che ti malediranno maledirò
e in te si diranno benedette
tutte le famiglie della terra." (Gen. 12, 1-3)

Il suo gruppo è un gruppo numeroso, comprende la moglie, il figlio di suo fratello, i servi e gli animali. Dopo un viaggio che possiamo immaginare lungo e faticoso (Abramo aveva settantacinque anni –dice la Bibbia - quando gli fu rivolta la parola del Signore) su strade carovaniere che non dovevano essere molto diverse da quelle attuali, la famiglia di Abramo arrivò nel paese di Canaan, abitato allora dai Cananei. Ma il Signore parlò nuovamente ad Abramo e gli disse: "Alla tua discendenza io darò questo paese" (Gen. 12,7).

IL VIAGGIO DI MOSE'

Si comincia a parlare di Mosè, ricordandone la nascita, nel secondo capitolo del libro dell'Esodo.

Giuseppe, figlio di Giacobbe, figlio a sua volta di Isacco, era stato venduto dai suoi fratelli e condotto in Egitto dove aveva ottenuto la benevolenza del faraone interpretandone i sogni ed era diventato alto funzionario della sua casa. Il padre Giacobbe e i suoi fratelli l'avevano seguito in Egitto e il popolo ebraico si era moltiplicato, suscitando l'avversione degli egiziani. Un nuovo faraone, probabilmente Ramsete II (1290-1224) che non aveva conosciuto Giuseppe, preoccupato per la crescita del popolo ebraico, aveva imposto loro di svolgere lavori umili e aveva stabilito che i nuovi nati maschi dovessero essere uccisi.

In questo quadro si sviluppa la storia del libro dell'Esodo: Mosè appena nato viene nascosto per tre mesi, poi posto in un cesto e affidato al Nilo. La figlia del faraone scorge il cesto, vede il bambino e, pur riconoscendolo ebreo, decide di salvarlo. Si tratta di una storia che ritorna a proposito dell'infanzia di personaggi celebri, come Sargon re in Mesopotamia, e che ha, quindi, caratteri stereotipati e ideali.

Storico pare invece il ricordo dell'oppressione degli ebrei in Egitto (un forte contrasto con gli egiziani?) e della loro liberazione sotto la guida di un condottiero che diviene il capo del suo popolo:

"Ora Mosè stava pascolando il gregge di Ietro, suo suocero, sacerdote di Madian, e condusse il bestiame oltre il deserto e arrivò al monte di Dio, l'Oreb. L'angelo del Signore gli apparve in una fiamma di fuoco in mezzo a un rovetto. Egli guardò ed ecco: il rovetto ardeva nel fuoco, ma quel rovetto non si consumava. Mosè pensò: 'Voglio avvicinarmi a vedere questo grande spettacolo: perché il rovetto non brucia?' Il Signore vide che si era avvicinato per vedere e disse: 'Mosé! Mosé!' Rispose: 'Eccomi!' Riprese: 'Non avvicinarti! Togliti i sandali dai piedi, perché il luogo sul quale tu stai è una terra santa!' E disse: 'Io sono il Dio di tuo padre, il Dio di Abramo, il Dio di Isacco, il Dio di Giacobbe'. Mosè allora si velò il viso, perché aveva paura di guardare verso Dio.

Il Signore disse: 'Ho osservato la miseria del mio popolo in Egitto e ho udito il suo grido a causa dei suoi sorveglianti: conosco infatti le sue sofferenze. Sono sceso per liberarlo dalla mano dell'Egitto e per farlo uscire da questo paese verso un paese bello e spazioso, verso un paese dove scorre latte e miele, verso il luogo

dove si trovano il Cananeo, l'Hittita, l'Amorreo, il Perizzita, l'Eveo, il Gebuseo. Ora dunque il grido degli Israeliti è arrivato fino a me e io stesso ho visto l'oppressione con cui gli Egiziani li tormentano. Ora va'! Io ti mando dal faraone. Fa' uscire dall'Egitto il mio popolo, gli israeliti!" (Es 3, 1-10)

E Mosè diventerà veramente la guida del suo popolo.

I VIAGGI DI SAN PAOLO

Se nell'Antico Testamento il movimento, il viaggio ha una dimensione centripeta, porta cioè verso la Terra Promessa, nel Nuovo Testamento il movimento è centrifugo: l'Evangelo, la buona novella, deve essere predicato a tutti e i primi apostoli si avventurano fin da subito sulle strade del mondo, diffondendo il messaggio trasmesso da Gesù. Risolto presto, con il cosiddetto concilio di Gerusalemme (At 15, 2-29), il problema del rapporto tra giudaismo e cristianesimo, non più richiedendo il passaggio attraverso il giudaismo (la circoncisione e l'osservanza della legge mosaica) ai nuovi cristiani, gli apostoli si dedicano alla predicazione ai gentili.

Gerusalemme - e la Palestina -, pur conservando un ruolo d'importanza perché sede di una fiorente comunità cristiana e perché luogo che conserva la memoria della predicazione di Cristo (il legame degli avvenimenti della vita di Gesù con luoghi ben precisi, di cui la comunità conserva con affetto e dedizione il ricordo, è garanzia della storicità degli avvenimenti stessi: vedere i luoghi vuol dire essere certi che le vicende della vita di Gesù non sono frutto di fantasia), a poco a poco

viene affiancata da altri luoghi in cui il messaggio cristiano trova terreno fertile: Damasco, Antiochia, le fiorenti città greche dell'Asia minore, la Grecia, Roma.

In questo mondo in movimento trova particolare rilievo l'opera missionaria di Paolo che si struttura in tre viaggi e che è oggetto del racconto del libro degli Atti degli apostoli oltre che spunto delle Epistole paoline (Romani, I – II Corinzi, Galati, Efesini, Filippesi, Colossesi, I – II Tessalonicesi).

5 - RACCONTACI DI TE

Come rompere le palle

Maurizio è un bambino di otto anni, fa la terza elementare e come tutti gli altri bambini, oltre alla scuola, nel pomeriggio, a giorni alterni, frequenta due circoli per bambini, uno è un campo sportivo dove impara il gioco del calcio, l'altro una piscina per il nuoto.

E' ancora un po'ingenuo ma crescerà.

Una sera, al termine della partitina di pallone, rientrato in casa, chiede alla mamma:

“Mamma, cosa vuol dire rompere le palle?”

“Amore di mamma, dove l'hai sentito?”

“Da Francesco mentre giocavamo. Ha detto che io gli ho rotto le palle perché non gli passavo mai il pallone”.

“Amore mio, è un modo di dire. E, una locuzione che si usa per far capire che si è stufo di aspettare qualcosa che non arriva o che non finisce più”.

“Ma, mamma, se ero lontano da lui come posso avergli rotto qualcosa?”

“Caro mio, tutto ciò che è rotondo e sferico è una palla. Può essere grande, piccola o piccolina, se è di vetro o di metallo si chiamano biglie, ma quelle non si rompono mai. Vi sono quelle di gomma come quelle quando giochi sul prato o sulla spiaggia. Vi sono quelle di plastica, palline piccole che servono per giocare a ping-pong. Quelle di gomma dura per il tennis. Poi vi sono le palle dell'albero di Natale: di vetro, di plastica, di stoffa e sono tutte colorate: bianche, rosse, verdi, gialle, innevate, e tutte si possono rompere. La Terra stessa è una grossa palla sulla quale vive tutta l'umanità. Gira ma non ce ne accorgiamo. Hanno tentato più volte di romperla, distruggerla persino con la bomba atomica ma essa continua a girare e solo il Signore che è nei cieli ha il potere di distruggerla quando Lui lo deciderà. Come vedi il mondo è pieno di palle ed anche tu, nel tuo corpicino, ancora non sviluppato, ne porti due ma quelle servono per la continuazione della specie umana. Sono di carne come tutto il tuo corpicino perciò soggette a rompersi, ma è molto difficile romperle veramente”.

“Ho capito mamma. Francesco mi ha detto che gli avevo rotto le palle perché era stufo di aspettare un mio passaggio di pallone”.

“Bravo figlio mio. Anche tu, tra alcuni anni, avrai la sensazione di romperti le palle quando aspetti un tuo amichetto o amichetta che non arriva mai. Oppure

quando pur sforzandoti non riuscirai a capire qualcosa che dovrai imparare per forza. Insomma è un modo di dire per comunicare agli altri la delusione ricevuta o l'impossibilità di riuscire a capire qualcosa”.

“Mamma ho capito. Ma io posso dire a te che hai rotto le palle per tutte le cose che hai detto? Alcune cose le ho capite ma altre no!”.

RUGGIERO

(Sede di S. Agnese – Racconto più votato)

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 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

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