



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 268

26 gennaio 2016

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” – La batteria dello Smartphone non basta mai!
3. Giovedì al cinema
4. Raccontaci di te – Zinzino (il tradimento)
5. Indovina la foto
6. Il pensiero del Cardinale
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

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.

Sede di S.Agnese, via Nomentana 349, tel. 06 86207644:

- è aperta Martedì e Giovedì dalle 17:00 alle 19:00.
- tutti i Martedì dalle 10:00 alle 12:00 è presente un medico, consultabile, nello stesso orario, anche telefonicamente al numero 06 86207644;
- tutti i Martedì alle ore 16:00 "Incontri Aperta...Mente", per stare insieme in modo attivo.

Prossimi appuntamenti a S.Agnese:

Martedì 26 Gennaio alle ore 10 una audiometrista sarà presente in sede per la misurazione gratuita dell'udito.

Martedì 26 Gennaio alle ore 16, salone Giulio II, proiezione del film "Uomini di Dio" di Xavier Beauvois.

Martedì 2 Febbraio, alle ore 16:00, salone Giulio II, incontro con Luigi Goglia, professore senior dell'Università di Roma Tre per trattare " La nascita del fondamentalismo islamico contemporaneo".

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 86218048

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.

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

La batteria dello Smartphone non basta mai!

Alcuni consigli base che posso darvi per trattare bene le nostre batterie sono i seguenti:

- Fate molta attenzione al calore, sia della CPU dell'apparecchio sia di quello ambientale. Le batterie soffrono infatti un calore eccessivo sia che provenga dal telefono stesso sia che dipenda da un riscaldamento da raggi solari (non lasciatele mai al Sole!);
- Utilizzate caricabatterie originali (o comunque molto affidabili) del giusto valore di corrente/tensione.
- Scollegate il caricabatterie dalla presa di corrente e dallo Smartphone una volta completata la ricarica.
- Se notate un rigonfiamento della batteria, cambiatela subito poiché essendo danneggiata è potenzialmente pericolosa!

Queste sono le pratiche di utilizzo che possono aumentare di un poco (ovviamente non quantificabile poiché dipende da dispositivo a dispositivo) l'autonomia della nostra batteria:

- Chiudere tutte le Apps che rimangono aperte in background sul nostro Smartphone;
- Abbassare la luminosità del nostro display;
- Diminuire il tempo di attesa dopo cui un dispositivo passa alla modalità Stand-by (a schermo spento);
- Evitare sfondi animati;
- Evitare la vibrazione e il feedback tattile;
- Tenere disattivati durante il loro non utilizzo il Bluetooth, il GPS, l'NFC, il Wireless o le reti 3G/LTE;
- Se possibile evitate le sincronizzazioni automatiche;
- Terminate le applicazioni che non utilizzate (ma che magari non potete disinstallare).

Quanto sopra detto per gli Smartphone è valido anche per i Tablet.

"Si può mettere in carica lo Smartphone anche se la batteria non è completamente scarica?"

Certo che si! Le batterie a Litio (le Li-ion) non soffrono di "effetto memoria" come capitava a quelle di vecchio tipo, anzi può risultare dannoso far arrivare le batterie allo 0%. Inoltre si possono ricaricare i nostri Smartphone sia da spenti che da accesi. Queste batterie si possono caricare anche spesso, avendo però l'accortezza di non utilizzare "pesantemente" lo Smartphone durante la ricarica, proprio per evitare un riscaldamento eccessivo.

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 21 gennaio impegni vari hanno impedito a Barbara, Gian Luca e Gian Piero di essere presenti a via Frescobaldi 22 e così abbiamo tutti saltato il consueto appuntamento con il cinema. Peccato!!! I primi ad esserne dispiaciuti sono stati proprio i tre sopra menzionati.....

Dovremo aspettare giovedì 28 Gennaio per sapere dove andrà il protagonista di "Quo Vado", ma siamo sicuri che rideremo molto.

Aspettiamo, quindi, con gioia il prossimo giovedì, per il film, ma soprattutto per stare insieme nel nostro bel gruppo "vivo", che speriamo si arricchisca di nuovi elementi!

Giovedì prossimo 21 gennaio continueremo con i nostri commenti.

Appuntamento in via Frescobaldi 22 alle ore 10.30

Barbara

4 - RACCONTACI DI TE

Zinzino (il tradimento)

Zinzino, il mio barboncino, amava di cuore tutti i membri della famiglia. A ognuno dedicava attenzioni personalizzate secondo una logica tutta sua; ad esempio, mio padre era il suo compagno di giochi preferito: gli portava la palla per farsela tirare, oppure gli prendeva le pantofole e le faceva roteare per aria in segno di provocazione; quando mio padre con piglio severo faceva la mossa di alzarsi dalla poltrona per redarguirlo, allora Zinzi correva a nascondersi con il corpo del reato, costringendo il mio genitore a cercarlo per tutta la casa. Mia madre gli dava la zuppa, ed era quindi la persona più rispettata e ubbidita. Io lo portavo sempre a spasso ed ero la più amata: dovunque andassi c'era sempre lui, Zinzino; era la mia guardia del corpo nonché il mio più grande amico.

Ogni cosa procedeva meravigliosamente e sembrava che niente potesse alterare questo straordinario equilibrio di affetti. Tutto era perfetto finché non successe l'imprevedibile: un giorno ci venne a trovare lo zio Massimo.

Mio zio viveva a Milano e d'abitudine veniva nostro ospite a Roma un paio di volte l'anno. Non aveva ancora conosciuto Zinzino e noi, con lo scopo di fargli una sorpresa, non gliene avevamo mai parlato. Massimo, bellissimo, alto, interessante e ... scapolone incallito; vero dongiovanni, celava dentro di sé un animo infantile, giocherellone e probabilmente questa sua caratteristica fu la causa dell'increscioso inconveniente in cui venne coinvolta tutta la famiglia. Quando lo zio suonò alla porta di casa, Zinzino abbaiò come sempre per annunciare la presenza di un estraneo, ma tutti noi notammo subito che il modo di abbaiare era diverso: molto meno accanito e quasi incerto; inoltre Zinzi, dopo aver dedicato all'ospite una lunga e meticolosa annusata, si sedette vicino a lui e da quel momento divenne la sua ombra. Lo accompagnava ovunque, dormiva nel suo letto, gli leccava con devozione le mani, la faccia e ne riceveva in cambio innumerevoli carezze, bocconcini, paroline dolci. Insomma due corpi e un'anima. Come se avessero atteso tutta la vita per incontrarsi. Zinzino sembrava avere perso ogni interesse per tutti coloro che fino allora erano appartenuti al suo mondo di affetti. Con me, la sua prediletta, non usciva più così volentieri, a mio padre non portava più la palla, ed a mia madre nonostante continuasse ad essere il suo riferimento per la sacra zuppa, non dedicava più di uno sguardo distratto nelle ore canoniche. Tutti noi eravamo dispiaciuti da questo comportamento, tuttavia ci divertiva constatare come un gran seduttore di donne qual era mio zio, avesse alla fine, sedotto anche ... il cane. A questo proposito, mi piace ricordare un gustoso episodio di cui Massimo e Zinzi si resero protagonisti:

- una bella mattina, uscendo insieme con mia madre, incontrarono nel portone di casa la Sig.ra Eleonora, una bella donna ancora giovane, nostra vicina e ... vedova. Mia madre le presentò Massimo e ambedue rimasero visibilmente attratti l'una dall'altro. Inutile dire che Massimo, colpito dalla prestanta della Signora, non perse tempo e si sbilanciò subito proponendo: “Signora Eleonora, perché non ci frequentiamo? Possiamo incontrarci per fare una bella passeggiata e portare a spasso il ... cane ...!”-.

Tuttavia chi soffriva maggiormente dell'indifferenza di Zinzino era mio padre che pativa di una gelosia profonda e irrazionale, non sopportando che qualcuno, fosse pure il fratello, gli avesse sottratto l'affetto del suo amato Zinzi e così rimproverava aspramente e incessantemente mio zio perché ... gli dava troppo da mangiare facendogli venire l'indigestione; lo accusava di avvelenarlo con alimenti nocivi ai cani, poi lo rimproverava perché lo faceva stancare troppo con le passeggiate ..., insomma la visita dello zio che in altri momenti era sempre stata una festa questa volta si era rivelata un tormento per tutti. Inutilmente, quando eravamo riuniti a tavola, mio padre chiamava il cane per dargli qualche ghiottoneria: Zinzi, sempre incollato al suo nuovo amore, si allontanava malvolentieri, afferrava al volo il boccone e tornava di corsa a sedersi vicino a Massimo, con grande disappunto di mio padre che si sentiva tradito proprio da coloro cui era più legato .

Dopo una settimana la situazione si aggravò ulteriormente: con nostra grande costernazione, Zinzino ormai ci ignorava del tutto! Per lui non esistevamo più smentendo il detto che i cani sono fedeli ai padroni. Mio padre insofferente a questo voltafaccia cominciò a diventare sempre più scorbutico, fino a quando mio zio non ripartì e con grande sollievo per tutti noi, Zinzino “recuperò la ragione”.

La nostra vita familiare ritrovò infine l'equilibrio perduto, ma soprattutto, mio padre recuperò l'affetto del suo amato barboncino e finalmente in famiglia tornò la pace.

Oggi Zinzino, il mio migliore amico, non c'è più e non c'è più il mio adorato papà, né esiste più il mio ineguagliabile zio Massimo, ma essi continuano a vivere dentro di me e mi appartengono più di prima con questi bellissimi ricordi che nessuno, mai, potrà sottrarmi.

Maria Grazia Izzi

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 – INDOVINA LA FOTO

La nuova foto che vedi su questo collegamento

<http://www.blog.telefonodargento.it/>

è stata scattata a Roma.

DIFFICILISSIMO!!!

Indovina dove?

6 – II PENSIERO DEL CARDINALE

L'Archivio del giornale L'AVVENIRE rappresenta un inestimabile fonte degli articoli scritti dal **Cardinal Gianfranco Ravasi** sulla rubrica “*Il mattutino*”.

Di seguito ne condividiamo uno particolarmente significativo.

La solitudine, l'ho conosciuta tra i 4 e i 12 anni. Unico tra i miei otto fratelli e sorelle, andavo a scuola percorrendo un'antica strada romana. Un'ora di solitudine per andare a scuola, due ore di solitudine a mezzogiorno per consumare il pane e cioccolato nell'aula disertata dai miei compagni, un'ora la sera per tornare a casa. Questa solitudine fu benefica.

Nel volume autobiografico *Il bambino che giocava con la luna*, p. Aimé Duval, noto cantautore spirituale, racconta così la sua infanzia e adolescenza, avvolta nell'alone della solitudine e commenta: «Ho avuto in tal modo il tempo di darmi certezze a mia misura. Queste certezze hanno avuto a loro volta il tempo di depositarsi lentamente durante la mia vita». Esiste, dunque, una benedizione della solitudine: non per nulla l'esperienza mistica suppone il silenzio interiore e spesso esteriore (l'aggettivo "mistico" deriva dal greco *myein*, "tacere", così come la parola "mistero"). Il rumore assordante delle discoteche, il muoversi a branco, il chiacchiericcio vacuo e fatuo sono i segnali di una dispersione dell'intimità e della stessa identità.

«Bisogna essere soli per non essere mai soli», diceva paradossalmente un autore spirituale, consapevole che la sua solitudine era popolata da Dio e dal mondo che lo circondava. Tuttavia c'è una solitudine che può essere maledizione, come dice il biblico Qohelet: «Guai a chi è solo! Se cade, non ha nessuno che lo rialzi»

(4,10). Si tratta dell'isolamento che è vuoto e abbandono. In esso sboccia la mala pianta della disperazione, dell'incomunicabilità, dell'autismo spirituale. Ed è, allora, vero quello che scriveva il russo-americano Vladimir Nabokov: «La solitudine è il campo da gioco di Satana». Chi è senza legami e senza amore diventa schiavo dell'infelicità, dell'odio, della desolazione. A noi tocca, allora, l'impegno di aiutare costoro ad abbattere il muro del loro isolamento.

7 – 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