



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 271

16 febbraio 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” – Gestire la privacy su WhatsApp per Android
3. Giovedì al cinema
4. Raccontaci di te – Incontri
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.

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 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 16.30 Parrocchia Santa Croce – Via Guido Reni 2b

LA CUCINA (delle idee)

Propone un programma di attività – club del lettore, corsi di informatica, laboratori di lettura ad alta voce, laboratori artistici, conferenze sull'arte, speakers' corner, serate a tema.

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 privacy su WhatsApp per Android

Tramite il noto software WhatsApp è possibile inviare dei messaggi, ma anche delle foto, dei video, e formare dei gruppi, direttamente dal proprio smartphone.

Una volta che viene scaricata l'applicazione sul proprio dispositivo mobile, e quando ci si iscrive al servizio correlato, il sistema acquisisce l'intera rubrica dell'utente, in modo da individuare i contatti che a loro volta utilizzano questa forma di messaggistica. Tuttavia, una delle problematiche che spesso ci si ritrova ad affrontare riguarda la gestione della privacy su Whatsapp.

Questo non è un qualcosa di estremamente difficile da mettere in atto, in quanto il sistema consente di monitorare chi può visualizzare il nostro stato, la foto del profilo e soprattutto l'ultimo accesso. Per prima cosa, è necessario selezionare l'icona di WhatsApp sullo smartphone. A seguire, occorre scegliere il tasto menù a sinistra. Successivamente, dal menù a tendina che comparirà, in questa circostanza occorre selezionare l'opzione "impostazioni". Dopodiché, dall'ulteriore menù a tendina, cliccare su "Account". A questo punto, tra i vari items che compariranno, bisogna andare a selezionare la dicitura "Privacy".

A questo punto, sarà possibile riuscire a decidere chi può visualizzare le nostre informazioni personali, ossia: l'ultimo accesso, la foto del profilo e lo stato. In questa fase, è necessario cliccare su ogni singola funzione per stabilire chi può visualizzare, ovvero scegliere tra "tutti", "i miei contatti" e "nessuno". Ecco, pertanto, che la vostra privacy è stata tutelata con pochi passaggi. Se, invece, si ha l'intenzione esclusivamente di bloccare un utente indesiderato, la procedura è più o meno la medesima.

Per raggiungere quest'ultimo scopo, invece, occorrerà cliccare, come al solito, sull'icona di WhatsApp. Successivamente, dal menù è necessario selezionare l'opzione "Impostazioni", ed a seguire "Account". Dopodiché, andare a selezionare "Privacy", e dal nuovo menù occorrerà cliccare su "Contatti bloccati". A questo punto, non rimane altro da fare che cliccare sul simbolo "+" che si trova in alto nello schermo, e dall'elenco dei contatti che comparirà, è sufficiente scegliere chi bloccare.

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.

Il ponte delle spie



Il titolo del film, Il ponte delle spie, fa riferimento a un ponte realmente esistente a Berlino, che un tempo univa la zona est e quella ovest, oggi noto come Ponte di Glienicke. Il soprannome gli viene dal fatto di essere stato spesso teatro di scambi di prigionieri tra i servizi segreti americani e quelli della Germania Est. Il ponte delle spie racconta la storia di James Donovan (Tom Hanks), un famoso avvocato di

Brooklyn che si ritrova al centro della Guerra Fredda quando la CIA lo ingaggia per un compito quasi impossibile: la negoziazione per il rilascio di un pilota statunitense, Francis Gary Powers, abbattuto nei cieli dell'Unione Sovietica mentre volava a bordo di un aereo spia U2.

Appuntamento giovedì prossimo in via Frescobaldi 22 alle ore 10.30 per un nuovo entusiasmante spettacolo.

Barbara

4 - RACCONTACI DI TE

Incontri

La mattina del mio primo giorno da pensionata sono rimasta a guardare la sveglia elettronica che lampeggiava ed emetteva i suoi beep beep come una piccola astronave.

“Non mi servi più. Da oggi posso dormire quanto mi pare”, ho detto a voce alta.

“E dopo aver dormito tanto, che cosa potrò fare?”

Questa provocatoria domanda girava nella mia mente come una mosca fastidiosa.

Doveva essere il mio alterego, il mio subconscio. Insomma: potevo chiamarlo come volevo, ma, alla fine, ero sempre io che dovevo accettare la nuova realtà.

Non avevo idea di cosa avrei fatto della mia esistenza da quel giorno in poi.

Non avevo legami familiari. Figlia unica, i miei genitori se ne erano andati già da un bel po' di anni, sapevo vagamente che da qualche parte dovevano esserci

cugini di primo e secondo grado di cui non ricordavo l'ultima volta di aver visto. Tutta presa dalla carriera non mi ero mai sposata e non avevo avuto figli.

“Cara la mia Lisa, smetti di piangerti addosso e deciditi a reagire”, mi sono detta.

“Secondo le statistiche ti restano altri 20, forse 25 anni di vita. Vuoi trascorrerli tutti mangiandoti il fegato per gli errori commessi?”

Sono rimasta in silenzio per qualche secondo.

“Certo che no”, mi sono risposta a voce sempre più alta. “Farò tante cose: viaggi organizzati, corsi di pittura Hanno inventato l'università per la terza età, giusto?”.

Ma io ero davvero, a 60 anni, entrata nella vecchiaia?

Quel pensiero poteva farmi sprofondare nella peggiore tristezza soltanto a formularlo. Passavo ore davanti allo specchio, rivolgendomi alla mia immagine riflessa come a un interlocutore.

Tante cose avrei potuto fare, ma, a essere sincera, in quel momento, non avevo nessuna voglia di metterle in pratica.

Passavo le giornate vagabondando nei grandi magazzini di Roma.

Provavo vestiti, profumi, scarpe che non compravo mai.

Proprio in un reparto di abbigliamento, in circostanze piuttosto insolite, ho incontrato Elena per la prima volta.

L'ho notata subito, sembrava un cucciolo abbandonato da un padrone senza cuore e in effetti le cose stavano più o meno così.

Dimostrava non più di 16 anni, ma ne aveva 21. Si guardava intorno con aria spaventata, ma questo non le aveva impedito di infilare rapidamente un maglione in una grande borsa. Purtroppo per lei non sono stata la sola ad accorgermi di quel

gesto maldestro. Un tipo grande e grosso l'ha afferrata per un braccio bloccando la sua corsa verso l'uscita.

Non so nemmeno io perché sono intervenuta, ho agito senza pensare, senza pensare niente. Anche perché non avrei avuto il tempo per farlo.

“Tesoro, hai trovato un maglione che ti possa andare bene?”, ho chiesto alla ragazza sorridendole.

Ho afferrato con decisione la refurtiva e l'ho esaminata con occhio critico.

Il cerbero mi ha guardata da capo a piedi, diffidente. “Lei conosce questa ragazza?”, mi ha domandato infine. Ci voleva altro per mettermi in difficoltà: nella mia lunga carriera avevo affrontato tipi ben più tosti di quello. “Certo, è mia nipote” ho insistito cocciuta.

Il sorvegliante continuava a guardarmi sempre più scettico. Poi il cerbero ha preso in esame l'aspetto di Elena. Capelli tagliati da una forbice maldestra, jeans scoloriti dall'uso e una maglia di cotone con gli orli sfilacciati. “Questi ragazzi moderni”, ho sospirato.

Il sorvegliante non se l'è bevuta, ma, forse, ha deciso anche lui di dare a quella ragazzina terrorizzata una possibilità di cavarsela.

In ogni caso, ci è rimasto appiccicato finché non siamo andate alla cassa e abbiamo pagato la maglia.

“Perché lo ha fatto?” mi ha chiesto la ragazza.

“Perché lo hai fatto tu?”, a quel punto mi sentivo in dovere di farle una bella ramanzina. “Oltretutto questo maglione è troppo grande per te, almeno di due taglie”.

“Lei non capisce” ha ripreso lei. “Deve essere grande perché tra poco io diventerò enorme, perché...”. Prima che finisse la frase è scoppiata a piangere. Così l'ho

trascinata in un bar e l'ho costretta a sedere con me a un tavolo e a bere un cappuccino bollente.

Con una bevanda calda e profumata sotto il naso si è calmata e mi ha raccontato tutto. Una storia vecchia come il mondo, in realtà. Quella della ragazza ingenua e impreparata che ha lasciato il paesino per venire a cercare lavoro a Roma. Il solito ragazzo che le ha promesso mari e monti e l'ha conquistata. Poi, però, quando lei, sprovvista e fiduciosa, gli ha annunciato di essere incinta sul serio, lui è sparito senza lasciare traccia.

“Avevo un lavoro, ma era a tempo determinato e quel tempo è scaduto”, mi ha spiegato con tristezza. Elena raccontava, tra un sorso di cappuccino e una lacrima, la sua triste storia.

“Non so come pagare l'affitto della stanza. Ho paura. Non so cosa devo fare, dove trovare i soldi per mangiare”, ha detto sempre più demoralizzata.

“Non hai una famiglia, dei parenti?”, le ho chiesto io.

“Ho i genitori giù al paese, vivono di pensione ed è già tanto se alla fine del mese riescono a mettere in tavola pane e patate”

Allora le ho fatto la fatidica domanda: “Non hai pensato che potresti rinunciare al tuo bambino?”. Elena mi ha puntato addosso quei suoi occhi viola grandi come finestre.

“Sì, per un momento ci ho pensato. Ma non posso farlo”, ha cominciato a dire. “Io la sento dentro di me: la mia bambina è viva, mi trasmette delle emozioni, è come se mi parlasse”.

“Sono sicura che è una bambina. La chiamerò Viola”.

E, mentre Elena continuava a parlare, la mia mente si è allontanata, è volata veloce ai miei 35 anni. Avevo già un posto di grande responsabilità nell'azienda

farmaceutica dove lavoravo. Per questo il grande capo mi aveva chiesto di sostituirlo all'appuntamento con un importante chirurgo: un bellissimo e affascinante uomo. Non ero andata a quell'incontro con intenzioni seduttive. Mi premeva soltanto portare a buon fine l'accordo per dimostrare al grande capo quanto ero brava e professionale. Lui, appena uscito dalla sala operatoria e incontrandomi nel suo studio aveva allargato le braccia. "Temo che non riuscirò a trovare nemmeno dieci minuti per parlare con lei. A meno che... le andrebbe di pranzare con me? Potremmo parlare mentre mangiamo qualcosa, le va? Avevo accettato. In certi ambienti è normale parlare di lavoro durante un pranzo o una cena: le chiamano colazioni di lavoro. Solo che quella volta, dopo aver risolto in modo più che soddisfacente un problema di lavoro, il discorso era scivolato sul personale. Era stato soltanto il primo di una serie di incontri che ci avevano portato fatalmente l'uno nella braccia dell'altra. Per me si trattava sicuramente di amore, per lui, anche a distanza di tanti anni, non so.

Il destino però ha stabilito che

Poi, ho ripreso a pensare ai giorni di solitudine che mi aspettavano e un'idea ha cominciato a prendere forma.

"Vieni con me", ho proposto subito a Elena.

L'ho presa per un braccio e insieme siamo uscite dal bar. "Dove stiamo andando?", mi ha chiesto stupita.

"A casa mia". Una casa grande e bella con mobili e quadri importanti e fredda come una ghiacciaia.

Oggi non è più così. E' sempre in disordine, soprattutto in cucina e in soggiorno. Ci sono le cose della piccola Viola.

Ormai faccio la nonna a tempo pieno perché Elena, povera ragazza, lavora tutto il giorno nella mensa della mia ex azienda.

Credo proprio che sia serena, forse addirittura felice, e anche io mi sento così.

Perché Elena e Viola sono una specie di premio di consolazione che il destino, chissà perché, ha voluto farmi.

Lisa R.

(P.S.: La storia di Lisa, anche se raccontata al presente, in verità è accaduta qualche anno fa)

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 raggiungendo 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.

*Campana di Lombardia,
voce tua, voce mia,
voce voce che vai via
e non dà malinconia.
Io non so che cosa sia,
se tacendo o risonando,
vien fiducia verso l'alto
di guarir l'intimo pianto,
se nel petto è melodia
che domanda e che risponde...*

È da un po' di tempo che non ricorro alla poesia; lo faccio oggi, proprio perché – mentre scrivo – sento le campane di una chiesa del centro di Milano echeggiare sulla città distratta e chiassosa. Ogni tanto c'è qualche isterico che protesta e adisce le vie legali per far tacere i rintocchi delle campane che disturberebbero la sua quiete. In mezzo a moto e ad auto rombanti, a rumori di ogni genere e a un urlare che ci assorda, alla ricerca frenetica del frastuono (si pensi solo alle discoteche), l'accanimento contro l'armonia festosa o i rintocchi severi delle campane svela l'incapacità di distinguere tra suono e fracasso.

Cardinale Gianfranco Ravasi

Dalla rubrica Il Mattutino - Avvenire

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 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