



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 272

23 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” – Usa Facebook dal sito e la batteria dura di più
3. Giovedì al cinema – La prima neve
4. Raccontaci di te – In ospedale
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

Usa Facebook dal sito e la batteria dura di più

I nuovi smartphone e tablet, fra le altre, vengono forniti con preinstallata l'applicazione Facebook in maniera tale che l'utente sin da subito possa connettersi al social network; ad ogni modo se l'app non dovesse esserci sicuramente chi è iscritto a Facebook provvederà a installarla personalmente.

Ma invece di accedere a Facebook tramite applicazione dedicata è forse il caso di rivalutare questa abitudine e preferire invece l'accesso direttamente dal sito del social network (www.facebook.com) tramite il browser internet mobile.

Il risultato ottenuto da un test è stato che sul dispositivo Android si è registrato un risparmio medio della batteria del 15 - 20% senza l'app Facebook installata.

Cosa anche abbastanza ovvia se si considera il fatto che, oltre al normale utilizzo, l'applicazione Facebook si avvia automaticamente con il sistema operativo e resta attiva in background tutto il tempo per visualizzare notifiche e quant'altro, gravando di conseguenza sul consumo energetico. Senza poi tralasciare il consumo di risorse di sistema (RAM e CPU) del quale ne risentono in modo particolare gli smartphone vecchiotti e poco potenti con conseguenti blocchi e rallentamenti.

Se poi si considera che usando Facebook dal sito web le funzioni sono praticamente le stesse di quelle fornite dall'app il cambiamento non dovrebbe

privare di nessuna feature bensì permettere di arrivare a fine giornata con il cellulare ancora carico.

Fra l'altro il sito web di Facebook può essere aggiunto anche alla schermata Start di Android (toccando sulla pagina web il tasto menu del browser e poi l'opzione "Aggiungi a schermata Home") così da averlo subito accessibile a portata di mano come se fosse una vera e propria applicazione.

Infine dato che dal sito di Facebook è possibile leggere i messaggi e la chat allora varrebbe la pena di disinstallare anche l'applicazione Facebook Messenger per guadagnare ulteriormente a livello di batteria e di prestazioni del cellulare o tablet in questione.

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 assistito alla prima parte del film *La prima neve*.

A Pergine, piccolo paese del Trentino ai piedi della Val de Mocheni arriva Dani, fuggito dal Togo e poi nuovamente costretto a fuggire dalla Libia in fiamme. Dani

ha una figlia piccola a cui non sembra troppo legato e una meta: Parigi. In montagna, dove ha trovato lavoro presso un anziano apicoltore, fa la conoscenza di Michele, un bambino che soffre ancora per la perdita improvvisa del padre. In mezzo a bei paesaggi montani si snodano le esistenze di questi due protagonisti, entrambi segnati da avvenimenti sconvolgenti e per questo vicini, pur nelle enormi diversità dei contesti in cui sono cresciuti. E non è detto che il "piccolo villaggio" sia quello più lontano laggiù in Africa.....

I commenti sono stati tutti positivi e adesso aspettiamo l'arrivo della prima neve per capire se al cambiamento meteorologico corrisponderà anche un cambiamento nella vita di Dani e Michele.

Arrivederci a giovedì 25 febbraio, come sempre a via Frescobaldi 22!

Barbara



LA PRIMA NEVE

4 - RACCONTACI DI TE

In ospedale

Giovedì scorso, invitata a colazione da un'amica per poi farci una partita a Burraco in 4, sono uscita da casa intorno alle 12,30 per prendere il bus ed arrivare precisa alle 13!

Però non tutto è andato come pensavo: si è sempre detto che le strade di Roma sono molto dissestate, ed io sono incappata in un "sanpietrino sconnesso" e mi sono ritrovata lunga distesa in terra battendo violentemente la testa.

Sono accorse delle persone, hanno cercato di aiutarmi perchè perdevi molto sangue e poi è stata chiamata l'ambulanza che è arrivata dopo circa 15, 20 minuti. L'infermiere mi ha dato una prima occhiata e non vedendo ferite (ma il sangue allora da dove usciva?) pensando che non avessi niente di grave mi consigliava di fare a meno di andare al pronto soccorso, ho firmato un foglio e loro se ne sono andati.

Però il sangue non accennava a fermarsi ed allora ho pensato di rivolgermi al "ROMA MED" che è uno studio medico di primo intervento formato da un gruppo di medici che si sono consorziati per prestare un primo soccorso a tutti il Sabato e la Domenica e durante il resto della settimana ai pazienti dei medici dello studio. La dottoressa di turno mi ha prestato le prime cure per far cessare il sangue poi mi ha consigliata di andare comunque al Pronto soccorso perchè avevo bisogno di punti, di una Tac e di Lastre.

Mi ha accompagnata uno dei miei figli ed erano circa le 14. Abbiamo trovato moltissime persone in attesa e per passare all'accettazione affinché prendessero i

miei dati annotando le mie condizioni si erano fatte le 16; a quel punto pensavo che sarei stata chiamata da un momento all'altro: ILLUSIONE!!!!!!!

Sono stata mandata in un altro stanzone super affollato di persone che come me, erano in attesa di essere visitate. Ed allora ti guardi intorno ed attacchi "bottoni" col tuo vicino; lì le mie speranze per un ritorno a casa per cena sono crollate in quanto il mio vicino era in attesa d'essere visitato dalle 10 della mattina! Era un "codice verde" e quindi doveva aspettare. Debbo dire, per chi non si intende di ospedali, che i pazienti all'arrivo passando all'accettazione vengono catalogati con dei codici: ROSSO:URGENZA e passano avanti a tutti; GIALLO:MENO URGENTE, passerà quando non ci saranno più codici rossi; VERDE: NON GRAVE, può aspettare; BIANCO: SI FARA' quando tutti saranno visitati!

Sono stata etichettata con CODICE GIALLO e quindi il mio turno per essere vista da un medico è arrivato all'una di notte! Dopo avermi messo dei punti e prestatemi tutte le altre cure mi hanno condotta su una lettiga a fare la Tac e le Lastre. Siamo così arrivati alle 3 del mattino ed intorno alle 4,30 il medico mi dice che potevo, se volevo, tornare a casa visto che non avevo altri problemi; però data la mia non giovane età e per le medicine che prendo era preferibile che fossi restata lì in osservazione. Ho lasciato libero mio figlio (si era fatto 15 ore di ospedale) e sono rimasta, ma per me non c'era posto nello stanzone dell'astanteria, era colmo di lettighe quindi fui lasciata sulla barella nel corridoio insieme al signore che era arrivato alle 10 di mattina e con cui avevo fatto amicizia. Dopo aver dormito per qualche ora al mio risveglio nel corridoio ho contato altre 3 barelle. In mattinata è stato deciso, vista la mancanza di lettighe, di dimettermi. Perciò 24 ore dopo ho potuto far ritorno a casa - erano le 12,30 le ore della mia caduta!

Elsa

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.

Il cuore ha le sue prigioni che l'intelligenza non apre

C'è una frase dei Pensieri di Pascal che è divenuta proverbiale: «Il cuore ha le sue ragioni che la ragione non conosce» (n. 277 ed. Brunschvicg).

Frase che è stata commentata dal Piccolo principe di Antoine de Saint-Exupéry così: «Non si vede bene che con il cuore: l'essenziale è invisibile agli occhi».

Il poeta francese Marcel Jouhandeau (1888-1979), nel suo saggio *De la grandeur*, ribalta la dichiarazione pascaliana ricordandoci, non a torto, che il cuore ha compartimenti stagni, invalicabili alla ragione.

E allora, pur celebrando la grandezza di una conoscenza che non è solo quella razionale, pur esaltandone la bellezza e il fascino e accogliendone la "grammatica" che le è propria (pensiamo al linguaggio e alla visione tipica dell'amore, dell'arte e della stessa fede), dobbiamo ammettere il rischio che è insito anche nel cuore e nelle sue vie conoscitive.

«Nelle grandi cose lo spirito è niente senza il cuore», annotava il cardinale secentesco di Retz nelle sue Memorie.

E aveva ragione.

Ma aveva ragione anche il libro biblico dei Proverbi quando condannava come stolto chi confida solo nel suo cuore (28,26), poiché esso custodisce al suo interno camere oscure, ove si annidano grovigli di vipere ed esplodono follie.

La persona umana ha, allora, bisogno di entrambe queste luci che guidano il suo conoscere e agire: il cuore e la mente, l'intuizione e il pensiero, la coscienza e la ragione, il sentimento e l'intelligenza.

Come si deve purificare l'intelletto dagli idoli ideologici, così si deve imboccare l'ascesi delle passioni, delle emozioni, degli impulsi interiori.

Paradossalmente ci aiuta a conservare questo equilibrio ancora Pascal quando - come abbiamo già altre volte avuto occasione di ricordare - ci ammonisce a evitare «due eccessi: escludere la ragione, non ammettere che la ragione».

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