



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 288

14 giugno 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” – Distinguere i vari file
3. Giovedì al cinema - Italians
4. Raccontaci di te – L'IMPOSSIBILE
5. Il pensiero del Cardinale
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.

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;

NEI MESI DI GIUGNO E DI LUGLIO IL SERVIZIO E' SOSPESO

- 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.

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

Ogni Mercoledì 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

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

Distinguere i vari file e capire con che programma vanno aperti o con che programma sono stati realizzati

Molto spesso ci troviamo a combattere con il .exe il .doc .xls ... dei vari file che dobbiamo leggere e archiviare.

In informatica, un'estensione è un suffisso che identifica i tantissimi e diversi file che possiamo trovare nei nostri computer e ci aiuta a distinguerli: ci sono file audio, file video, documenti di testo, archivi e così via. Spesso, però, diventa difficile memorizzare e capire a prima vista il tipo di file che incontriamo.

L'estensione è una parte fondamentale del nome del file ed è solitamente composta da tre caratteri alfanumerici. Qualora un file ne fosse sprovvisto, il computer stesso, all'apertura del file, chiederà all'utente di scegliere un programma con cui aprire il file "sconosciuto" per decodificarne l'estensione. Qualora ci trovassimo davanti ad un file senza estensione e non avessimo alcuna idea di quale programma possa aprirlo, possiamo affidarci alla rete utilizzando siti web come www.Checkfiletype.Com. Caricando il nostro file su questo sito potremo sapere che tipo di file abbiamo di fronte.

Ecco un breve elenco di estensioni di file

.doc: si tratta di un testo, quasi certamente realizzato con microsoft word

.docx: si tratta nuovamente di un testo, realizzato con microsoft open office, il programma base e gratuito microsoft per digitare testi e elaborare dati.

.xls: si tratta di un foglio di calcolo realizzato microsoft excel.

.xlsx: si tratta nuovamente di un foglio di calcolo, vengono archiviati in questo modo i file microsoft office a partire dalla versione 2007.

.ppt: in questo caso si tratta di una presentazione realizzata con microsoft power point.

.pptx: una presentazione video realizzata con microsoft power point a partire dalla versione 2007.

.pps: si tratta di una presentazione power point che una volta aperta inizia autonomamente la riproduzione del suo contenuto.

.mp3: è un file probabilmente di musica o video, viene memorizzato in questo formato perchè occupa poco spazio memoria.

.mpg: sono il formato in cui vengono memorizzati i video sul computer.

.avi: si tratta nuovamente di un video, in formato digitale.

.jpg: si tratta di immagini realizzate in formato leggibile da windows.

.htm: si tratta di un link ad una pagina web costruita con un sistema html.

.wma: sono file audio realizzati con media audio di windows.

.exe: sono file che permettono di eseguire azioni sul computer, come per esempio avviare un programma.

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 grande temporale. In pochissimi abbiamo assistito alla proiezione di un episodio del film **Italians**



Dopo una vita passata a trasportare Ferrari rubate negli Emirati Arabi per conto di una ditta romana, il candido Fortunato (Sergio Castellitto) ha deciso di ritirarsi e ha scelto il giovane Marcello (Riccardo Scamarcio) come suo successore. Per istruirlo al lavoro e avvezzarlo agli usi e costumi locali lo porta con sé nel suo ultimo viaggio per Dubai. Un inaspettato posto di blocco nel mezzo del deserto sarà solo la prima complicazione di un avventuroso on the road con finale a sorpresa.

"Gli italiani sono il popolo che suona più di tutti al metal detector" è il risultato di un sondaggio del New York Times utilizzato come epigrafe umoristica per aprire il primo dei due episodi di **Italians**. Una citazione capace di contenere il succo di un film che vorrebbe raccontare con ironia l'italiano all'estero ma finisce per sciorinare una serie di convenzioni e luoghi comuni rendendo il soggetto poco convincente. Scandito da tante piccole (dis)avventure, il capitolo che vede

Castellitto e Scamarcio protagonisti di un on the road surreale e un tantino buonista, vacilla nella narrazione e sfocia nell'incongruenza laddove viene presentato l'elemento sorpresa che ribalta le parti con un tiepido colpo di scena.

Ora vi diamo appuntamento a giovedì prossimo 16 giugno 2016 alle ore 10.30 in via Frescobaldi 22 per assistere alla proiezione di un nuovo, entusiasmante film.

Barbara

4 - RACCONTACI DI TE

L'IMPOSSIBILE

Quella piccola donna, fatta ancora più piccola dal trascorrere degli anni, poteva essere il simbolo di quella umanità che affollava la regina di tutte le isole, la dove si cerca ancora la statua d'oro di Tiberio a cavallo; l'imperatore padrone dell'isola duemila anni fa. Si cerca, si sa che la statua c'è, sepolta dalla terra, ma trovarla è un'illusione, una potenziale ricchezza, che rende gli isolani o meglio gli amanti dell'isola, un po' ebbri, quasi partecipi di una tale ricchezza.

E la ricchezza aleggia dappertutto, manifesta dalle piccole alle grandi cose ma resta irraggiungibile, qui, in questo mondo che vive del passato e di un presente solamente riflesso.

Si parla sottovoce di questo e di quello, qui dove ognuno vive chiuso nel proprio ambito, pauroso di uscirne o di essere contaminato da altri mondi; sguardi fugaci, cose rubate, a Capri non ci si realizza, si entra nel meraviglioso gioco della finzione, ci si contenta anche soltanto di questo, di far parte della ruota che gira, gira senza fermarti e darti il tempo di pensare.

E' l'oblio di tutto, del mondo che resta fuori, degli altri che non amano tutto questo, che non ne faranno mai parte.

Ma non solo la realtà, a Capri, diventa una cosa lontana e sfumata ma pure i sogni cessano improvvisamente, come se il filo si fosse spezzato, per lasciarci soli in questa solitudine popolata e affollata.

Sogni, sogni che vivono qui nelle facce speranzose e dimentiche, nelle cose non realizzate o, meglio, che non si realizzeranno mai.

A Capri non si fanno discorsi seri, tutto è sfumato, esasperato, inconsistente. Pure chi vive qui è reso fluttante dall'atmosfera dell'isola, solo Lui ha messo radici, l'imperatore morto da duemila anni, e questa è la terra dell'impossibile, dove tutto è possibile per un attimo, nell'illusione.

Si, qui nell'isola, può nascere l'amore, ma è pur sempre un amore fatto di illusioni, che non può durare fuori da essa.

Si alimenta del riflesso del mare, della luce dorata che tutto avvolge e cambia; è difficile restare se stessi sull'isola, dove tutto è un po' confuso, per quello che riguarda gli uomini.

E' come se questo fosse il centro della terra, vicino al quale tutto vibra in maniera diversa, tutto cambia, in una dimensione astratta e fugace.

Si resta sull'isola fino a quando non ci si sente violentati da essa, cancellati come persone, cambiati in una parte di lei e fagocitati dalla terra, chiusa da un mare misterioso e terribile. Il mare che sta alla terra, come l'inconscio sta all'uomo: per aggredirlo, per dargli il senso dell'ignoto, per cambiarlo in una eterna lotta.

Capri, che di fronte al resto del mondo vive in sordina ma in una dimensione millenaria.

Capri, che si ama come il riflesso di qualcosa di divino, che non conosciamo. Una natura talmente armoniosa da superare forse l'armonia che dovrebbe essere dentro

di noi ma che non c'è quasi mai. Ed è in questa isola che ci si allontana dall'uomo per rifugiarsi in essa che è nata prima dell'uomo.

Ed in questa atmosfera cosmica ci si perde.

Bianca Maria Vitelli

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 – II PENSIERO DEL CARDINALE

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

Di seguito ne condividiamo uno particolarmente significativo.

L'odio è di gran lunga il più durevole dei piaceri; gli uomini amano in fretta, ma detestano a tutto loro agio e a lungo.

Un famoso poeta francese ottocentesco come Baudelaire scriveva: «L'odio è un liquore prezioso, un veleno più caro di quello dei Borgia, perché è fatto col nostro sangue, la nostra salute, il nostro sonno e due terzi del nostro amore». È capitato a tutti di assistere alla fioritura perversa di odi familiari destinati a durare per anni e capaci di non invidiare nulla in creatività e malvagità a certe saghe televisive americane e ai relativi rancori parentali. Un po' tutti dobbiamo confessare di aver

provato proprio quel gusto che il poeta francese descriveva e che è riproposto nell'odierna citazione, desunta da una delle opere più celebri di un altro poeta ottocentesco, l'inglese George G. Byron, il poema satirico Don Giovanni (1819-24), figura divenuta mitica nella storia della letteratura già prima dello stesso Byron.

Purtroppo vediamo spesso amori che s'infrangono, oppure che sono vissuti senza entusiasmo, trascinati per anni e strascicati per terra, senza più un colpo d'ala. Al contrario, ecco il sottile, costante piacere dell'odio che viene distillato proprio come «un liquore prezioso». Anche se non esplose in atti inconsulti esteriori, avvelena l'anima e attossica l'esistenza. Eppure non si fa nulla per sradicarlo, anzi, lo si coltiva quietamente dentro di sé. Facile è, allora, comprendere quanto provocatorio sia l'appello di Cristo: «Avete inteso che fu detto: Amerai il tuo prossimo e odierai il tuo nemico. Ma io vi dico: Amate i vostri nemici e pregate per i vostri persecutori!» (Matteo 5,43-44).

Cardinale Gianfranco Ravasi - Dalla rubrica Il Mattutino – Avvenire

6 – CONVENZIONI

Enti Convenzionati con Il Telefono d'Argento:

Bios S.p.A. – 00197 Roma Via Domenico Chelini, 39 Tel. 06 809641

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%.

Centro Fisioterapico V.le Rossini,24 Tel. 06 4740939

Centro Odontoiatrico 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

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

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€.

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

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)

Ottica Caputi – V.le Regina Margherita, 48 Tel. 06 855 3773: sconto del 20% su tutti i prodotti

Studio Dentistico Munalli – Via Salaria, 213 (ang. V.le Liegi) Tel. 06 8546043

Studio Odontoiatrico Bolognini Cianfanelli Muzzi - via Spalato n. 11 tel. 06.97605893

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 h 21.00 – 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

Teatro Tirso de Molina Via Tirso, 89

Spettacoli in abbonamento

Mercoledì - Giovedì ore 21 e Sabato ore 17.30 Euro 13 anziché 21

Venerdì - Sabato ore 21 e Domenica ore 17.30 Euro 15 anziché 23

Spettacoli fuori abbonamento

Dal Mercoledì al Sabato ore 21 e Domenica ore 17.30 Euro 12 anziché 18

La prenotazione è obbligatoria. Chiamare il n. 06 8411827 Federica Pinto – Gruppi e Cral. Orari botteghino dal Lunedì al Sabato ore 14-19

Vartè Gioielli - Via dell'Isola Farnese 4 C/D - Cell: 329 646 1803

Vignola Centro Medico di Damaluma S.r.l. - Via del Vignola n. 70 tel. 06.3225889

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