



Il Telefono d'Argento – Onlus
Via Panama, 13 – 00198 ROMA
Tel: 06.8557858 – 333.1772038
e-mail: telefonodargento@hotmail.it
sito: www.telefonodargento.it

*"Noi non siamo una Ong (Organizzazione non governativa).
Le Ong lavorano per un progetto noi lavoriamo per Qualcuno"*

PILLOLA PER NAVIGARE

NUMERO 295

2 agosto 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” – Migliorare l’audio o il volume del vostro Android
3. Giovedì al cinema
4. Raccontaci di te – Fortuna e Fortunata
5. Il pensiero del Cardinale
6. Una sorpresa per te?
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

**LA SEDE CENTRALE DI S. ROBERTO BELLARMINO
A PIAZZA UNGHERIA RIMARRA' APERTA TUTTA L'ESTATE
DALLE ORE 17 ALLE 20 - tel. 06 8557858**

Tutti i Mercoledì del mese di agosto

TUTTI IN TERRAZZA - Ingresso da piazza Ungheria

Il pomeriggio sarà allietato dalla degustazione di gelati e dolcetti oltre che dalla compagnia di amici .

Vi aspettiamo dalle 17,30 in poi e vi promettiamo un po' di Ponentino

Il giovedì mattina (ore 10 – 12) Cineforum a via G Frescobaldi 22

L'attività è sospesa e riprenderà nel mese di settembre.

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.

NEL MESE DI AGOSTO I SERVIZI SONO SOSPESI

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

Nella Sede di S. M. della Mercede

Tutti i Martedì e Venerdì dalle ore 17 alle ore 19 - Via Basento, 100 "Per stare insieme"

Nel mese di agosto non sono svolte attività. Si riprenderà martedì 6 settembre mentre gli incontri dell' "Angolo dell'Amicizia" del mercoledì ricominceranno dal mese di ottobre.

Per qualsiasi informazione rivolgersi alla Sede di S. Roberto Bellarmino
Tel. 06 855 78 58 che rimarrà aperta.

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.

DURANTE IL MESE DI AGOSTO L'ATTIVITA' E' SOSPESA

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.

**DURANTE IL MESE DI AGOSTO I SERVIZI SI EFFETTUANO
ESCLUSIVAMENTE TRAMITE TELEFONO**

Chiama il Telefono d'Argento al numero 06.8557858 o al cellulare 331.3248598.

2 - LA PILLOLA PER NAVIGARE

Migliorare l'audio o il volume del vostro Android

Quante volte vi è capitato di non riuscire a sentire correttamente i vostri brani musicali preferiti a causa del volume non sufficientemente alto o della scarsa qualità audio offerta dal vostro smartphone? Ottimizzate subito la vostra esperienza musicale su Android in poche mosse!

Scoprite dove si trovano gli altoparlanti

Molti dispositivi sfoggiano due griglie che sembrano nascondere speaker, ma solo una riproduce i suoni. Altri dispositivi invece potrebbero nascondere le casse dietro a sottili fessure che si trovano tra la cornice ed il pannello frontale. Dunque scegliete la vostra canzone preferita e tappate tutti i buchi per capire da dove esce il suono.

Una volta scoperto dove si trovano gli speaker potrete procedere con l'ottimizzazione audio in modo intelligente, ma soprattutto evitare di bloccare il suono con il palmo della mano, ad esempio.

Rimuovete la cover dello smartphone

Rimuovere la cover del vostro smartphone o la pellicola protettiva, potrebbe contribuire a migliorarne l'esperienza audio. Lo strato di plastica o di gomma in più potrebbe creare delle vibrazioni e compromettere l'esperienza audio.

Scaricate un equalizzatore

Le impostazioni audio disponibili sulla maggior parte degli smartphone non sono di certo le più complete. Alcune mettono a disposizione un equalizzatore, disponibile però esclusivamente all'interno dell'app musicale messa a disposizione dalla casa costruttrice. Fortunatamente il Play Store offre una ricca scelta di equalizzatori ricchi di funzioni avanzate. Ad ogni modo sappiate che un'app di questo genere non fa miracoli se ha a che fare con un hardware scadente.

Esistono diversi buoni equalizzatori sul Play Store come per esempio Equalizer, Musica Volume EQ o Bass Booster, ma il funzionamento è pressoché sempre lo stesso.

Il trucco sta semplicemente nell'aumentare l'intensità delle diverse frequenze tramite l'uso di un qualsiasi equalizzatore.

Utilizzate le cuffie

La maggior parte degli altoparlanti montati sugli smartphone non offrono una qualità audio sufficientemente potente e nitida per riprodurre musica a tutto volume, anche quando si ottimizzano i suoni con un buon equalizzatore.

Fortunatamente ci vengono incontro le cuffie, ed è importante conoscere i parametri da prendere in considerazione al momento dell'acquisto ed i migliori prodotti disponibili sul mercato:

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.

Durante il mese di agosto il cineforum è in vacanza.

Riprenderemo a settembre

4 - RACCONTACI DI TE

Fortuna e fortunata.

Non li sopportavo proprio quei ragazzi che avevano scelto il muretto del mio piccolo giardino come loro punto di ritrovo.

Si raggruppavano lì tutti i pomeriggi, chiacchieravano ad alta voce, sghignazzavano, si facevano scherzi e fumavano.

La loro presenza mi infastidiva e da quando avevano scelto il mio muretto per il loro bivacco pomeridiano non mi sentivo più libera di andare in giardino. Appena li sentivo arrivare mi chiudevo in casa e abbassavo anche la tapparella della portafinestra in tinello perché non potessero vedermi. Però, dietro la tapparella, li spiavo. Il muretto è basso, sormontato da una inferriata che lascia vedere comodamente la strada, e interrotto in un tratto da un cancelletto arrugginito che non ricordo di aver mai aperto. Loro si appoggiavano lì e chiacchieravano per tutto il tempo. Ma che cos'avevano da raccontarsi?

Neanche le ragazze mi erano simpatiche. Sfacciate, tutte con l'ombelico fuori e i capelli a strisce multicolori. Ho sempre odiato le tinte per i capelli. Io, i miei, non li ho toccati mai. Sono grigi e mi piacciono così. E basta che piacciono a me, perché da quando è morto mio marito, ho sempre vissuto da sola e senza vedere

nessuno. Non ho mai frequentato molto neanche i negozianti perché non avevo soldi da buttare e al supermercato, invece, risparmiavo qualcosa.

Come passavo le mie giornate? Facendo poco o niente. La spesa, appunto, qualche passeggiatina, leggevo e vedevo molta televisione. Anni prima, devo dire, avevo cercato di fare amicizia con qualche vicina di casa, ma non mi ero trovata bene e ci avevo rinunciato. Meglio sola che male accompagnata, mi ero detta. E non me ne ero mai pentita.

Mi annoiavo?

Non lo so, ma preferivo evitare la compagnia e il contatto con gli altri. Quindi, a maggior ragione, il fatto che quei ragazzi avessero scelto di occupare tutti i pomeriggi il mio muretto mi indispettava non poco. A dire la verità avevo cercato di cacciarli via, avvisandoli che quel muretto era mio. Ma loro sapevano bene che il marciapiede, invece, è di tutti. Avevano annuito con la testa, con aria di compatimento, ed erano rimasti lì dov'erano.

Così, pomeriggio dopo pomeriggio, io non avevo potuto fare altro che chiudermi dentro casa a spiarli e a rimuginare tra me e me.

Finchè, un giorno, sentii suonare alla porta. Lo squillo del campanello, da mesi silenzioso, mi fece sobbalzare di paura. Ma poi mi ripresi e, incuriosita, andai zitta zitta a guardare dallo spioncino. E chi c'era dietro alla porta? Proprio il più antipatico dei ragazzi del muretto, uno spilungone con i capelli dritti a ciuffi sulla testa e l'aria da bullo. Decisi di non aprire, ma quello, testardo, continuava a suonare. E non voleva darsi per vinto. Era chiaro che, se non gli avessi dato retta, avrebbe continuato all'infinito mettendo in allarme tutto il palazzo, così agganciai la catenella e aprii la porta.

“Che diavolo vuoi?” dissi bruscamente.

“Mi scusi signora, mi scusi tanto” replicò il ragazzo con un tono, devo dire, molto educato “ma ci siamo accorti che nel suo giardino...”

“Che cos’ha il mio giardino?” l’interruppi.

“Nulla, non ha nulla” balbettò lui, sorpreso dal mio tono. “Volevo solo dirle che abbiamo visto che nel suo giardino c’è un gattino. E’ piccolissimo e sembra molto malandato. Miagola da far pena. Non l’ha sentito?”

“No” risposi mentendo, perché, a dire la verità, era dalla notte prima che sentivo una specie di miagolio, ma non mi ero neanche chiesta da dove potesse venire.

“Se mi fa entrare le mostrerò dov’è nascosto”.

Farlo entrare? Un’idea del genere non mi passava neanche per la mente.

“Indicamelo dal muretto se riesci” gli dissi duramente, e gli chiusi la porta in faccia.

Ero seccatissima. Non avevo affatto voglia di occuparmi di gatti randagi, ma a quel punto, con tutti quei ragazzi che aspettavano di vedere cosa avessi fatto, non potevo neanche disinteressarmene.

Alzai la tapparella della porta-finestra e uscii in giardino. Bè forse dire giardino è dire troppo, perché l’avevo trascurato ed era diventato un ammasso disordinato di sterpaglie. I ragazzi, da dietro l’inferriata, mi indicarono subito dov’era il gattino. Piccolissimo, grigio, tigrato e gli occhi ancora celesti, miagolava appena. Era chiaro che era ridotto allo stremo. Che cosa dovevo fare? Non potevo abbandonarlo dov’era, lo capivo: era troppo indifeso. E poi c’erano quei ragazzi fermi lì a seguire con ansia e partecipazione ogni mia mossa. Raccolsi il gattino, che era così minuscolo che sul palmo della mia mano sembrava solo un batuffolino di soffice pelo.

“Signora, signora” cominciarono a strillare i ragazzi tutti insieme. “Ce lo faccia vedere almeno per un istante, per piacere”. Glielo mostrai , ma ero già indispettita. Perché non si facevano i fatti loro?

“Ha bisogno di latte” dissi, un po’ risentita “e io non ne ho più in frigorifero”.

“Vado io!” strillò un ragazzotto, che subito salì sul motorino e partì rombando. “E io vado in farmacia a comprare una siringa” aggiunse una ragazzina. “E’ troppo piccola per il biberon. Bisogna usare una siringa senza ago. Lo so perché l’ho visto fare” e sparì in tutta fretta anche lei.

E così rimasi in giardino, con il gatto in mano ad aspettare, mentre gli altri, che mi osservavano come se non avessero mai visto un micio in vita loro, non facevano che chiedersi quanti giorni potesse avere, se fosse maschio o femmina e che nome dargli.

“E’ femmina” annunciai io dopo aver dato un’occhiata.

“Allora la chiami Fortuna” propose il ragazzo che aveva suonato alla porta.

“Perché è stata davvero fortunata a capitare nel giardino di una persona gentile come lei.

Mi stava prendendo in giro? Gli lanciai un’occhiataccia, ma a meno che non fosse un attore consumato, il ragazzo sembrava sincero.

Poi arrivarono il latte e la siringa, io dissi che mi dovevo occupare del gatto e mi richiusi in casa. Ero alquanto turbata.

Ma il peggio arrivò quando cominciai a dare il latte alla micetta. Ciucciava con accanimento, come se si rendesse conto di lottare per la vita, e i suoi occhietti azzurri si velavano per lo sforzo ma restavano sempre fissi sui miei, come se capisse che la sua sopravvivenza dipendeva da me. Oppure ero io che, per un misterioso meccanismo, dipendevo ormai da lei?

Il giorno dopo, quando il campanello suonò di nuovo, tutta presa dalla gattina, non pensavo più ai ragazzi. Erano loro, però: e volevano notizie.

Pioveva, e non potevo fargli vedere la gattina dal giardino. Non mi restava che farli entrare.

Avevano portato in regalo del latte, una cuccetta di vimini con un fiocco rosa, una piccola lettiera, la sabbia, una pallina di gomma. Sconcertata, li guardai per la prima volta con attenzione. Sotto i cappelli, dietro il trucco, nonostante gli orecchini e qualche spillone, avevano occhi sinceri e non erano maleducati, anzi perfino gentili.

Chiesi i loro nomi e li imparai subito. Poi offrii loro dei biscotti. Mi chiesero se potevano tornare. Potevo dire di no? Giorno dopo giorno mi abituai alla loro presenza. Loro coccolavano fortuna e, poco per volta, inizia a saperne di più sulla loro vita: una mi chiedeva consigli per la scuola, un'altra mi confidava di essere innamorata, un terzo mi parlava di sua madre...

Un pomeriggio preparai una torta al cioccolato apposta per loro. Erano anni che non ne cucinavo una e non mi riuscì benissimo, ma loro furono contenti lo stesso e la mangiarono fino all'ultima briciola.

Strano: quella fu la prima volta, dopo tanto tempo, che riuscii a prendere sonno serenamente, con Fortuna che dormiva sul letto, accanto a me.

Da quel giorno sono passati due anni. Fortuna è diventata una grossa miciona che fa sempre le fusa e la mia vita è completamente cambiata.

Maria Teresa

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.

Il continuo agitarsi in una vita tumultuosa non è segno di operosità ma di irrequietezza della mente.

I telegiornali potrebbero ripetere pari pari i servizi giornalistici dell'anno scorso, tanto invariabile è il rito delle vacanze i cui primi flussi sono già iniziati.

Quelle immense distese di auto incolonnate sembrano la riedizione umana del formicaio, come lo sono certe spiagge occupate da corpi in ogni loro metro quadro.

Meditiamo, allora, insieme su questa frenesia di movimento che ormai abbraccia l'arco intero dell'anno e tutti i settori della vita (oggi c'è, purtroppo, anche la "mobilità" del lavoro).

Lo facciamo con la sapienza latina di un autore che spremesse il succo di un pensiero filosofico antico, Seneca (I sec. d.C.).

Dalle sue Lettere a Lucilio (3,5) abbiamo estratto questa nota sull'«irrequietezza» umana.

Mi incuriosisce il vocabolo latino usato, concursatio, che evoca un correre frenetico, accelerato e reiterato.

È il restare senza respiro, cioè senza la capacità di pensare, di sostare per contemplare e per capire.

L'agitarsi diventa, così, anche un modo per far tacere la coscienza, in maniera da impedire di rendere ragione a sé stessi del proprio agire.

La quiete serena per leggere, riflettere, pregare, riposare diventa quasi innaturale. Nel suo libro *Quasi una vita* (1930), lo scrittore Corrado Alvaro ci ha lasciato, al riguardo, un bozzetto fulminante: «Gli uomini di fatica, di affari, di pensieri, nello stato di riposo, su una spiaggia, per esempio, sembrano di quelle belve in cattività nei giardini zoologici».

Raccogliamo, allora, l'appello che Cristo un giorno rivolse ai suoi discepoli: «Venite in disparte, voi soli, in un luogo deserto, e riposatevi un po'!» (Marco 6,31).

Cardinale Gianfranco Ravasi - Dalla rubrica Il Mattutino – Avvenire

6 – UNA SORPRESA PER TE?

Si vendono 3 lenzuola matrimoniali nuove di lino é cru ricamate a mano anni '30.

Per ogni informazione telefonare 333.5060670

Se anche tu vuoi inserire un annuncio scrivi a:

telefonodargento@hotmail.it oppure telefona a 333.1772038

7 – 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