



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 297

16 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" – Risparmiare il traffico dati su smartphone Android
3. Giovedì al cinema
4. Raccontaci di te – Principi
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

Risparmiare il traffico dati su smartphone Android

Quello del traffico dati mensile o settimanale, a seconda degli abbonamenti, è un vero spauracchio per molti utenti. Fosse solo per il fatto che, terminate le offerte, il pagamento di un sovrapprezzo è dietro l'angolo. E, per evitarlo, la ricerca di wifi libero è l'impresa più gettonata.

Ecco alcuni suggerimenti per evitare di avere problemi ed arrivare a fine mese senza l'angoscia di un traffico dati ai limiti del tollerabile. Piccoli suggerimenti che possono rivelarsi però molto utili.

1. Salvare i dati con Chrome

È il browser di punta e vanta una quota di mercato invidiabile, con oltre il 51% di tutti i browser. Ma lo smartphone può diventare il suo nemico effettivo se non ci si premunisce per tempo. È buona norma, dunque, andare nelle Impostazioni e cliccare sull'opzione "banda" o "dati". Da lì si può scegliere di precaricare le pagine solo con il vostro wifi o con la connessione dati. Il nostro consiglio? Scegliere solo le reti domestiche. Se invece non siamo degli abitués di Chrome, può essere interessante scegliere un browser con molti anni di esperienza anche nella sua versione mobile e che è riuscito a reinventarsi. Ci riferiamo a Opera

Mini, progettato proprio per ridurre il consumo di dati al minimo. Inoltre, anche svuotare la cache è una buona mossa per liberare spazio sul telefono.

2. Aggiornare le app solo tramite WiFi

Andare in Impostazioni Google Play e selezionare l'opzione di selezione automatica affinché questa sia eseguita solo attraverso gli aggiornamenti wireless.

3. Comprimere i dati

Onavo Extend è una applicazione che consente di salvare i dati, senza dover fare altro che scaricare e memorizzare sul device. Per raggiungere questo obiettivo, è necessario dare il permesso all'applicazione di gestire tutti i dati attraverso un server. Con Onavo, è possibile controllare la capacità di traffico a scapito, ad esempio, della qualità delle immagini. Onavo comprime i dati tramite il cloud e una VPN per ridurre il consumo.

4. Utilizzare un 'AdBlock'

Al di là delle considerazioni etiche sulla pubblicità e se sia o meno fastidiosa durante la navigazione, è necessario sapere che tutti quegli elementi che vengono caricati quando si entra nel web producono un download. Sono diversi i programmi progettati per nascondere la pubblicità sulle piattaforme. Non solo quindi si ottiene un'esperienza di navigazione più pulita, ma si risparmia anche su tutti i download.

5. Facebook

Non abbiamo nulla contro il social network di Mark Zuckerberg, ma la sua applicazione è un buco nero nel quale confluiscono una marea di dati. La versione web è altrettanto efficiente, ma non lavora continuamente in modo tale da preservare il consumo. Ad ogni modo, se proprio non ci riuscite a disinstallare

l'app, è possibile almeno disabilitare i video in riproduzione automatica. Per fare questo, andare in Impostazioni account> Video e Foto> Autoplay.

6. Limitare l'uso in background

Questa funzione è molto gradita ai più perché mantiene le nostre applicazioni sempre aggiornate e non c'è bisogno di aspettare le notifiche di avviso per farlo. Tuttavia, ciò comporta che si aggiornino anche quando non siamo in wifi. In Android, è possibile inibire l'opzione andando in Impostazioni> Utilizzo di dati e inserire le applicazioni che non vogliamo si aggiornino in ogni momento.

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

Principi

Per Davide mi ero messa contro tutti! Ero così innamorata di lui da sentirmi pronta a combattere come una tigre e ad artigliare, se necessario, il mondo intero...

Il mondo in realtà era rappresentato dai miei genitori, da un plotone di zie e dai nonni: tutti scandalizzati dal fatto che volessi andare a vivere con un uomo che aveva 25 anni più di me! Secondo loro la mia era solo un'infatuazione, di cui mi sarei pentita... Ma perché non mi lasciavano in pace?

“Non farci caso” mi diceva Davide, baciandomi teneramente la fronte. “Noi dobbiamo seguire la nostra strada”. Quanto mi piaceva quando parlava così! Era un uomo vero, completamente diverso dai ragazzi che frequentavo di solito! Interessante più che bello, colto, sereno e forte come una roccia. Quando mi stringeva tra le braccia, mi sentivo “a casa”, protetta e felice.

Un giorno una compagna di università mi disse, malignamente: “Annalisa, tu hai trovato il... Principe Grigio, anziché Azzurro! Ma è solo una questione di colori, no?”

Le altre risero, ma io non me la presi: “Davide è l'unico uomo al mondo per me. La differenza di età non conta, quando ci si ama!”

Ne ero convinta davvero. Tanto che, d'accordo con Davide, decisi di ignorare le proteste dei miei genitori e trasferirmi da lui.

All'inizio la mia nuova vita fu un incanto: svegliarmi accanto a lui, ascoltare il suo respiro la notte, svegliarlo con mille baci... tutto questo mi inebriava come se stessi entrando, in punta di piedi, nel paese delle fate.

Avevo conosciuto Davide all'università nella quale lui insegnava e io studiavo. Non era uno dei miei docenti, ma ai miei occhi aveva tutto il fascino dell'uomo colto, autorevole, interessante. Vivere con lui e scoprire che aveva tante piccole manie, me lo rendeva ogni giorno più caro. I suoi libri, per esempio: Davide li conservava secondo un ordine preciso, che non poteva essere modificato. Se usavo i suoi testi per studiare, mi proibiva di sottolinearli e pretendeva che li rimettessi sempre al loro posto. Nel suo studio, poi, non potevo toccare nulla perché lui “doveva” ritrovare ogni cosa esattamente dove l'aveva lasciata.

Quando usciva da quella stanza dopo avere passato ore su un testo, era distratto, trasognato e, nello stesso tempo, terribilmente nervoso. In quei momenti, la musica lo innervosiva, per non parlare della televisione. Se gli chiedevo di uscire, non mi rispondeva nemmeno. Se mi avvicinavo a lui con tenerezza si limitava a sospirare e avvicinarsi a me, scuotendo la testa: “Piccola, non capisci? Non è il momento!”

All'inizio, scoprirlo così serio, preciso e quasi maniacale nelle sue abitudini mi fece perfino piacere: non avrei turbato il suo ordine, ma avrei portato un po' di gioia nella sua vita! Mi piaceva anche che si interessasse ai miei studi, controllando la frequenza, gli esami e i voti che prendevo. Certo, a volte somigliava a un padre più che a un... Principe, ma io ero contenta.

Dopo alcuni mesi, però, cominciai a sentirmi stranamente insoddisfatta: che cosa c'era che non andava?

Davide ed io avevamo ormai collaudato il nostro rapporto, almeno così credevo. Mi salutava ogni mattina con un bacio, io gli facevo trovare il pranzo e la cena pronti e, la sera, lui leggeva e io studiavo.

Certo, c'era meno passione tra di noi: spesso, lui mi diceva di sentirsi troppo stanco; oppure, mi accarezzava dolcemente e poi si addormentava, ma... che importava? Ogni giorno, poi, diventava più esigente con me: ora non gli bastava più che studiassi, passassi gli esami e gli tenessi in ordine la casa, ma pretendeva che ricordassi i suoi appuntamenti, organizzassi i suoi impegni e mi occupassi di lui, proprio come fossi stata sua moglie.

Un giorno, mia madre, con la quale avevo poi fatto pace, mi chiese: “Annalisa, sei felice con lui? Pensi davvero che sia l'uomo della tua vita?”

E io, all'improvviso, scoppiai a piangere. Di colpo, mi resi conto di essere triste e sola accanto a Davide. Mi sentivo davvero di continuare quella vita? In lacrime confessai a mia madre che non sapevo che cosa fare.

“Se vuoi, puoi tornare qui” mi disse. “Ma solo tu puoi sapere che cosa desideri davvero”.

Dopo pochi mesi, tornai dai miei e, in poco tempo, mi laureai.

Mi costò molto ammettere di aver preso un abbaglio con Davide, però mi convinsi anche che l'esperienza mi tornò utile .

Quando mi innamorai di nuovo, fu per un vero Principe!

Annalisa

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.

Sotto un larice, all'asciutto, cerchi anche tu un luogo dove accucciarti per meditare sulle stagioni della tua vita e sull'esistenza che corre via con i ricordi che diventano preghiera di ringraziamento per la vita che hai avuto e per i doni che la natura ti elargisce.

Il ferragosto è come una morsa non solo di caldo, ma anche di quiete che ferma il flusso delle azioni solite.

O almeno dovrebbe essere un tempo di pace, di riposo, di sosta.

Non per tutti è, però, così e le vacanze "forzate" coi loro ritmi impediscono esperienze come quelle che Mario Rigoni Stern (1921-2008) descrive nelle sue Stagioni di Giacomo, una sua opera del 1995, a cui ho attinto questo delizioso paragrafo.

Sono righe quasi "visive", capaci cioè di rappresentare il quadretto di una persona accucciata ai piedi di un larice, mentre attorno si stende il manto di un «silenzio verde», per usare un'espressione di Carducci, quello di un bosco.

È forse l'altipiano di Asiago ove Rigoni Stern ha condotto la sua vita e dove viveva con un comune mio caro amico, il famoso regista Ermanno Olmi.

Sono autori che con la loro arte ci hanno insegnato a «meditare sulle stagioni della vita», sullo scorrere dell'esistenza, sulla marea dei ricordi che affollano la mente quando si è da soli.

Tutto, questo, però essi ci insegnano a farlo diventare «preghiera di ringraziamento» nel tempio cosmico del creato che reca le impronte del Creatore, aperte agli occhi puri, capaci di cogliere i segni della natura.

Vorrei lasciare il commento conclusivo alle parole di Rigoni Stern a un grande poeta e artista inglese, William Blake (1757-1827), più di una volta da noi evocato: «Colui che vede l'infinito in ogni singola cosa, vede Dio. Colui che non vede che la loro presenza esteriore per la ragione, non vede che sé stesso».

Cardinale Gianfranco Ravasi - Dalla rubrica Il Mattutino – Avvenire

6 – UNA SORPRESA PER TE?

Si vende serie di 3 valigie di cuoio nero (cm 75x45x20 – cm 70x45x20 – cm 55x35x15) in perfetto stato.

Telefonare 06.3233533

Si vendono 3 lenzuola matrimoniali nuove di lino écru 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