



**Il Telefono d'Argento – Onlus**  
Via Panama, 13 – 00198 ROMA  
Tel: 06.8557858 – 333.1772038  
e-mail: [telefonodargento@hotmail.it](mailto:telefonodargento@hotmail.it)  
sito: [www.telefonodargento.it](http://www.telefonodargento.it)

---

## **PILLOLA PER NAVIGARE**

### **NUMERO 302**

**20 settembre 2016**

Maggiori informazioni sulle attività dell'associazione *Il Telefono d'Argento* possono essere reperite raggiungendo il sito internet: [www.telefonodargento.it](http://www.telefonodargento.it)

---

### **IN QUESTO NUMERO DELLA PILLOLA PER NAVIGARE:**

1. Appuntamenti e Notizie
2. La “Pillola per navigare” – Regole per lo Smartphone
3. Giovedì al cinema – Un'estate in Provenza
4. Raccontaci di te – Tecniche
5. Il pensiero del Cardinale

Ti invitiamo a scriverci al [telefonodargento@hotmail.it](mailto:telefonodargento@hotmail.it), a seguirci su [facebook.com/telefonodargento](https://www.facebook.com/telefonodargento) e su [twitter.com/TdArgento](https://twitter.com/TdArgento)

## **1 – APPUNTAMENTI E NOTIZIE**

**Il mercoledì ore 17,30 sede di S. Roberto Bellarmino, piazza Ungheria 3,**

### **TUTTI IN TERRAZZA**

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

Per info: 06.8557858

**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 16:00 alle 18:30.

- Martedì 13 settembre alle ore 16:00 ripartono le attività:

ricominciano gli "Incontri Aperta....Mente" per stare insieme in modo attivo.

-dal mese di ottobre riprenderà il servizio del medico (Martedì dalle 10:00 alle 12:00) consultabile, nello stesso orario, anche telefonicamente al numero 06.86207644.

**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

## **Sede di S. M. della Mercede**

Tutti i Martedì e Venerdì dalle ore 17 alle ore 19 - Via Basento 100

### **"Per stare insieme"**

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.

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**

### **Regole per lo Smartphone**

Ecco alcune regole da seguire per un migliore utilizzo del tuo smartphone

Se in un edificio la copertura di rete è scarsa, spostatevi vicino ad una finestra: sarà più facile avere campo.

Il modo migliore per proteggere il vostro telefono da sporcizia, pioggia e sabbia è inserirlo in un sacchetto di plastica con chiusura ermetica.

Tenete sempre il telefono lontano da altri dispositivi elettronici come computer portatili, tablet e televisione.

Un altro modo per ottenere un segnale migliore sul vostro telefono è spegnere WiFi e Bluetooth.

Un modo semplice per aumentare il volume del tuo telefono è metterlo in un bicchiere o in una tazza.

Utilizzate applicazioni come Viber e Whatsapp per effettuare chiamate gratuite tramite WiFi. Scaricare app simili significa risparmiare.

Uno dei modi più semplici per risparmiare la batteria del telefono quando non si ha bisogno di ricevere o effettuare chiamate - soprattutto quando si sta dormendo - è... spegnerlo.

Se ti capita spesso di smarrire il tuo smartphone, inserisci il tuo nome e numero di telefono nel blocca schermo del telefono: chi dovesse ritrovarlo potrà contattarti.

Le batterie dei telefoni sono state progettate per essere caricate spesso, contrariamente a quanto si pensa generalmente.

I navigatori consumano la batteria dei cellulari molto velocemente: per evitare questo, fate uno screenshot della porzione di mappa che vi serve e poi spegnete Internet.

Con Google Maps è possibile condividere la propria posizione con amici e familiari puntando uno "spillo" sulla mappa

La funzione vibrazione consuma batteria aggiuntiva: disattivatela e tenete il volume della suoneria più basso possibile.

Per prolungare la durata della batteria, accendere la luminosità del display del telefono per il minimo tempo indispensabile.

Per migliorare la durata della batteria, non lasciate il telefono in macchina sotto il sole. Non si dovrebbe portare il telefono in tasca: il calore del corpo aumenta la sua temperatura.

Maggiore è la risoluzione, migliori e più nitide saranno le vostre foto. Quindi, andate sulle impostazioni della fotocamera e scegliete la risoluzione più alta.

A volte ci si dimentica di togliere la modalità "silenziosa" e riportare il telefono a quella normale perdendo magari chiamate importanti. Utilizzate una modalità silenziosa temporizzabile: dopo un tempo determinato, la suoneria tornerà ad attivarsi automaticamente.

Quando avete bisogno di ricaricare il telefono in fretta, mettetelo in modalità aereo: il processo sarà più veloce.

Per scattare un selfie è più comodo utilizzare i tasti del volume, che consentono di tenere il telefono ad angolo retto.

Copri il microfono per eliminare suoni indesiderati sullo sfondo durante le riprese di un video.

Per maggiori informazioni o supporto invia i tuoi commenti al seguente indirizzo di posta elettronica: [telefonodargento@hotmail.it](mailto:telefonodargento@hotmail.it)

## 3 – GIOVEDÌ AL CINEMA

### Cinema a via Frescobaldi.

Giovedì scorso abbiamo finito la nostra esplorazione dei sentimenti della famiglia protagonista di "Un'estate in Provenza".



Sullo sfondo di una campagna bellissima abbiamo visto crescere pian piano i rapporti tra nonno e nipoti. Il primo ad avvicinarsi al nonno è il più piccolo che teneramente prende la mano del nonno in una ricerca/donazione di protezione reciproca. Poi anche Adrien, il maggiore, comincia a capire la forza di questo uomo che parla con gli ulivi e li cura come fossero figli. L'ultima a cedere all'affetto è Lea, la nipote adolescente alle prese con il primo innamoramento "serio", che purtroppo è tutto fuori che serio. Alla fine anche lei comprende le ragioni del nonno. Il film è stato unanimemente giudicato in modo positivo: una bella favola che rispecchia tante situazioni possibili anche nella vita di ognuno di noi. Tante trovate di effetto, come quando il nonno parla con i suoi ulivi, ma noi non avvertiamo alcun suono, come Theo il nipotino sordomuto. Nel silenzio, però, le parole scorrono ugualmente e a noi pare proprio di sentirle.

Adesso non ci rimane che aspettare giovedì 22 e il prossimo film, alle 10:30 sempre a via Frescobaldi 22!

**Per info: 06.8557858**

## **4 - RACCONTACI DI TE**

### **Tecniche**

“Fai la giornalista? Ma che bel lavoro!” è questo il commento che ho odiato di più negli anni in cui ho lavorato nei giornali. Chiunque sia l’interlocutore, uomo o donna, vecchio o giovane, l’immagine del giornalista conserva un fascino assolutamente sproporzionato rispetto alla realtà di questo lavoro. Eppure era quello che avevo voluto fare da sempre.

Avevo otto anni quando ho cominciato a dire a tutti che da grande avrei fatto la giornalista. Me ne andavo in giro, a scuola, ai giardini, in cortile, con in tasca un quadernetto e una penna. E prendevo appunti. Ogni tanto mi fermavo ad annotare quello che mi veniva in mente o a descrivere quello che era successo. Mi piaceva da morire, mi faceva sentire grande e capace. Da ragazzina, perseverai a coltivare questo sogno, ma con più pudore. Continuavo a scrivere resoconti e riflessioni, riempiendo quaderni. Finita la scuola, avevo deciso di trovarmi un impiego: volevo essere indipendente dai miei genitori, con i quali mi scontravo sempre più spesso. Andavo a lavorare come ragazza “alla pari” presso una famiglia con due bambini. Mi piaceva occuparmi dei piccoli e avevo anche abbastanza tempo libero. Un giorno, ai giardini sotto casa, mentre i bambini giocavano, avevo iniziato a chiacchierare con un papà seduto accanto a me su una panchina.

“Scommetto che lei non fa soltanto la baby sitter” aveva commentato dando un’occhiata ai libri che mi ero portata.

“Invece sì, per il momento. Però devo ammettere che la mia aspirazione è quella di scrivere... per un giornale”.

“E di che cosa le piacerebbe scrivere?”

“Ci ho pensato molto e credo che sarei una buona cronista. Sì, è quello che preferisco”.

Continuando a parlare, scoprii che quel papà lavorava come caporedattore in un grande quotidiano. Dapprima mi vergognai, pensavo di essere stata presuntuosa e quando mi disse che, se volevo, poteva di farmi provare sul serio, fui sul punto di rifiutare. Invece accettai e, nel giro di qualche mese, diventai una collaboratrice fissa della redazione cittadina. Percorsi poi tutte le tappe della carriera: qualche anno di precariato, poi l'assunzione, il praticantato, l'esame di Stato.

Il mio lavoro mi piaceva moltissimo e mi ci buttai con dedizione assoluta. Ero una specie di macchina, non avevo orari né bisogni, non conoscevo pause né riposo, ero in grado di lavorare ininterrottamente per giornate intere quando era necessario.

Mi galvanizzava l'idea di vivere sempre “in prima linea”, di rincorrere la notizia, di sentirmi al centro degli eventi. Ma non mi rendevo conto di essermi imposta ritmi eccessivi e di quanto stress stessi accumulando.

Un giorno, il mio corpo mi costrinse a fermarmi. Un problema alla schiena mi lasciò immobilizzata per settimane.



Contro il parere dei medici, che prospettavano un intervento chirurgico, tentai la strada del massaggio shiatsu.

Funzionò, nel senso che i miei dolori lentamente scomparvero. Ma soprattutto quel metodo di cura mi insegnò che la serenità è a portata di mano se si rinuncia a considerare la vita una battaglia perenne.

Dopo essere stata curata, chiesi all'esperto che mi aveva guarita di insegnarmi tutto sullo shiatsu.

“Mi piacerebbe imparare questa tecnica” gli dissi,

Ora sono passati tanti anni e per molto tempo ho praticato questo massaggio: è diventato un modo di sentire la vita. Ogni volta che ottenevo un buon risultato mi rendevo conto che mi stavo curando. E... da quando cambiai vita, cambiò anche il mio modo di stare con gli altri, perché corpo e anima, nella tecnica dello shiatsu, sono tutt'uno.

*Elisa B.*

Invia anche tu la tua storia a questo indirizzo: [telefonodargento@hotmail.it](mailto: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.

*Se non si possono evitare le rughe del volto, è però possibile evitare le rughe dello spirito. Diciamo ai giovani: «Gli uomini, come il vino, migliorano invecchiando». Ma diciamo ai vecchi: «Attenti all'acidità!».*

«Come d'autunno si levan le foglie / l'una appresso de l'altra, fin che 'l ramo / vede a la terra tutte le sue spoglie...»: molti avranno riconosciuto in questa comparazione, poeticamente fragrante ed echeggiante l'Eneide di Virgilio, la voce di Dante che raffigura in quelle foglie morte autunnali le anime perverse guidate da «Caron dimonio, con occhi di bragia» (Inferno III, 112-114).

Noi, invece, scegliamo, per l'ingresso in questa dolce stagione dai colori tenui e delicati, una curiosa riflessione del letterato parigino Jean-Baptiste-Alphonse Karr (1808-1890), che abbiamo scoperto in un'antologia.

Brioso, talora incline alla satira, finì la sua vita nei pressi di Nizza dedicandosi alla floricoltura.

Ritorniamo, così, alla natura da cui siamo partiti con Dante; ora, però, di scena è l'autunno della vita umana, la vecchiaia che ha come emblema la ragnatela di rughe che si distende sul nostro volto.

Tanto temuta dai vanitosi (che non sono solo le donne), essa permette un'applicazione che si addice a tutti.

Ci sono, infatti, anche le «rughe dello spirito», come giustamente osservava Karr, ed esse sono equamente distribuite in tutte le età.

Ecco, allora, quel duplice consiglio.

Ai giovani: non temete il flusso degli anni, perché esso porta con sé esperienza, sapienza, consiglio e, quindi, migliora la persona, come accade al vino.

Agli anziani: attenzione, non è così automatico che vecchiaia e maturità siano sinonimi, perché ci può essere anche la degenerazione, proprio come avviene a certi vini inaciditi o abboccati.

Ogni età è bella purché l'anima (e non tanto il corpo) abbia poche rughe.

***Cardinale Gianfranco Ravasi - Dalla rubrica Il Mattutino – Avvenire***

## **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