



**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 310**

**15 novembre 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” – Cambiare suoneria WhatsApp
3. Giovedì al cinema – Un po’ tanto ciecamente
4. Raccontaci di te – Il contagio della risata
5. Il pensiero del Cardinale
6. Passato remoto – Usare la sveglia tradizionale

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 dalle ore 10.00 alle ore 12.00 sede di S. Roberto Bellarmino,  
piazza Ungheria 3**

### **Corso ApertaMente**

Per info: 06.8557858

**Il giovedì mattina ore 10 – 12 a via G Frescobaldi 22**

### **Cineforum**

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 alle ore 16:00: **“Incontri Aperta...Mente”** per stare insieme in modo attivo.
- Martedì dalle ore 10.00 alle ore 12.00: servizio del medico consultabile, nello stesso orario, anche telefonicamente al numero 06.86207644.
- **Martedì 15 novembre alle ore 16:00** nel salone Giulio II il Prof. Luigi Goglia parlerà da un punto di vista storico su: "Ebrei e Arabi. La Questione palestinese"

**La sede di S. Emerenziana, via Lucrino 53, è aperta**

- il martedì dalle 10 alle ore 12

- 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 informazioni Tel. 06 88 40 353 il martedì e venerdì dalle 17 alle 19.

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**

### **Cambiare suoneria WhatsApp**



Cambiare la suoneria di WhatsApp non è affatto un'impresa difficile ma, dato che non tutti sanno quanto sia rapida come procedura, la maggior parte degli utenti tiene la suoneria di default, un po' per pigrizia e un po' per noia.

Tuttavia, ci vuole davvero un attimo per cambiare il suono di notifica di WhatsApp e, soprattutto, non tutti sanno che è possibile selezionare una suoneria diversa per ogni contatto di WhatsApp.

Per prima cosa, bisogna ovviamente avviare WhatsApp, quindi cliccare sul tasto menu in alto a destra (con i tre puntini!) e selezionare Impostazioni. Da qui, cliccate Notifiche: troverete quindi due menu separati, per Notifiche messaggi e Notifiche gruppi, cliccate Tono notifica sotto alla voce di cui volete modificare il suono (singoli messaggi o gruppi), quindi selezionate la suoneria che preferite e cliccate su Ok.

E come fare a cambiare la suoneria per un singolo contatto WhatsApp? Dalla schermata delle chat cercate il contatto di cui volete modificare il suono, quindi cliccate sui tre puntini in alto a destra e selezionate Mostra contatto.

Qui troverete la voce Notifiche personalizzate: cliccateci su, quindi abilitate l'omonima voce in alto e cliccate su Tono notifiche se volete cambiare il suono dei messaggi delle chat o Suoneria se volete modificare la suoneria delle chiamate vocali.

E se volessimo cambiare la suoneria generale delle chiamate vocali di WhatsApp? Dalla schermata generica di WhatsApp cliccate sui tre puntini in alto a destra, quindi su Impostazioni: come già detto cliccate quindi su Notifiche e scorrette in fondo fino alla voce Suoneria.

### **3 – GIOVEDÌ AL CINEMA**

#### **Cinema a via Frescobaldi**

Insieme proseguiamo l'esplorazione dell'argomento di questo nostro anno cinematografico: "Le Relazioni".

Giovedì scorso abbiamo visto la prima parte del film

#### **UN PO' TANTO CIECAMENTE**



"Un po' tanto ciecamente", il titolo e i primi fotogrammi ci avevano lasciati un

po' tanto...perplexi, poi il dipanarsi della storia, alquanto insolita, ci ha catturati e lasciati soddisfatti!

Una giovane pianista e un inventore appassionato di rompicapi che adora il silenzio diventano vicini di casa. La sottile parete che li divide più che ostacolo diventa il mezzo per approfondire la conoscenza senza incontrarsi. Da un inizio burrascoso in cui ognuno dei due è disturbato dai rumori dell'altro si passa alla scoperta delle qualità dell'altro per finire, pur senza ammetterlo, al desiderio di conoscersi. Alcune trovate sono veramente comiche, altre fanno pensare quanto possano essere complicate le relazioni, tanto da preferire la parola, non vedendosi oppure il silenzio, incontrandosi. Significherà che a volte c'è in ognuno di noi una certa resistenza ad aprirsi e a donarsi all'altro? In fondo così sembra comodo: avere qualcuno vicino, non sentirsi soli, ricevere consigli, ma rimanere padroni dei propri spazi, fisici e spirituali, condividere, ma non del tutto....

Ci siamo divertiti e tutti abbiamo immaginato il classico finale rosa in cui i due si incontreranno di persona, scatterà un vero e proprio colpo di fulmine e si confermerà quell'innamoramento per ora era solo accennato. Avremo ragione? Lo sapremo giovedì prossimo, 17 novembre, per la seconda parte del film. Vi aspettiamo alle 10:30 a via Frescobaldi 22!

**Info: 06.8557858**

## **4 - RACCONTACI DI TE**

### **Il contagio della risata**

Mi sto accorgendo che fra le molte cose è quasi scomparsa del tutto la risata, quella vera, l'autentica!

Come si rideva un tempo, ora non si ride quasi più. O si ride per compiacenza, per cortesie dovute e bisogno di risonanza.

Quando si stenta di provocarla, lei (la risata...) si sente veramente "provocata"... e non viene fuori. Può al massimo prestare la maschera facciale, non prima di averle spento il luccichio degli occhi. Lei viene fuori senza preavviso. Gioca su eventi emozionali che si creano lì per lì, colpendo di più che ne ha una predisposizione genetica, perché sa che lì il suo manato invasivo sarà totale, senza difese e senza sprechi (ho due giovani nipoti, e quando siamo assieme colpisce all'unisono).

Non ci sono luoghi predisposti... Può colpire o può arrivare anche nei momenti paradossalmente tragici, uscendone vincitrice assoluta soprattutto dove per lei vige il divieto.

Spande coraggio, un po' come lo sbadiglio, con il quale però non ha nessun tipo di parentela in comune, tranne l'attributo dell'irrefrenabilità e le lacrime. Quelle dell'uno, noiose ed insipide; quelle dell'altra, benefiche e appaganti.

Ricordo un inverno di molti anni fa... in una piccola stazione del Nord, dopo l'annuncio di un considerevole ritardo di un treno locale bloccato per il maltempo, con le poche persone in attesa, infreddolite e imbestialite, rifugiate in una sala dove una stufetta di ghisa cercava faticosamente, oltre il suo limite potenziale, di spandere calore.

Istintivamente, per non disperderlo, ci sedemmo tutti più o meno vicini sulla panca di legno. Vi era fra di noi una signora con un ingombrante pacco ben incartato che appoggiò al suo fianco, tra lei e un signore non più giovane. I due iniziarono a parlare. Dal tono piuttosto alto capimmo che casualmente erano tutti e due deboli di udito.

Iniziarono imprecaando contro le Ferrovie dello stato, con l'accordo rabbioso di tutti noi. Poi "deragliarono", andando ognuno per conto proprio, convinti di procedere sullo stesso binario. La signora mise a conoscenza del contenuto del pacco: una pendola che anticipava il tempo, per cui la portava a calibrare. Il signore capì che l'oggetto incartato era una "pentola", e lì partì l'equivoco. La signora disse che l'aveva avuta in eredità... e quindi vi era molto affezionata. Il signore comprese e un po' stupì.

Si stupì un po' di più quando lei gli confidò che dal corridoi dove era collocata la voleva portare in camera da letto, per sentirla più vicina.

Il signore le consigliò di metterla in cucina, luogo secondo lui più adatto...

Nessuno di noi intervenne, perché la risata ci aveva ormai in consegna. Iniziò con un giovane che, alzando il bavero del cappotto, cercò un inutile tentativo di soffocamento, con un tremito non occultabile.

Troppo tardi. Ormai il contagio si era spanto e ci aveva invaso. Nessuno si salvò, compresi i due interlocutori, che si unirono a noi ignari di esserne la causa, ma non immuni dalla morsa. Quando ci placammo, e qualche risata di assestamento ancora si sentiva, il signore chiese alla signora stupita chi le aveva tramandato in maniera così viscerale... la passione per la cucina.



Arrivò il treno. Nessuno di noi disse – come si è soliti esclamare- “Finalmente!” Eravamo convalescenti da un’ mozione benefica e gratuita che prolungava i suoi strascichi. Salendo, il “pacco pendolare”, quasi spinto da un bisogno di identità, batté stancamente due rintocchi.

Il signore sordo stranamente li sentì e, non salì sul nostro scompartimento ma andò a rifugiarsi attonito nell’ultimo vagone.

*Liliana Pellegrino*

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.

*Spesso il male di vivere ho incontrato:  
era il rivo strozzato che gorgoglia,  
era l'incartocciarsi della foglia riarsa,  
era il cavallo stramazato.*

L'autunno avanzato stende il suo manto sulla natura.

Se oggi passerete in un parco cittadino, camminerete su un tappeto di foglie «riarse e incartocciate».

La vita ha un levare e un posare, un prima e un poi, un gioire e un piangere, un inizio e una fine.

Il nostro sguardo si fissa e s'impresiona maggiormente per l'irrompere del buio, il nostro cuore batte più forte verso la morte, gli scenari tragici, accuratamente scansati, si parano innanzi all'improvviso tagliandoci la strada in un incidente.

Si può elencare a lungo la litania che compone il «male di vivere», come lo chiamava Montale nei versi tratti dai suoi indimenticabili *Ossi di seppia* (1925).

Altrove, nella raccolta *Occasioni* (1939), ci ammoniva: «La vita che sembrava vasta è più breve del tuo fazzoletto».

Cosa dire?

È possibile ancora parlare di queste cose senza essere tacciati di pessimismo o di triste romanticismo?

Si è infastiditi dalle domande impertinenti che spettinano i pensieri ordinati nei luoghi comuni di un'artificiosa serenità.

Una volta il mese di novembre conduceva la domenica alla visita dei cimiteri e qualche scia rimaneva nell'anima.

Ora non è più così.

Eppure non cessa l'insoddisfazione, non diminuiscono le depressioni, non si allontana neanche da chi è nel pieno della giovinezza «il male di vivere».

L'imperatore Marco Aurelio, nei suoi Ricordi, osservava che «l'arte di vivere somiglia più al pugilato che alla danza», e quindi si deve sempre stare in guardia oppure combattere.

Ogni tanto, su un palcoscenico sociale popolato di nani, guitti e ballerine, è giusto che salga la serietà a zittire tutti.

Almeno per qualche minuto.

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

## **6 – PASSATO REMOTO**

Con l'avvento della tecnologia, ci sono gesti che non compiamo più. Oggi la tecnologia si muove così velocemente che a volte pochi anni sembrano un'eternità. Facciamo un passo indietro e guardiamo, forse nostalgicamente, a cosa probabilmente non ci troveremo mai più a fare di nuovo.

### **7. Usare la sveglia tradizionale**

La sveglia tradizionale è usata ormai da pochissime persone. Quasi tutti abbiamo telefoni che ci permettono di impostare più sveglie in una sola volta.

Rendere il risveglio rilassante, positivo o addirittura divertente? Non è impossibile.

Ecco allora, un'interessante lista di app sveglie originali e tecnologiche adatte alle più diverse esigenze. Clicca su questo collegamento e divertiti:

<http://iomobile.smartworld.it/le-migliori-apps-per-la-sveglia-248697.html>

E tu ricordi qualche gesto che non compiamo più?

Invia la tua esperienza all'indirizzo: [telefonodargento@hotmail.it](mailto:telefonodargento@hotmail.it)  
oppure chiama il 333.1772038

## **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