



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 313

6 dicembre 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” – WhatsApp: consigli per sfruttarlo al massimo
3. Giovedì al cinema – La prima cosa bella
4. Raccontaci di te – Il Gigante di Pietra
5. Il pensiero del Cardinale
6. Passato remoto – registrare i programmi tv sulle videocassette
7. OKKIO!

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

LUNEDI' 12 DICEMBRE 2016 ORE 16.00

TOMBOLATA DI NATALE

Appuntamento presso la Basilica di Santa Croce a Via Flaminia 2

Info: 06.3222976 - 333.1772038

**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 su appuntamento, prenotabile il martedì o giovedì pomeriggio precedenti al numero 06 86207644 oppure tutti i giorni allo 06 8557858.
 - È attivo un servizio di consulenza amministrativa condominiale su appuntamento prenotabile in sede o telefonando ai numeri 06 86207644 (mar/gio pomeriggio) oppure 06 8557858 (tutti i pomeriggi).
-

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

Nella Sede di S. Maria della Mercede via Basento 100

Tutti i martedì e venerdì dalle ore 17 alle ore 19: "Per stare insieme".

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 331.3248598.

2 - LA PILLOLA PER NAVIGARE

WhatsApp: consigli per sfruttarlo al massimo

Ecco i migliori consigli che vi permetteranno di usare anche le funzioni più nascoste di WhatsApp!

Come ascoltare i messaggi con discrezione

Quando si ascolta un messaggio vocale questo viene riprodotto attraverso l'altoparlante principale permettendo così alle persone circostanti di ascoltare i fatti vostri. Per evitare simili situazioni vi basta avvicinare il telefono all'orecchio durante la riproduzione del messaggio: sfruttando il sensore di prossimità l'app passerà automatica all'altoparlante dedicato alle chiamate.

Contrassegnare un messaggio come importante

Per ritrovare in un attimo i vostri messaggi preferiti non dovrete fare altro che marcarli come tali. Premete sul messaggio e selezionate l'icona della stella visualizzata nella barra in alto. Per accedere all'elenco dei messaggi importanti,

cliccate sul menu delle impostazioni (i tre puntini in alto a destra) e selezionate la voce “messaggi importanti”.

Trovare contatti e messaggi su WhatsApp

Se la vostra lista dei contatti è particolarmente lunga e avete bisogno di trovarne uno specifico vi basta cliccare sulla lente di ricerca e digitare il nome del contatto che state cercando. La funzione di ricerca può inoltre essere utilizzata all'interno di una chat per trovare qualsiasi parola precedentemente inviata: aprite la chat, cliccate sui tre puntini in alto a destra e selezionate la voce Cerca.

Inviare un file ad un contatto

Aprite la chat, cliccate sull'icona della graffetta e selezionate la voce Documento. Scegliete il file e premete su Invio!

Inviare la vostra posizione o il numero di un contatto

Per condividere su WhatsApp la vostra posizione esatta o il numero telefono di un altro contatto vi basterà aprire la chat e cliccare sulla graffetta: vi ritroverete di fronte agli occhi le diverse opzioni disponibili. Per inviare la vostra posizione cliccate su Posizione mentre per inviare il numero di telefono di un contatto vi basterà cliccare su Contatto e selezionare quello che state cercando direttamente dalla rubrica.

Essere sicuri di avere l'ultima versione WhatsApp

Di norma ci pensa il Play Store a notificarvi quando le applicazioni installate sul vostro dispositivo sono state aggiornate. Per verificare la presenza di un nuovo aggiornamento vi basta aprire il Play Store, cliccare su Le mie app e i miei giochi e scegliere “Aggiorna tutto”.

Inviare messaggi su WhatsApp con Google Now/Google Assistant

Se avete le mani impegnate potrete continuare a messaggiare chiamando in gioco Google Now e sfruttando quindi i comandi vocali. Avviate il servizio pronunciando la formula magica “Ok, Google” seguita da “Invia #messaggio a #contatto su WhatsApp”. L’app vi chiederà di confermare vocalmente o premendo l’icona della freccia.

Effettuare una chiamata o una videochiamata

Aprirete la chat e cliccate sull’icona della cornetta. L’app vi metterà di fronte ad una scelta: Chiamata vocale o Videochiamata. Selezionate la voce desiderata e aspettate che l’interlocutore risponda!

Modificare lo stato su WhatsApp

In questo caso dovrete aprire l’app, cliccare sui tre punti in alto a destra e selezionare Stato. Cliccando sulla matita potrete modificare la voce visualizzata manualmente oppure selezionando una delle alternative disponibili.

Come salvare le conversazioni WhatsApp

Per salvare le vostre conversazioni WhatsApp senza perdere una parola non dovrete fare altro che:

Aprire WhatsApp.

Accedere al menu delle impostazioni (i tre puntini in alto a destra).

Cliccare su Chat>Backup delle chat>Esegui backup.

Eliminare foto e video inviati su WhatsApp

Ogni volta che si invia una foto o un video su WhatsApp i file vengono salvati nella cartella dei file inviati. Se per esempio inviate la foto di un tramonto mozzafiato al quale avete appena assistito la foto verrà salvata nella cartella delle foto ma anche in quella delle conversazioni WhatsApp.

Potrete quindi accedere alla cartella ed eliminare i file manualmente: accedete alla cartella, cliccate su Media e individuate i file che volete cancellare all'interno della cartella Inviati.

Disattivare il download automatico dei file multimediali

È possibile bloccare il download automatico dei file multimediali ricevuti in chat risparmiando così traffico dati. Accedete alle impostazioni (i tre puntini in alto a destra) e cliccate su Utilizzo dati e, nella sezione Download automatico, selezionate la voce adatta alle vostre esigenze come, ad esempio “quando connesso tramite Wi-Fi.

Come capire se siete stati bloccati

Non vi è una voce dedicata purtroppo ma alcuni indizi vi permetteranno di capire se siete o meno stati bloccati su WhatsApp:

Verificate l'ultimo collegamento del vostro contatto.

Inviare un messaggio e verificate i segni di spunta.

Controllate se foto e stato del profilo sono aggiornati.

Provate ad includere il contatto in un nuovo gruppo.

Come bloccare un contatto

Aprire la chat con il contatto che desiderate bloccare e cliccate su Altro>Blocca (i tre puntini in alto a destra). Su Impostazioni>Account>Privacy troverete l'elenco dei contatti bloccati.

Impedire ad un contatto di chiamarvi su WhatsApp

Se non desiderate ricevere chiamate da un contatto in particolare potrete accedere a Impostazioni>Account>Privacy>Contatti bloccati e cliccare sull'icona in alto a destra con il + per avere subito a disposizione la lista dei vostri contatti.

Nascondere data di accesso, foto profilo e stato

Se per un motivo o per un altro desiderate tenere nascoste queste informazioni ai vostri contatti vi basta accedere a Account>Privacy e modificare le voci dedicate: Ultimo accesso, Immagine del profilo e Stato.

Eliminare l'account WhatsApp

Questa opzione è pensata per chi vuole abbandonare il servizio. Eliminando l'account contatti, cronologia e tutte le altre impostazioni verranno eliminate definitivamente, compresa la possibilità di ripristinare i dati se desiderate reinstallare l'app. Ecco a cosa andrete incontro eliminando l'account:

Gruppi WhatsApp scompaiono.

La cronologia dei messaggi viene eliminata.

Non sarà possibile effettuare un backup con Google Drive.

Se quindi vi siete decisi a fare questo salto, non vi resta che:

Accedere al menu delle impostazioni.

Cliccare su Account>Elimina account.

Confermare la scelta cliccando su Elimina account.

Cosa succede se vi viene rubato lo smartphone?

Se vi è stato rubato lo smartphone potrete bloccare la scheda SIM. Nel caso in cui non riuscite a farlo, potrete disattivare il vostro account WhatsApp via mail, anche se si tratta di una soluzione non efficace se il ladro è in grado di connettersi al vostro account WhatsApp.

Dovrete inviare una mail al team dell'app seguendo una struttura specifica. Una volta inviato il messaggio, il termine di tempo per la disattivazione è di 30 giorni. Questo significa che se ci si riconnette all'account entro 30 giorni dall'invio della mail la procedura verrà annullata.

Disabilitare completamente le notifiche

Avete talmente tanti contatti e gruppi che ogni 30 secondi una nuova notifica raggiunge il vostro dispositivo? Cosa aspettate a disattivarle? Accedete alle impostazioni del vostro smartphone e, a seconda del brand produttore, troverete la voce dedicata nelle notifiche o nelle opzioni dell'app stessa. Disabilitatele ed il gioco è fatto!

Come rispondere ai messaggi dalla finestra pop-up

Potrete configurare WhatsApp in modo che all'arrivo di un nuovo messaggio una finestra pop-up si apra al centro dello schermo. In questo modo potrete rispondere direttamente dalla finestra senza dover aprire l'app.

Per abilitare questa funzione cliccate su (i tre puntini in alto a destra)

Impostazioni>Notifiche>Notifica a comparsa.

Silenziare un contatto o un intero gruppo

Sembra che alcuni contatti, o alcuni gruppi, talvolta si impegnino a mettere alla prova la nostra pazienza. Per evitare reazioni violente è consigliabile metterle a tacere aprendo il menu all'interno della chat (i tre puntini in alto a destra) e

selezionando la voce Silenzioso. Decidete poi se silenziare le notifiche per 8 ore, una settimana o un anno e se visualizzarle, o meno.

Cancellare o eliminare le conversazioni

Cancellare significa che le conversazioni verranno rimosse completamente, senza alcuna possibilità di ritorno. Eliminando le conversazioni invece sarà possibile trovarle e ripristinarle in un secondo momento. Troverete queste due opzioni su Impostazioni>Chat>Cronologia delle chat. È inoltre possibile eliminare solo una conversazione specifica direttamente dalle opzioni visualizzate nella finestra della chat.

Inviare lo stesso messaggio a più utenti tramite un gruppo

Creare un gruppo è davvero semplice: aprite il menu in alto a destra e cliccate su Nuovo gruppo. Selezionate ora i contatti che volete rendere parte del gruppo. Fatto!

Inviare un messaggio a più utenti tramite mailing list

Se desiderate inviare lo stesso messaggio a più contatti senza che questi ne siano al corrente potrete sfruttare la mailing list. Aprite il menu in alto a destra e cliccate su Nuovo broadcast: scegliete i contatti (vi è un limite massimo di 256) e confermate l'operazione.

Disattivare le conferme di lettura

L'arrivo delle spunte blu su WhatsApp ha creato un vero e proprio terremoto. Molti utenti ritengono questa opzione una minaccia alla propria privacy ed è per questo motivo che l'azienda ha aggiornato l'app permettendo agli utenti di disabilitarla manualmente. Per farlo accedere a Impostazioni>Account>Privacy>Conferme di lettura.

Ridurre il consumo di dati

Sono le chiamate a consumare più dati ma, grazie alla funzione Consumo dati ridotto, potrete ridurre il consumo. Accedete a Impostazioni>Utilizzo dati e selezionate la voce dedicata prima di effettuare la prossima chiamata!

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 seconda parte del film "**La prima cosa bella**" di Virzi.



L'anima del film sono continui flash-back che hanno messo a dura prova la concentrazione di tutti i presenti. Cerchiamo di fare il punto della situazione.

Cosa vuol dire avere una mamma bellissima, vitale, frivola, imbarazzante? E' il cruccio che ha accompagnato tutta la vita di Bruno, primogenito di Anna, fin da quando aveva otto anni. Tutto comincia nell'estate del 1971, quando assistendo alla tradizionale elezione delle Miss dei Bagni Pancaldi, lo stabilimento balneare più popolare di Livorno, Anna viene inaspettatamente chiamata sul palco ed incoronata "la mamma più bella". Da allora, nella famiglia Michelucci, arriva lo scompiglio e per Anna, per Bruno e per la sorella Valeria, inizia un'avventura che si concluderà solo ai giorni nostri.

Il filo principale della trama è incentrato sulla figura della giovane Anna Nigiotti Michelucci, madre ingenua e bellissima che all'inizio degli anni '70 si trova sbattuta fuori casa dal marito geloso. Da quel momento cominciano per la donna ed i suoi due figli una serie di peripezie fatte di precarietà economica e continui traslochi in un susseguirsi di eventi tragicomici che condurranno la storia fino ai nostri giorni. Nel presente tocca soprattutto a Bruno, primogenito di Anna, fare i conti con il rapporto a dir poco conflittuale che ha sviluppato negli anni con la madre e che lo ha segnato, rendendolo fragile e incapace di gestire la propria vita senza l' aiuto di qualche farmaco, droga o alcol. Chiamato dalla sorella a Livorno per incontrare di nuovo la madre malata terminale, Bruno fa, suo malgrado, un viaggio nel doloroso passato e deve ripercorrere la strada dei turbolenti rapporti cornice della sua infanzia.

Giovedì prossimo 8 dicembre il cineforum festeggia l'Immacolata Concezione quindi... appuntamento a giovedì 15 dicembre ore 10:30 a via Frescobaldi 22 per un nuovo, entusiasmante film.

Vi aspettiamo con una tazzina (ops! bicchierino) di caldo caffè in mano!

Info: 06.8557858

4 - RACCONTACI DI TE

Il Gigante di Pietra.

Al confine tra Italia, Austria e Slovenia c'è un piccolo paese incastonato fra le alte vette e rigogliose foreste: Tarvisio. Per me è il posto più bello del mondo. In questo magico luogo i tre popoli si fondono mirabilmente. Religione, folklore, gastronomia, flora, fauna, lingue, clima insieme alle catene montuose che si susseguono e intersecano, sembrano far respirare un'atmosfera di serenità e fratellanza che riesce a trasmettere una profonda pace interiore.

In questo paesino possiedo una mansarda con un piccolo balcone sul tetto dal quale si gode un panorama mozzafiato sulla valle. Qui venivo con la mia Mamma, i miei figli bambini e ora che questi ultimi sono diventati adulti, con le mie adorato nipotine. Quando riesco a scappare da Roma, città in cui vivo, e vengo in questa casa, ritrovo in ogni angolo qualche oggetto che mi fa ritornare indietro di almeno cinquant'anni. Sul mio letto ho messo una grossa bambola che rallegrava i giochi di una zia centenaria. E' lì con le braccia aperte come ad accogliermi ogni volta. In salotto c'è la poltrona dove sedeva la mia Mamma e spesso lì rifugio nei momenti tristi per sentirmi ancora abbracciata. In cantina c'è ancora il lettino dove hanno dormito i miei bambini. Sono invasa da una strana sensazione infatti mi tuffo nel passato mentre sto vivendo il futuro scandendo il presente. Immersa in questa

magica atmosfera sono diventata protagonista insieme alle mie nipotine di una bella favola.

Proprio di fronte nostro balconcino si osserva un maestoso Monte che per il profilo che disegna nel cielo abbiamo soprannominato: il Gigante che Dorme. Sofia, Martina e Sara sono innamorate di questa figura così imponente e allo stesso tempo rassicurante perchè è sempre lì ferma a proteggerle affrontando con il coraggio il bello e il cattivo tempo come un premuroso genitore. Un giorno, andando a fare una passeggiata nel letto di un fiume in secca ai piedi di quella montagna, le bimbe più grandi, Sofia e Martina, hanno sentito come un gemito. incuriosite si sono avvicinate ad un grosso sasso da cui sembrava venisse quel suono. Gli è sembrato di sesso femminile e hanno capito subito che era la figlia del Gigante che Dorme.

Hanno preso con cura questo sasso e l'hanno portato a casa ad accudirlo con amore. Bagni profumati, indumenti puliti, nutrienti biberon, insomma tutto ciò che in genere rende felice un bambino. A questa nuova compagna di giochi, di cui sono diventata la “bisnonna” hanno dato il nome di Charlotte. Finito il periodo di ferie estive dello scorso anno, hanno portato con loro a Roma Charlotte per seguirla ad accudire pensando che il “padre” non potesse farlo essendo sempre addormentato, quasi fosse caduto in un incantesimo. In una successiva mia vacanza a Tarvisio, senza le bambine che ormai avevano deciso di adottare definitivamente Charlotte. Sofia e Martina con una telefonata si sono informati sulla salute del Gigante. Io, ormai totalmente immersa in questa storia, ho riferito loro che, forse per effetto delle nevi sciolte, mi era sembrato di vedere sul viso duro ed aspro del Gigante un rivolo continuo di acque che sembravano proprio

delle lacrime! Forse era il dolore per la lontananza di Charlotte? Ora siamo ritornate tutte a Tarvisio e le mie nipotine hanno riportato anche Charlotte e da qualche giorno abbiamo visto il Gigante in una posizione diversa, quasi si fosse girato verso il nostro balconcino e che avesse sul viso un accenno di sorriso. Sarà la fantasia, sarà l'atmosfera che pervade questo luogo ma abbiamo capito che l'amore in generale e specialmente quello dei genitori verso i figli fa avere un "cuore" anche ai sassi.

Nonna Gianna

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.

La vita non è una proposizione o un'asserzione, ma un'interiezione, una interpunzione, una congiunzione, tutt'al più un avverbio. Comunque mai una delle parti principali del discorso.

Conosco ormai da anni e nutro grande ammirazione e affetto per Claudio Magris. Lo scorso anno avevo letto il suo impegnativo e intenso romanzo *Alla cieca* (Garzanti 2005) e, come spesso mi accade, segnavo qua e là le pagine che mi colpivano maggiormente nella lettura. A distanza di tempo, riprendendo in mano quel volume, noto la frase che oggi propongo. A pronunciarla nell'opera è Pistorius, «il maestro di grammatica». Io la riprendo con una finalità più ampia che, però, non collide del tutto col senso originario. Quelle parole, infatti, mi sembrano lanciare un interrogativo capitale, quello sul senso della vita.

Molti sono convinti di essere in se stessi una frase compiuta e definita, dotata di una sua autosufficienza. Sono gli orgogliosi possessori di tutte le spiegazioni, ritrovate in se stessi, nella loro ragione, esperienza e vitalità. Ci sono, al contrario, quelli che sono rassegnati a considerarsi appunto soltanto come una congiunzione o un avverbio che galleggia nell'aria o nel vuoto, senza un significato, simili a una particella che non ha né un'origine né una meta in cui posarsi e comporsi con altre. Infine c'è un altro atteggiamento che non emerge direttamente nelle parole di Pistorius ma che potrebbe da esse derivare: il termine fondamentale è «discorso». Noi non siamo, forse, una frase perfetta e compiuta ma, pur essendo solo un avverbio limitato, acquistiamo senso e valore proprio perché siamo parte necessaria di un discorso che ci ingloba e trascende. E compito della rivelazione divina è svelarci questo discorso.

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.

10. Registrare i programmi tv sulle videocassette

Una volta registravamo i nostri programmi preferiti sulle videocassette. Oggi nessuno lo fa più, soprattutto perché ogni trasmissione, film o puntata è disponibile online o attraverso appositi servizi a pagamento.

E tu ricordi qualche gesto che non compiamo più?

Invia la tua esperienza all'indirizzo: telefonodargento@hotmail.it

oppure chiama il 333.1772038

7 – OKKIO!

Occhio alle nostre proposte!

- Servizio di posate d'argento – tel: 340.5027388
- 3 lenzuola matrimoniali di lino purissimo mai usate – tel: 333.2562996
- 2 tappeti persiani Royal Bokara: il primo 1,90 x 2,80 e l'altro 1,60 x 2,60 – tel: 340.5027388

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