



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

BUON NATALE

PILLOLA PER NAVIGARE

NUMERO 315

20 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” – Risparmiare traffico dati
3. Giovedì al cinema – L'ultima ruota del carro
4. Raccontaci di te – 17 dicembre 2016
5. Il pensiero del Cardinale
6. Passato remoto – Fare la lista degli oggetti da comprare
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

UniCredit rinnova per il 2017 il suo impegno solidale mettendo a disposizione un contributo del valore di 200.000€ da dividere tra le associazioni di volontariato in Italia.

Per accedere al contributo, ti chiediamo di votare fino al 16 gennaio 2017 per sostenere l'Associazione Il Telefono d'Argento Onlus.

Ecco come fare:

Cerca su **ilMioDono.it** l'Organizzazione Il Telefono d'Argento

Votala con il tuo account Social utilizzando Facebook, Twitter o Google Plus oppure via Email

Con il tuo voto puoi aiutare il **Telefono d'Argento** a partecipare all'assegnazione di una parte dei 200.000€ che saranno donati da UniCredit.

E anche quest'anno, dopo avere scelto chi sostenere, puoi moltiplicare di 4 volte il valore del tuo voto aggiungendo una donazione di almeno 10 euro, tramite il sito ilMioDono.it.

**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 17.00 alle 19: "Per stare insieme".

Contattateci per avere informazioni Tel. 06 88 40 353 il martedì e venerdì dalle 17 alle 19.

Il Telefono d'Argento e l'Angolo dell'Amicizia:

- **21 dicembre ore 16: "Tombola natalizia"**

Il mercoledì ore 16.30 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

Risparmiare traffico dati

Succede che la maggior parte di noi comuni mortali consumi la maggior parte dei MB del traffico dati ad inizio mese e si ritrovi a dover attivare la connessione dati solo in casi estremi.

Ecco come risparmiare traffico dati e navigare senza stress!

Aggiornate le app solo in modalità WIFI

Quante app avete sulla vostra schermata home? Immaginate che ognuna di esse, prima o poi, si aggiornerà e nel caso in cui l'update dovesse avviarsi mentre vi trovate in auto, al cinema, dalla nonna o in qualsiasi altro luogo sprovvisto di una connessione WIFI, il vostro traffico dati verrà magicamente risucchiato.

Per evitarlo aprite l'app del Google Play Store e accedete a Impostazioni>Aggiornamento automatico app>Non aggiornare automaticamente le app/Aggiornamento automatico solo in modalità Wifi.

Controllate i dati in background

Come ormai sapete le app consumano dati anche quando non sono attive, ad esempio per condividere informazioni fornite dal GPS. È arrivato il momento di prendere il controllo della situazione: afferrate il vostro smartphone, andate su

Impostazioni>Utilizzo dati, per trovare una lista completa delle app attive e di tutti i dati che stanno utilizzando.

Selezionando un'app in particolare vi verranno mostrati i dati che questa utilizza e vi verrà data la possibilità di selezionare l'opzione Limita dati in background, per evitare sprechi futuri. I nomi dedicati a queste opzioni possono cambiare da dispositivo a dispositivo ma la loro funzionalità è la stessa.

Salvate i documenti sul vostro dispositivo e sfruttate i servizi offline

I servizi di cloud possono rivelarsi particolarmente comodi quando si vuole risparmiare un po' di memoria sul proprio dispositivo. Alcuni file però, come ad esempio libri o documenti importanti, possono essere salvati direttamente sullo smartphone: in questo modo è possibile limitare il consumo di traffico dati ogni qualvolta si desidera consultarli. Non dimenticate però di fare un backup per mettere in salvo i vostri documenti.

Un'opzione da tenere in considerazione è quella di sfruttare le app Android offline disponibili sul Play Store. Potrete, per esempio, salvare le mappe di Google Maps o i dizionari di Google Traduttore per poterli poi utilizzare in un secondo momento, quando non disporrete di una connessione WIFI. Anche se occupano parecchio spazio, è senza dubbio una possibilità da tenere in considerazione soprattutto quando si è a corto di MB!

Comprimete le pagine di Chrome

Se utilizzate Chrome come browser per navigare su internet vi basterà un piccolo trucco per ridurre il consumo di circa il 30/35%. Sarà necessario fare una modifica

nelle impostazioni per far sì che il browser comprima le pagine web e sfrutti meno MB di traffico dati.

Non a caso la voce che bisogna attivare nelle impostazioni si chiama Risparmio dati. Dopo aver aperto una pagina qualsiasi di Chrome, selezionate i tre puntini in alto a destra, aprite il menu delle Impostazioni e attivate la voce Risparmio dati. Dopo aver selezionato On, Chrome mostrerà un grafico con il consumo dei dati in tempo reale. Il prezzo da pagare è un leggero rallentamento al momento del download delle pagine, ma per il 30% di dati salvati il trucco vale la candela.

Condividete foto, video e altri file via Bluetooth

Ricevere foto e video via WhatsApp o attraverso qualsiasi altra piattaforma simile pesa sul traffico dati. Per risolvere il problema basta impostare il download automatico solo quando si è connessi alla rete WIFI. A pesare ancora di più sul consumo di dati è però il trasferimento di qualsiasi tipo di file, multimediale o meno. In questo caso non dovete fare altro che affidarvi al vecchio e caro Bluetooth.

Si tratta di un trucco che potrete però sfruttare solo quando siete in prossimità del contatto con il quale desiderate condividere i vostri file. Per inviare un file via Bluetooth dovrete per prima cosa attivare la funzione e, successivamente, trovare il file da inviare, cliccare su Condividi e selezionare la voce Bluetooth. Anche il dispositivo ricevente dovrà avere la funzione Bluetooth attiva altrimenti non sarete in grado di trovarlo e selezionarlo dalla lista dei dispositivi disponibili.

Risparmiate dati quando chiamate su WhatsApp

Se siete soliti affidarvi a WhatsApp non solo per messaggiare ma anche per chiamare i vostri contatti vale la pena sfruttare un'opzione dedicata al risparmio dei dati implementata all'interno della piattaforma stessa. Aprite WhatsApp, accedete al menu delle impostazioni e cliccate su Utilizzo dati. Selezionate poi la voce Consumo dati ridotto.

Troverete nella stessa schermata anche le voci dedicate al download automatico dei file: assicurati di aver impostato Quando connesso tramite Wi-Fi per il download di foto ,audio, video e documenti.

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

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

Giovedì scorso, 15 dicembre, abbiamo visto la prima parte del film

L'ULTIMA RUOTA DEL CARRO



Attraverso le vicende tragicomiche di Ernesto, un uomo qualunque che tenta di seguire le proprie ambizioni senza mai perdere i valori veri della vita, riviviamo le fasi cruciali della storia d'Italia dagli anni '70 ad oggi. Con il sostegno di Angela, la compagna di una vita, Ernesto impara l'arte di adattarsi ai grandi cambiamenti del Paese, senza tradire se stesso ma partecipando alla strane imprese dell'amico Giacinto e degli stravaganti personaggi

che il destino metterà sul suo cammino.

Appuntamento a giovedì 22 dicembre ore 10:30 a via Frescobaldi 22 per assistere alla proiezione della seconda parte del film e farci gli auguri di Natale.

Vi aspettiamo con una tazzina di caldo caffè e con un dolcetto di Natale!

Info: 06.8557858

4 - RACCONTACI DI TE

Come sempre, ricordiamo che questo spazio è aperto al contributo di tutti voi. Se avete una storia che ha lasciato un ricordo non esitate ad inviarcene una copia: i contributi di tutti faranno crescere la qualità della pillola.

17 dicembre 2016

La motovedetta CP 312 di Lampedusa scivola, a forza ridotta, sulle tranquille acque del Mediterraneo in perlustrazione per eventuale avvistamento di barconi di migranti. Sul ponte di comando due Guardiamarina scrutano la superficie del mare con binocoli ad alto potenziale. Uno dei due grida al comandante:

Capitano ad ore nove vedo qualcosa galleggiare. Distanza presunta 5 miglia.

Il capitano, rivolgendosi al timoniere ordina una virata di 30 gradi a dritta e motori avanti tutta.

Alcuni minuti dopo la motovedetta affianca una scialuppa di salvataggio con tre corpi umani che sono esanimi. Attivate le misure di salvataggio i tre corpi vengono portati a bordo ove il medico della vedetta constata il decesso dei due uomini per nutrizione, assideramento ed ipotermia. Il terzo è un bambino dell'apparente età di 7 o 8 anni avvolto in un giaccone di tela cerata. Presenta, come gli altri due, sintomi di assideramento, denutrizione epidermici, ma il suo cuore da ancora piccoli battiti di vita.

L'infermiere di bordo lo spoglia, lo immerge in una vasca di acqua calda con temperatura sui 35/38 gradi per contrastare l'ipotermia e poi lo avvolge in una coperta termica. Prova, inutilmente, a fargli bere un po' di tè caldo; le sue labbra sono ancora serrate, assiderate. Sotto il giaccone di tela cerata l'infermiere ha trovato una bustina di plastica che portava al collo. Dentro si intravede un bigliettino scritto con pennarello a punta fina: Please for the love of God. This child named Maud is seven years old. Please save his life and look after him with love. A desperates mother.

(Per favore e per grazia di Dio, questo bambino si chiama Maud, ha 7 anni, prendetevne cura. Porta una firma: Una madre disperata).

Maud dorme, si trova in uno stato confusionale, quasi comatoso. Sta camminando su un soffice tappeto di erba non più sul pietrame di distruzione del suo paese. Si guarda attorno, vede alberi alti piene di fogliame, cespugli rigogliosi con abbondanza di fiori variopinti. Tutte cose nuove per lui abituato alla desertificazione. Un cinguettio di uccelli invisibili lo accompagna. Cammina e cammina, guarda e si stupisce di quel che vede. In lontananza vi sono esseri umanoidi, alti quasi quanto lui, ma tutti con barbetta, vecchietti. Vestono panni colorati, di mille colori. Si stupisce, si avvicina e chiede: Chi siete? Uno risponde: Noi siamo gli gnomi del bosco, ci prendiamo cura di tutto quello che ti circonda, curiamo gli alberi e tutto quello che vedi. Il mio nome è Creatività, lui è Gioia, l'altro Apertura e, poi, vi sono Attenzione, fiducia, passione, fede, Disponibilità,

Pazienza, Amicizia. Sono tutti nomi ricchi di positività che gli esseri umani scambiano tra loro, gli uni con gli altri. E tu chi sei?

Io sono Maud, vengo dalla Siria. Nel mio paese, da molti anni, combattono una guerra tremenda tra loro. Muoiono in tanti. Chi può scappa. Mia madre mi ha fatto fuggire su un barcone che è affondato. Eravamo in tanti, un uomo mi ha preso in braccio portandomi su una barchetta più piccola. Poi non ricordo altro. Ora dove sono? Dove mi trovo? Posso stare con voi?

Risponde Creatività: Vedi Maud, tu sei in un posto fiabesco non reale. Qui non vi sono guerre, rancori, odio, sterminio di bambini, è un posto irreali. Noi viviamo perché creati dalla fantasia

umana che vorrebbe, essa stessa, poter vivere in posti ove la pace e l'amore regnano sovrane e noi stessi, partoriti dalla loro fantasia la alimentiamo in continuazione e sempre più perché, un giorno, possa tutto tramutarsi in realtà. Vedi quella grotta laggiù? Noi la stiamo pulendo. Tra sette giorni nascerà, come ogni anno, Gesù Bambino, figlio di dio. E qui arriveranno pastori con le pecore, cammellieri con cammelli, una moltitudine di persone per onorare il figlio di Dio. Porteranno doni da offrire al Bambin Gesù. Verranno anche i potenti che offriranno i simboli della loro potenza. Tanta, tanta gente che si ritroverà per vivere assieme la pace, l'amore, la gratitudine a Dio che li ha fatti esseri umani.

Interviene Gioia: Maud, forse è meglio che tu lasci questo mondo fiabesco adesso e torni nel tuo mondo reale. Se vuoi torna tra sette giorni quando nascerà il salvatore, ti aspetteremo.

Maud apre gli occhi, si sveglia, si sente una debole vocina: ho sete, datemi da bere.

Ruggiero

(da una traccia costruita insieme a tutti i partecipanti all' incontro Aperta..Mente di S. Agnese, martedì 13 Dicembre 2016)

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.

Al termine delle strade non c'è la strada ma il traguardo. Al termine della scalata non c'è la scalata ma la sommità. Al termine della notte non c'è la notte

ma l'aurora. Al termine dell'inverno non c'è l'inverno ma la primavera. Al termine della morte non c'è la morte ma la vita. Al termine dell'umanità non c'è l'uomo ma l'Uomo-Dio. Al termine dell'avvento non c'è l'avvento ma il Natale.

L'attesa non deve sfilacciarsi in un'inquietudine infinita. Come in ogni anno, il Natale è ritornato a indicarci che c'è una meta al nostro cammino. Ce lo ricorda con queste semplici parole, dedicate alla "spiritualità della strada", Joseph Folliet (1903-1972), un francese impegnato nel mondo del lavoro, dei diritti calpestati, della solidarietà, divenuto sacerdote a 65 anni. La frenesia contemporanea ha creato una sorta di insoddisfazione permanente: più hai e più vorresti. È per questo che non si conosce mai un punto d'arrivo e uno scopo preciso e definitivo, ma si vagabonda senza meta.

Il Natale è proprio il segno di un approdo, è quasi l'indicatore di un traguardo non ancora raggiunto ma certo e, come dice Folliet, esso non ha al centro un uomo ma l'Uomo-Dio. E non solo perché appare Cristo, ma anche perché tutte le creature umane sono chiamate ad essere figli di Dio, così che «Dio sia tutto in tutti» (1Corinzi 15,28). Anzi, Paolo oserà immaginare un punto finale in cui anche l'intera creazione sarà redenta, godendo della stessa libertà e della stessa gioia dei figli di Dio. «Al termine della morte non c'è la morte ma la vita». È questo l'augurio del Natale a ogni persona, soprattutto a chi è scoraggiato e deluso.

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.

12. Fare la lista degli oggetti da comprare

Per organizzare il nostro shopping, dovevamo organizzarci molto in anticipo. Su internet abbiamo invece la possibilità di salvare articoli che ci interessano nei carrelli e comprarli quando più ci fa comodo. Una volta che decidiamo di acquistarli, poi, basta inserire i nostri dati di pagamento e il nostro acquisto arriva in breve tempo davanti alla porta di casa evitandoci anche code alle casse dei grandi magazzini

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
- Macchina da scrivere Olivetti LINEA98 carrello doppio perfettamente funzionante – tel: 338.3006150

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