



## **PILLOLA PER NAVIGARE**

### **NUMERO 326**

**7 marzo 2017**

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” – Tecniche di ricerca google
3. Giovedì al cinema – Abel, il figlio del vento
4. Raccontaci di te – Pronto???
5. Il pensiero del Cardinale
6. Passato remoto – Chiamare un numero di telefono per sapere l'ora esatta
7. Facciamo un gioco
8. Convenzioni

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**

### **INSIEME PER VINCERE L'ALZHEIMER**

Carissimi amici della Pillola,

Dopo ormai sedici anni di attività il Telefono d'Argento si è ampliato; si è arricchito di nuovi volontari e tanti nuovi amici anziani, tramite la Pillola, sono entrati in contatto con le nostre iniziative .

Da circa due anni stiamo studiando un problema molto complesso, legato al crescere dell'età media dei nostri anziani, che è quello delle demenze senili ed in particolare della malattia di Alzheimer.

Le possibilità di cure mediche, oggi, sono limitate, ma le possibilità di intervento socio sanitario sono considerate dai medici geriatri una garanzia di rallentamento e di stabilizzazione della patologia.

Il Telefono d'Argento si sta muovendo in questo senso e sta ponendo le sue energie sulla preparazione dei volontari e degli operatori sociosanitari.

Il progetto che intendiamo portare avanti riguarda l'organizzazione di uno spazio nel quale tutti coloro che iniziano ad avere problemi di memoria e di isolamento possano svolgere attività didattiche e ricreative utili al miglioramento delle proprie capacità cognitive . Questi incontri hanno anche l'obiettivo di far conoscere questa

patologia ed i notevoli passi avanti che in questi anni sono stati fatti per migliorare le condizioni psicofisiche di questi pazienti.

Le attività che il Telefono d'Argento intende svolgere non hanno carattere sanitario, si svolgono in ambienti dove l'accoglienza e la serenità sono gli ingredienti principali di un lavoro di gruppo.

Stiamo facendo una raccolta fondi per portare avanti questo progetto ed abbiamo bisogno del vostro aiuto sia economico sia di segnalazioni di persone che vogliono usufruire di questo servizio. Le spese riguardano l'acquisto di materiali didattici , la stampa di materiali di lavoro, il contributo per l'uso di uno luogo ampio dove si possano svolgere attività diversificate (ci viene offerta la possibilità di usufruire di uno spazio che in alcuni giorni non viene utilizzato) e il rimborso spese per gli operatori (psicologi e psicoterapeuti).

Nel prossimo numero della Pillola vi daremo indicazioni più dettagliate su questa nostra nuova iniziativa e su come potrete sostenerla economicamente.

Tutte le informazioni al n° 338-2300499!

**Rossella D'Agostino**

**Nella sede di S. Roberto Bellarmino via Panama 13**

Tutti i giorni dalle 17 alle 20.

Il mercoledì dalle 10 alle 11.30 Incontri Aperta..Mente

Per informazioni chiamare lo 06 8557858

**Nella sede di S. Agnese via Nomentana 349**

- Mercoledì 8 marzo, ore 17:30, sala Giulio II: ultimo incontro su "Nozioni di primo soccorso". Prova pratica di BLS su manichino.

- Martedì 14 marzo, ore 16:00, sala Giulio II: "Cartoline dalla I Guerra Mondiale".  
Conversazione con il Prof. Luigi Goglia, direttore del Laboratorio di Ricerca e Documentazione Storica Iconografica del Dipartimento di Scienze politiche dell'Università di Roma Tre

- Il martedì alle ore 16:00 : incontri Aperta..Mente

- 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.

E' attivo un servizio di consulenza amministrativa condominiale su appuntamento prenotabile in sede o telefonando ai numeri 06 86207644 (mar/giov pomeriggio) oppure 06 8557858 tutti i pomeriggi.

Tutti i martedì e giovedì dalle 17:00 alle 19:00.

Info: 06 86207644.

**Nella sede di Genova TORRAZZA SANT'OLCESE v. Leonardo da Vinci 8/2**

-trasporto per gli anziani a fare la spesa, commissioni presso la posta, la banca ecc.  
e ambulatori medici

-animazione presso la sede: un giorno alla settimana si gioca a carte o a tombola -  
un giorno si cuce, si fa la maglia ecc. con finalità benefiche - un giorno si  
partecipa al corso di computer  
tel. 010.7092604

### **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:

\* 1, 15 e 29 marzo ore 16: "Come lo scorso anno ci si metterà in gioco  
divertendoci con i colori, la scrittura, il movimento, la creta, la musica e con tutto  
ciò che possa dare visibilità alle nostre emozioni" a cura di Gianfranco Proietti

\* 8 marzo ore 16: Festa della donna

\* 22 marzo ore 16: "Prima che la casa bruci, amore" con l'autrice M. Luisa  
Amendola

### **Nella Sede di Santa Croce Via Guido Reni 2b**

Il mercoledì ore 17.00 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

### **Nella Sede dei Sacri Cuori Via Poggio Moiano,12:**

Tutti i lunedì, martedì e giovedì dalle ore 17 alle 19.

Per informazioni telefonare al n. 06 86210008

**Nella sede di S. Emerenziana Via Lucrino 53**

Tutti i martedì dalle 10 alle 12 e venerdì dalle 16.30 alle 18.30. Info: 06 86218048.

**A Via G. Frescobaldi 22**

Il giovedì mattina (ore 10,30 – 12) Cineforum.

Il giovedì mattina (ore 10 – 13) e il venerdì mattina (ore 10 – 13) sono a disposizione, per consulenze e consultazioni gratuite, psicologo e avvocato, Chiama il Telefono d'Argento al n. 06 8557858 o al cellulare 331 3248598.

**Card Telefono d'Argento**

E' sempre in distribuzione la card che consente di ottenere sconti ed agevolazioni presso alcuni esercenti, studi medici, sanitari, teatri, ecc. .

La card è personalizzata, quindi vi aspettiamo per offrirvela e farvi conoscere le diverse possibilità di utilizzo.

Se avete bisogno di informazioni e delucidazioni contattateci al n. 06 88 40 353 il martedì e venerdì dalle 17 alle 19.

## **2 - LA PILLOLA PER NAVIGARE**

**Tecniche di ricerca google**

Oggi tutti sappiamo aprire un browser e cercare con Google qualsiasi cosa ci viene in mente. Perché questo? Semplice: Google sa tutto, ha tutto e soprattutto può

tutto. Alcuni pensano che per cercare su Google basta digitare qualche parolina o frase ed ottenere il miglior risultato.

Questo è in parte vero ma ciò che non tutti sanno è che si possono usare alcuni trucchi e funzionalità di Google per raffinare le ricerche ed ottenere risultati ancora più precisi. Imparare a conoscere questi semplici trucchi significa imparare a risparmiare tempo quando c'è da cercare con Google.

### **Come cercare sui social**

Se volete effettuare una ricerca sui social network, allora dovete anteporre il simbolo @ davanti a una parola. Esempio: @facebook

### **Come cercare un prezzo**

Per cercare un prodotto ad un prezzo specifico, utilizzare il simbolo € davanti a un numero. Esempio: tablet €100.

### **Come cercare hashtag**

Molto utile se volete essere al corrente di tutto ciò che riguarda un determinato argomento molto in voga (trend) al momento o avere i risultati riguardanti solo quel tipo di argomento. Utilizzate il simbolo # davanti a una parola. Esempio: #primavera

### **Come escludere parole dalla ricerca**

Usate il simbolo – davanti a una parola da escludere. Esempio: velocità automobili -mercedes

### **Come cercare una corrispondenza esatta**

Mettiamo caso che dovete cercare una frase esatta. Come fare? Semplice: usate una parola o una frase tra virgolette. Esempio: “migliore tablet android”.

### **Come cercare con un intervallo di numeri**

Inserite .. tra due numeri. Esempio: smartphone €100..€200.

### **Come cercare in un intervallo di date**

Inserite .. tra due date. Verranno restituiti i risultati raccolti solo nell’intervallo specificato. Esempio: telefonodargento 2015..2016

### **Come visualizzare i dettagli di un sito**

Scrivete “info:” davanti all’indirizzo del sito. Esempio: info:telefonodargento.it

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 visto il film **Abel – Il figlio del vento**



Guarda qui il meraviglioso trailer del film: <http://www.abelilfigliodelvento.it/>



Eccezionalmente giovedì scorso abbiamo visto un intero film: "Abel, il figlio del vento".

E' un film, ma anche un documentario naturalistico, girato nella più grande area protetta dell'Austria, il Parco Nazionale degli Alti Tauri. «Abel il figlio del vento» è la storia di un'aquila e del suo incontro con l'uomo. E' il racconto di un amicizia senza parole, fatta di emozioni e di empatia. E' la metafora dei conflitti che sono la regola tra le specie animali e che spesso si insinuano nei rapporti umani, anche quelli tra i famigliari più stretti.

Il punto di partenza della sceneggiatura è il fenomeno dei «cainismo», un comportamento diffuso in natura, soprattutto nei rapaci, che consiste nella lotta nel nido tra i piccoli appena nati per affermare chi tra loro sia il più forte e adatto a sopravvivere e a portare avanti la specie. Un fenomeno tipico nelle aquile reali: quando le uova di una covata si schiudono, il più forte cerca di annientare il più debole gettandolo al di fuori del nido e condannandolo a morte certa. A meno che qualcuno non intervenga in suo soccorso. La storia raccontata dal film, diretto da

Gerardo Olivares e Otmar Penker e con Jean Reno tra i protagonisti parte da qui, dall'inaspettato intervento di un umano che, per fatalità, si imbatte in un aquilotto precipitato dal nido e decide di prendersene cura. Un evento che sarà fondamentale per la vita del piccolo rapace e che influirà sulla vita del suo salvatore con una piega inaspettata.

A trovare l'aquilotto è un bambino, Lukas, che ha un difficile rapporto con il padre cacciatore. Lukas gli tiene nascosta la presenza del rapace mentre cerca di farlo crescere anche con l'aiuto di Danzer, un guardaboschi. Giungerà anche il momento di insegnare ad Abel (così è stato battezzato pensando al fratello Caino che voleva la sua morte) a volare rischiando così una separazione. Abel volerà via, ma tornerà così come tornerà l'amore tra padre e figlio, finalmente liberi dai loro tragici ricordi e liberi di scegliere se partire o restare insieme.

Questa volta siamo stati tutti entusiasticamente concordi nell'esprimere un giudizio totalmente positivo sul film, a partire dalle scene splendide girate tra la Defereggental e la Valle Aurina.

Giovedì 9 alle 10:30, saremo, come sempre, a via Frescobaldi 22. Vi aspettiamo!

**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.

## **Pronto???**

Pronto???? Ciao, sono..... era la mia cara amica Donata giunta da Udine. Ho poco tempo, meno di mezz'ora domani mattina parto ci vediamo????? Sono le 14 e 45 alle 15 al Bar. Corri Paola calze pantaloni scarpe maglietta giacca viaaaaa. Ciao, che emozione, solo ieri eravamo alunne delle superiori, quante scorribande insieme, risate in quel treno pieno zeppo di studenti, il treno delle 7 e 10. Pouff Rossi, 2 caffè, e noi con tanta voglia di raccontarci. La nostra vita trascorsa sulle rughe del nostro viso. Un cell, delle foto, il suo bel nipotino e un improvviso squillo che la richiamava. Devo andare Paola, un pezzo di strada insieme poi..... Un grande abbraccio di quelli che li senti partono dall'angolo più recondito del tuo cuore. Ciao, ciao, e lei..... Ciao amiconna. Penso..... le vere amiche restano per sempre.

*Paola Sforza*

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 – IL 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.

***Mentre l'uomo ha sulle spalle millenni di storia faticosa e ingrata, la donna esce appena oggi dalla soggezione, fresca e riposata, carica di energia e di voglia di rifarsi contro l'oppressore maschio.***

Domani si è soliti celebrare la giornata della donna con una certa dose di retorica, col solito ricorso alle mimose, con qualche ipocrisia e, si pensa, un po' di coda di paglia nei maschi. Ho voluto anticipare ad oggi una riflessione sulla questione femminile e l'ho fatto con le parole, forse provocatorie, di uno scrittore vibrante e persino satirico ora dimenticato, Luciano Bianciardi (1922-1972): esse sono desunte da uno dei suoi romanzi più noti, *La vita agra* (1962) e respirano il clima di quegli anni con un femminismo piuttosto aggressivo che alzava la testa contro «l'oppressore maschio».

È, comunque, abbastanza vero che il Novecento ha segnato una svolta significativa nella storia faticosa di una piena emancipazione femminile. Ma io vorrei prendere spunto da un frammento della frase di Bianciardi, quello sulla freschezza e l'energia della donna. Purtroppo anch'essa ormai si sta uniformando allo stile pesante e un po' morboso dei nostri tempi; eppure la sua ricchezza sarebbe proprio in quella freschezza di cui abbiamo assolutamente bisogno, in quella energia capace di smuovere i luoghi comuni. Ci manca la tenerezza, la delicatezza, la finezza, l'acutezza, la fantasia, la creatività che la donna custodisce dentro di sé quasi come suo patrimonio spirituale e che spesso — e la televisione ne è la prova lampante — cela o dissipa per adeguarsi a un certo modello mascolino forzuto, banale, volgare e spregiudicato. E, invece, a tutti, uomini e donne, è ancora necessaria quella freschezza e quell'energia interiore.

***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.

### **23. Chiamare un numero di telefono per sapere l'ora esatta**



C'è stato un tempo in cui in caso di emergenza o quando si bloccava l'orologio del polso, si chiamava un operatore telefonico per sapere l'ora esatta. Ora, circondati di orologi ovunque (pc, tablet, smartphone, tv) è superfluo affermare che non ci serve più.

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

## **7 – FACCIAMO UN GIOCO**

Ovunque ci giriamo – autobus, treno, strada, supermercato, ristorante, al mare, al bar, al cinema ecc... - se diamo uno sguardo attorno alle persone che ci circondano notiamo che la maggior parte di esse, se non tutte, passano il loro tempo con un cellulare in mano; e la stessa cosa accade nelle proprie abitazioni. In un'era tecnologizzata come è quella odierna, è praticamente impossibile non possedere un cellulare o un tablet o un pc.

Questi nuovi strumenti tecnologici – in particolare i social e Internet - hanno contribuito all'isolamento di moltissime persone che non riescono più a intrattenere rapporti sociali veri.

E se provassimo a cambiare le cose organizzando qualche evento per trasformarci da lupi solitari ad animali sociali? Per esempio...

**....shopping per negozi...**

A te la parola! Cosa consigli?

Invia un tuo commento o condividi una tua idea con:

email: [telefonodargento@hotmail.it](mailto:telefonodargento@hotmail.it)

telefono: 333.1772038

## **8 – 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](tel:0636002340)

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**