



PILLOLA PER NAVIGARE

NUMERO 328

21 marzo 2017

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” – Bloccare la pubblicità
3. Giovedì al cinema – Scusate se esisto
4. Raccontaci di te – Gentiluomini
5. Il pensiero del Cardinale
6. Condivisione condivisione! - DigiVatLib
7. Facciamo un gioco
8. Convenzioni

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



SAPER INVECCHIARE
Si può prevenire l'Alzheimer?

Onlus
Il Telefono d'Argento

- **Giovedì 6 Aprile 2017**
ore 16,30
- **Prof. Marco Trabucchi**
Ordinario della Facoltà di Medicina
Università di Roma Tor Vergata
- **Sala del Centro Culturale**
Via Panama, 13 – Roma

INFO: telefonodargento@hotmail.it

SAPER INVECCHIARE

Si può prevenire l'Alzheimer?

Giovedì 6 aprile 2017 alle ore 16.30 presso il Centro Culturale della Parrocchia di San Roberto Bellarmino in via Panama 13 avrà luogo un incontro con il Prof. Marco Trabucchi – Ordinario della Facoltà di Medicina dell'Università di Roma Tor Vergata sul tema **SAPER INVECCHIARE** Si può prevenire l'Alzheimer?

Siamo tutti invitati a partecipare

Per info: 06.8557858

Nella sede di S. Roberto Bellarmino via Panama 13

Tutti i giorni dalle 10 alle 12 e 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

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

- 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.

Martedì 28 e giovedì 30 marzo, ore 16, alla sala Giulio II: Appuntamento mensile con il "Cinema a S.Agnese"

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.

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

* 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, seminari di informatica, laboratori di lettura ad alta voce, laboratori artistici, conferenze sull'arte, speakers' corner, serate a tema.

Il martedì e il giovedì dalle ore 17 alle ore 18.30 e il mercoledì dalle ore 11 alle ore 12.30: Impariamo ad utilizzare Pc e apparecchi mobili

Il Martedì e il giovedì dalle ore 16.30 alle ore 18.30 Corsi di ginnastica dolce

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

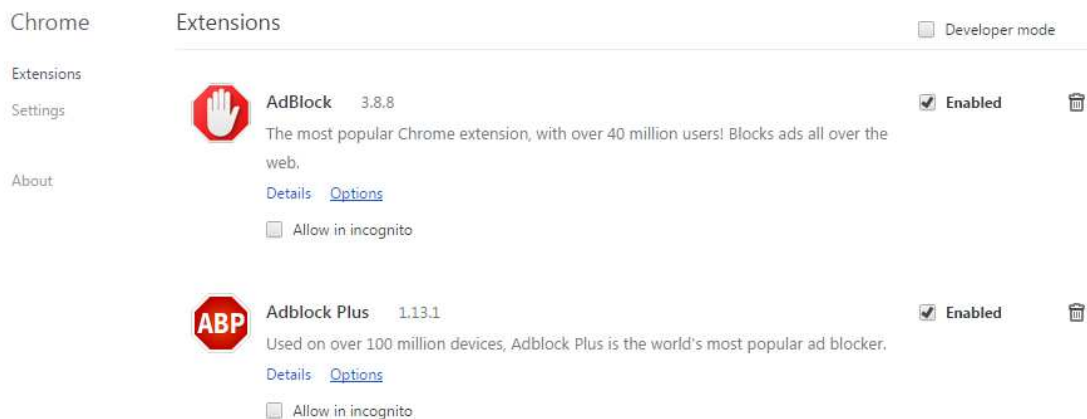
Bloccare la pubblicità navigando in internet

Navigando in internet, sempre più spesso, non si riesce a navigare in tranquillità a causa della continua comparsa di pagine pubblicitarie , in particolare quando queste compaiono all'improvviso mentre leggiamo un articolo.

Bloccare i popup pubblicitari su Google Chrome

Normalmente su questo browser il blocco popup è già attivo, ma se non lo fosse basta andare nelle **impostazioni e ripristinare il blocco**:

- cliccare in alto a destra dove compaiono i tre puntini, cliccando su questi si aprirà una finestra,
- clicca sulla voce impostazioni, ssi aprirà una pagina,
- clicca su **Impostazioni avanzate** e poi su Impostazioni contenuti. Qui troverai la voce **Non consentire la visualizzazione dei popup**, spunta la sua casella e salva il tutto.



Dopo aver fatto quest'operazione, qualora non fosse ancora sufficiente, occorre aggiungere un'estensione. Una buona estensione per il blocco dei Popup è AdBlock, per aggiungerla a Chrome, vai sulla pagina principale di Google e scrivi sul motore di ricerca [AdBlock Plus](#), dopo di che entra nel sito e clicca su aggiungi estensione.

Bloccare i popup pubblicitari su Firefox

Accedere alla pagina iniziale del browser e

- cliccare sulle tre lineette in alto a destra e accedere alle impostazioni
- cliccare **sulla voce Opzioni**, dopo di che si aprirà una finestra,

- cliccare su Contenuti, e arrivato all'opzione Blocca le finestre Popup spunta la casella e salva le impostazioni.



Anche per Firefox è meglio integrare il blocco dei Popup con un'estensione.

Clicca in alto a destra dove compaiono le tre lineette, clicca su add-ons e cerca e installa l'estensione Adblock Plus.

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

3 – Giovedì al cinema

Giovedì scorso abbiamo finito di vedere "Scusate se esisto" film con Paola



Cortellesi e Raoul Bova. Le vicende dei due protagonisti si dipanano tra finzioni e aiuto reciproco. Serena continua a fingersi assistente dell'architetto Bruno Serena per poter portare avanti il suo progetto "Chilometro verde" di riqualificazione del quartiere periferico al Corviale e nello stesso tempo aiuta il suo amico e coinquilino Francesco nel rapporto con il figlio, facendo finta di essere la sua fidanzata. Francesco, a sua volta, finge una normale vita di coppia,

nascondendo la sua omosessualità davanti al figlio e aiuta Serena spacciandosi per il fantomatico architetto Bruno Serena. Molte sono le scene comiche e gli equivoci che nascono, ma alla fine trionferà il riscatto e l'orgoglio della propria condizione. Serena, davanti all' ipotesi di uno stravolgimento del suo progetto, uscirà allo scoperto e dichiarerà chi è veramente, facendo da apri-pista per tutti gli oppressi della società di costruzioni che aveva in appalto il progetto: dopo il suo outing tutti avranno il coraggio di reagire alle vessazioni del datore di lavoro. E alla fine...tutti vivranno felici e contenti.

Film decisamente gradevole, confermato il giudizio positivo della volta precedente: bravi gli attori, professionisti e non, capaci di interpretare con passione personaggi della vita di oggi. Tra gli attori presi dalla strada spicca Filomena Marco, una autentica e simpatica anziana di Pescasseroli, che, esprimendosi nel suo dialetto abruzzese, interpreta la buffa zia Clementina.

E il prossimo giovedì? Vi aspettiamo alle 10:30 a via Frescobaldi 22 per vedere insieme un nuovo film e scoprire il peso delle "relazioni interpersonali" - ricordate?- tema dei film di questa stagione 2016/2017.

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.

Gentiluomini

Sono ormai passati tanti giorni dal 2 dicembre, quando scesa dall'autobus mi sono ritrovata con la borsa tagliata in tre parti e senza più portafoglio! A caldo ho recepito il tutto come qualcosa che non mi riguardava, ora invece comincio a ragionare e a fare delle considerazioni: intanto è bastata una telefonata giunta un attimo prima di uscire di casa ed eccomi lì a rispondere, perdere tempo prezioso e quindi poi pronta per il ladro. Ho anche, lungo la mattinata, cambiato spesso programma ed itinerario e perciò la mia strada doveva necessariamente incontrarsi con quella del ladro (del resto se questo gentiluomo non avesse incontrato me chissà chi avrebbe fatto piangere?)

A questo punto c'è da dire che chissà quante altre volte io in maniera fortuita non ho subito danni! Si rientra a casa, tutto è filato liscio ed è normale che sia così; ed invece chissà per quale fortunata ragione è proprio tutto andato bene? Mai che rientrando pensassimo di ringraziare il Padreterno o perlomeno il nostro Angelo Custode! E certo ora lui, il mio "Angelo Custode", stufo della mia disattenzione e del mio pressappochismo si è voluto lavare le mani e dirmi <Cara Elsa impara a guardarti da sola, l'età c'è l'hai!> per il momento la lezione l'ho imparata, ma durerà?

Certo è che sono andata in tilt; per molto tempo ho continuato a pensare a questo episodio, anche perchè nella mia dabbenaggine e nel timore di dimenticare il PIN del mio bancomat, in una tasca laterale del portafoglio oltre al bancomat avevo appuntato il PIN! Il ladro ne ha ampiamente approfittato e guarda caso nella borsa aveva lasciato il mio cellulare e su quello mi ha chiamata spacciandosi per un poliziotto e dandomi appuntamento nei loro uffici per restituirmi il maltolto visto che con un suo collega avevano preso il mio ladro!

Il tutto affinché io non allertassi la mia banca e lui potesse continuare a far spese in vece mia.

Però scesa anch'io dall'autobus ed accortami del danno subito, avevo invece chiamato immediatamente la banca che aveva bloccato il mio conto, ma il conto non si era bloccato ed ecco perchè il mio Signor ladro mi aveva cercata, (anche il numero del cellulare era scritto da una parte del portafoglio) ma non ce ne sarebbe stato bisogno perchè a dargli mano libera sul prelievo giornaliero e la possibilità di fare spese tutta la giornata e la mattina dopo per 5.000 euro, tanto era la mia possibilità nel mese, ci aveva pensato la banca!

Per non sentirmi tanto derelitta debbo dire che io ho perso solo 1500 euro che era quanto avevo a disposizione nella giornata, per il resto la banca ha riconosciuto il suo torto.

Poi però i figli, anziché consolarmi, me ne hanno dette di tutti i colori arrivando a dirmi che non mi possono più lasciare sola, che sono un incosciente, che non so badare a me stessa ed anche loro come il mio Angelo Custode forse avevano ragione.

Elsa

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 – 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.

Il popolo degli uccelli è vasto, e tra di essi ce ne sono di maestosi. Il passero non appartiene certo all'assemblea dei «grandi»: pesa un nonnulla, il suo piumaggio è scialbo, il suo cinguettio discreto. Le aquile abbondano sulle bandiere dei paesi conquistatori. Il passero, invece, non incute soggezione, è buffo e grazioso, forse un tantino insolente. Il suo corpo minuscolo esulta di leggerezza e di semplicità, è una strofa viva uscita dal poema del Creato e che modula gioiosamente l'aria della libertà.

Anche sul mio terrazzo, che già vive la primavera, i passeri si sono affacciati, impauriti solo dai più prepotenti merli. È una gioia vedere questo uccello, rivestito come un frate francescano (non per nulla in francese è chiamato moineau, da moine, «monaco»), becchettare libero, bagnarsi nelle piccole pozze d'acqua, esprimere la sua felicità di essere in vita, libero, senza preoccuparsi del domani. Penso così alle dolci e intense parole che gli ha dedicato la scrittrice francese Silvie Germain nel suo libretto Portare il peso del tempo (Città Aperta - Servitium), che ho appena finito di leggere.

Questo uccello aveva attirato anche l'attenzione di Gesù (si legga Matteo 10,29-31) che ricordava come i passeri e gli altri volatili semplici e modesti «non seminano, non mietono né ammassano nei granai, eppure il Padre celeste li nutre» (6,26). A noi sempre incupiti, preoccupati nel guadagno, tesi al successo, desiderosi di predominio, essi insegnano la serenità, il distacco, la gioia di vivere, l'armonia col mondo. Realtà queste, di cui non conosciamo più il sapore, immersi

come siamo in cose sofisticate, in possessi pesanti, in piaceri spossanti. «Il passero — conclude la Germain — ci offre un'immensa lezione: come trasfigurare la povertà in festa, la vulnerabilità in grazia».

Cardinale Gianfranco Ravasi - Dalla rubrica Il Mattutino – Avvenire

6 – Condivisione condivisione!

L'uso collettivo dei beni può cambiarci la vita; di fronte a questa possibilità , quello che forse dobbiamo imparare è il modo di «condividere bene». Internet, i Big Data e l'era dei cellulari rappresentano l'inizio di un nuovo romanzo di cui non c'è traccia nella storia passata.

Continuiamo insieme a scrivere questo libro e condividiamo con tutti noi della “Pillola per navigare” quello che desideriamo (foto, poesie, articoli, segnalazioni, ricette, offerte ecc ecc).

Questa settimana è la volta di **Gian Piero** che condivide un'interessante iniziativa vaticana.

DigiVatLib: il progetto di digitalizzazione della Biblioteca Apostolica Vaticana



Il salone sistino, che fu sede della Biblioteca apostolica vaticana. Da Wikipedia

DigiVatLib è la piattaforma che permette l'accesso ai manoscritti e incunaboli digitalizzati della Biblioteca Vaticana.

Tra le mura vaticane c'è un deposito che raccoglie gli 80 mila manoscritti della Biblioteca Apostolica Vaticana. Chiusi in un ambiente tenuto a una temperatura costante di 20 gradi e con umidità al cinquanta per cento. C'è il Canzoniere di Petrarca scritto dalla mano stessa del poeta; la Divina Commedia di Dante illustrata da Botticelli. C'è la Bibbia Urbinate (1476-1478) commissionata da Federico da Montefeltro. Tutti i giorni, a turno, i manoscritti vengono digitalizzati per la più importante opera di digitalizzazione che la storia dei testi antichi conosca.

Il progetto della Biblioteca Apostolica Vaticana, iniziato nel 2010, *ha lo scopo di digitalizzare l'intera collezione di manoscritti: 80.000 codici (ad esclusione dei materiali archivistici) principalmente di epoca medievale e umanistica.*

Nella gestione del progetto è fondamentale la scelta di quegli esemplari da digitalizzare con priorità, dato che la conclusione del lavoro comporterà circa 20 anni. Per questo motivo vengono seguiti scrupolosamente alcuni criteri che riguardano innanzitutto la fragilità dei documenti e la loro importanza.

Ad oggi sono consultabili dal portale:

- [12956 manoscritti](#)
- [663 incunaboli](#)
- [239 archivi](#)
- [270 inventari](#)

Raggiungendo questo indirizzo: <http://digi.vatlib.it/> è possibile effettuare una ricerca semplice o avanzata (anche per segnatura).

Ad ogni immagine sono collegate descrizioni e citazioni bibliografiche derivate dai cataloghi.

E ora aspettiamo la tua condivisione che puoi inviare all'indirizzo:

telefonodargento@hotmail.it

oppure chiamando 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...

.... Passeggiata a Villa Ada con un amico....

Villa Ada è uno dei parchi più estesi di Roma con al suo interno numerosi edifici di varia natura ed epoca.

Anche se il parco è molto vicino al centro abitato, chi passeggia per Villa Ada ha l'impressione di trovarsi immerso nella natura: la fitta vegetazione dell'area verde forma a tratti una selva impenetrabile; per questo Villa Ada è luogo ideale per passeggiare un pomeriggio di sole, per fare jogging o semplicemente per passeggiare tra pinete, boschi di leccio e querce da sughero, abitate da scoiattoli e conigli selvatici.

Viste poi le dimensioni del parco, non sono pochi coloro che vi si inoltrano in bicicletta. Nell'area si trovano diversi punti attrezzati.....

A te la parola! Cosa consigli?

Invia un tuo commento o condividi una tua idea con:

email: telefonodargento@hotmail.it

telefono: 333.1772038

8 – Convenzioni

Elenco delle Convenzioni 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

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

Per maggiori informazioni, aggiornamenti e delucidazioni telefonate al n. 06 88 40

353

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**