



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 339

6 giugno 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” – Pulire cache o cancellare dati: le differenze
3. Giovedì al cinema – La migliore offerta
4. Raccontaci di te – Il patto
5. Il pensiero del Cardinale – Il pozzo dell'ombra
6. Condivisione condivisione! – Seduzione golosa
7. 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

C'è un modo di contribuire alle attività del Telefono d'Argento che non ti costa nulla: devolvere il 5 per mille della tua dichiarazione dei redditi al Telefono d'Argento.

Il codice fiscale del Telefono d'Argento è 97335470585

Come fare per devolvere il tuo 5 per mille al Telefono d'Argento

Se presenti il Modello 730 o Unico

Compila la scheda sul modello 730 o Unico;

firma nel riquadro indicato come "Sostegno del volontariato...";

indica nel riquadro il codice fiscale del Telefono d'Argento: **97335470585**.

Se non sei tenuto a presentare la dichiarazione dei redditi

Anche se non devi presentare la dichiarazione dei redditi puoi devolvere al Telefono d'Argento il tuo 5 per mille:

Compila la scheda fornita insieme al CU dal tuo datore di lavoro o dall'ente erogatore della pensione, firmando nel riquadro indicato come "Sostegno del volontariato..." e indicando il codice fiscale del Telefono d'Argento:

97335470585;

inserisci la scheda in una busta chiusa;

scrivi sulla busta "DESTINAZIONE CINQUE PER MILLE IRPEF" e indica il tuo cognome, nome e codice fiscale;

consegnala a un ufficio postale (che la riceverà gratuitamente) o a un intermediario abilitato alla trasmissione telematica (CAF, commercialisti...).

Sabato 17 giugno 2017 ore 17 a via Frescobaldi 22 torna la consueta

FESTA DELLE CILIEGIE

ORGANIZZA LA
FESTA delle CILIEGIE

**APPUNTAMENTO PER
SABATO 17 GIUGNO 2017
ORE 17.00 PRESSO
VIA G. FRESCOBALDI, 22**

Per informazioni ed adesioni
06.8557858 - 338.2300499

Via G. Frescobaldi, 22
00198 Roma

Mercoledì 21 giugno 2017 ore 17 parrocchia di Santa Croce a Via Flaminia

La salute vien mangiando estate

Alimentazione per la terza età nella stagione estiva: tra consigli utili e conoscenza delle etichette nutrizionali con la dott.ssa Iolanda Frangella, biologo nutrizionista.

Info: 333.1772038



Basilica Santa Croce a Via Flaminia
Via Guido Reni 2

Mercoledì 21 giugno 2017 - ore 17.00

**LA SALUTE VIEN MANGIANDO
ESTATE**



Alimentazione per la terza età nella stagione estiva: tra consigli utili e conoscenza delle etichette nutrizionali con la dott.ssa Iolanda Frangella, biologo nutrizionista.

Informazioni ed adesioni:
tel: 06.3222976 - 333 4589893
email: info@alcentroroma.it

Nella sede di S. Roberto Bellarmino via Panama 13

Aperta tutti i giorni dalle 10.00 alle 12.00 e dalle 17.00 alle 19.30.

Il lunedì dalle 16.00 alle 17.00 Corso di Ginnastica dolce

Il mercoledì dalle 10.00 alle 11.00 Incontri Aperta ..Mente

La prima domenica del mese dopo la Messa delle 10.30: “Un caffè insieme”

INFO 06 8557858

Nella sede di S. Agnese via Nomentana 349

Aperta il martedì e il giovedì dalle 16 alle 18.30

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

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.

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

Aperta il martedì e il venerdì dalle ore 17.00 alle 19

Tutti i mercoledì dalle 16 alle 17.30 Il Telefono d'Argento e l'Angolo dell'Amicizia organizzano incontri.

Per informazioni chiamare 06 88 40 353

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:

Aperta dal lunedì al giovedì dalle 17.00 alle 19.00

Il giovedì dalle 10.00 alle 11.30 Incontri Aperta...Mente

La seconda domenica del mese, dopo la messa delle 10.30, “Un caffè insieme”

INFO 06 86 21 00 08

Nella sede di S. Emerenziana Via Lucrino 53

Aperta il martedì dalle 10.00 alle 12.00 e il venerdì dalle 16.30 alle 18.30

INFO 06 862 18 048

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

Pulire cache o cancellare dati: le differenze

Sarà capitato a tutti, nel corso dell'utilizzo del proprio telefono, di affrontare una delle problematiche più diffuse: la pulizia della memoria occupata.

Ora vediamo quando e come eseguire la pulizia del nostro smartphone.

E' importante saper distinguere 2 principali metodi di pulizia della memoria dei nostri apparecchi: quelli che riguardano la cache e quelli che invece vanno ad eliminare i dati generati dalle applicazioni installate.

Memoria Cache

La cache costituisce la memoria temporanea di un dispositivo e raccoglie una tipologia di dati generati dalle applicazioni necessari per far sì che queste si avvino più velocemente.

Le informazioni generate e salvate in questo tipo di memoria sono quei dati ai quali l'applicazione accede più spesso e che, per questo motivo, necessita di avere a disposizione il più velocemente possibile.

Pulire tali dati dalla memoria del telefono vuol dire far sì che l'app in questione, una volta avviata, genererà nuovamente ciò che noi abbiamo cancellato.

Dati Applicazione

I dati generati dalle app occupano molto più spazio in quanto contengono ogni informazione relativa al loro utilizzo. Al suo interno, tra le altre cose, solitamente troviamo:

- Cronologia delle operazioni svolte;
- Credenziali di accesso;
- Progressi di un gioco;
- Settaggi.

Eliminare questi dati vuol dire riportare l'applicazione allo stato nel quale si trovava al momento della sua installazione, ovvero senza informazioni sul nostro utilizzo.

Pulire memoria cache

Questo tipo di pulizia non andrebbe fatto spesso ma soltanto nel caso in cui si dovessero presentare particolari problematiche, come l'arresto anomalo di un'applicazione o la necessità di ottenere temporaneamente un pizzico di memoria in più da utilizzare, ad esempio, per spostare dati.

Per eseguire la pulizia della cache sulla singola applicazione è necessario recarsi nelle Impostazioni del proprio smartphone, selezionare la voce App oppure Gestione Applicazioni e, nell'elenco delle app installate, scegliere quella di nostro interesse.

A questo punto non resta che selezionare la voce Spazio di Archiviazione e tappare sull'apposito tasto Svuota cache.

Pulire dati applicazioni

Per eseguire la pulizia dei dati di una singola applicazione si segue lo stesso percorso visto per la cache, andando dunque nelle Impostazioni e recandoci in App o Gestione Applicazioni. Scelta l'app che ci interessa, bisogna tappare su Spazio di Archiviazione e successivamente su Cancella Dati.

La procedura in questione può tornare utile nel caso in cui l'applicazione presenta problemi col nostro account, con delle modifiche da noi apportate oppure, nel caso dei giochi, ci interessa semplicemente azzerare i nostri progressi.

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 la seconda parte del film

LA MIGLIORE OFFERTA



Il regista premio Oscar Giuseppe Tornatore ritorna finalmente sul grande schermo e, ancora una volta, lo fa con un magico capolavoro

Virgil (Geoffrey Rush) è un uomo colto e solitario, non più giovane. Ritroso nei confronti degli altri, esercita con infallibile maniacalità il mestiere di esperto d'arte e battitore d'aste. La sua grigia esistenza prende una piega inaspettata e lo conduce al centro di una passione che lo cambierà per sempre quando la giovane Claire (Sylvia Hoeks) lo contatta per occuparsi della dismissione del patrimonio artistico di una antica villa.

Il finale aperto si basa sulla considerazione che lo stesso Virgil dice sull'arte del falsario: "ogni falsario non resiste alla tentazione di lasciare nella sua imitazione un suo tocco" e su quanto dice Claire alla fine "qualunque cosa accada sappi che ti amo".

il finale confuso sui flashback potrebbe dare intendere che dopo che Virgil si è rimesso, si è recato nel locale a Praga nella speranza (vera o illusoria) di rincontrare Claire. Il regista ci lascia in sospeso e non ci dice se Claire verrà o meno.

oppure ... Virgil va a Praga per rivedere Claire, lei non arriverà mai e lui crolla definitivamente.

oppure ... il tutto (cioè tutto tutto) è frutto dell'immaginazione di Virgil, modesta persona, ormai rinchiusa in se stessa e nei fantasmi della sua mente, che immagina una vita parallela. L'automa non è che il riflesso del curioso arredamento del locale, nella sua mente.

Il finale aperto mi sembra piuttosto dettato dall'impossibilità di concludere una trama che si è spinta troppo oltre e non si sa bene come risolvere. Si lascia all'immaginazione del singolo spettatore questo compito

E ora appuntamento a giovedì prossimo per vedere un nuovo entusiasmante film in via Frescobaldi alle ore 10.30.

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.

Il patto

Caro Telefono d'Argento, la mia adorata Marijke non c'è più; per ricordarla, condivido con voi un frammento preso dai miei molti ricordi....

Quando Marijke e io ci sposammo, i commenti dei miei amici furono piuttosto salaci.

“Già, è olandese” dicevano, dandosi di gomito. “Sarà una donna disinibita...”.

Io cercavo di cambiare argomento, ma in realtà un pizzico di ragione ce l'avevano.

“L'importante è che noi siamo d'accordo fin dall'inizio. Così non ci saranno mai brutte sorprese” diceva lei.

Il nostro patto era molto semplice: Marijke, che faceva la giornalista, voleva soprattutto restare libera.

“Libera di seguire il mio lavoro, che mi porta a viaggiare dappertutto. E di non avere figli” diceva, convinta.

In effetti, il patto era questo: né io né lei volevamo bambini. Lei, per la verità, era anche convinta che la fedeltà fisica contasse poco, mentre io ero più restio ad ammettere che una coppia potesse farne a meno. Comunque, dopo il matrimonio, non ebbi mai occasione di sentirmi a disagio a causa sua.

Mia moglie era spesso via per lavoro e, quando tornava, era evidente che era felice di rivedermi. La stessa cosa valeva per me, visto che anch'io mi spostavo spessissimo.

Poi, un giorno, di ritorno da una vacanza a casa dei suoi, Marijka mi disse che doveva parlarmi.

“Sai, Luigi, ho passato due settimane con mia sorella e i miei due nipotini” disse, con un sorriso misterioso. “E ho cambiato idea: voglio anch'io un bambino”.

La fissai, sbigottito.

“Un bambino? Ma non hai sempre detto che vuoi sentirti indipendente? Come faresti con un figlio? E poi il nostro matrimonio è basato sulla libertà.. non è vero?” dissi.

“Sì, lo so. Ma io sono cambiata. E oggi sento che non posso più aspettare: ho trent'anni e, se voglio un figlio, non ho tempo da perdere. Per il lavoro, si vedrà...”.

“Ma sei impazzita? Di colpo, mi dici che il lavoro cui tenevi tanto non conta più e che vuoi fare la mamma? Scusa, ma a me non pensi?” gridai.

“Certo che ci penso. E' per questo che sto cercando di parlarti. Ma, evidentemente, tu non mi vuoi ascoltare” disse lei, alzandosi in piedi.

“Già, adesso la colpa è mia! Se ben ricordi, abbiamo fatto un patto. E io ti chiedo solo di rispettarlo. Non mi sento di diventare padre né ora né mai” dissi. E uscii furioso. Marijke mi aveva affascinato proprio per la sua intraprendenza e la sua voglia di fare. E ora... che cosa voleva?

Da parte mia, non avevo mai desiderato un figlio. Non sapevo perché, ma l'idea di diventare padre mi metteva i brividi. E non potevo credere che proprio lei, che per prima mi aveva proposto quel patto, ora volesse tradurlo. Ecco, mi sentivo tradito. Quando tornai a casa trovai un biglietto di mia moglie.

“Caro Luigi, in realtà ero già incinta prima di partire e questa vacanza ha solo confermato la mia convinzione: io questo bambino lo voglio. Speravo che tu potessi accettarlo, ma visto che non è così, adesso vado a dormire da Anna. Domani tornerò in Olanda, da mia sorella. Se vuoi parlare con me, sai dove trovarmi. Marijke”.

Restai di sasso. Altro che patto! Marijke, evidentemente, aveva già deciso tutto da sola.

“Bene” mi dissi “non sarò io a cercarla! Indipendente com’è se la caverà”.

Ma non dormii quella notte: come potevo pensare che Marijke avesse un bambino da me senza che io le fossi vicino? Che cosa volevo dalla vita? Ero disposto a perdere Marijke pur di non diventare papà?

All’alba uscii di casa, ma con la testa lucida. Corsi a casa dell’amica di Marijka, la buttai giù dal letto, e mi presentai a mia moglie: “E va bene, d’accordo. Lasciamo stare i patti: voglio questo figlio con te”.

Lei saltò in piedi e mi buttò le braccia al collo, felice.

“Lo sapevo che non mi avresti lasciata sola!” disse.

Scoprii che, a volte, rompere i patti fa bene. Soprattutto se serve a svelare una nuova felicità.

Luigi

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.

***Se ogni giorno cade dentro ogni notte,/ c'è un pozzo dove la chiarezza è
rinchiusa./ Bisogna sedersi sulla riva del pozzo dell'ombra/ a pescare luce
caduta,/ con pazienza.***

La poesia dev'essere centellinata, letta parola per parola con aloni di silenzio, simili agli spazi bianchi dei suoi "a capo". Qui a parlarci è Pablo Neruda (1904-1973), famoso poeta cileno, in una delle liriche della raccolta *Il mare e le campane* (ed. Passigli). La linea di confine del crepuscolo è vista come un pozzo oscuro in cui si getta la "chiarezza" del giorno e apparentemente vi si affoga. L'invito che egli rivolge è quello di collocarci sull'orlo di quel pozzo e, come fa il pescatore lungo la riva del mare, sostare a lungo e con pazienza a raccogliere almeno un filo della luce sprofondata.

Potremmo assumere questa parabola come un'immagine della ricerca umana. Siamo di fronte a tanti misteri, personali e universali. A prima vista paiono buchi neri, grovigli tenebrosi, assenze di significati. In realtà essi hanno inghiottito e contengono luce nascosta, come accade all'acqua in un pozzo profondo o alla notte che ha assorbito il giorno e lo sfolgorare del sole. Bisogna sapervi "pescare", ossia scandagliare il mistero con grande costanza, stando quieti e in silenzio, riflettendo e meditando, e alla fine dalla lenza della nostra anima estrarremo un filo di luce che illuminerà la mente e la vita. Questo è possibile anche quando si è di fronte al mistero del Dio trinitario.

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).

Gian Piero condivide una semplicissima ricetta

Seduzione golosa



Ingredienti:

anacardi crudi ammollati 24 h, 250 g
piselli scongelati, 200 g
curry, 2 cucchiaini
acqua, q.b.

Procedimento:

Scolare gli anacardi e passarli nel tritatutto insieme ai piselli (semplicemente scongelati, senza cuocerli) ed un po' d'acqua.

In ultimo, aggiungere il curry e frullare fino ad ottenere una crema omogenea.
Ottimo spalmato su foglie di lattuga farcite con listarelle di peperone!

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

telefonodargento@hotmail.it

oppure chiamando il 333.1772038

7 – 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**