



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 344

11 luglio 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” – Disinstallare le applicazioni
3. Giovedì al cinema – La bicicletta verde
4. Raccontaci di te – Pinocchio 2017
5. Il pensiero del Cardinale – Pranzare
6. Condivisione condivisione! – Insalata di farro e orzo estiva

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

Nella sede di S. Roberto Bellarmino via Panama 13

Aperta tutti i giorni dalle 17.00 alle 19.30.

Tutti i giovedì dalle 17 alle 20 *Tutti in terrazza* per una bibita, una chiacchiera, un gelato e tanto altro.

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

Sono sospesi fino a settembre i corsi

- Il lunedì dalle 16.00 alle 17.00 Corso di Ginnastica dolce
- Il mercoledì dalle 10.00 alle 11.00 Incontri Aperta ..Mente

INFO 06 8557858

Nella sede di S. Agnese via Nomentana 349

Aperta il martedì e il giovedì dalle 16 alle 18.30

Sono sospesi fino a settembre

- 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.

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

Gli incontri del mercoledì vanno in vacanza, la nuova programmazione comincerà
dal mese di ottobre

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

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

E' sospeso fino a settembre l'incontro del giovedì dalle 10.00 alle 11.30: Incontri Aperta...Mente

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

Disinstallare le applicazioni

Una cosa che certamente dà sempre grande soddisfazione è scoprire nuove applicazioni adatte alle nostre esigenze: prima o poi, tuttavia, sarà anche necessario rimuovere quelle non più utilizzate.

Questo è il metodo, tra i tanti, più veloce.

Per prima cosa è necessario aprire il menu delle Impostazioni: da qui rechiamoci sul tab App: verrà visualizzata una lista di tutte le app scaricate, dalla quale dovremo scegliere quale eliminare. Clicchiamo quindi sul nome del software da rimuovere e premiamo poi Disinstalla. Confermiamo la nostra scelta selezionando Ok dal pop-up che apparirà e, dopo qualche secondo, avremo conferma che l'applicazione è stata disinstallata.

Come si fa a disinstallare app che non si disinstallano dal proprio dispositivo? In teoria la risposta alla domanda è “non si può“, anche se in realtà un modo c'è. Se vi state chiedendo perché ci sono delle applicazioni che non si possono rimuovere però, la risposta è piuttosto semplice: sono programmi installati direttamente dal produttore del dispositivo nella partizione di sistema. Talvolta sono presenti perché molto utilizzate dalla stragrande maggioranza dell'utenza (Facebook ad esempio), altre a causa di accordi commerciali stipulati tra aziende.

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 visto la prima parte del film

La bicicletta verde



Wadjda è una bambina di 10 anni che vive alla periferia di Riyadh, la capitale Saudita. Nonostante viva in un mondo tradizionalista, Wadjda è una bambina affettuosa, simpatica, intraprendente e decisa a superare i limiti imposti dalla sua cultura. Dopo una lite con l'amico Abdullah, un ragazzino del quartiere con cui non avrebbe il permesso di giocare, Wadjda mette gli occhi su una bellissima bicicletta verde, in vendita nel negozio vicino casa. Wadjda vuole disperatamente la bicicletta per poter battere l'amico Abdullah in una gara. Tuttavia la mamma di Wadjda, per paura delle possibili ripercussioni da parte di una società che considera le biciclette un pericolo per la virtù delle ragazzine, non permette che la figlia abbia una simile diavoleria. Wadjda decide quindi di provare a guadagnare i soldi da sola, consapevole che sua madre è troppo distratta per accorgersi di ciò che accade, occupata com'è a convincere il marito a non prendere una seconda moglie. Ben presto però i piani di Wadjda vengono ostacolati, quando viene

scoperta a fare da “corriere” tra due innamorati. Giusto nel momento in cui sta per perdere la fede nei suoi progetti di guadagno, viene a sapere del premio in denaro per la gara di recitazione del Corano. Così si dedica completamente alla memorizzazione e recitazione dei versi coranici, e le sue insegnanti cominciano a vederla come una ragazza pia. La gara non sarà facile, specialmente per una “combinaguai” come Wadjda, ma la bambina non demorde. É determinata a combattere per i suoi sogni..

E ora vi aspettiamo giovedì prossimo 13 luglio alle 10:30 a via Frescobaldi 22 per scoprire assieme se Wadjda riuscirà nel suo intento.

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.

Pinocchio 2017

Alle sei di pomeriggio entrambi i genitori sono arrivati e la famiglia si prepara a partire per il fine settimana.

Nonna e nipote sono insieme dalle otto. Hanno passeggiato, giocato, cantato, saltato, ma soprattutto si sono raccontate tante favole.

Di pisolino neanche parlarne. Di disegnare o di fare qualcosa da sola neanche parlarne. “Vuoi disegnare un po’?” “Sì, con la nonna”. “Vuoi giocare con le bambole?” “sì, con la nonna”

La nonna ha rinunciato alla benché minima pausa di riposo, ma é contenta del tempo passato così intensamente con la nipote treenne e pensa che sia giunto il momento di congedarsi, quando la bimba, anziché dare il bacino, fa una ulteriore richiesta “Nonna, mi racconti Pinocchio?”

“Tesoro, te ne racconto un po’ ma non dall’inizio”

“No, dall’inizio”

“Va bene. Prendiamo la filastrocca di Pinocchio di Rodari e Verdini”

<http://www.filastrocche.it/contenuti/la-filastrocca-di-pinocchio-01-la-prima-fuga/>

Il libro serve per raccontare la favola con l’aiuto delle figure. Ogni tanto la bimba prende la parola e racconta lei la favola alla nonna.

A un certo punto però la mamma le interrompe dicendo “Adesso é proprio ora di partire” al ché la nonna “Adesso ne saltiamo un po’; andiamo alla pagina dove escono dal pescecane” E la nonna va alla pagina in cui Pinocchio e Geppetto stanno per uscire dal pescecane. Ma la bimba non é contenta. “Ma il lumicino?”

“ Ah Perbacco! Il lumicino non si può saltare. Cari genitori, mi dispiace, ma la vostra partenza deve aspettare. Noi non possiamo rinunciare al lumicino”

E si torna indietro , quando Pinocchio viene inghiottito dal pescecane. C’è un buio pesto, ma lontano lontano si intravede un lumicino.

Nero più del nero inchiostro

È lo stomaco del mostro,

.....

Ma lontano un lumicino

Fioco ammicca al burattino...

“Chi sarà? Vado a vedere.

Pinocchio si avvicina al lumicino ed ecco l’emozione sempre nuova

Qui continua, aprite l’occhio

l’avventura di Pinocchio

che nel ventre dell’immane

puzzolente Pescecane

chi mai trova? Il buon vecchietto,

il suo babbo, il suo Geppetto!

Che al chiaror d’un lumicino

sta facendo uno spuntino.

Figuratevi i bacioni,

le festose acclamazioni:

“Figlio mio, t’ho ritrovato!

Ora muoio consolato...

Che gioia! Che emozione! Cos’è? la sessantesima? la settantesima volta che ce lo raccontiamo? Non lo so. Non importa. Quel lumicino e quell’incontro sono un’emozione sempre nuova. i genitori devono aspettare fino alla fine del racconto, quando si raggiunge il tripudio. Pinocchio non è più di legno, ma è di carne, è un bambino vero.

Ora, e solo ora, la bambina può essere riconsegnata ai genitori, pronti per la partenza, e la nonna può tornare alla sua casa, in attesa del prossimo ponte.

Daniela Cerati

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.

Gli animali si nutrono; l'uomo mangia; solo l'uomo di spirito sa pranzare.

Ho tra le mani la prima edizione (1825) della Fisiologia del gusto, l'opera più nota dello scrittore francese Anthelme Brillat-Savarin (1755-1826), un magistrato che, però, aveva la passione tutta francese (e italiana) della cucina. Ma il suo non è un ricettario, proprio perché egli è consapevole della verità della frase che abbiamo citato e che è da lui considerata quasi come un motto. L'animale infatti cerca il cibo per nutrirsi; l'uomo distratto e preso da troppe cose esteriori ha tempo solo per mangiare, possibilmente in modo veloce ed essenziale. Soltanto "l'uomo di spirito" sa gustare un cibo, nella serenità della mensa, con le giuste pause, assaporando le pietanze. In questo senso — e non nell'accezione materialistica ben nota — aveva ragione il filosofo Ludwig Feuerbach quando scriveva che *der Mensch ist was er isst*, «l'uomo è ciò che mangia».

Facciamo a questo punto due considerazioni. Tutte le grandi culture hanno collegato al cibarsi umano un significato di comunione (si pensi anche alla stessa

eucaristia che è una "santa cena"). Il pranzo dovrebbe essere occasione di fraternità e di dialogo, cosa che certo non si compie quando in famiglia si ha il televisore acceso e si è pronti a fuggire per farsi i fatti propri. C'è, però, da ricordare che nel mondo ci sono milioni di persone che sono costrette ad essere come animali: la miseria le spinge a vagare in cerca di cibo, azzuffandosi e alla fine azzannando qualcosa per sopravvivere. Perciò, quando mangi o pranzi da persona civile, non puoi del tutto ignorare chi non riesce neppure a nutrirsi.

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).

Il caldo afoso può diventare il peggior nemico della cucina, ma se si utilizzano delle ricette intelligenti, anche mangiare in un'estate rovente può risultare piacevole, anche perchè l'estate è la stagione dell'esplosione degli ortaggi e della frutta con la quale poter creare tante buone ricette.

Insalata di farro e orzo estiva



L'insalata di farro e orzo estiva è un'idea fresca, molto leggera e digeribile per preparare i cereali.

Un piatto ricco di fibre e povero di grassi grazie alla presenza del farro e dell'orzo, due cereali molto versatili in cucina.

L'insalata di farro e orzo estiva per la sua semplicità di esecuzione e per la sua freschezza è ideale da consumare freddo anche in spiaggia oppure da portare con sé per dei picnic estivi, da servire come primo piatto o piatto unico.

Ingredienti

Orzo perlato 150 g

Farro perlato 150 g

Rucola 30 g

Pomodorini ciliegino 200 g

Mozzarelline ciliegine 100 g
Olio extravergine d'oliva q.b.
Sale fino q.b.

E ora in cucina

Lessare i cereali: porre in una pentola capiente l'orzo e il farro perlato aggiungere abbondante acqua salata fino a ricoprire i cereali e lessarli seguendo le indicazioni sulla confezione

Una volta cotti avranno assorbito parte dell'acqua, scolarli e passarli sotto acqua fredda corrente in modo da bloccare la cottura e raffreddarli; trasferirli in una ciotola capiente e tenere da parte. Lavare i pomodori sotto l'acqua corrente e tagliarli a piccoli spicchi, eliminare l'acqua di conservazione dei bocconcini di mozzarella e tagliarli. Mondare la rucola e sciacquarla bene sotto l'acqua; tritare grossolanamente anche le foglie di rucola. A questo punto prendere la ciotola con i cereali e unire i pomodorini, le mozzarelline e la rucola. Irrorare con abbondante olio extravergine di oliva ed eventualmente regolare di sale. Mescolare con un cucchiaio in modo che i cereali si insaporiscano con il condimento. L'insalata di farro e orzo estiva è pronta per essere gustata e servita fredda.

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

telefonodargento@hotmail.it

oppure chiamando il 333.1772038

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**