



**Il Telefono d'Argento – Onlus**  
Via Panama, 13 – 00198 ROMA  
Tel: 06.8557858 – 333.1772038  
e-mail: [telefonodargento@hotmail.it](mailto:telefonodargento@hotmail.it)  
sito: [www.telefonodargento.it](http://www.telefonodargento.it)

---

## **PILLOLA PER NAVIGARE**

### **NUMERO 353**

**12 settembre 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” – disattivare abbonamenti e servizi a pagamento
3. Giovedì al cinema – Il cineforum riaprirà il 5 ottobre 2017
4. Raccontaci di te – Sogni
5. Il pensiero del Cardinale – Il cinico e i fiori
6. Condivisione condivisione! – Risotto ai fichi ed erbe aromatiche

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**

### **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.

Tutti i giovedì dalle 17,00 alle 20,00 “Tutti in terrazza” per una bibita, una chiacchiera, un gelato e tanto altro.

Le attività che seguono riprenderanno a settembre. La data è da definire.

Il lunedì dalle 16.00 alle 17.00 Corso di Ginnastica dolce

Il mercoledì dalle 10.00 alle 11.00 Incontri Aperta ..Mente

Il mercoledì dalle 11.00 alle 12.00 Corso di Ginnastica dolce

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 tutti i martedì e giovedì dalle 16.00 alle 18.30

Gli incontri "Aperta..Mente" riprenderanno a metà settembre.

La data è ancora da definire.

Il martedì dalle ore 10.00 alle ore 12.00 servizio del medico su appuntamento, prenotabile il martedì o giovedì pomeriggio precedenti al numero 06 862 07 644.

È attivo un servizio di consulenza amministrativa condominiale su appuntamento prenotabile in sede o telefonando al numero 06 862 07 644

(mar./giov. pomeriggio).

INFO 06 862 07 644.

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

INFO 010 7092604

**Nella Sede di S. Maria della Mercede via Basento 100**

Dal 5 settembre ci ritroviamo tutti i martedì e venerdì dalle ore 17.00 alle 19.

Gli incontri del mercoledì riprenderanno dal mese di ottobre.

**Per informazioni chiamare 06 88 40 353**

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

*Le attività riprenderanno il 2 ottobre 2017:*

- *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:**

Le attività riprenderanno dalla metà di settembre.

Aperta dal lunedì al giovedì dalle 17.00 alle 19.00

Il giovedì dalle 10.00 alle 11.30 Incontri "Aperta..Mente" che riprenderanno ad ottobre.

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 **cineforum** riprenderà il 5 ottobre 2017 alle ore 10.30

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**

### **Disattivare abbonamenti e servizi a pagamento sul proprio smartphone**

Navigando sul web dal proprio smartphone capita spesso di attivare servizi e abbonamenti, tramite SMS, a pagamento dai costi esorbitanti. Si parla, infatti, di un minimo di 5 euro ad SMS o a settimana per ricevere, attraverso un messaggio di testo, oroscopi, video divertenti, suonerie, sfondi, emoticon, test psicologici, notizie di gossip, servizi di incontri e così via.

Molti si chiedono, a questo punto, come si attivano questi abbonamenti. Ciò avviene semplicemente cliccando su un link di Facebook o di un altro social network oppure una pubblicità su Internet, magari relativa al download di suonerie, sfondi e così via.

Ecco come disattivare questi fastidiosi abbonamenti che succhiano credito telefonico dalla propria SIM.

Aperto l'app Messaggi del proprio smartphone, basta cercare il numero di telefono che riguarda l'attivazione di un servizio a pagamento. Quest'ultimo varia in base al servizio attivo, spesso può essere il numero 4340016 oppure un altro simile.

Per sicurezza, vi consigliamo di leggere tutti i messaggi ricevuti e verificarli per trovare quello di attivazione del servizio. Nello stesso testo, dovrebbe esserci anche un link che riporta a una pagina dove sono presenti le istruzioni con cui

disattivare il servizio così da annullare l'abbonamento. I servizi a pagamento provengono da aziende come Tekka o MobilePay/Mobando, ossia delle società di pubblicità che sono partner degli stessi gestori telefonici.

Tali aziende possono attivare abbonamenti come CucinaFacile, Gamearea, Kiddingroom, Gameplanet, Xroom, Xplanet, GossipGirls, TuttoCalcio, Mobando News, InfoCoupons, Okwit, Mett N Fun, Youmeets, Funnymobile, FunnyMe, IMOBI, Joliess, VOP, Klubgam,e Musiklub, Bestgameklub, Slelx, Edisplay e tanti altri ancora.

Ecco come si attivano gli abbonamenti e i servizi

Dopo aver cliccato sul link di Facebook per fare qualche test oppure su un annuncio pubblicitario presente su Internet, verrà richiesto di accettare alcune condizioni di uso oppure, se si tratta di un test, di identificarsi come maschio o femmina per continuare, accettando i termini. Molti non sanno che alla fine di ogni pagina potrebbe esserci una piccola scritta la quale avverte l'attivazione di un servizio in abbonamento, se si prosegue.

Proseguendo, dunque, il servizio si attiva automaticamente e i soldi vengono detratti dalla propria SIM. A quel punto, l'abbonamento invierà un SMS che ci comunica dell'attivazione.

Disattivazione abbonamenti servizi

Il modo più facile per disattivare l'abbonamento in questione, ed evitare detrazioni di altri soldi nei giorni a seguire, è quello di aprire il link riportato nell'SMS ed eseguire la procedura per la disattivazione. È possibile anche chiamare un numero

di telefono per gestire l'abbonamento oppure affidarsi semplicemente al proprio operatore chiamando il 119 su TIM, il 190 su Vodafone, il 155 su Wind e il 133 su 3 Italia.

Nel caso in cui si chiama il proprio gestore, è possibile richiedere anche il blocco automatico di questi servizi e il ripristino del credito telefonico perso. Se ci si affida ai siti web dei servizi, allora basterà andare sul sito [selfcare.mobilepay.it](http://selfcare.mobilepay.it) per disattivare i servizi Mobando, su [disattivati.it](http://disattivati.it) per quelli di Palmago, inviare un SMS con scritto STOP al numero di telefono 48xxxx per disattivare il servizio oppure compilare un form sul sito di aziende come Gomobile o DigitApp.

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**

Il cineforum riaprirà il 5 ottobre 2017 alle ore 10.30

Per coloro che amano davvero il cinema, ci permettiamo di segnalare che per tutta l'estate è in funzione l'arena all'aperto del **Cinema Tiziano** alla quale si può accedere pagando qualche euro.

Questo è il link Facebook da consultare per la programmazione giornaliera:

<https://www.facebook.com/Cinema-Tiziano-sito-ufficiale-159721814065333/>

## **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.

### **Sogni**

Oggi sono un'elegante signora di una certa età che non sfigura tra le sue coetanee, ma quarant'anni fa ero una vera bellezza. Lo dico senza falsa modestia perché non ho più nulla in comune con la venticinquenne piena di sogni che aveva intravisto la possibilità di una carriera nel cinema.

Avevo interpretato qualche partecina, mi ero fatta notare da alcuni critici e avevo cominciato a fantasticare su Cinecittà e Hollywood. Tanto che, con l'entusiasmo della giovane età, avevo convinto i miei genitori a lasciarmi venire a Roma per frequentare una famosa scuola di recitazione. Io avrei investito tutto quello che avevo guadagnato per pagarmi le lezioni. I miei genitori, invece, mi avrebbero pagato l'affitto.

Conobbi Luca proprio nel pullman che mi portava a Roma. Mi ero appena sistemata quando, accanto a me, sedette un uomo sui trent'anni, che mi lanciò subito un sorriso gentile, decisamente accattivante.

“Però” mi dissi “il viaggio comincia bene...”.

Presto Luca e io cominciammo a chiacchierare. Era ingegnere, andava a Roma per lavoro, non era fidanzato. Gli piacevano i libri gialli, le passeggiate in bicicletta e la campagna toscana. Era semplice, diretto, affettuoso e, oltre al sorriso, aveva uno sguardo che incantava.

Scesi dall'autobus trasognata e inebriata: ma non era Roma a esaltarmi né la prospettiva di un futuro nel cinema. Era Luca...

Attesi con ansia la telefonata che mi aveva promesso per il giorno dopo e risentire la sua voce mi emozionò ancora di più dell'incontro con il famoso maestro di recitazione incaricato di trasformare una graziosa ragazza italiana in una diva del cinema.

Il mio provino, in effetti, non andò affatto male, tanto che fui ammessa senza problemi alla scuola.

Intanto, però, avevo rivisto Luca: mi aveva portato fuori a cena, avevamo chiacchierato a lungo, le nostre mani si erano sfiorate e poi, nel freddo della notte, avevamo fatto una lunghissima passeggiata.

Una settimana dopo, Luca mi chiese di sposarlo.

“Mi piacerebbe una famiglia tradizionale, con il papà che lavora e la mamma che si prende cura dei figli” disse Luca. “Ma non voglio tarpare le ali alla donna che amo”.

“Vuoi dire che devo scegliere tra te e la carriera?” chiesi con una stretta al cuore.

“Non vorrei sembrarti troppo drastico, ma dobbiamo essere sinceri sulle cose importanti: non credo si possa seguire una carriera artistica e contemporaneamente avere una famiglia serena. Una delle due cose va sacrificata. Ma non sceglierò mai io per te. Devi decidere in assoluta libertà”.

Ero a un bivio. Luca era l'uomo della mia vita. Ne ero certa. E mi era bastata una settimana per capire che avrei voluta stare sempre con lui.

Recitare, però, mi piaceva molto. E poi c'era l'eccitazione di sentirsi ammirate, di incarnare l'ideale femminile... Da quando avevo cominciato a lavorare nel

cinema, qualcuno mi riconosceva. Sciocchezze? Forse, anzi certamente. Ma piacevoli, piacevolissime.

Ci pensai per un'intera settimana. Mi ero resa conto, infatti, che Luca aveva ragione: non sarei riuscita a conciliare le due cose, anche perché, con il mio carattere perfezionista, fare l'attrice avrebbe significato studiare tanto, lavorare ancora di più e non prendere sottogamba nulla.

E, alla fine, decisi: scelsi Luca, l'amore e la famiglia.

Rimpianti? No, perché il nostro è stato un matrimonio felice. Rinunciare alla vita un po' sopra le righe che avevo sognato da giovane non è stato un sacrificio: mio marito e i miei figli mi hanno dato moltissimo.

Però... quando mia figlia si è iscritta ad un corso di recitazione, ne sono stata felice. Mia figlia è bella – assomiglia a me – ma ha lo stesso carattere di suo padre. Qualcosa mi dice che riuscirà a sfondare. E, in fondo, mi fa piacere che qualcuno che amo e che mi assomiglia tanto continui il mio sogno.

*Adele*

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.

***Il cinico è uno che, sentendo profumo di fiori, si guarda attorno in cerca di una bara***

Propongo una frase impietosa e provocatoria: devo riconoscere, però, che mi ha divertito perché chi me l'ha citata (riferendola a uno spietato giornalista americano del secolo scorso, Henry L. Mencken) è una persona che sa accostare un motto dietro l'altro, seguendo il filo di un'ironia implacabile che non teme di tingersi anche di nero. Devo, infatti, ammettere che un pizzico di cinismo ce lo portiamo tutti dentro l'anima. Qualcuno dirà che è necessario per sopravvivere in un mondo di lupi; qualche altro affermerà che dev'essere l'indispensabile dote di chi comanda o ha responsabilità; altri ancora pensano - e mi pare che lo dichiarasse Lenin - che il cinismo è nella realtà stessa delle cose e della storia.

Sta di fatto, però, che imboccare questa strada è pericoloso perché essa è scivolosa e non si sa mai fino a quale approdo ti conduce. Una delle mete più scontate è, comunque, quella della spregiudicatezza e persino della crudeltà. Lo scrittore inglese Oscar Wilde aveva coniato una memorabile definizione del cinico: è «colui che sa il prezzo di ogni cosa e il valore di nessuna». Il rischio maggiore è appunto quello di calcolare freddamente ogni persona ed evento solo per quanto ti possano essere utili. Si perde, così, ogni umanità e amore e anche ogni senso di bellezza e di poesia. Sì, il profumo dei fiori non è più un'evocazione di armonia e splendore, ma il rimando al cofano floreale di una bara. Il cinico sta più dalla parte della morte che da quella della vita.

***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).

### **Risotto ai fichi ed erbe aromatiche**



#### **Ingredienti Per 6 persone**

500 g di riso integrale  
4 cucchiaini di olio extravergine d'oliva  
1 cipolla bianca  
1 dl di vino bianco  
12 fichi ben maturi  
1,2 litri di brodo vegetale  
3 cucchiaini abbondanti

di erbe tritate: prezzemolo, cerfoglio, cipollina e timo sale e pepe

## **In cucina**

Portate a ebollizione il brodo di verdure.

Pulite e tritate la cipolla e tagliate a pezzi grossi i fichi.

Scaldate l'olio in una pentola e rosolate la cipolla tritata.

Incorporate il riso e fatelo tostare per circa cinque minuti mescolando di tanto in tanto, profumate con il vino bianco e quando è del tutto evaporato unite la metà dei fichi freschi.

Portate a cottura il risotto unendo poco alla volta il brodo.

Una decina di minuti prima di fine cottura, incorporate il rimanente dei fichi e aggiustate di sale.

Spegnete la fiamma quando il riso è al dente, profumate con le erbe aromatiche, mescolate e servite.

Condividiamo anche questa utile informazione:

## **Lo sportello terza età**

L'invecchiamento nello sviluppo di una persona è una tappa della vita che richiede l'accettazione di vari cambiamenti ed eventi che si possono verificare. Purtroppo, spesso, l'insorgenza di una patologia può trasformare le abitudini e lo stile di vita anche del nucleo familiare che, in questi casi, costituisce il punto di forza e quindi di riferimento a livello assistenziale per alcune malattie quali ad esempio la demenza.

La Demenza, e l'Alzheimer in particolare, è una malattia neurodegenerativa che colpisce il cervello, i cui fattori di rischio sono dovuti ad una serie di combinazioni quali: l'età, la genetica, lo stile di vita ed i fattori ambientali.

Il paziente malato di Alzheimer nel corso degli anni, va incontro a diverse difficoltà quotidiane, fino ad aver bisogno di una assistenza continua, in quanto entrano in gioco fattori psicologici di difficile gestione e comprensione per chi non è uno specialista.

### **SPORTELLO TERZA ETA'**

Proprio per queste difficoltà è attivo lo sportello rivolto alla terza età gestito da una equipe esperta in Neuropsicologia, Psicologia dell'invecchiamento e Nutrizione rivolto a tutti i familiari dei pazienti anziani fragili, con l'obiettivo di fornire un supporto socio-informativo e psicologico.

### **COME?**

- telefono 333.1772038 – 333.4589893
- [telefonodargento@gmail.com](mailto:telefonodargento@gmail.com)

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

[telefonodargento@hotmail.it](mailto: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**