



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 357

10 ottobre 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” – WhatsApp: trucchi e segreti
3. Giovedì al cinema – Qualcosa è cambiato
4. Raccontaci di te – La mosca
5. Il pensiero del Cardinale – Cinque chicchi di riso
6. Condivisione condivisione! – Apriamo il Club Alzheimer

Ti invitiamo a scriverci al telefonodargento@hotmail.it e a seguirci su facebook.com/telefonodargento

1 – Appuntamenti e notizie

La tredicesima edizione della **Festa dei Nonni** è stata una manifestazione davvero speciale perché ha riunito tanti amici anziani che hanno passato una giornata di festa con tutti i volontari . Domenica 1 ottobre, presso le sedi di di S. Maria della Mercede e di San Roberto Bellarmino si sono succedute diverse manifestazioni: la S. Messa, la Fanfara dei Carabinieri, il pranzo...

I volontari si sono prodigati ad arricchire la festa con cibi e bevande. E' doveroso ringraziare i tanti commercianti, ristoranti e bar che hanno reso possibile la realizzazione degli eventi.

Grazie a tutti!!



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

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

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.

Martedì 17 Ottobre alle ore 16:00, nel Salone Giulio II, Claudio Mastracci parlerà di "Roma sul Reno", reportage di viaggio, fotografico e non, con riferimenti al passato.

Info: 06 86207644.

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

Aperta tutti i martedì e venerdì dalle ore 17 alle ore 19

Da mercoledì 11 ottobre tutti i mercoledì dalle 16 alle 17.30 il Tewlefono d'Argento e l'Angolo dell'amicizia organizzano incontri:

- 11 ottobre ore 16: Ricominciamo
- 18 ottobre ore 16: Incontri Aperta...Mente
- 25 ottobre ore 16: da definire

Per informazioni chiamare 06 88 40 353

Nella Sede di Santa Croce Via Guido Reni 2b

FESTA DEI NONNI a Santa Croce a Via Flaminia

DOMENICA 22 OTTOBRE SI FESTEGGERANNO TUTTI I NONNI

Partecipa anche tu! Ti aspettiamo! Chiamaci per conoscere le iniziative!

Per info: 333.17720138

- ***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 lunedì, martedì e giovedì dalle 17.00 alle 19.00

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

Domenica 8 ottobre, dopo la Messa delle ore 10.30, “Un caffè insieme”

Per informazioni chiamare 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 offrirla 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

WhatsApp: trucchi e segreti

WhatsApp è l'applicazione di messaggistica istantanea più utilizzata al mondo che ha praticamente rimpiazzato gli SMS.

Nonostante ci siano delle alternative forse anche migliori – vedi Telegram ad esempio -, WhatsApp rimane l'applicazione più usata.

Ecco quindi che abbiamo pensato di scrivere in questo articolo tutti i migliori trucchi WhatsApp

1. Come contrassegnare un messaggio come importante

Con questa opzione sarà impossibile scordare qualsiasi cosa di elevata importanza. Per contrassegnare un messaggio come importante basta tenere premuto su di esso e selezionare l'icona a forma di stella posta nella barra in alto. Per visualizzare tutti i messaggi importanti, dal menù Chat clicca sui 3 pallini in alto a destra e seleziona la voce Messaggi Importanti.

2. Come condividere posizione con un contatto

Grazie al GPS integrato nello smartphone, che è in grado di rilevare la posizione in cui esso si trova, possiamo condividere l'informazione a qualsiasi contatto vogliamo. Per condividere la posizione WhatsApp seleziona un contatto prima e l'icona a forma di graffetta poi. Clicca ora su Posizione e infine su Invia la tua posizione attuale.

3. Come fare backup e salvare conversazioni WhatsApp

Onde evitare di messaggi e conversazioni è sempre bene eseguire un backup WhatsApp. Per farlo non dovrai fare altro che cliccare su Impostazioni > Chat > Backup delle chat > Esegui backup. E' anche possibile selezionare il backup automatico su Google Drive per Android o iCloud per iPhone in maniera quotidiana, settimanale o mensile.

4. Come ripristinare backup WhatsApp

Hai eseguito un reset del tuo telefono o ne hai acquistato uno nuovo, magari scegliendolo dalla classifica dei migliori smartphone, ed ora vuoi ripristinare backup WhatsApp? Niente di più semplice! Installa nuovamente WhatsApp, inserisci e verifica il numero di telefono, e infine segui le istruzioni per ripristinare backup WhatsApp.

5. Come cambiare stato WhatsApp

Lo stato WhatsApp è una funzione davvero interessante per tutti gli utenti che sono soliti condividere il proprio stato d'animo con amici e parenti. Ma non solo, infatti è anche possibile scrivere aforismi e frasi belle WhatsApp per ogni occasione, che verranno eliminate in maniera del tutto automatica dopo 24 ore.

Per cambiare stato WhatsApp entra nell'applicazione e clicca sulla sezione Stato. Qui basterà selezionare l'opzione "tocca per aggiornare lo stato" oppure l'icona a forma di matita, per inserire una frase o un testo, o quella con rappresentata una macchina fotografica, per inserire un video o una foto, come le migliori immagini buongiorno.

6. Come nascondere ultimo accesso WhatsApp

Molti utenti sono soliti condividere il proprio numero di telefono e relativo profilo WhatsApp non solo con amici e parenti ma anche con colleghi di lavoro o compagni di scuola/università. E' comprensibile quindi che alcune persone intendano nascondere alcune informazioni, come ad esempio l'ultimo accesso WhatsApp.

Per nascondere l'ultimo accesso WhatsApp apri l'applicazione e seleziona Impostazioni > Account > Privacy > Ultimo accesso > Nessuno. In questo modo tutte le persone non potranno vedere il tuo ultimo accesso e tu, a tua volta, non potrai vedere il loro.

7. Come disattivare le spunte blu WhatsApp

Tra i trucchi WhatsApp più interessanti c'è quello per disattivare le spunte blu. Basta cliccare su Impostazioni > Account > Privacy > Conferme di lettura. Disattivando questa funzione non potrai più vedere le conferme di lettura degli amici. Invece, per quanto riguarda le chat di gruppo, le spunte blu appariranno anche se l'opzione conferme di lettura viene disattivata.

8. Come bloccare un contatto WhatsApp

Forse uno dei trucchi WhatsApp, se così si può definire, più utilizzato. Se stai avendo problemi con una persona su WhatsApp e non vuoi più ricevere suoi tanto odiati messaggi non ti resta che bloccarla. Avvia una chat con l'utente che desideri bloccare (ovviamente senza scrivere), clicca su Mostra Contatto e scorri in basso

fino a trovare l'opzione Blocca. Clicca, conferma la scelta et voilà, contatto bloccato!

9. Come eliminare account WhatsApp

Nel caso ti fossi stufo di ricevere centinaia, se non migliaia, di messaggi ogni giorno e volessi eliminare l'account WhatsApp, sappi che puoi farlo ma l'operazione è irreversibile, quindi anche se fosse stata eseguita per sbaglio non sarà possibile annullarla. Per procedere entra in Impostazioni > Account > Elimina account. Ora inserisci il tuo numero di telefono e premi Elimina account.

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

3 – Giovedì al cinema



Giovedì scorso sono finalmente ricominciati i nostri incontri con il cinema a Via Frescobaldi e il tema di questo anno è IL RITORNO.

Abbiamo visto la prima parte di "**Qualcosa è cambiato**", con Jack Nicholson che impersona il protagonista Melvin.

Melvin è uno scrittore nevrotico, igienista e misantropo. È odioso e non perde occasione per offender la gente. Ha scontri durissimi col suo vicino Simon, pittore gay, e con il suo

cane. Lo sopporta solo una cameriera del locale in cui Melvin mangia abitualmente. Un giorno la cameriera è assente: dovrà rinunciare al lavoro per star vicina al figlio malato. Succede anche che il pittore finisca in ospedale e che Melvin sia costretto a badare al cane. Il "cattivone" procura anche un medico molto bravo al figlio della cameriera, "solo per farla tornare al lavoro", dice lui. Ma non è così. Ci accorgiamo che in realtà è un cuore d'oro...

Il prossimo giovedì ci incontreremo alle 10:30 a via Frescobaldi 22 per capire se per Melvin...qualcosa è cambiato davvero e di quale tipo di "ritorno" si tratti nel suo caso.

Vi aspettiamo con caffè e qualche dolcetto!

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.

LA MOSCA

Questo fatto mi è stato raccontato da Enrico, un amico del Telefono d'Argento di S. Agnese.

Quest'estate in pieno agosto con una Roma deserta, non girava nessuno, non si udiva alcun suono e neppure una mosca girava. Lui era appena rientrato da una piccola vacanza e si era rinchiuso in casa per sfuggire al gran caldo. Dopo una

mattinata passata a gingillarsi, aveva cercato di mangiare qualcosa e si era poi steso sul letto con la speranza di prendere sonno! Però sul più bello del dormiveglia sente un fastidioso ronzio, è una mosca che gli vola intorno e che, insistente, malgrado Lui la scacci via con le due mani, non vuole andarsene, continua a ronzargli intorno.

Enrico pensa “ora mi alzo e la schiaccio!” Poi desiste perché si dice “è l’unico essere vivente intorno a me lasciamola stare, forse anche lei è sola, ha bisogno di compagnia e vuole farmela nel contempo!”

Poi Enrico, senza che la mosca lo tormenti ancora posandosi su di Lui, riesce ad addormentarsi ascoltando il lieve ronzio.

E’ pomeriggio inoltrato quando si sveglia e della mosca non c’è più traccia. Passa lentamente il pomeriggio arriva la sera ed è ora di cena e poi del computer (Lui è un patito del Burraco da giocare in solitario sul computer “almeno ho un impegno” si dice)

Ed è lì intento a giocare che torna il ronzio: Una, La mosca si posa sul bordo del computer e lì rimane per tutto il tempo che Lui vi passa a cliccare! Però non lo infastidisce lo osserva soltanto, almeno è questo che pensa il mio amico ed è ben contento per questa inattesa compagnia era stufo di passare il tempo da solo. Ma era la stessa mosca del pomeriggio? Vallo a sapere!

Quel che invece Enrico sa è che in quella calda ed afosa giornata di un agosto bollente non è stato solo si era ritrovato o gli era stata mandata una mosca a tenergli compagnia! E che compagnia: la mosca era stata discreta, tranquilla, molto ben’educata, aveva soltanto emesso dei discreti ronzii perché Lui sapesse che lei c’era e con questo pensiero si è poi addormentato.

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.

- 1. Il frutto del silenzio è la preghiera.**
- 2. Il frutto della preghiera è la fede.**
- 3. Il frutto della fede è l'amore.**
- 4. Il frutto dell'amore è il servizio.**
- 5. Il frutto del servizio è la pace.**

Quand'era in vita, apriva le sue giornate proprio leggendo quel «Mattutino» che io proponevo ogni mattina: me l'aveva confessato lui stesso, Igor Man, grande giornalista scomparso un paio d'anni fa, persona di spontanea umanità e simpatia, oltre che di forte intelligenza.

Un giorno mi inviò una lettera nella quale mi suggeriva questo testo, dicendomi che glielo aveva scritto in inglese su un foglietto Madre Teresa di Calcutta durante un incontro.

Per ricordare entrambe queste figure, ma anche per la «verità» di questi «cinque chicchi di riso», come li aveva intitolati la stessa autrice, vorrei affidarli in questa domenica a tutti i miei lettori.

La semplicità del dettato non sminuisce, anzi fa risplendere la profonda spiritualità di questo messaggio nei cui confronti l'unica reazione possibile è l'esame personale di coscienza.

Sono come le stelle che dovrebbero accendersi nel cielo della vita di un cristiano: silenzio, preghiera, fede, amore, servizio, pace.

Porrò l'accento solo su una coppia di termini che, a prima vista, possono sembrare sinonimi: amore e servizio.

In realtà, il primo è un atteggiamento interiore radicale e permanente, è una luce costante dell'anima.

Una luce che bagna e avvolge il servizio concreto che si offre.

In tal modo quest'ultimo non è più mera filantropia o assistenza sociale, ma diventa un atto religioso, un gesto spirituale, un segno divino.

Non è più un puro e semplice «servire» per contratto, ma un dono libero e gioioso.

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 Telefono d’Argento sta per aprire un centro per l'Alzheimer presso il "Girasole" a via Mascagni 156.

Denominato "**Club Alzheimer**", gli incontri si terranno tutti i sabati dalle 9 alle 13.

L'inaugurazione avverrà venerdì 20 ottobre alle 11 in via Mascagni 156.

L’invito più caloroso a volerne fare parte.

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**