



PILLOLA PER NAVIGARE

NUMERO 371

16 gennaio 2018

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” – Caricare la batteria dello smartphone
3. Giovedì al cinema – Un profilo per due
4. Raccontaci di te – Da over 65 in attesa del centenario
5. Il pensiero del Cardinale – Mercanti di amici
6. Condivisione condivisione! – La Costituzione della Repubblica Italiana

Ti invitiamo a scriverci al telefonodargento@hotmail.it e a seguirci su [facebook.com/telefonodargento](https://www.facebook.com/telefonodargento)

I Appuntamenti e notizie

A S. Roberto Bellarmino via Panama 13

Aperta tutti i giorni dalle 10 alle 12 e dalle 17 alle 19.30.

Il lunedì dalle 16 alle 17: Corso di Ginnastica dolce

Il mercoledì dalle 10 alle 11: Incontri Aperta ..Mente

Il mercoledì dalle 11 alle 12: Ginnastica dolce

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

Per informazioni chiamare 06 8557858

A S. Maria della Mercede via Basento 100

Aperta tutti i martedì e venerdì dalle ore 17.00 alle 19.00

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

- 17 gennaio ore 16: Incontri Aperta...Mente
- 24 gennaio ore 16: Da definire
- 31 gennaio ore 16: Incontri Aperta...Mente

Per informazioni chiamare 06 88 40 353

A 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

Il sabato corso computer/tablet alle ore 11 “basic”, a seguire alle ore 12 “avanzati”.

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).

A Santa Croce Via Guido Reni 2b

Aperta tutti i giorni dalle 16 alle 19

Il mercoledì ore 16.30 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: 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 chiamare 333.1772038 – 06.3222976

A 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

Per informazioni chiamare 010 7092604

Ai Sacri Cuori Via Poggio Moiano,12

Aperta lunedì, mercoledì e giovedì dalle ore 17 alle 19

Il giovedì dalle 10 alle 11.30: Incontri Aperta...Mente

Per informazioni chiamare 06 86210008

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, Per informazioni chiamare 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.

2 La pillola per navigare

Il modo migliore per ricaricare il telefono è un po' alla volta, ogni volta che ne hai la possibilità



Basta collegarlo ogni volta che puoi, anche se è per pochi minuti, e andrà bene.

“Le ricariche parziali non causano danni”, secondo Battery University.

Non far scaricare completamente il telefono prima di collegarlo. Battery University sostiene che le cosiddette “scariche profonde” – che si verificano quando si utilizza il telefono fino a quando rimane solo una piccola parte della sua durata della batteria – consumano le batterie. Samsung fa eco a questo consiglio in un post sul suo blog che offre suggerimenti su come prolungare la durata della batteria del telefono.

Cerca di mantenere il livello di carica della batteria tra il 65% e il 75%

Secondo Battery University, le batterie agli ioni di litio all’interno degli smartphone avranno una durata più lunga se vengono mantenute tra il 65% e il 75% in ogni momento.

È chiaramente impraticabile tenere sempre la carica del telefono tra questi livelli, ma è bene sapere qual è la pratica migliore.

Il secondo miglior intervallo di carica per le batterie all’interno degli smartphone è tra il 45% e il 75%. Questo è probabilmente molto più realistico per la maggior parte delle persone su base giornaliera.

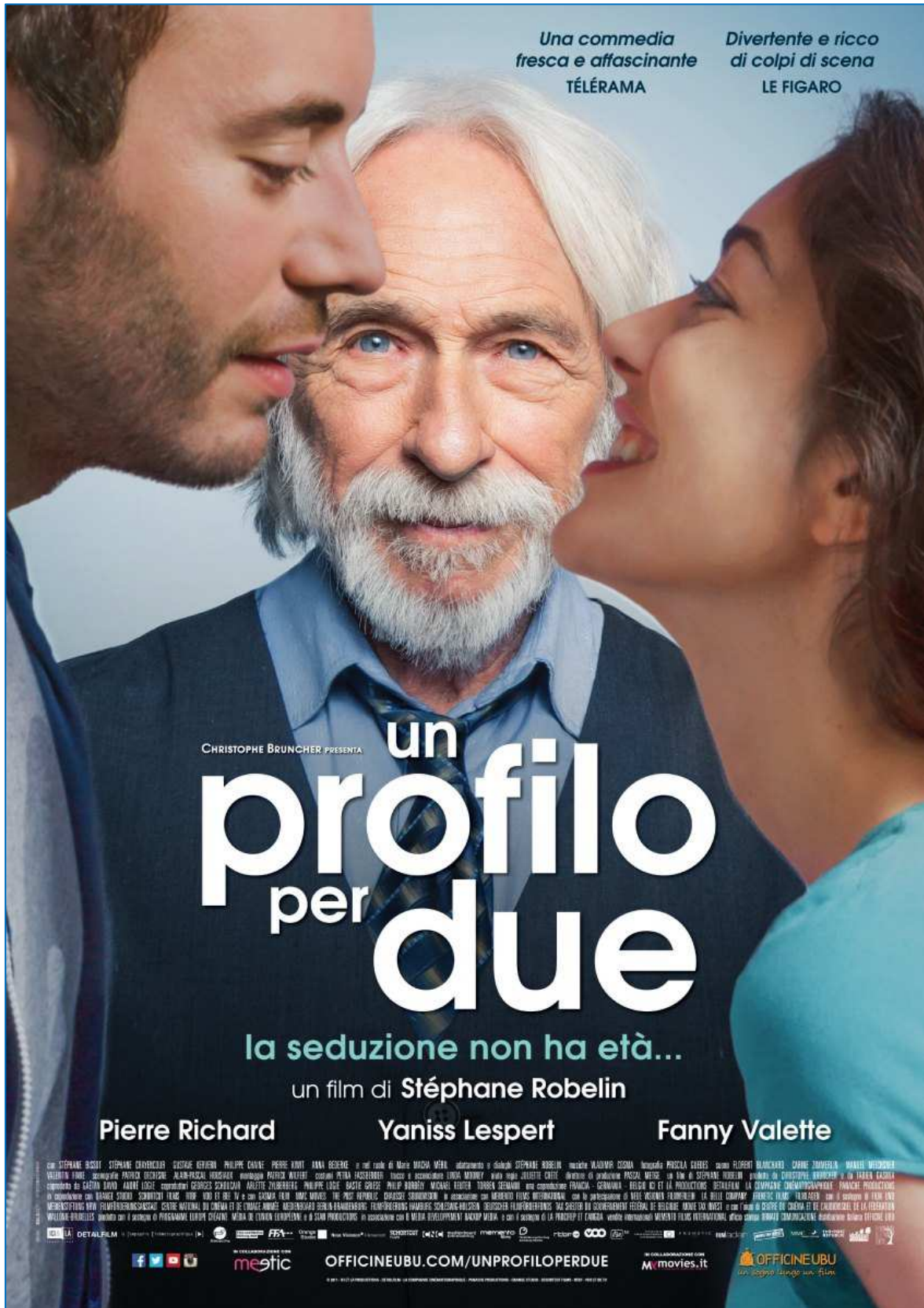
Non caricare mai completamente la batteria, specialmente se parti da un livello di carica basso

Caricare la batteria del telefono da una carica bassa del 25% ad un livello pieno ridurrà la sua capacità e accorcerà la sua durata.

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

3 Giovedì al cinema

Giovedì scorso, dopo la pausa natalizia, abbiamo ripreso i nostri appuntamenti al cinema e abbiamo visto la prima parte di “*Un profilo per due*”.



Il Protagonista è l'ottantenne Pierre, che vive in solitudine da quando è mancata la moglie. Per questo sua figlia decide di regalargli un computer, nella speranza di stimolare la sua curiosità e permettergli di conoscere nuove persone. Grazie agli insegnamenti del trentenne Alex, Pierre impara a navigare e presto s'imbatte in un sito di appuntamenti online. Utilizzando l'identità di Alex, Pierre conosce Flora, un'affascinante giovane donna e se ne innamora. Anche la giovane rimane affascinata dallo spirito romantico dei suoi messaggi e gli chiede un appuntamento. Intrigato da questa nuova avventura, Pierre deve a questo punto convincere Alex ad andare all'incontro al suo posto.

Ma - in ogni storia c'è sempre un ma - a questo punto scatta una forte simpatia, e anche qualcosa di più, tra Flora e Alex. Pierre rimane, come del resto era prevedibile, spiazzato e deve escogitare un altro stratagemma per non essere tagliato fuori. Siamo rimasti in attesa di sapere come evolverà la storia, se Pierre e Alex diranno la verità alla ragazza, se Flora rimarrà attratta da Alex o se subirà il fascino dell'uomo maturo...

Il film è piaciuto e tutti hanno trovato veritiera la situazione, notando anche come, una volta stimolato ad uscire dall'isolamento, Pierre ritrovi il piacere di prendersi cura di se stesso, di uscire e anche - perché no?!?- di sognare un legame affettivo.

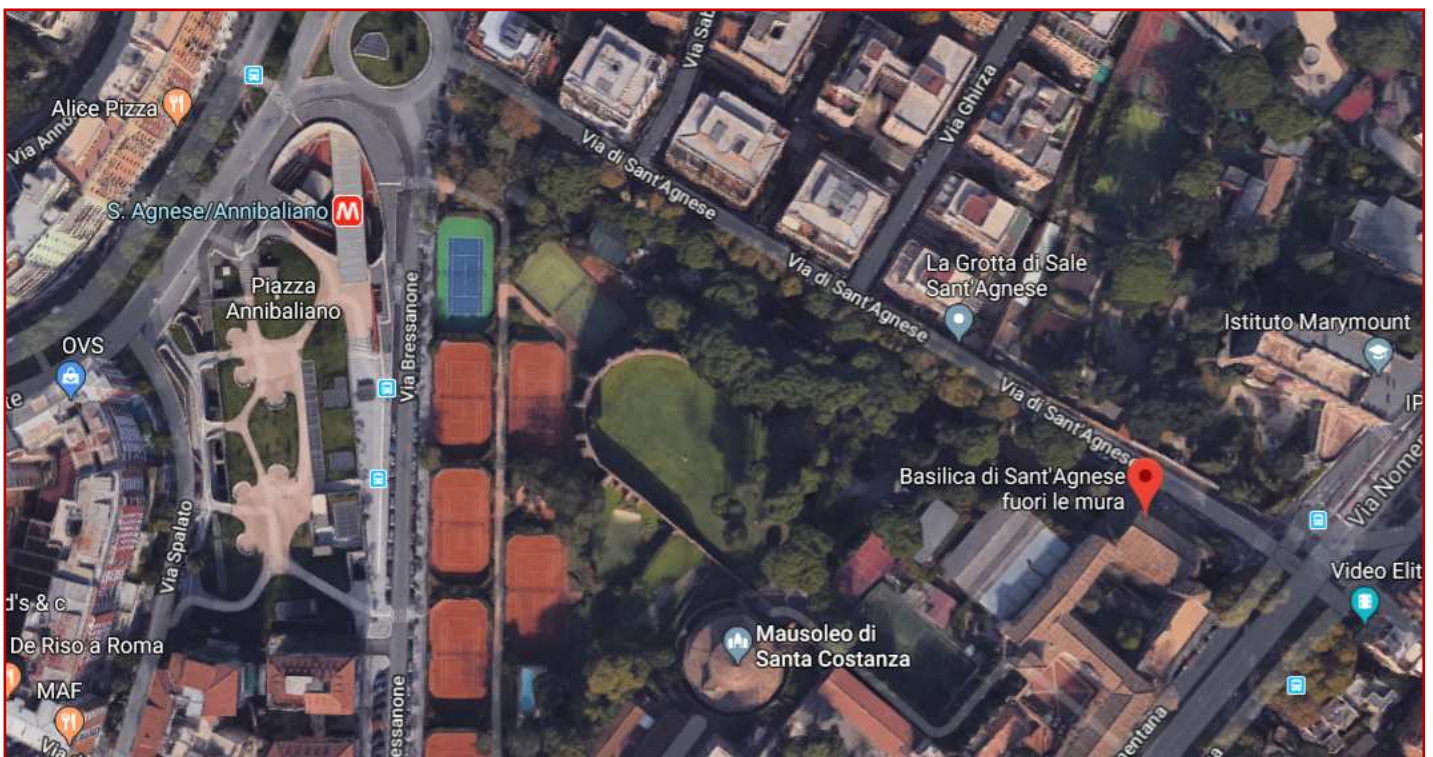
Chi vorrà venire giovedì prossimo 18 gennaio a via Frescobaldi 22, alle ore 10:30, saprà come finisce la storia.

Vi aspettiamo con caffè, qualche dolce e... la seconda parte del film!

4 Raccontaci di te

Come sempre, ricordiamo che questo spazio è aperto al contributo di tutti. 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.

Da over 65 in attesa del centenario



Essere associati al *Telefono d'Argento* vuol dire far parte di una Associazione “No profit” che si prende cura di accompagnare gli over 65enni nel prosieguo del loro cammino terreno assistendoli - stimolandoli - incoraggiandoli nella cura e conservazione del proprio corpo e delle loro menti - “mens sana in corpore xanax”.

Il gruppo di cui faccio parte ha la sua sede nella Basilica di S. Agnese Fuori le Mura e, all'incirca, conta una trentina di associati che frequentano gli incontri del martedì dei quali si può dire che il più giovane è sui 65 anni ed il più vecchio 99 anni. L'anno prossimo, all'incirca verso il mese di Novembre, festeggeremo il suo centenario. Si chiama Concetta, ha una plurinazionalità, interviene nei dibattiti con eloquenza, serietà, precisa nell'esposizione del suo dire e divertente. A seguire vi è Claudio, dottore, quasi 94 anni, sempre attivo e preciso nelle esposizioni mediche.

Ogni Martedì pomeriggio, si tengono le riunioni nei locali che il Parroco della Basilica pone a disposizione del Telefono d'Argento. Responsabile del gruppo è Barbara, coadiuvata da Antonella, Lucia e, a volte, altri collaboratori. Nella sua missione di stimolatrice delle menti umane organizza dibattiti, conferenze, giochi e, recentemente, anche il gioco televisivo chiamato L'Eredità. È un gioco divertente, tutti i presenti sono chiamati, uno per volta, a risolvere il quiz loro proposto. I "non so" - "non mi viene" - "non mi ricordo" sono molti, ma, alla fine, il quiz viene risolto. Santa donna Barbara, quanta pazienza deve spendere con i partecipanti.

I martedì sono intercalati dalla presenza di uno psicologo di grande valore ed altrettanta grande pazienza. Si chiama Gianfranco. Nella sua anamnesi scava nelle menti dei presenti ricercando il ricordo: "foraggio della memoria". Sprona gli associati ad una vita attiva, a non rifugiarsi nel tran tran quotidiano del pensionato nulla facente. Invita a creare nuovi interessi, allargare gli orizzonti, creare nuove amicizie, trascorrere il tempo libero assieme agli altri il cui interesse è comune, vivere nuove esperienze in gruppetti di 5/6 persone. Scambiarsi cenette, weekend

da trascorrere in località diverse. Il weekend da trascorrere deve osservare alcuni parametri di difficile attuazione. Occorre vivere insieme tipo famiglia che parta per il fine settimana per stare in un appartamento o in un agriturismo indipendente dalla struttura, creando il vivandiere, il cuciniere, il pulitore ed il nullafacente. Realizzare tale progetto è difficile, ogni persona non vorrebbe rinunciare alla propria intimità. Non fa piacere nella notte sentire russare il compagno/a, trovare il bagno occupato, l'acqua calda terminata etc. etc. Alcuni del gruppo ci stanno riflettendo e, si può dire con certezza, alla fine risolveranno tali ostacoli. Essenziale è continuare una vita attiva e assieme agli altri.

Questo è il Centro di S. Agnese Fuori le Mura, che, dopo aver preparato le feste natalizie, la nascita del Bambinello, il presepio, al momento, è in attesa della commemorazione di S. Agnese il prossimo 21 gennaio e della grande festa del centenario della nostra amica Concetta.

Buon Anno a tutti

Ruggiero

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 uomini non hanno più tempo per conoscere nulla.

Comprano dai mercanti le cose già confezionate.

Ma siccome non esistono mercanti di amici, gli uomini non hanno più amici”

Quante volte anche i nostri lettori hanno sentito citare la frase: «Non si vede bene che col cuore; l'essenziale è invisibile agli occhi».

Tanti infatti hanno letto e continuano a leggere quella favola per bambini, ma destinata innanzitutto agli adulti, che è *Il piccolo principe*, pubblicata dallo scrittore-aviatore francese Antoine de Saint-Exupéry nel 1943 negli Stati Uniti, accompagnato da una felice e delicata sequenza di suoi disegni.

Noi oggi proponiamo un altro passo suggestivo e malinconico che ben s'adatta alla nostra società così tecnologica, affidata al consumo di prodotti e tanto povera di creatività e originalità.

È scontato, eppure bisogna ripeterlo: ci sono realtà che non si possono comperare, qualsiasi offerta in denaro si faccia.

Come in tutte le fiabe, è un animale a tenerci la lezione, in questo caso è una piccola volpe, braccata dai cacciatori.

È la sua voce a ricordarci che non ci sono né mercanti né negozi in cui si possono acquistare amici, ma è necessario "addomesticarci", come si fa appunto con gli animali, ossia scoprire una vita comune, fondata su una ricerca di consonanze negli affetti, nei pensieri e persino nei tic, ma anche nel rispetto delle diversità.

Lo spiega bene con un esempio la stessa volpe, evocando la bellezza dell'attesa che è ignota a chi ragiona solo in termini di possesso (ma l'amicizia non è una cosa da acquistare, come non lo è l'amore).

Ecco le parole della volpe al piccolo principe: «Se tu vieni, ad esempio, tutti i pomeriggi alle quattro, dalle tre io comincerò ad essere felice. Col passare dell'ora aumenterà la mia felicità. Quando saranno le quattro, comincerò ad agitarmi e a inquietarmi: scoprirò il prezzo della felicità!».

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).

Maria suggerisce:



Verso il 4 marzo 2018...andremo a “sceglierci” (nei limiti in cui il Rosatellum ce lo permetterà) un Parlamento che – a scadenza naturale – ci chiederà di eleggerne uno nuovo nel 2023. Le scelte che verranno operate – o meno – nei prossimi cinque anni avranno un impatto decisivo sul futuro del nostro paese, sull’economia e sulla società, sul nostro ruolo in Europa e nel mondo. Di fronte a questa responsabilità molto grande, apriamo e rileggiamo la Costituzione della Repubblica Italiana.

Clicca qui <https://goo.gl/daCMbk>

o scarica il pdf qui: <http://www.telefonodargento.it/costituzione.pdf>

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

telefonodargento@hotmail.it

oppure chiamare 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**