



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 376

20 febbraio 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” – Spegnere il pc o metterlo in standby (sospensione)?
3. Giovedì al cinema – Maria per Roma
4. Raccontaci di te – Ambienti
5. Il pensiero del Cardinale – Dove andremo a finire
6. Condivisione condivisione! – Incontro di preghiera durante la Quaresima

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

I Appuntamenti e notizie



Sabato 3 marzo 2018
ore 10,30
Il decadimento cognitivo
Nuove modalità di approccio
Interverrà il
Prof. Marco Trabucchi
Centro "il Girasole" - Via Mascagni 156
Tel: 06 855 78 58 – email: telefonodargento@hotmail.it

Club A

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:

- **21 febbraio** ore 16: Musica....
- **28 febbraio** 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

Martedì dalle ore 10.00 alle ore 12.00: servizio del medico su appuntamento, prenotabile il martedì o giovedì pomeriggio precedenti, al numero 06 8607651
E' attivo un servizio di consulenza amministrativa condominiale su appuntamento prenotabile in sede o telefonando ai numeri 06 8607651 (mar./giov. pomeriggio).

Il corso di computer non è al momento attivo. Riprenderà a Marzo

A Santa Croce Via Guido Reni 2b

Aperta tutti i giorni dalle 16.30 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.

Per tutta la durata della QUARESIMA 15 minuti di preghiera con don Antonio

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

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

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

Spegnere il pc o metterlo in standby (sospensione)?

Quando si deve spegnere il PC si dà per scontato l'utilizzo dell'opzione "Arresta", che è quella che porta il computer a spegnersi del tutto.

Tuttavia è possibile utilizzare un'altra opzione per spegnere il computer, ossia quella della sospensione.

Anche se in linea generale la sospensione provoca comunque un consumo minimo di elettricità (soprattutto se rimane in quello stato per lungo tempo), alcuni sostengono che accendere e spegnere un computer troppe volte possa danneggiare i componenti hardware e diminuire la loro durata complessiva.

Se è meglio arrestare il PC per spegnerlo completamente o se usare l'opzione della Sospensione per metterlo in standby rimane ancora un dibattito vivo nei forum di esperti e non è possibile dare un'indicazione netta su una o l'altra scelta.

Quello però che possiamo fare è di guardare i vantaggi e gli svantaggi di tutte e due le opzioni, in modo da avere tutti i dati da usare per farsi un'opinione sulla questione e scegliere quindi di spegnere o sospendere il PC a seconda della circostanza e della frequenza d'uso.

Cosa succede durante l'arresto del PC?

La funzione di arresto del computer è un vero e proprio interruttore che chiude tutti i programmi aperti, chiude il sistema operativo e interrompe la lettura e la scrittura dei file.

I segnali di spegnimento vengono quindi inviati dal sistema ai dispositivi collegati e ai driver rimanenti, riducendo gradualmente la potenza poco a poco fino a che non viene spenta la corrente.

In questa fase, se si forza il computer a spegnersi tenendo premuto il pulsante di accensione oppure se il PC si spegne all'improvviso quando va via la luce, c'è il rischio di corruzione dei file e di potenziali danni al disco.

L'opzione Sospendi, che si può trovare nel menù di spegnimento (o in Windows 10 premendo col tasto destro del mouse sul tasto di spegnimento del menu Start), è un modo di spegnere il computer che tiene comunque acceso l'alimentatore, che memorizza i file ed i programmi aperti nella memoria RAM, la quale rimane attiva in uno stato di bassa potenza.

La maggior parte degli altri componenti hardware viene disattivata, con la possibilità di riattivarsi rapidamente toccando il mouse e la tastiera.

Usare lo spegnimento normale del computer ha alcuni vantaggi rispetto la sospensione.

Prima di tutto, spegnere il PC è il modo migliore permette di azzerare la memoria RAM.

Questo significa che nel momento in cui lo si riaccende, il sistema ed i programmi sono ricaricati da zero, in modo pulito e senza errori.

La sospensione, invece, lascia sempre file e programmi aperti nella RAM, che non si svuota mai (ricordiamo che la RAM è la memoria fisica che funziona solo se c'è

energia, altrimenti si svuota e si azzera senza lasciare alcun dato in modo permanente).

In memoria potrebbero quindi rimanere errori, bug o residui di file che possono ridurre le prestazioni complessive del PC.

Da non dimenticare, poi, che solo dopo un riavvio con spegnimento Windows può installare gli aggiornamenti.

Inoltre il vantaggio più ovvio dello spegnimento è quello del risparmio energetico, perchè nel momento in cui si arresta il PC esso non consuma più corrente (anche se qualcosa rimane sempre almeno fino a che non si spegne l'interruttore fisico dell'alimentatore).

La sospensione, invece, lascia attiva l'alimentazione ed il consumo di energia perchè la RAM rimane alimentata a bassa potenza, il disco continua a girare (se c'è unità SSD il consumo di energia è nettamente inferiore).

Un altro aspetto a favore dell'arresto del computer è quello per cui, nel caso di blackout o sbalzi di tensione particolari, quando il PC è spento non ci sono problemi, mentre nel caso di sospensione è ancora possibile la corruzione di file, perdita di dati il danneggiamento di qualche componente.

Il vantaggio più importante della sospensione rispetto lo spegnimento è la possibilità di continuare a lavorare su un programma o un documento in modo che, all'accensione del computer, che in questo caso è un risveglio, si ritorni subito con il file o il programma aperto prima di metterlo in sospensione.

Ovviamente, poi, il tempo di riattivazione del computer dopo la sospensione è molto più rapido rispetto l'accensione da zero.

Accendere un computer dal suo stato di arresto richiede sicuramente più tempo di attesa per caricare tutti i file necessari dal disco invece che dalla RAM.

Durante la sospensione, poi, Windows è capace di eseguire alcune attività di manutenzione automatica come il backup dei file, la pulizia del disco e l'aggiornamento dell'antivirus.

I computer moderni sono in grado di sopportare frequenti riavvii, accensioni e spegnimenti (sia in modalità di sospensione che con l'arresto) senza alcuna sofferenza o rischio di malfunzionamenti.

A tal proposito ricordo che tenere il PC sempre acceso provoca sicuramente usura di alcuni componenti e che è e sempre meglio spegnere il PC di notte.

Qual è l'opzione migliore?

Considerando i fattori elencati qui, la risposta alla domanda del titolo è forse quella del più ovvio compromesso: ossia di spegnere il computer di notte e se non si prevede di usarlo fino al giorno seguente, usare la sospensione durante il giorno. La modalità di sospensione o standby può essere utile per riaccendere il computer velocemente dopo qualche ora.

Dalle opzioni di risparmio energetico di Windows è possibile attivare la sospensione automatica dopo un certo periodo di tempo di non utilizzo.

Dalle stesse opzioni, andando in Pannello di controllo > Hardware e suoni > Cambia comportamento pulsanti di alimentazione, è possibile anche scegliere se arrestare o sospendere il computer quando si preme il tasto di spegnimento/accensione.

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

3 Giovedì al cinema

CINEMA

FESTA DEL CINEMA DI ROMA
COLLEZIONE SPETTACOLI 2018

"Vitala, disperata, sfrontata e grossolana"
LA STAMPA

"Un atto d'amore verso la Capitale"
THE HUFFINGTON POST

"Strozzante e alternativa... Una bella sorpresa"
DIAGOSPIA

Galliano Juso
PRESENTA

MARIA PER ROMA

IN PRATTE
Karen Di Porto

PRODOTTO DA HELLA FILM

CONTRATTO DI PIANO

AMERICA PLANNING INC. (CIRCUIT)
THEO BLOOMFIELD (FEDERAL) (CIRCUIT)
LEONARDI MARINI, DANIELA LAPPI (CIRCUIT)
EMILIO SPINELLI, BORGIA ATRIANI (CIRCUIT)
PIRELLA GÖTTSCHE LOWE (CIRCUIT)

TRATTI PARTON (CIRCUIT) (CIRCUIT)

CON IL SUPPORTO DELLA SPANISH FILM COMMISSION (CIRCUIT)

EDIZIONE: HELLA FILM

Seconda parte del film “Maria per Roma”. Anche noi abbiamo corso insieme a Maria e alla cagnolina Bea in una Roma molto realistica. L'alternanza degli incontri con personaggi seri e comici, isterici e rassegnati, improvvisati e presuntuosi, alimentati da una Roma in preda ad un turismo massificato e distratto, disegna una "giornata tipo" di una attività impensabile fino a qualche anno fa e divenuta ancora di salvezza e sopravvivenza in attesa di qualcosa di nuovo e sognato.

Non ha quasi rilevanza la professione della protagonista, effimera e provvisoria come l'effimero susseguirsi degli episodi di contorno ad una esistenza senza prospettiva, comune a molti giovani e non più tanto giovani, che non trovano una vera strada da seguire.

Come la "Vespa", protagonista non tanto in omaggio a Moretti, quanto mezzo di trasporto "di necessità" quasi obbligatorio in una città caotica, più che frenetica. Anche il mondo del cinema, cui Maria aspira, è strumentale alla metafora dell'esistenza illusa/delusa di chi non trova il suo approdo, proiettata verso un futuro senza punti di riferimento, dove gli strumenti e le aspirazioni fornite dalla famiglia d'origine hanno perduto efficacia.

Il finale, amaro e positivo al tempo stesso, mostra una consapevolezza orgogliosa che rifiuta l'occasione degradante, che pur avrebbe potuto risolvere se non la vita, almeno una notte.

Il pregio del film è il contenuto: in un contesto divertente e pieno di ironia, si rivela mano a mano profondo, attuale, amaro e la protagonista lascerà finalmente andare il ricordo del padre e imparerà a vivere da sola.

Giovedì prossimo, alle 10:30, saremo ancora a via Frescobaldi per un nuovo film, in compagnia di un caffè e di un dolce. Vi aspettiamo!

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.

Ambienti

Non scrivo per lamentarmi, perché sarebbe assurdo: in apparenza, infatti, ho tutto quello che potrei desiderare. In apparenza. Perché, in realtà, non sono felice. Soprattutto non sono soddisfatta di me e delle mie scelte.

Avevo venticinque anni quando conobbi Elio. Non ero bellissima, ma sapevo come mettere in risalto il mio fascino. Da mia madre, che aveva un piccolo laboratorio di sartoria, avevo imparato tutti i trucchi per vestire bene e valorizzare la mia figura. E, naturalmente, avevo imparato a cucire. Ero più ambiziosa di lei, però, e decisa a tentare la fortuna. Mi iscrissi ad una scuola di stilismo e lì cominciai a credere che avrei potuto realizzare i miei sogni. La grande città, con i suoi negozi, la gente piena di voglia di fare e le novità, era il mio ambiente naturale.

Ancora prima di finire la scuola, cominciai a far confezionare dal laboratorio di mamma alcuni capi disegnati da me. Usavo stoffe indiane belle e non troppo care e osavo accostamenti di colore insoliti. Riuscii a realizzare le mie creazioni in un

paio di negozi di tendenza e... cominciai a sentirmi lanciata. Non più la figlia della sarta, ma una donna creativa e abile, che aveva il successo a portata di mano. Cominciai ad allargare le mie conoscenze e a frequentare ambienti nuovi. Del resto, i miei primi successi mi avevano regalato un atteggiamento sicuro, non privo di fascino. Se ne accorse anche Elio, che conobbi a una festa in una villa. Fu lui, me lo confidò dopo, a chiedere al padrone di casa di presentarci, affascinato dal mio abito e dal mio atteggiamento sicuro. Quando si avvicinò a me sorrisi, quindi feci di tutto per conquistare il suo interesse e, quando mi telefonò dopo due giorni, esultai. Rifiutai il suo primo invito, solo per civetteria, ma poi gli telefonai io.

Elio è sempre stato abituato ad aver il meglio: auto sportive, orologi costosi, vacanze e, naturalmente, ragazze affascinanti. Io ero incuriosita da lui, felice di avere conquistato un uomo che tutte le altre desideravano, ma avevo altro per la testa. In fondo, quel che più mi stava a cuore era la mia collezione, la mia carriera di stilista.

Da un giorno all'altro, però, mi ritrovai oggetto di una corte serrata, fatta di fiori, telefonate, improvvisate e tantissime attenzioni alle quali non ero abituata e che mi frastornavano. In pochi mesi ci fidanzammo e, tre anni più tardi, ci sposammo.

Il primo attacco venne da mia suocera che mi chiese di smettere di lavorare. Mi aveva invitato ad un tè, con il pretesto di conoscerci meglio, e io mi sentivo così intimidita dalla cameriera con il grembiule candido, dai tendoni di seta, dai mobili antichi sovrastati dai ritratti degli antenati, che non replicai.

Poi sferrò il colpo finale: “Nel nostro ambiente le mogli non lavorano. Certo, tu vieni da un'altra classe sociale, ma se vuoi che il vostro matrimonio funzioni bene, devi adattarti”.

Non aggiunse che sperava che il matrimonio andasse male, ma lo lasciò intendere. Uscii da casa sua frastornata e con la sensazione di essermi cacciata in un vicolo cieco, poi quella sera ne parlai ad Elio. Lui minimizzò, ma in fondo diede ragione a sua madre: perché avrei dovuto lavorare, se non c'erano problemi economici? E poi, presto avremmo avuto dei figli; come avrei fatto allora?

Sentivo la rete chiudersi a poco a poco sopra la mia testa, ma non sapevo che cosa fare: avevo sposato Elio perché lo amavo e ci tenevo anche a mostrarmi “all'altezza” di lui, della sua famiglia e del suo ambiente. Dovevo insistere o adeguarmi ai suoi desideri?

In realtà, rimandai la decisione, perché restai subito incinta. E dopo mi resi conto che tornare a lavorare sarebbe stato impensabile. Dopo due anni nacque il secondo figlio e io rinunciai per sempre alla speranza di riprendere il lavoro che amavo. Valeva la pena di rinunciare ad un lavoro che amavo per ridurmi così? E' vero, sono piena di cose: ho una bella casa, vestiti, gioielli...

Ma non mi piaccio e non mi riconosco nella signora borghese, spenta e annoiata, che sono diventata. La cosa che mi manca di più, in fondo, è la stima di me stessa. Ho sbagliato a rinunciare ai miei progetti per Elio? Ma ho sbagliato anche perché ero troppo debole, timorosa di lottare contro il suo ambiente.

Maria Teresa

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.

Non chiedetevi dove andremo a finire, perché ci siamo già.

È, questa, una battuta spesso citata dello scrittore e giornalista Ennio Flaiano (1910-1972), straordinario creatore di motti fulminanti. Essa si basa su un luogo comune, molto amato dai conservatori e, in genere, da chi ha incorporato nella mente e nelle parole il disco del lamento perpetuo sulla nequizia dei tempi e sul destino fatale di questa umanità corrotta e perversa. Intendiamoci bene: non è che ci sia da star allegri sempre né da immaginare che questo sia il migliore dei mondi possibili. Tuttavia la domanda - in questo caso non formulata in modo retorico - sul «dove andremo a finire» non è solo legittima ma fondamentale nella concezione cristiana (e, se si vuole, in tutte le visioni generali della storia e del mondo).

In questa linea è illuminante proprio l'ultimo libro biblico, l'Apocalisse che - come spesso si ripete - non ha tanto lo scopo di mostrarci quale sarà la fine del mondo quanto piuttosto quello di delineare il fine di questa storia nella quale siamo immersi e che così spesso ci sconcerta. E l'appello che quel libro ci propone non è, certo, quello dell'evasione illusoria in un ottimismo di maniera né la caduta nelle spire di un pessimismo soffocante. È, invece, l'invito a lottare in un presente aspro e amaro tenendo ben alta e accesa la fiaccola della speranza. Non per nulla se ben

20 capitoli di quel libro sono marcati dal sangue, dalle prove, dalla prepotenza, gli ultimi 2 sono quelli che dominano la scena col loro splendore, ricordandoci che l'approdo non è nel baratro del nulla ma in una città degli uomini in cui finalmente brillano la vita, la pace e la presenza piena di Dio.

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).

Incontro di preghiera durante il “tempo forte” della Quaresima



Il percorso nel deserto quaresimale è iniziato! Se vuoi condividere con noi un tratto di cammino ti aspettiamo il **mercoledì alle ore 16.30** nella sala del Telefono d'Argento a Santa Croce a Via Flaminia – piano terra.

Un passa parola fraterno potrà far giungere la notizia anche a chi non è collegato in rete: a te il compito!

Ascolto della parola con padre Antonio e silenzio per accordare lo spirito sulle note di Dio: tutto nella essenzialità di uno spazio piccolo che crea familiarità e di un tempo corto di circa 15/20 minuti, che non crea pesantezza né stanchezza!

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**