

**Telefono d'Argento**

Via Panama 13 – 00198 ROMA

**485**

# LA PILLOLA

«Nessuno  
si salva da  
solo»

## Oggi Piazza San Pietro non era deserta.



Eravamo tutti lì. Spaventati, stanchi, arrabbiati ma non rassegnati. Eravamo tutti lì. Intorno l'abbraccio del colonnato, sui nostri volti la pioggia, nell'aria il fumo dei bracieri accesi, nelle orecchie il rumore dell'acqua. Eravamo tutti lì, insieme al successore di Pietro e davanti la sua cattedra. Chi con le mani giunte, chi in ginocchio, chi con il capo piegato. Eravamo tutti lì, uniti, in preghiera. In silenzio. Eravamo tutti lì, insieme, davanti al Crocifisso rigato da un sangue che all'improvviso sembrava vivo. Eravamo tutti lì e Lui soffriva insieme a noi. Eravamo tutti lì, insieme, per ricevere la Sua benedizione e colmare il cuore di speranza. E non lo dimenticheremo.

## MEMORIA DEL TELEFONO PIENA

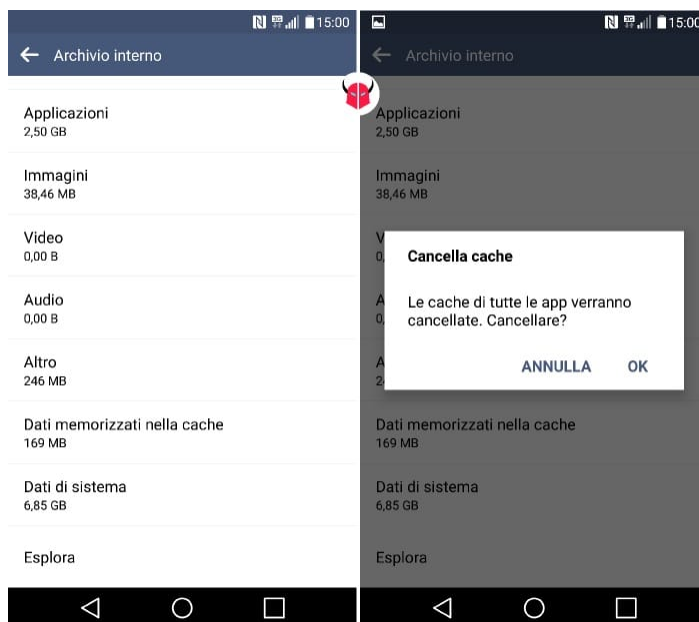
Quando utilizziamo il nostro smartphone salviamo continuamente tantissimi file, dati che vengono memorizzati all'interno della memoria del telefono.

Per questo motivo è importante effettuare spesso la pulizia dello smartphone, rimuovendo tutti i file inutili.

**CANCELLARE LA CACHE:** Nella Cache sono contenuti tutti quei dati temporanei che le applicazioni immagazzinano per risultare più "reattive" e richiamare alcune informazioni in maniera più rapida. Il problema è che l'immagazzinamento della cache rallenta il telefono e prende molta memoria.

**Se vuoi cancellare la cache di tutte le applicazioni installate sul tuo apparecchio, recati nel menu Impostazioni di Android, tocca seleziona ASSISTENZA DISPOSITIVO e poi tocca OTTIMIZZA**

**In altri apparecchi occorre invece toccare impostazioni poi Archiviazione e USB poi toccare cancellare i dati della cache dalla memoria poi toccare OK**



## Inoltre non trascuriamo di pulire la cartella di **foto e video inviati e ricevuti da WhatsApp**

- Aprire l'app ARCHIVIO
- Toccare MEMORIA INTERNA
- Cercare e toccare WhatsApp
- Toccare MEDIA
- Toccare WhatsApp video
- Toccare SENT
- Selezionare i video che non interessano tenendo premuto 2 secondi
- Poi toccare ELIMINA in basso a destra.



Telefono o manda un messaggio WhatsApp per altri trucchi a: **331 6682579**

## 5 PUNTI PER NON DIFFONDERE IL VIRUS E NON ALIMENTARE LA PAURA



- In questi tempi di isolamento una chiacchierata o un sorriso sono gesti importanti. Quelli che saluti al balcone o con cui parli attraverso i social sono le stesse persone che incontri per strada o in fila ai negozi. Non ignoriamoci con diffidenza.



- Se c'è qualcuno con problemi di salute, nel palazzo, in strada, come in fila al supermercato, piuttosto che evitarlo, dagli una mano, seppur con le dovute precauzioni. Sarà meglio per tutti aiutarlo piuttosto che lasciare che il suo problema peggiori.



- Se vedi qualcuno a spasso con il cane, che fa sport o che semplicemente prende una boccata d'aria, non insultarlo né chiamare la polizia. Usa il cervello. Non c'è rischio di contagio a distanza e all'aria aperta.



- Per tutti noi ci sono, o a breve ci saranno, problemi economici. Facciamo attenzione a chi specula sui prezzi e cominciamo a pensare che a farcela dobbiamo essere tutti e tutte. Se chi lavora protesta per essere tutelato, appoggiamolo!



- Non dividiamo gli individui in "furbetti" e "onesti cittadini". Da questa crisi ne usciremo rafforzati come comunità umana solo se non lasceremo nessun\* indietro. Se invece alimenteremo la guerra tra di noi, ne usciremo solamente incattiviti e di certo molto meno sani.

**MAI COME ORA SE NON ABBIAMO TUTTI LA STESSA POSSIBILITÀ DI TUTELARCI,  
È COME SE NON L'AVESSE NESSUNO.**

## Ricetta del pane fatto in casa senza lievito

Nei supermercati manca il lievito di birra? La buona notizia è che si può **preparare anche senza il lievito di birra.**



Ecco la ricetta:

Versare in una ciotola 190 g di acqua e 500 g di farina 0.

Lasciare riposare per 40 minuti circa e poi aggiungete 160 g di acqua e un pizzico di sale.

Lavorare bene l'impasto e poi chiuderlo a libro con una piega nel mezzo e lasciarlo riposare per 20 ore.

Una volta lievitato lavorarlo facendo altre pieghe come per arrotolare un foglio. Così lieviterà per un'altra ora.

Trasferirlo poi in uno stampo da plumcake oliato e lasciarlo lievitare ancora 45 minuti.

Infornate a 220° per 50 minuti in forno statico.

## Gli anziani del Telefono d'Argento della sede di Santa Croce a via Flaminia sono coccolati



In questo momento di forzata permanenza nelle nostre residenze, un gruppo di giovani amici sono accorsi in aiuto dei volontari del Telefono d'Argento per potenziare il servizio di chiamata telefonica.

Da oltre una settimana, una decina di giovani ragazzi, capitanati da Pietro (membro della nostra Parrocchia di Santa Croce), in aggiunta alle telefonate dei volontari, effettuano altre chiamate telefoniche per raddoppiare i contatti.

I nostri amici anziani ne sono felici.

## Dalla sede di S. Agnese fuori le mura



A S. Agnese è stata creata una chat del gruppo *"Aperta...Mente" del Martedì* per restare in contatto scambiandoci ricette, notizie, giochi e tutto quello che può servire per mitigare la solitudine e l'angoscia di questi giorni.

Insieme si può!



Ecco come si gioca a S. Agnese

Passatempo per la quarantena:

Sai indovinare i film?

Es: 1=Colazione da Tiffany

1. 
2. 
3. 
4. 
5. 
6. 
7. 
8. 
9. 
10. 
11. 
12. 
13. 
14. 

Da S. Agnese arriva in condivisione anche qualche utile consiglio, come questo di seguito:

**1** Scegli un luogo tranquillo per vivere questo momento speciale

**2** Silenzia le notifiche del cellulare e altri dispositivi

**3** Mantieni una postura degna e metti alla presenza di Dio.

**4** **¡AMÉN!** Vivi l'EUCARISTIA in SILENZIO, con devozione rispondi alle acclamazioni.

**5** Prega per i malati, i sanitari e la fine della pandemia.

**6** Con fede e speranza fai la Comunione Spirituale

**Come vivere la SANTA MESSA da casa**

**PREGHIERA COMUNITARIA SPIRITUALE**

Gesù mio, io credo che sei realmente presente nel Santissimo Sacramento. Ti amo sopra ogni cosa e ti desidero nell' anima mia.

Poiché ora non posso riceverti sacramentalmente, vieni almeno spiritualmente nel mio cuore. *(breve pausa)*

Come già venuto io Ti abbraccio e mi unisco tutto a Te, non permettere che abbia mai a separarmi da Te.

## **Su Tv2000 trasmesse 3 Messe al giorno (canale 28)**

Ogni giorno alle 7:00 su Tv2000 sarà trasmessa la Messa di Papa Francesco, celebrata in forma privata nella cappella di Santa Marta e trasmessa in diretta.

Dal lunedì al venerdì alle 8:30 si potrà seguire la Santa Messa dalla Cappella del Policlinico Gemelli di Roma, mentre il sabato e la domenica sarà trasmessa la cerimonia in forma privata della Chiesa del Crocifisso di Cosenza.

Il mercoledì alle ore 19:00 si potrà vedere su Tv2000 Messa dal Santuario del Divino Amore.

Infine, ogni giorno Tv2000 permette di seguire il Rosario con più appuntamenti durante la giornata: alle 5.00, alle 6.50, alle 18.00 in diretta da Lourdes e alle 20.00 a Maria che scioglie i nodi.

## SPESA A DOMICILIO

I Mercati Rionali del nostro territorio hanno deciso di aderire all'iniziativa del Municipio Roma II **“I Mercati Solidali”**, offrendo la possibilità di fare la spesa dal proprio domicilio con consegne gratuite per gli anziani, permettendo così il rispetto delle prescrizioni al fine di contrastare e contenere il diffondersi del Virus.

Da casa, fino a cessata emergenza nazionale, potrete chiamare i commercianti, evitando di uscire.

L'elenco dei Mercati e degli Operatori che hanno aderito all'iniziativa del Municipio Roma II si trovano a questi indirizzi web:

[shorturl.at/nvzF9](http://shorturl.at/nvzF9)

[shorturl.at/hPX12](http://shorturl.at/hPX12)

Se sei in difficoltà chiama o invia un messaggio WhatsApp:  
a: **331 6682579**

# LO VEDIAMO?

MERCOLEDÌ 1 APRILE



## STANOTTE A FIRENZE

RAIUNO ore 21.25

Le notti d'arte di Alberto Angela sono ormai un classico della tv italiana. Rivediamo la seconda, che nel 2016 ci ha mostrato Firenze come non l'avevamo mai vista. Di notte, senza le folle di tursiti, scopriamo con Angela e Giancarlo Giannini una delle città più ammirate e visitate del mondo: i suoi innumerevoli capolavori raccontano i segreti di una bellezza unica e straordinaria.

E non dimenticare....



**#IORESTOACASA**

Se hai bisogno chiama o manda un  
messaggio WhatsApp a:

**331 6682579**

Ecco, la pillola finisce qui....

***BUONA***  
***SETTIMANA***

*dal*

***TELEFONO***  
***D'ARGENTO***

**e... alla prossima settimana!**