



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 333

25 aprile 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” – Ingrandire i caratteri e il testo troppo piccoli
3. Giovedì al cinema
4. Raccontaci di te – 2017 – festa per i 50 anni dalla maturità
5. Il pensiero del Cardinale
6. Condivisione condivisione!
7. Facciamo un gioco
8. Convenzioni

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

1 – Appuntamenti e notizie

E' ARRIVATA LA PRIMAVERA

INIZIANO LE “PASSEGGIATE ROMANE”

Come ogni anno in primavera il Telefono d'Argento organizza visite guidate soprattutto per coloro che hanno difficoltà motorie.

Roma è splendida in primavera e per goderne la bellezza iniziamo con la prima visita di quest'anno : le Fontane di Roma.

Appuntamento mercoledì 10 maggio alle 9,30 (in base alle richieste, decideremo i punti di raccolta).

Per prenotarsi tel.06 8557858

FACCIAMO PASQUA INSIEME!

Ci auguriamo di aver inaugurato una nuova tradizione: stare insieme nella giornata di Pasqua.

Chi è solo, chi non vuole dare disturbo ai figli, chi preferisce gli amici del Telefono d'Argento d'ora i poi, a Pasqua, trascorrerà una mattinata di festa insieme.

Domenica 16 aprile, nella sala della parrocchia di S. Roberto Bellarmino, alcune amiche del telefono d'Argento si sono organizzate e, dopo la S. Messa, hanno pranzato insieme portando ciascuna, cibo e soprattutto voglia di stare insieme.

Il meraviglioso centro tavola , creazione di Maria Torres, rappresenta il simbolo di questa bella giornata (vedi foto).

Ti sei perso qualche evento del Telefono d'Argento?

Clicca qui appresso e guarda come ci muoviamo:

<http://www.telefonodargento.it/immagini.html>

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

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 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 86207644

E' attivo un servizio di consulenza amministrativa condominiale su appuntamento

prenotabile in sede o telefonando ai numeri 06 86207644 (mar./giov. pomeriggio)

prenotabile in sede o telefonando ai numeri 06 86207644 (mar/giov pomeriggio)

oppure 06 8557858 tutti i pomeriggi.

Venerdì 5 maggio il gruppo "Aperta...Mente" di S. Agnese terrà un incontro

straordinario a Grottaferrata, con visita dell'Abbazia di San Nilo e pranzo all'aria

aperta - Info: 06 86207644.

Nella sede di 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
tel. 010.7092604

Nella Sede di S. Maria della Mercede via Basento 100

Aperta il martedì e il venerdì dalle ore 17.00 alle 19

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

- 10 e 24 maggio ore 16: Incontri Aperta...Mente
- 3 maggio ore 16: Alla scoperta del Vaticano: “Custodire e proteggere”,
proiezione curata da Alberto Angela
- 17 maggio ore 16: Musica.....
- 31 maggio ore 16: Da definire

Per informazioni chiamare 06 88 40 353

Nella Sede di Santa Croce Via Guido Reni 2b

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 dal lunedì al giovedì dalle 17.00 alle 19.00

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

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

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 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, Chiama il Telefono d'Argento al n. 06 8557858 o al cellulare 331 3248598.

Card Telefono d'Argento

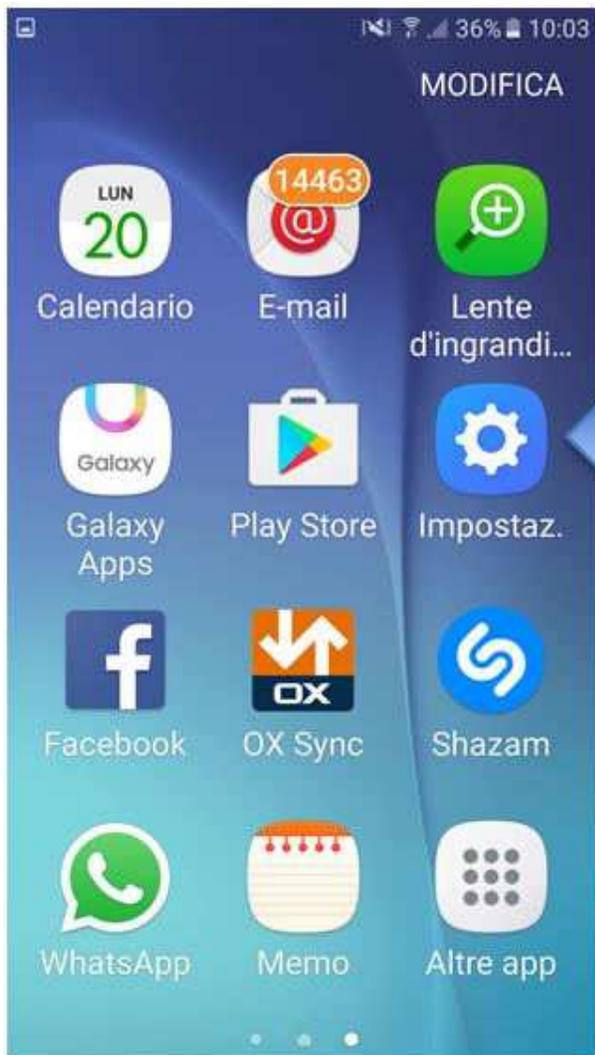
E' sempre in distribuzione la card che consente di ottenere sconti ed agevolazioni presso alcuni esercenti, studi medici, sanitari, teatri, ecc. .

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

Ingrandire i caratteri e il testo troppo piccoli



I caratteri dei telefoni sono molto piccoli e in alcuni casi si possono incontrare difficoltà a leggere i testi. Noi possiamo ingrandire i caratteri. Ecco come fare.

Per prima cosa, entriamo nelle Impostazioni e scorriamo fino ad individuare la sezione Accessibilità. Le voci d'interesse per chi desideri rendere più grande il testo dello smartphone sono Dimensioni carattere e Dimensioni schermo

Una volta entrati in Dimensione carattere possiamo regolare la grandezza dei testi. Per migliorare la leggibilità, spostiamo l'indicatore verso destra

Entriamo ora in Dimensione schermo. Anche qui, selezioniamo l'ultimo pallino all'estrema destra per rendere gli elementi grafici più grandi

Per rendere più facile la lettura su web possiamo anche aumentare lo zoom in Chrome, di modo che i testi appaiano sensibilmente più grandi, indipendentemente alle scelte stilistiche adottate dalle singole pagine visitate.

Apriamo dunque Chrome, tocchiamo  in alto a destra e scorriamo fino a selezionare Impostazioni. Dalla schermata apertasi, procediamo su Accessibilità

Spostiamo ora l'indicatore Ridimensionamento testo verso destra fino ad ottenere una dimensione che permetta la lettura confortevole del testo di esempio

Assicuriamoci poi che l'opzione Attivazione forzata dello zoom sia spuntata, di modo che lo zoom funzioni indipendentemente da eventuali vincoli imposti dai progettisti delle specifiche pagine web visualizzate.

L'effetto di zoom e ingrandimento dei caratteri è notevole, tale da rendere agevole la lettura anche da parte di chi non abbia esattamente una buona vista.

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

3 – Giovedì al cinema

Giovedì scorso 20 Aprile il cineforum non è stato effettuato.

Ci rivediamo il 27 Aprile, come sempre alle 10:30, per un altro appassionante film. Vi aspettiamo! **Info: 06.8557858**

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.

2017 – FESTA PER I 50 ANNI DALLA MATURITA'

Carissimi Andreina e Germano, ora che la festa del 19/5/2017 si avvicina... ho quasi paura !! Scherzo, naturalmente, ma sì, alla fine è vero, quel tale scherzando si confessò... Confesso che, oltre al piacere di incontrare tanti nostri compagni di classe, provo anche una certa emozione... Chissà cosa mi salterà fuori...!!!

Speriamo che, ritrovandomi con tutti voi tra i muri del Liceo, impregnati dei miei pianti, dei miei sospiri, delle mie risate di allora, non mi saltino fuori quelle emozioni fortissime e incontrollate che mi sconvolgevano a quel tempo per una sciocchezza e che piano piano la vita mi ha insegnato a dominare...

Non so, in realtà, se ho poi imparato davvero...

Fondamentalmente sono sempre io: ecco che riaffiora l'insicurezza...

Sono con l'Auretta, mia compagna di classe fin dalle Medie. Siamo all'uscita, fuori dal portone del Minghetti, in quella folla di corpi ravvicinati dalle spinte; a me sembra di svenire, guardo in giro, ma non riesco a mettere a fuoco nessuno.

L'Auretta invece è molto più sicura di me, c'è Guido che la chiama... e io resto lì, sola, in quello stato di confusione mentale che a volte mi blocca e a volte mi fa venire delle bolle rosse nella scollatura, tra il petto e la gola. Ora siamo a una festa a casa di Guido, tutti si sono spostati nella stanza attigua e io sono rimasta sul divanetto, sola e pietrificata, senza capire che se ne sono andati via perché è stato aperto il buffet di là. Se non fosse venuta l'Auretta a prendermi e a spiegarmi la situazione, sarei ancora lì !!

Lo sapevano tutte le mie compagne, ormai lo sapevano anche le pietre di Via Nazario Sauro, se ne erano accorti tutti, tranne lui. Mi ero presa una cotta e ogni sera lo salutavo mentalmente coi versi di Shakespeare, sospirando alla luna, quando chiudevo le persiane. Ogni giorno, all'uscita, era un dramma. Tra quei ragazzi di Terza, più grandi di noi, c'era sicuramente anche lui, anche se io non lo vedevo e sicuramente lui non vedeva me! Poi eccolo !! La chiamava. Non la chiamava per nome, la chiamava con un fischio. Non era un modo proprio ortodosso, ma come mi sarebbe piaciuto che quel fischio fosse diretto a me! Agganciava col braccio le spalle di lei e si allontanavano abbracciati. Lei era molto bella!

Carissimi Andreina e Germano, speriamo che il festeggiamento dei 50 anni dalla Maturità non mi faccia riprovare quel dolore, quando all'uscita da scuola... Ma no, miei cari compagni, quella emozione l'ho rivissuta ora scrivendovi questa piccola confessione e sono sopravvissuta!

Spero di essere all'altezza anche il 19 Maggio ... Mi aiuterete voi ! Un bacio.

Leslie

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.

Da' la libertà all'uomo debole, ed egli si legherà con le sue stesse mani e te la riporterà. Per uno spirito debole la libertà non ha senso.

Sono parole un po' forti quelle che ho scelto per la festa nazionale della Liberazione che oggi celebriamo. Le ho desunte da uno scritto minore (L'affittacamere) di uno degli scrittori a me più cari, il russo **Fëdor Dostoevskij**. Parole forti perché se, ascoltate da un dittatore, diventano musica ai suoi orecchi. Quante volte, infatti, i tiranni hanno giustificato le loro repressioni delle libertà personali dei cittadini con l'alibi dell'immaturità della gente comune, della loro debolezza incontrollabile, della loro incapacità di capire quanto sia necessario l'ordine. È per questo che è sempre necessario tener alta la guardia contro tutte le prevaricazioni di ogni genere di potere, soprattutto quello dei massmedia.

C'è, però, in quelle parole forti una verità indiscussa. Essere liberi è tutt'altro che facile, tant'è vero che esiste anche ai nostri giorni, apparentemente così privi di vincoli, la tentazione del branco per i giovani, dell'intrupparsi nei comportamenti. La persona debole ama mimetizzarsi nel gruppo, non vuole essere disturbata dalla ricerca della verità, preferisce risposte confezionate e incartate già pronte per l'uso. Come il cane che riporta al padrone il bastone che costui ha lanciato, così alla fine troppi riportano la loro libertà ad altri, ai quali delegano di pensare, giudicare e decidere, riservandosi solo di ripetere i loro slogan, di seguire i loro moniti.

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).

Insalata di orzo, con pomodori e olive



Un piatto unico a base di cereali, verdure fresche, non cotte, che quindi mantengono intatte le loro proprietà nutrizionali, e con un apporto calorico molto contenuto.

INGREDIENTI PER 5 PERSONE

280 gr di orzo perlato

10 pomodori datterini

1 piccola carota, ½ peperone giallo e ½ cetriolo

2 manciate di olive verdi

1 piccola manciata di capperi sotto sale

1 manciata di foglie di basilico fresco

1 manciata di foglie di menta fresca

Succo di ½ limone

Olio (2 cucchiari)

Sale

Pepe

PREPARAZIONE

Mettete l'orzo sciacquato in una pentola e aggiungete l'acqua (3 parti di acqua per 1 di orzo). Fate cuocere a fiamma dolce, a pentola coperta, per 25/30 minuti in modo che l'orzo resti al dente. Scolate l'acqua in eccesso e trasferite l'orzo in un'insalatiera. Fate raffreddare.

Nel frattempo pulite le verdure, tagliate in quarti i pomodori datterini e a cubetti la carota, il peperone e il cetriolo. Spezzettate le olive. Fate ammolare i capperi in acqua per una decina di minuti, poi strizzateli e tritateli. Pulite e spezzettate finemente il basilico e la menta (o l'origano se preferite).

Quando l'orzo sarà ben freddo, aggiungete le verdure, le olive, i capperi e le erbe aromatiche. Condite con il succo di limone, l'olio, il sale ed il pepe. Mescolate bene e servite subito, oppure lasciate insaporire la vostra insalata d'orzo estiva in frigorifero per una mezz'ora prima di portarla in tavola.

LA PAROLA AL NUTRIZIONISTA

L'orzo è un cereale di cui il nostro organismo ha bisogno per i carboidrati che apporta: può essere utile per dare completezza a un piatto e renderlo ipocalorico se siamo attenti a non superare i 50-60 grammi a porzione. In questo modo otteniamo un piatto unico a base di cereali, verdure di stagione fresche, non cotte, che quindi mantengono intatte le loro proprietà nutrizionali, con un apporto calorico molto contenuto che lo rende indicato anche per le persone a dieta.

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

telefonodargento@hotmail.it

oppure chiamando il 333.1772038

7 – Facciamo un gioco

Ovunque ci giriamo – autobus, treno, strada, supermercato, ristorante, al mare, al bar, al cinema ecc... - se diamo uno sguardo attorno alle persone che ci circondano notiamo che la maggior parte di esse, se non tutte, passano il loro tempo con un cellulare in mano; e la stessa cosa accade nelle proprie abitazioni. In un'era tecnologizzata come è quella odierna, è praticamente impossibile non possedere un cellulare o un tablet o un pc.

Questi nuovi strumenti tecnologici – in particolare i social e Internet - hanno contribuito all'isolamento di moltissime persone che non riescono più a intrattenere rapporti sociali veri.

E se provassimo a cambiare le cose organizzando qualche evento per trasformarci da lupi solitari ad animali sociali? Per esempio...

Organizza una giornata nel tuo centro benessere personale. Invita le amiche a casa tua e scambiatevi manicure e trattamenti facciali o provate nuove acconciature e trucchi. Imita un centro benessere offrendo ai tuoi ospiti un tè caldo, frutta fresca e acqua con fette di cetriolo e limone. Fai suonare musica tranquilla e new age in sottofondo e accendi alcune candele profumate per creare un'atmosfera rilassante.

P.S. Quando sei con i tuoi amici, ricorda di essere te stesso e divertirti.

E ora a te la parola! Cosa consigli?

Invia un tuo commento o condividi una tua idea con:

email: telefonodargento@hotmail.it

telefono: 333.1772038

8 – Convenzioni

Elenco delle Convenzioni con “Il Telefono d’Argento”

* Bios S.p.A. – 00197 Roma Via Domenico Chelini, 39 Tel. 06 809641

Bios S.p.A rappresenta un ampio e diversificato centro di servizi sanitari polispecialistici, che ha acquisito una rilevanza di primo piano a livello regionale. La struttura è in grado di offrire l’intera gamma delle analisi cliniche di laboratorio (oltre un milione di analisi ogni anno) eseguite anche in emergenza (servizio DEAL) e della diagnostica strumentale.

I possessori della tessera Telefono d’Argento possono chiedere uno sconto del 25%.

* Centro Fisioterapico V.le Rossini, 24 Tel. 06 4740939

* Centro Odontoiatrico Dott.ssa Daniela Durante propone all’Associazione una convenzione che darà la possibilità, agli utenti, di accedere a cure odontoiatriche a costi agevolati - Via Arno 96, 00198 Roma Tel 06. 83768983

* Consulenze Immobiliari Gratuite

Calcolo gratuito per le tasse sulla casa - Attestato di prestazione energetica (APE) a 80 € Consigli utili per vendere e comperare casa- Pratiche catastali a prezzi ridotti!

Carmine Ippolito - Cell. 3331598191

* Gelarte. Viale Eritrea: i possessori della tessera Telefono d’Argento possono acquistare nei giorni di martedì e giovedì il gelato da asporto con lo sconto del 20% circa, cioè 15,00€ invece di 18,50€.

* Gruppo Fisionet – riabilitazione a trecentosessantagradi

Via Donatello, 27, 00196 Roma - tel:06 3600 2340

Sconto del 20% su servizi di: Radiologia, Diagnostica per immagini,
Odontoiatria, Medicina estetica, Visite specialistiche, Ortottica

Sconto del 30% su servizi di: Fisioterapia, Riabilitazione vascolare, Riabilitazione
Vestibolare

* Libreria “Pagina 272” Via Salaria 272 Tel. 06.8553516

Sconto del 10% a tutti i soci del Telefono d’Argento(sono esclusi i prodotti con
IVA e gli articoli già in promozione)

* Ottica Caputi – V.le Regina Margherita, 48 Tel. 06 855 3773: sconto del 20% su
tutti i prodotti

* Studio Dentistico Munalli – Via Salaria, 213 (ang. V.le Liegi) Tel. 06 8546043

* Studio Odontoiatrico Bolognini Cianfanelli Muzzi - via Spalato n. 11 tel.
06.97605893

* Teatro Parioli Via Giosuè Borsi 20 tel. 06.96045644

Prezzi ridotti riservati a tutti i soci del Telefono d’Argento per la stagione 2015,
fino ad esaurimento posti.

Biglietti Giovedì, venerdì e sabato h 21.00 – sabato e domenica ore 17.00

PLATEA euro 19 anziché 25 – GALLERIA euro 16 anziché 20

Responsabili: Anna Maria Emanuele, Filippa Pizza e Daniele Biagiotti

* Teatro Tirso de Molina Via Tirso, 89

Spettacoli in abbonamento

Mercoledì - Giovedì ore 21 e Sabato ore 17.30 Euro 13 anziché 21

Venerdì - Sabato ore 21 e Domenica ore 17.30 Euro 15 anziché 23

Spettacoli fuori abbonamento

Dal Mercoledì al Sabato ore 21 e Domenica ore 17.30 Euro 12 anziché 18

La prenotazione è obbligatoria. Chiamare il n. 06 8411827 Federica Pinto –
Gruppi e Cral. Orari botteghino dal Lunedì al Sabato ore 14-19

* Vartè Gioielli - Via dell'Isola Farnese 4 C/D - Cell: 329 646 1803

* Vignola Centro Medico di Damaluma S.r.l. - Via del Vignola n. 70 tel.

06.3225889

Per maggiori informazioni, aggiornamenti e delucidazioni telefonate al n. 06 88 40

353

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**