



Il Telefono d'Argento – Onlus
Via Panama, 13 – 00198 ROMA
Tel: 06.84407449 – 333.1772038
e-mail: telefonodargento@gmail.com
sito: www.telefonodargento.it

LA PILLOLA PER NAVIGARE

NUMERO 12

1 marzo 2011

Qui al *Telefono d'Argento* siamo tutti molto felici di avere la possibilità di condividere quanto contenuto in questo numero della *Pillola per navigare* in formato elettronico, inviata gratuitamente; è il frutto e il risultato di un lavoro fatto con amore e dedizione.

Sito internet: www.telefonodargento.it

Benedico il Signore che mi ha dato consiglio;
anche di notte il mio cuore mi istruisce.
Io pongo sempre innanzi a me il Signore,
sta alla mia destra, non posso vacillare.
Di questo gioisce il mio cuore,
esulta la mia anima;
anche il mio corpo riposa al sicuro.

(sal 16,7-9)

Anche questa Pillola, come la precedente, è piena di energia, fai attenzione: la Primavera è in arrivo, ancora qualche giorno. Cominciamo con la camminata meditativa, poi con la pillola per navigare tra files ed estensioni; una piccola riflessione sulla gentilezza (che non è più in uso) e una semplice colazione cruda ed piena di energia. La storia di Maria D. ci mette di buonumore per il suo esito. Non trascuriamo infine l'energia che ci viene dal movimento. E che dire poi della donna computer?

CONTENUTI

1. Saluti
2. Gli iscritti comunicano e consigliano – Camminata meditativa
3. La “Pillola per navigare” – Tipi di files/estensioni
4. Tip - Gentilezza
5. Indovina!
6. Ricetta – Yogurt energetico
7. Raccontaci di te – Un aiuto insperato
8. Lo sapevi? – L’energia del movimento
9. Appuntamenti
10. Il Bazaar
11. Barze Donna computer

1 - SALUTI

Buona settimana!

Mancano davvero pochi giorni al congresso celebrativo del decennale del Telefono d’Argento!

L’appuntamento per festeggiare è per il 14 marzo ore 9:30 presso la Protomoteca del Comune di Roma in Campidoglio.

Seguirà poi il secondo appuntamento con la Santa Messa del 29 marzo 2011 che si terrà nella Chiesa di San Roberto Bellarmino, piazza Ungheria 3, alle ore 11.30, concelebrata da mons. Guerino di Tora e i 5 parroci delle Parrocchie dove l’Associazione è presente.

Scarica l'invito del 14 marzo! Tieni premuto il tasto CTRL e clicca sulla riga che segue

<http://www.telefonodargento.it/FreshPick1-0/Notizie.html>

Aiutateci a festeggiare!

Ricordiamo che il Telefono d'Argento ha istituito un servizio telefonico **gratuito** per aiutare a superare le difficoltà riscontrate nell'utilizzo del computer.

In caso di bisogno chiama il numero telefonico:

333.1772038

Inoltre, per chiedere chiarimenti, manda una e-mail a:

HELPDESK@TELEFONODARGENTO.IT

E ora, prima di proseguire con gli altri argomenti della Pillola, desideriamo esprimere un caldo benvenuto ai nuovi iscritti che, nella settimana appena passata, si sono aggiunti ai lettori della "*Pillola per navigare*". **BENVENUTI A BORDO.**

Per coloro che, non ancora iscritti alla *Pillola per navigare*, desiderano iscriversi, inviare una e-mail all'indirizzo:

PILLOLAPERNAVIGARE@TELEFONODARGENTO.IT

oppure telefonare al **333.1772038**.

2 - GLI ISCRITTI COMUNICANO E CONSIGLIANO.

La camminata meditativa

E' molto lenta e permette una notevole introspezione. La tecnica è molto semplice: mentre camminate all'aperto, concentratevi sul respiro. In questa camminata è consentito guardare verso il basso; in realtà lo sguardo è rivolto verso l'interno:

immaginate un punto dietro la fronte, tra gli occhi ma leggermente più in alto, quello che i buddisti chiamano il terzo occhio.

Collabora anche tu e trasmetti le tue comunicazioni e i tuoi consigli all'indirizzo:
PILLOLAPERNAVIGARE@TELEFONODARGENTO.IT

3 - LA PILLOLA PER NAVIGARE

Tipi di file/estensioni

I nomi dei file sono composti da due parti distinte: il nome del file vero e proprio e dopo il punto (composta da tre o quattro lettere) l'estensione. L'estensione di un file indica con che tipo di file abbiamo a che fare. Per esempio un'estensione del tipo .txt indica un file di testo, mentre .gif indica un file grafico. Un consiglio è di non cambiare mai le estensioni, quando rinominate un file, il S.O. si rifiuterebbe di aprirlo.

È chiaro che non potete permettervi di assegnare ai vostri file estensioni a caso, ma è il programma che vi aiuta a creare il file che gli assegna un'estensione che lega file-software. Per fare un esempio, MS Word assegna ai propri file l'estensione .doc. Ma perché questa disquisizione sui tipi di file? La risposta sta nel fatto che parecchie persone, una volta entrati in Windows vorrebbero cliccare su tutto ciò che è un file aspettandosi una risposta concreta dal pc! Non sempre questo è possibile.

Infatti una volta contraddistinte le directory nostre da quelle del S.O., adesso dobbiamo imparare a distinguere i file nostri (nel senso di usabili da noi) da quelli del S.O.

Conoscere, capire, usare il Sistema Operativo

Una prima distinzione fondamentale va fatta fra i file eseguibili e non. Un file eseguibile è quello che ci permette di eseguire un software, un'applicazione sotto il nostro S.O. Per intenderci, quando parliamo di Software Applicativo non parliamo di un solo file dentro una sola directory. L'avrete già notato da Windows: non è un solo file! Allora dobbiamo dedurre che: un programma, in generale, è un insieme di directory e file racchiusi (quando possibile) sotto la stessa directory. Di tutti questi componenti che compongono un programma, solitamente, un solo file è il punto di partenza per l'avvio di quel dato programma: il file eseguibile, che solitamente si trova sotto la directory principale di quel software. Ma come si fa a riconoscerlo? Dall'estensione appunto, i file eseguibili hanno solitamente estensione: .exe, .com o .bat.

Qualcuno dirà: ma se clicco su un file .doc parte MS Word, è eseguibile anche il .doc? No, è il S.O. che tramite l'estensione del file su cui clicchiamo sceglie l'applicazione associata ad esso e la manda in esecuzione. Per concludere noi, utenti, possiamo eseguire le applicazioni che, per intenderci, si trovano sotto la directory Programmi oppure far partire tali applicazioni cliccando direttamente sui file ad essi associati. Cliccare su file che non conosciamo, non porterà a nulla nel migliore dei casi, a danni nel peggiore.

Cosa centra il Sistema Operativo?

Il S.O. semplifica innanzi tutto quello che è possibile fare, con un po' di fatica, sotto DOS; associa, come abbiamo detto, i file alle sue applicazioni, ma soprattutto semplifica tutte le operazioni possibili su un pc: fra le quali installazioni hardware e software.

Analisi di Windows

Se avete davanti il vostro schermo con windows, possiamo cominciare col dire che ciò che vedete è il desktop, in poche parole: uno sfondo, delle icone, una barra delle applicazioni in basso.

Cosa ne pensi? Ti è tutto chiaro? Mandaci un tuo pensiero.

Se c'è qualcosa che vuoi approfondire, chiedi chiarimenti inviando una e-mail a: pillolapernavigare@gmail.com o telefona al **333.1772038**.

4 – TIP

GENTILEZZA

Non è facile essere gentili con gli arroganti, gli stupidi presuntuosi, i supponenti, i bugiardi colti in flagrante. Non è necessario esserlo, a ben vedere; costoro hanno diritto ad una nostra pedagogica scortesia che li aiuti a capire i loro errori. Un eccesso di gentilezza – vendetta di aristocratica raffinatezza il cui significato ultimo è l'assoluta sottovalutazione dell'interlocutore maleducato – va riservata a casi rarissimi, altrimenti è dannosa e male interpretata. Ma con tutti gli altri, esseri normali pieni degli stessi difetti normali da cui noi stessi non siamo esenti, perché non essere gentili?

La gentilezza scioglie le difficoltà piccole e prepara il terreno d'intesa per quelle più grandi. Mantiene una condizione morbida nei rapporti con gli altri e fa bene

alla salute poiché il sangue scorre senza turbolenze nelle vene ed arterie. Non costa nulla, o molto poco, se diventa un abito mentale, una costante di comportamento, e genera, non sempre ma spesso, reciprocità. Con gentilezza si possono pronunciare anche giudizi poco caritatevoli verso il prossimo., ma ciò appartiene ad un altro capitolo. E qui se ne accenna con riprovazione. Le nuove generazioni sono poco gentili perché nessuno ha loro insegnato ad esserlo. Gli anziani lo sono di più, anche per paura di essere maltrattati. Se siete donna, in quell'età di mezzo che spona i capelli bianchi e ricevete una scortesias, magari da un giovanotto al guinzaglio di una sgallettata che vi sorpassa in coda per il taxi con il passo lungo e scosciato, non mancate gentilmente di ricordare ad ambedue che Il tempo passa per tutti, inesorabilmente anche per loro.

Qual è l'ultimo gesto di gentilezza che hai ricevuto?

Scrivi a: pillolapernavigare@telefonodargento.it

5 - INDOVINA!

L'indovinello della scorsa settimana chiedeva:

Un uccello si differenzia da qualsiasi altro animale perché:

- ha il becco,
- ha le piume,
- vola,
- depone le uova,
- fa le uova.

La soluzione è: **Ha le piume**

Ed ora prova con il nuovo indovinello.

E' intorno a tutti ma non può essere visto, può essere preso ma non può essere tenuto. Non ha gola, ma può essere sentito.

Invia la tua risposta all'indirizzo: pillolapernavigare@telefonodargento.it

6 – RICETTA

La nostra scelta di condivisione è sempre rivolta a ricette semplici semplici che prevedono l'utilizzo di ingredienti il più possibile vicino al loro stato naturale.

Per essere pronti all'arrivo della primavera, come già la scorsa settimana, ecco di seguito un'altra ricetta che ci ricarica di energia.

Yogurt energetico



Per iniziare la giornata nel migliore dei modi, vi propongo una delle mie ricette preferite. Si tratta di una preparazione rapida e semplice, una coccola mattutina piena di vitamine ed **energia**, che a volte però mi concedo anche come merenda oppure anche al posto della cena. L'unica accortezza è quella di sbucciare, spezzettare e congelare preventivamente qualche banana matura.

Ingredienti:

2 banane congelate a pezzi,

1 cucchiaino di crema di mandorle bianca,

1 tazza di succo d'arancia,

cannella,

2 cucchiaini di semi di girasole, zucca e sesamo non tostati, mandorle o noci grossolanamente tritati .

Preparazione:

frullate la banana col succo d'arancia, finchè non otterrete una crema. Aggiungete nel frullatore anche la crema di mandorle e la cannella, amalgamate bene e servite in una ciotola o tazza. Cospargete in superficie con una spruzzata di cannella e con i semi oleosi.

Se hai una ricetta che ritieni possa essere gradita da altri lettori, spediscila e la pubblicheremo sulle prossime “Pillole per navigare”; invia la tua ricetta a questo indirizzo:

[**pillolapernavigare@telefonodargento.it**](mailto:pillolapernavigare@telefonodargento.it)

7 - RACCONTACI DI TE

Un aiuto insperato

Era il 1941 ed io avevo già tre figli, uno di sei anni, una di quattro e una di poco più di un anno.

Mio marito aveva superato le difficoltà che comporta l'avvio di una professione e cominciava ad allargare la clientela, dando prova di onestà e serietà, sicché alla famiglia era assicurato un relativo benessere.

Ma ecco che l'incubo della guerra venne a turbare la nostra serenità, perché un avviso di richiamo alle armi poteva arrivarci da un momento all'altro. Fu proprio allora che venimmo a sapere di un decreto legge emanato da Mussolini: chi aveva quattro figli era esonerato dal servizio militare. Accolsi la notizia con sollievo e subito decisi di affrontare una quarta gravidanza pur di salvare mio marito dalla guerra.

Quando ero ormai al sesto mese mio marito fu richiamato, e non potendo dimostrare di avere quattro figli, partì per Mantova, arruolato nell'artiglieria contraerea. Ma dopo due mesi mi telefonò informandomi che il suo battaglione sarebbe stato mandato in Russia.

Questa notizia mi gettò nello sgomento. Immediatamente presi la decisione di partire per Mantova e andare a parlare direttamente con il comandante: solo vedendomi poteva accertare il mio stato e prendere un provvedimento a mio favore.

Purtroppo mia madre, che viveva con me, non approvò questo progetto e, per impedirmi di partire, trovò subito dei pretesti: lei non se la sentiva di accudire da

sola, in mia assenza, tre bambini piccoli, il viaggio era pericoloso per me e per il nascituro.

Ma io non mi arresi e partii il giorno seguente con una tradotta militare, portando con me il più grande dei miei figli. Arrivati nel pomeriggio a Mantova ci sistemammo in albergo in attesa di mio marito, che doveva tornare la sera dalla caserma.

Non riesco a descrivere l'accoglienza che mi riservò: mi disse che ero un'incosciente e che quel viaggio, così rischioso nelle mie condizioni, non sarebbe servito a niente. La mattina dopo, uscendo per andare in caserma aggiunse:

“Figurati se il comandante” e fece un nome che subito memorizzai “ti vorrà ricevere!”

Determinata ad andare fino in fondo alle otto scesi e chiesi al portiere dell'albergo se poteva tenere con sé il bambino per qualche ora. Avevo un impegno pressante ma gli promettevo di tornare prima di pranzo. Per fortuna il portiere accolse la mia richiesta immediatamente, anzi mi esortò a stare tranquilla, al piccolo avrebbe pensato lui.

Mi recai subito alla caserma e mi rivolsi al soldato di guardia dicendogli che avevo assoluto bisogno di parlare con il comandante, di cui ricordavo il nome, per un urgente affare di famiglia. Mi rispose che non era possibile perchè era molto occupato ma io, irremovibile, dichiarai che ero disposta ad aspettare.

Rimasi per più di due ore in anticamera, finalmente fui ammessa alla presenza dell'alto ufficiale, che pur avendo un volto teso e preoccupato, fu evidentemente colpito dal mio avanzato stato di gravidanza e si distolse per un momento dalle sue gravose incombenze, per prestarmi attenzione.

“Mi dica, signora, che cosa posso fare per lei?”

Esposi emozionatissima la mia situazione concludendo con queste parole:

“Se mio marito parte per la Russia come farò sola con quattro bambini?”

L’ufficiale mi guardò con espressione autorevole ma gentile:

“Signora” rispose “Non manderò suo marito in Russia, ma la farò riaccompagnare a casa perchè possa prepararsi a seguirlo in Sicilia, nella caserma di Corleone”.

E tutto finì con un caloroso ringraziamento e con una forte stretta di mano.

Maria D.

Raccontaci anche tu la tua storia e, se lo vorrai, la condivideremo in rete.

Invia la tua storia a questo indirizzo:

pillolapernavigare@telefonodargento.it

Se invece preferisci raccontare la tua storia, noi la scriveremo per te; chiama il numero **333.1772038.**

8 - LO SAPEVI?

L’ENERGIA DEL MOVIMENTO

Muoversi e fare qualunque tipo di attività fisica, da una semplice passeggiata a esercizi più specifici svolti in una palestra, comporta un dispendio di energia. Tuttavia il movimento è una caratteristica e un presupposto della vita stessa:

mantiene il sangue ossigenato, i muscoli tonici, le articolazioni flessibili e la densità ossea alta. Una certa intensità e durata dell'attività fisica, inoltre, inducono l'organismo a liberare endorfine, un particolare tipo di ormoni che stimolano un senso di piacere e di benessere. Per questo quando ci si muove dopo pochi momenti scompare il senso di stanchezza o spossatezza accumulato durante la giornata. Mentre si dorme o si sta fermi, al contrario, il metabolismo rallenta. Le possibilità di muoversi sono moltissime: anche chi vive in città e fa un lavoro sedentario, con orari prolungati, può svolgere qualche disciplina sportiva o, più semplicemente, fare ogni tanto una camminata, salire una rampa di scale a piedi, muovere qualche passo di danza a casa.

IL BALLO

Il ballo unisce due benefici: quello che proviene dall'ascolto della musica e quello procurato dal movimento. L'effetto euforizzante della danza è noto sin dall'antichità, e i bambini vi ricorrono spontaneamente, ancor prima di saper camminare.

Di sicuro è più piacevole ballare in compagnia, ma non bisognerebbe rinunciare a questa attività nemmeno da soli in casa.

IL VALZER, viennese o lento, ballo romantico per eccellenza, prevede un impegno fisico e tecnico dosabile a piacere;

POLKA E MAZURCA sembrano da'altri tempi, ma anche oggi molti amano i saltelli e le marce veloci di questi ritmi;

IL FOX TROT tecnicamente è alla portata di tutti: basta alternare le gambe sul posto o camminando. Ma con salti, giri e chassè può anche diventare acrobatico;

anche IL TANGO è inizialmente accessibile a tutti, ma per cogliere le infinite sfumature dei suoi passi occorrono scuola e allenamento;

TWIST, TIP TAP e simili sono puro divertimento: andrebbero inseriti a volontà nel proprio repertorio di passi di danza, anche solo per variare;

i balli sudamericano come MAMBO, CHA CHA CHA, SAMBA e RUMBA sciolgono le tensioni muscolari, e anche quelle mentali, mentre i ritmi caraibici sbloccano la schiena e il bacino, conferendo agilità ed elasticità.

IL WALKING

Termine che deriva dall'inglese "camminare", è una precisa tecnica in cui tutti i movimenti devono essere perfettamente sciolti e mirano a spostare il peso corporeo con il minimo sforzo e il massimo effetto allenante.

Imparare la tecnica del walking non è difficile. Fate qualche piccola prova accentuando la rotazione a livello della vita: camminando, mentre portate in avanti la gamba sinistra, leggermente piegata, spostate in avanti anche la spalla destra, con il braccio leggermente piegato, e notate che è tutto il corpo a muoversi.

Ecco altri piccoli aspetti da controllare:

i muscoli delle gambe devono lavorare senza tensioni;

il ginocchio è leggermente flesso anche nel momento in cui il tallone tocca terra ;

il torace è in linea con il resto del corpo, il quale è leggermente proteso in avanti;

le spalle cadono morbidamente verso il basso, sempre in linea con il torace e con il corpo, senza alcuna contrattura;

è la testa a determinare la postura. Immaginate che un filo legato alla vostra testa vi tiri verso l'alto: la nuca si allungherà e la colonna vertebrale sarà allineata di conseguenza. Vi sentirete più alti e snelli e camminerete in modo più sciolto;

le mani conducono il movimento delle braccia, con le dita leggermente piegate;

lo sguardo deve spostarsi liberamente e non deve rimanere fisso sul terreno;

mentre camminate, sorridete: distende i muscoli del viso e favorisce il rilassamento dei muscoli di tutto il corpo.

ESERCIZI ENERGIZZANTI

Non è necessariamente la quantità di attività fisica a essere importante: anche piccoli movimenti possono sortire grandi effetti, se eseguiti in maniera corretta e con una certa costanza.

Muovete la testa in modo dolce e lento, arrivando alla massima estensione del collo. Piegate la testa verso la spalla destra, quindi verso la sinistra, poi, lentamente, cominciate a ruotarla intorno al collo: fate attenzione a non spingerla troppo indietro se avete dolori alla cervicale. In questo modo si sbloccano le vertebre cervicali e si favorisce la circolazione sanguigna verso il cervello, rinnovando così la carica di tutto il corpo.

Muovete le spalle in su e in giù, con dolcezza ma sempre arrivando al massimo possibile, e poi fate delle rotazioni con le spalle, in avanti e indietro. Questo movimento sblocca le tensioni di spalle, nuca e scapole.

Ruotate il bacino stando in piedi, dolcemente, in senso orario e poi antiorario, tenendo il busto fermo ma morbido e le gambe dritte ma leggermente piegate. E' un semplice esercizio che sblocca le prime vertebre e rimette in circolo l'energia in alcuni punti situati tra pube e ombelico (i *chakra* come li chiamano gli orientali).

Cosa ne pensi? Invia un tuo commento a: pillolapernavigare@telefonodargento.it

9 - APPUNTAMENTI

Il *lunedì mattina ore 10*, presso la Parrocchia di San Roberto Bellarmino, entrata da via Panama 13, continua il corso ApertaMente anziani per la ginnastica mentale.

Il ***martedì e giovedì pomeriggio*** dalle ore 18 alle ore 19, presso la Parrocchia di Santa Croce a via Flaminia, entrando da via G. Reni 2b, è possibile personalizzare e aggiornare con nuovi programmi il proprio computer.

Il ***mercoledì pomeriggio ore 16***, presso la Parrocchia di Santa Maria della Mercede a via Basento 100, prosegue il corso ApertaMente anziani.

Il ***giovedì mattina (ore 9 – 13) e il venerdì mattina (ore 9 – 13)*** sono a disposizione per consulenze e consultazioni **gratuite**, rispettivamente psicologo e avvocato. Presso la struttura messa a disposizione dall'associazione Casa Liò di via G. Frescobaldi 22.

Telefono **06.84407449 e 331.3248598**

10 - BAZAAR

Questa settimana nel Bazaar:

1. Materasso da decubito e struttura completa in regalo. Chiamare **338.2300499**
2. Alcuni pacchi di pannoloni assorbenti di misura L e XL sono a disposizione gratuitamente presso la sede del Telefono d'Argento. Telefonare allo **06.84407449**

Se disponi di qualcosa che vuoi offrire e vuoi che il tuo annuncio sia inserito nel BAZAAR, chiama il numero 06.84407449 o invia una e-mail a: telefonodargento@gmail.com. Fai lo stesso se invece cerchi qualcosa.

Non esitare!!!

11 - BARZE.....

DONNA COMPUTER

Donna INTERNET: donna di difficile accesso. Donna SERVER: sempre occupata. Donna WINDOWS: tutti sanno che non funziona ma nessuno può

viverne senza. Donna POWERPOINT: solo Bill Gates ha la pazienza di utilizzarla. Donna EXCEL: dicono che serve per tante cose ma si utilizza solo per le quattro operazioni di base. Donna WORD: ha sempre una sorpresa riservata per voi ma non esiste nessuno al mondo che la comprenda del tutto. Donna D.O.S.: tutti l'hanno utilizzata almeno una volta ma nessuno la vuole più. Donna BACKUP: avete sempre creduto che avesse tutto quello che potesse servire ma al momento della verità manca sempre qualcosa. Donna VIRUS: anche conosciuta come "moglie", quando meno te lo aspetti arriva, si installa e si impossessa di tutte le risorse. Se provi a disinstallarla perderai qualcosa, se non ci provi... perderai tutto! Donna SCANDISK: si sa che è buona e che vuole solo aiutarti, ma in fondo nessuno sa che cosa stia realmente facendo... Donna SCREENSAVER: non serve a niente ma è divertente! Donna PAINTBRUSH: serve solo per i figli. Donna RAM: dimentica tutto quello che ha fatto appena si disconnette. Donna HARD-DISK: si ricorda di tutto, PER SEMPRE. Donna MOUSE: funziona solo se maltrattata e sbattuta. Donna MULTIMEDIA: fa sembrare tutto molto bello. Donna MICROSOFT: vuole avere il dominio su tutti gli uomini che incontra e tenta di convincerli che lei è la cosa migliore per loro. Fa di tutto per metterti contro le altre donne e promette che avrai tutto ciò che vorrai se solo gli consegna l'agenda con i numeri di telefono delle tue amiche. Prima che tu te ne accorga diventerà l'unica nella tua vita. Arriverà il giorno in cui per aprire il frigorifero o per prendere le chiavi della macchina avrai bisogno del suo permesso. Donna PASSWORD: credi di essere l'unico che la conosce ma la conosce mezzo mondo... Donna MP3: tutti vogliono scaricarla. Donna UTENTE: Sbaglia tutto quello che fa e chiede sempre di più di quello di cui ha bisogno. Donna CPU: Da fuori sembra che abbia tutto, ma dentro è vuota. Donna MONITOR: Ti fa vedere la vita con colori più brillanti. Donna LETTORE CD: è sempre più veloce. Donna

DATAWAREHOUSING: ti tiene al corrente di tutto tranne di quello che realmente ti interessa. Donna E-MAIL: ogni dieci cose che ti dice, otto sono sciocchezze!

Che ne pensi? E l'uomo?

Scrivi a: pillolapernavigare@telefonodargento.it

In attesa della “**Pillola per navigare**” della prossima settimana, il **Telefono d'Argento** invia gli auguri di una settimana felice e in armonia.

Il Telefono d'Argento – Onlus.

Via Panama, 13 – 0198 ROMA

Tel. 06.84407449 – 338.2300499

Indirizzo e-mail: telefonodargento@gmail.com

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:

pillolapernavigare@telefonodargento.it

oppure chiama il [333.1772038](tel:333.1772038).

Per finire.... (pillola di saggezza):

A chillu santo ca nun fa bene nun cercà né quanno va' né quanno vène.

E' perfettamente inutile rivolgersi a persone che non possono o non vogliono aiutarti.

Ciao.....