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 147

1 ottobre 2013

Qui al **Telefono d'Argento** siamo tutti molto felici di avere la possibilità di condividere quanto contenuto in questo numero della Pillola per navigare; inviata gratuitamente, è il frutto e il risultato di un lavoro fatto con amore e dedizione. Maggiori informazioni sulle attività dell'associazione *Il Telefono d'Argento* possono essere reperite raggiungendo il sito internet: www.telefonodargento.it

---

C'è chi gode dell'inerzia pur avendo una vita senza impegni: si avvoltola nella pigrizia come in un grembo protetto. Lo scrittore inglese Jerome Klapka nella sua opera più nota, ironizzava: «Amo il lavoro; mi affascina. Posso star seduto per ore a guardarlo». Così, al contrario, ci sono persone che non riescono a godere un po' di tregua, perché sono – come dicono gli inglesi – workaholic, "lavorodipendenti", aggrappati al cellulare o ai terminali, pronti a correre di qua e di là. Convinti che ogni attimo perso è un guadagno o un risultato svanito. È, dunque, difficile saper "riposare" veramente; eppure è una dieta

dell'anima necessaria e, per essere tale, non deve ridursi al puro e semplice «non far niente».

Card. Gianfranco Ravasi

"Il Mattutino" - da L'Avvenire

IN QUESTO NUMERO DELLA PILLOLA PER NAVIGARE:

1. Appuntamenti

2. La "Pillola per navigare" – Led e porte sul router

3. Le nostre ricette – Pomodori al tofu

4. Raccontaci di te – Mio nipote

5. Scoperte vitali e piccole rivoluzioni. SEI

6. Appmania! – Aumentare la durata della batteria

7. Lo sapevi che…..

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

In caso di bisogno chiamare il numero telefonico:

333.1772038

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

telefonodargento@hotmail.it

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

oppure telefonare al **333.1772038**.

1 – APPUNTAMENTI

DOMENICA 6 OTTOBRE 2013 – FESTA DEI NONNI 9^ EDIZIONE

In ogni sede del Telefono d'Argento si festeggeranno i nonni per ribadire l'importanza del loro ruolo svolto all'interno delle famiglie e della società in generale.

Ascolta la canzone della Festa dei Nonni "Tu sarai": è stata scritta e realizzata nel 2005 dal cantautore Walter Bassani

clicca qui: http://www.youtube.com/watch?v=1r0fkP23zNs

Per adesioni ed informazioni: 06.8557858 – 338.2300499 – 333.1772038

GIOVEDI' 10 OTTOBRE – PELLEGRINAGGIO A SAN FRANCESCO

Visita ai Santuari di Poggio Bustone, Fonte Colombo e Greccio.

Padre Antonio, della parrocchia di Santa Croce, ci accompagnerà nel percorso spirituale che si concluderà con il S. Rosario e la Santa Messa al santuario di Greccio.

Mangeremo nel ristorante più antico, più bello e più alto di Greccio, con la proprietaria signora Rosetta, perché lo spirito ha bisogno anche di cose belle e semplici, come l'alimentazione.

Costo del pellegrinaggio, tutto compreso, circa 30 euro.

Partenza ore 8.30 e ritorno previsto per le ore 19.00

Per informazioni e adesioni: 06.3222976 – 06.8557858 – 333.1772038

Il giovedì alle ore 17.30 Parrocchia di San Roberto Bellarmino – Piazza Ungheria

Pomeriggio nel terrazzo

Per informazioni: 06.8557858

Il mercoledì alle ore 20.45 Parrocchia di San Roberto Bellarmino

In Chiesa, entrando da via Panama 13, il coro effettua la prova dei brani per l'animazione della S. Messa domenicale.

Vieni anche tu? Coraggio. Non occorre nessuna preparazione.

Per informazioni: 333.1772038

Il mercoledì ore 17.30 Parrocchia Santa Croce – Via Guido Reni 2b

CUCINA CRUDISTA CREATTIVA SULLA SCIA DELLA BIBBIA

Corso di cucina naturale crudista – Ricette ispirate dalla lettura della Bibbia.

E Dio disse " Ecco, Io vi do ogni erba che produce seme e che è su tutta la terra e ogni albero in cui è il frutto, che produce seme: saranno il vostro cibo"

(Genesi 1,29)

Con la collaborazione della dott.ssa Bruna Bouchè per gli aspetti nutrizionali e delle chef del Telefono d'Argento per la realizzazione delle ricette – Fotografie di Gabriella Baldelli.

Per informazioni telefonare a 333.1772038 - 063222976

Il ***giovedì mattina (ore 10 – 13) e il venerdì mattina (ore 10 – 13)*** sono a disposizione, per consulenze e consultazioni **gratuite,** psicologo e avvocato, presso la struttura di via G. Frescobaldi 22.

Chiama il Telefono d'Argento al numero 06.8557858 o al cellulare 331.3248598.

2 - LA PILLOLA PER NAVIGARE

Led e porte sul router: a cosa servono?

Tra i dispositivi di rete quello sicuramente più importante, più usato e conosciuto è il router. E' proprio grazie a questo apparecchio che abbiamo più computer connessi ad Internet tramite LAN, da ognuno di essi siamo in grado di navigare sul WEB, consultare la nostra casella di posta elettronica ed eseguire tutte le operazioni che siamo soliti effettuare in Rete.

I dati viaggiano sulle reti informatiche sotto forma di "pacchetti" , ossia appositamente frammentati in tante piccole unità, caratterizzate ciascuna da una serie di informazioni aggiuntive come l'indirizzo IP del dispositivo o computer che lo ha inviato (sorgente) e quello che lo deve ricevere (destinazione). Quando un router riceve un pacchetto esamina l'indirizzo IP di destinazione, lo cerca in un elenco (tabella di routing) che ha memorizzato e, in base alle informazioni trovate, individua il percorso migliore per inviarlo. Nel caso di router domestici tale percorso è obbligato, in quanto tutto il traffico uscente viene direttamente inviato al provider: questi invece è in grado di confrontare un elevato numero di percorsi e scegliere quello migliore per inoltrare il pacchetto. Se per qualche motivo non

esiste un percorso valido, allora viene restituito un messaggio di errore all'IP sorgente. Una volta trovato il percorso, il nostro router effettua la cosiddetta NAT (Network Address Translation), cioè traduce l'indirizzo IP sorgente del PC (ad esempio 192.168.1.2) contenuto nel pacchetto, in un indirizzo Internet pubblico (quello assegnato dal provider), quindi aggiunge ad esso altre informazioni necessarie per la trasmissione.

Se c'è qualcosa che vuoi approfondire, chiedi chiarimenti inviando una e-mail a:

telefonodargento@hotmail.it o telefona al **333.1772038**.

3 – LE NOSTRE RICETTE

Ecco letture e ricetta presentati mercoledì scorso all'incontro di

CUCINA CRUDISTA CREATIVA SULLA SCIA DELLA BIBBIA

San Francesco patrono dell'ecologia

E' stato Giovanni Paolo II, nel 1979, a proclamare il santo di Assisi patrono dei cultori dell'ecologia. Secondo papa Giovanni Paolo II, infatti, «[San Francesco] ebbe un alto sentimento di tutte le opere del Creatore, e quasi supernamente ispirato compose quel bellissimo Cantico delle creature attraverso le quali diede all'onnipotente e bon Signore, la dovuta lode, gloria, onore e ogni benedizione». Con queste parole, Giovanni Paolo II offriva così una precisa lettura teologica dell'amore di San Francesco per il creato, mettendoci al riparo da attualizzazioni

improprie, per aiutarci a coglierne il respiro evangelico e spirituale. Come è facile intuire, del resto, il Poverello, da uomo medievale, guardava alla creazione in un'ottica quasi del tutto capovolta rispetto a noi.

Ai suoi tempi, non era la natura ad avere paura dell'uomo e del suo enorme potenziale scientifico e tecnologico, ma il contrario. Eppure, nonostante la correttezza di tale annotazione, il segreto dell'anima "ecologica" di San Francesco sta altrove. Si trova, cioè, nel suo sguardo; in altre parole, San Francesco sa leggere la creazione e le creature come "simboli", sulla scia della più antica tradizione biblica. A proposito degli animali, le antiche biografie narrano che il Poverello, per esempio, amava molto i lombrichi, che considerava figure dell'umiltà, gli agnellini, figure del Cristo mansueto e innocente, e le allodole che, per il fatto di cantare pur soffrendo la fame, gli richiamavano la «perfetta letizia» (Fonti Francescane [FF], n. 278). San Francesco mostrava così di aver assimilato in profondità i gesti e le parole di Gesù; anch'egli, infatti, "vedeva" negli uccelli del cielo i testimoni di quell'abbandono alla Provvidenza che insegnava ai suoi discepoli (cf. Mt 6,26).

Pomodori al tofu

Ingredienti:

4 pomodori

2 zucchine

180 g di tofu al naturale

1 cucchiaio di olio d'oliva

1 cucchiaino di spezie per tzatziki

olive nere

qualche foglia di insalata

Procedimento:

Tagliare a metà i pomodori e scavarne la polpa. In un mixer frullare il panetto di tofu con il ripieno dei pomodori, 1 cucchiaio di olio, 7-8 olive nere e spezie a piacere (io ho usato un mix per tzaziki, perciò è venuto molto aglioso)

Distribuire un po' di zucchine in ogni metà pomodoro, poi ricoprire con la crema di tofu e decorare a piacere con un'oliva. Servirli su di un letto di insalata verde!

Cosa ne pensi? Invia i tuoi commenti al seguente indirizzo di posta elettronica:

telefonodargento@hotmail.it

4 - RACCONTACI DI TE

Mio nipote

Ho compiuto 78 anni il mese scorso. Li ho festeggiati con i miei nipoti. E, da quel giorno, sempre più spesso mi trovo a fare il bilancio della mia vita. E' stata una vita buona, serena, generosa di momenti bellissimi. Se ripenso al passato, l'immagine che vedo davanti agli occhi è quella della mia famiglia: avevo solo 18 anni quando mi sono fidanzata con Aldo, lui 21, ma entrambi avevamo le idee chiare. Io volevo fare la mamma, Aldo amava le famiglie numerose. I nostri quatto figli, dunque, sono stati cercati, voluti, amati.

Lo stesso lo sono stati i miei numerosi nipoti. Tranne Davide, arrivato per caso. Ma, forse, è stato amato anche più dei suoi fratelli. Forse troppo amato? Me lo chiedo oggi, che lo vedo sprecare la sua vita e non so come aiutarlo.

Davide è l'unico, tra i miei nipoti, a non avere ancora trovato la sua strada. Luca, il nipote più grande, è sempre stato il genio di casa. Bravissimo a scuola, si è laureato in medicina e oggi è ortopedico. Sposato, ha tre bambini e una famiglia perfetta.

Andrea, il secondo, è sempre stato vivace ed esuberante. Lui non ha voluto continuare a studiare, ma ha avviato con un amico una piccola azienda meccanica e gli affari vanno benone, presto si sposerà.

Poi c'è Michela, l'artista di casa. Fa la disegnatrice, collabora con giornali ed agenzie ed è felice di quello che fa.

E poi, c'è Davide. Ha 28 anni, vive in casa con i genitori e non ha prospettive. Non ha idea di quello che vuol fare. Con lui si ha sempre l'impressione che stia improvvisando, che prenda la vita alla giornata, senza mai chiedersi che cosa farà domani. Io, come anche la sua mamma, di fronte a lui rimango disorientata. Perché gli altri tre nipoti sono riusciti così bene e lui, solo lui, sembra così confuso? Lo so che oggi è diverso, e tanti ragazzi sono come lui, però ai miei

tempi a 28 anni un uomo era un uomo, e sapeva prendersi le sue responsabilità. Fin da quando era piccolo, i suoi genitori non hanno sempre preteso il rispetto di alcune regole: se la mattina, strofinandosi gli occhi, Davide diceva che aveva ancora sonno, gli permettevano di dormire. Così Davide è sempre stato il bambino vivace, imprevedibile, che faceva divertire tutti, ma non riusciva mai a rispettare le regole.

E così sono passati gli anni: alle medie abbiamo tanto sperato che le nuove insegnanti e le nuove materie potessero risvegliare l'interesse di Davide. In qualche caso è successo, ma solo per brevi periodi.

Ma i veri problemi sono iniziati quando Davide è diventato adolescente. Ha cambiato quattro scuole, ha ripetuto due anni, poi ne ha recuperato uno in un istituto privato costosissimo. Senza arrivare al diploma: l'ultimo anno si è ritirato un mese prima degli esami.

Ce l'aveva con tutti, niente gli piaceva, ogni proposta lo annoiava. Tra i suoi amici era un leader, amatissimo, ricercatissimo, sempre a organizzare feste, uscite, sempre nell'occhio del ciclone.

Ad un certo punto è addirittura finito in collegio perché i suoi genitori pensavano che inserirlo in una situazione bene organizzata lo avrebbe aiutato a trovare un equilibrio. Ora so che i suoi genitori erano ingenui , o forse erano solo disperati, si sentivano incapaci di gestirlo da soli.

Davide ha sempre dato l'impressione di brancolare nel buio, a tentoni, alla ricerca di qualcosa che nemmeno lui sa cos'è. Finchè c'è stato Aldo, sono riuscito a prendere il problema con distacco anche perché mio marito mi aiutava a sdrammatizzare. Ma da quando, l'anno scorso, Aldo è morto, non riesco più a dirmi che c'è tempo e che prima o poi Davide troverà la sua strada. Se, a 28 anni

compiuti, non ha un lavoro fisso né una fidanzata né una casa, come potrà trovare la sua indipendenza?

Lo so che molti ragazzi restano con i genitori per anni. Davide però sta in casa dai suoi perché fuori da lì non saprebbe che cosa fare.

Intanto, il lavoro: da sei mesi mio nipote fa interviste telefoniche a cottimo. Niente di male certo; solo che, per i suoi colleghi, ragazzi sui 20 anni, quell'impiego è un transito, per lui invece questo è il lavoro che ha trovato, faticosamente, dopo mesi di dolce far niente. Prima aveva lavorato in un fast-food, e anche lì era durato poco perché aveva litigato con il direttore. E così se ne è andato senza avere un altro lavoro. Dopo un po' è stato assunto in un negozio di elettrodomestici, ma è riuscito a mettersi nei guai anche li.

Per la verità c'è stato un periodo, due anni fa, in cui sembrava che Davide avesse trovato la sua strada. Era iniziata l'avventura dell'agriturismo. Fin fa ragazzino, Davide è sempre stato appassionato di cucina:passava un sacco di tempo ad osservare la mamma mentre preparava i piatti più diversi; ripensandoci, credo che sia l'attività sulla quale è riuscito a concentrasi più a lungo e con più interesse. Ha imparato a cucinare per i suoi amici.

A un certo punto, mentre era impegnato in uno dei suoi tanti lavori precari, Davide ha iniziato a parlare della possibilità di trasformare la casa del mare in un agriturismo, che all'inizio avrebbe fatto da ristorante, poi anche da albergo. Lo vedevamo motivato, attivo, non più disorientato e spento. E per qualche mese, le cose sono andate bene: il lavoro era durissimo, e Davide non era abituato a tutta quella fatica, ma il posto piaceva, ci sapeva fare e le prenotazioni crescevano. C'era di che sperare.

Poi è arrivata Lisa. Ho capito appena l'ho vista che quella donna significava guai. Davide l'aveva conosciuta quando lei era stata ospite dell'agriturismo con un gruppo di amiche. Sembrava perfetta e devo dire che su di lui all'inizio ha avuto un effetto positivo: lavorava come un pazzo, faceva progetti, era allego e vitale. Ma quando Lisa si è stancata di lui, Davide è crollato. La mattina non si alzava più, passava le notti sotto la casa di lei, a implorarla di ripensarci. Oppure stava al telefono fino all'alba, piangeva, si disinteressava a tutto.

Poco dopo Aldo, mio marito e suo nonno, si è ammalato e nel giro di sei mesi è morto. Davide sembrava intorpidito, come se non avesse più emozioni. Non l'ho nemmeno visto piangere, anche se so che a suo nonno ha voluto sempre bene.

Da allora le cose non sono migliorate. Davide a avuto altri lavoretti, brevi relazioni di poco conto, e nient'altro.

Non sembra arrabbiato, si limita a vegetare, come un adolescente inquieto e inconcludente nel corpo di un uomo.

E io e i suoi genitori ci chiediamo: Che cosa possiamo fare? La sua sofferenza è la nostra.

Però, non sono solo triste. Sono anche molto arrabbiata.

Che cosa devo fare?

Pina

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 – Scoperte vitali e piccole rivoluzioni

Siamo passati da una media di 40 anni di vita all'inizio del 1900, ai circa 84 anni attuali, con un'aspettativa, per un bimbo che nasce oggi, di oltre 100 anni di sopravvivenza. Ma quello che più conta è che sono molto confortanti anche le prospettive riguardo alla qualità della vita. E tutto grazie alle scoperte e alle invenzioni che sono state numerosissime durante il ventesimo secolo. Tra le tante…

SEI

LA RADIOLOGIA

Con l'avvento della radiologia, dopo la scoperta dei raggi X da pare dei coniugi Curie si è aperto tutto il campo della diagnostica per immagini, dalle radiografie alla Tac (Tomografia Assiale Computerizzata) che consentono di fare diagnosi di affezioni a organi altrimenti non indagabili e, quindi, di porvi rimedio per via farmacologica o chirurgica.

LA PIZZA QUASI PRONTA

Quarant'anni fa non erano i tablet e gli smartphone a monopolizzare l'attenzione della gente: le vere "novità", quelle più prestigiose che si presentavano in anteprima alle fiere campionarie, riguardavano spesso l'alimentazione. Tra queste, la pizza in scatola: tutti gli ingredienti già pronti miscelati in un sacchettino, un misurino graduato per l'acqua e persino un piccolo ricettario per ottenere in pochi minuti una pizza da far invidia a un pizzaiolo napoletano : E' stato il via per una serie di semilavorati, come le miscele per torte, che hanno reso le cose più facili in cucina.

Hai qualche suggerimento da inviare? Secondo te, quale è l'invenzione del secolo scorso che ha rivoluzionato il nostro modo di vivere?
Manda una email al: telefonodargento@hotmail.it oppure telefona al 333.1772038
Dai… prova!

6 – APPMANIA

Aumentare la durata della batteria su Android

Gli ultimi smartphone Android sono dei veri e propri mostri di potenza, hanno processori quad core che raggiungono le prestazioni dei PC di qualche anno fa, hanno display Full HD ormai sempre più grandi e così tante funzioni che perdersi una volta accesi diventa una missione quasi impossibile. Ovviamente tutto questo sviluppo tecnologico ha portato sul mercato anche batterie grandiose, con parecchie migliaia di mAh che non fanno mai rischiare al consumatore di far rimanere "senza vita" il proprio compagno di avventure!

Ovviamente l'ultima frase è un po' provocatoria, infatti sembra che i produttori di questi fantastici gioiellini si siano dimenticati che oltre alla potenza e a tutte quelle strabilianti features (a volte inutili) che vediamo ultimamente c'è la cosa più importante per un dispositivo mobile, cioè proprio quella fantastica parte che si chiama batteria! Avere una batteria così così su uno smartphone di ultima generazione è come vantarsi di avere una Ferrari

ma non utilizzarla per più di 100 metri perché non possiamo permetterci la benzina, quindi uno spreco totale.

PROGRAMMI UTILI

GO Power Master -Battery Saver

Questo programma è disponibile sia nella versione gratuita che in quella a pagamento, e ci sentiamo di consigliarla senza il minimo dubbio perché sufficiente già di suo ad eseguire tutte quelle funzioni necessarie al risparmio energetico.

- è possibile impostare una propria modalità, decidendo quali connettività far rimanere attive e quali no
- si può decidere di spegnere il 3G ed anche il Wi-Fi quando il display del telefono viene spento, operazione davvero intelligente e che fa risparmiare davvero molta batteria
- ci viene indicata la durata dell'autonomia (in tempo reale)
- è presente anche un widget, tramite il quale è possibile cambiare al volo la modalità ed è inoltre possibile chiudere tutte le applicazioni (che sono rimaste in background) tramite un piccolo tasto presente nella parte destra dello stesso widget

Power Toggles

Non c'è molto da dire neanche su questa utility, tranne che è un widget che serve ad attivare/disattivare al volo le varie connettività del vostro dispositivo. Ci sono molte opzioni anche in questo caso ed è anche possibile modificare l'aspetto del widget. È anche inseribile nella barra delle notifiche, così da averlo sempre a portata di dito

CONSIGLI UTILI ED ERRORI DA EVITARE

Per riuscire ad avere una maggiore autonomia non sono sufficienti i programmi elencati sopra, ma c'è bisogno anche della furbizia dell'utente! Ci sono infatti dei piccoli accorgimenti che una volta adottati vi saranno di aiuto, ma oltre a questi ci sono anche degli errori da evitare assolutamente!

Partiamo prima con i consigli:

- disattivare tutte quelle connettività che non sono fondamentali: utilizzare bluetooth, gps e 3G solo quando strettamente necessari
- impostare la luminosità automatica o il più bassa possibile (ovviamente non c'è bisogno di esagerare e stare con gli occhi attaccati al display per riuscire a vedere qualcosa, ma fate in modo che ci sia un giusto compromesso tra la luminosità del display e la luce dell'ambiente nel quale vi trovate, quindi meno c'è luce e meno lo schermo ha bisogno di essere luminoso)
- aumentare il tempo di sincronizzazione per le varie applicazioni che utilizzate più frequentemente e togliere completamente la sincronizzazione a tutte le altre che non ritenete fondamentali
- utilizzare solo widget strettamente necessari,così da permettere al telefono di avere una fluidità migliore e di non dover stressare inutilmente il processore
- disinstallare applicazioni superflue
- sostituire il più possibile la connessione Wi-Fi a quella 3G dato che quest'ultima necessità di molta più energia

Ecco gli errori da evitare:

- non giocare o fare telefonate mentre lo smartphone è sotto carica perché il tutto non farà altro che riscaldarlo eccessivamente, con un conseguente maggior utilizzo di energia

- non aspettare sempre che la batteria sia quasi al limite per ricaricarla ma farlo quando il suo livello di carica è circa sul 30%
- è salutare per la vostra batteria fare una ricarica completa una volta al mese, il che significa da quando la batteria sta a meno del 20% fino al 100% – questo aiuta a calibrare meglio la batteria
- cerca di usare sempre il caricatore originale del telefono, altrimenti la batteria potrebbe subire dei danni
- non lasciare mai lo smartphone sotto carica per più di 10 ore (ovviamente per avere una carica completa bastano 2-3 ore, quindi perché lasciarlo oltre questo tempo?)

7 – Lo sapevi che….

La Festa dei nonni è una ricorrenza civile introdotta in Italia con la Legge 159 del 31 luglio 2005, quale momento per celebrare l'importanza del ruolo svolto dai nonni all'interno delle famiglie e della società in generale.

IL TELEFONO D'ARGENTO HA BISOGNO DEL TUO 5 PER MILLE

Anche quest'anno nella denuncia dei redditi, come sai, c'è la possibilità di dare **gratuitamente** il tuo 5 per mille al Telefono d'Argento.

La "Pillola per Navigare" fornisce settimanalmente, ad alcune centinaia di amici che hanno frequentato i nostri corsi di computer, informazioni notizie curiosità ed ha soprattutto lo scopo di creare una rete di amicizia sempre più ricco e coinvolgente.

***Il Cinque per Mille non costa nulla;**
*Controlla che il tuo Commercialista versi il Cinque per Mille al Telefono d'Argento;
*Chiedi a parenti e amici di sostenere il Telefono d'Argento con il loro 5 per Mille;

*Basta mettere solo il numero del Codice Fiscale del Telefono d'Argento
C.F. 97335470585

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