



PILLOLA PER NAVIGARE

NUMERO 154

19 novembre 2013

Maggiori informazioni sulle attività dell'associazione *Il Telefono d'Argento* possono essere reperite raggiungendo il sito internet: www.telefonodargento.it

La “Misericordina” di Papa Francesco

*All' Angelus di domenica 17 novembre in piazza S. Pietro Papa Francesco ha fatto distribuire circa 20mila scatolette bianche col disegno di un cuore dicendo “vorrei consigliare a tutti voi una medicina: è speciale...”. A forma di una scatola di medicinali la **Misericordina** contiene un rosario, un'immagine della Divina Misericordia ed un “bugiardino” con le istruzioni per l'uso. Il Papa ha poi spiegato “non dimenticate di prenderla perché fa bene al cuore, all'anima e a tutta la vita”.*

“I libri hanno valore solo se guidano alla vita, se sanno servirla e giovarle. E' sprecata ogni ora di lettura se da essa non scaturisce per il lettore una scintilla di energia, un senso di rinnovamento, un alito di nuova freschezza”

Ogni tanto bisogna parlare di libri e di lettura, soprattutto in un panorama così sconcertante com'è quello italiano ove alla bulimia dei libri che vengono pubblicati corrisponde un'anoressia parallela dei lettori. Ha, però, ragione " almeno in parte " anche il famoso e molto letto (persino dai giovani) Hermann Hesse (1877-1962) nella considerazione che sopra ho riportato. Troppi sono, infatti, gli scritti inutili: ho già avuto occasione di ricordare il monito del filosofo inglese Francesco Bacone secondo il quale «alcuni libri vanno assaggiati, altri inghiottiti, pochi masticati e digeriti». Un altro inglese, il critico d'arte John Ruskin, affermava che «i libri si possono dividere in due gruppi: quelli dell'ora e quelli di sempre».

Sono anch'io convinto che molte pagine non valgono i boschi che hanno dato loro la carta sacrificando il verde e l'aria più pulita. Tuttavia senza i grandi libri, a partire dal Libro per eccellenza, la Bibbia, l'umanità non sarebbe diventata tale. Certo, i libri possono essere anche pericolosi e creare guerre e odi; tuttavia ci permettono almeno di capire nel bene e nel male chi siamo, ci rendono coscienti dei segreti delle nostre anime, ci svelano orizzonti che da soli non sapremmo raggiungere e possono darci «una scintilla di energia e un alito di nuova freschezza». Scriveva il francese Daniel Pennac: «Il tempo per leggere, come il tempo per amare, dilata il tempo per vivere» (Come un romanzo, 1992).

Card. Gianfranco Ravasi

"Il Mattutino" - da L'Avvenire

IN QUESTO NUMERO DELLA PILLOLA PER NAVIGARE:

1. Appuntamenti e Notizie
2. La “Pillola per navigare” – Disegnare con il PC
3. Le nostre ricette – Insalata di cavolo rosso
4. Raccontaci di te – Crescere
5. Rispolveriamo il bon ton
6. Appmania! – Come navigare col tablet
7. Lo sapevi che....?

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 E NOTIZIE

Tutti i Martedì e i Venerdì dalle ore 17.00 alle 19.00 – Parrocchia S. Maria della Mercede - Via Basento, 100: "Per stare insieme".

Maggiori informazioni al: 06 88 40 353

Il Martedì alle ore 16:00,

APERTA...MENTE ANZIANI a S. Agnese Fuori le Mura, via Nomentana 349.

Per informazioni: 06 86207644 (martedì e giovedì, dalle 17:00 alle 19:00)

Martedì 26 Novembre ore 16,30 - Parrocchia Sacro Cuore di Maria, P.zza Euclide - Continua il programma di lettura dell'inverno "Viaggio in Italia attraverso i libri e i ricordi".

Il Lazio nei SONETTI di Giuseppe Gioacchino Belli

A cura di Patrizia Lombardi - al termine caffè e pasticcini

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.

Per informazioni: 333.1772038

Tutti i Mercoledì ore 10 - 12 a S. Roberto Bellarmino ingresso via Panama13.

APERTA...MENTE ANZIANI

Per informazioni: 06.8557858

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

CUCINA CRUDISTA CREATIVA SULLA SCIA DELLA BIBBIA

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

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 Telefono d'Argento e l'Angolo dell'Amicizia della Parrocchia di S. Maria della Mercede Via Basento 100 propongono per il mese di novembre i seguenti appuntamenti:

- Mercoledì 20 novembre ore 16 “Manzoni Quel ramo del Lago di Como che volge a mezzogiorno...”
- Mercoledì 27 novembre ore 16 “Cuciniamo insieme”

Per maggiori informazioni: Tel. 06 88 40 353

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.



Natale non è lontano: le settimane che ci separano da questa grande festa passano in fretta: è già tempo di organizzarsi per rivivere un periodo indimenticabile come lo è stato nella nostra infanzia.

Ecco le prime magiche proposte del Telefono d'Argento per passare con entusiasmo e in compagnia il periodo dell'Avvento.

- Venerdì 13 dicembre ore 16 – S. Agnese fuori le mura – Sala del Buon Pastore – Festa per gli anziani
- Sabato 14 dicembre ore 17 – Santa Croce - Proiezione del film UNA CANZONE PER MARION e GRANDE CENA con la condivisione di quello che ciascuno di noi metterà a disposizione
- Domenica 15 dicembre - Mercatino a piazza Verdi
- Martedì 17 dicembre ore 17 - Tombola a Santa Croce
- Sabato 23 dicembre ore 17 - Santa Messa a Santa Croce
- Lunedì 30 dicembre ore 17 – Tombola a Santa Croce

Farmaci a domicilio

Stiamo raccogliendo i nominativi di tutti coloro che volessero usufruire del servizio “farmaci a domicilio”. Nel ricordare che il servizio comprende il ritiro dell’impegnativa presso il medico di base, l’acquisto del medicinale e la consegna a domicilio, vi assicuriamo di partire il prima possibile appena raggiunto il numero di circa 50 utenti . In tal modo il servizio potrà essere completamente gratuito .

Notizie dal Silvercar

Via, si parte! Siamo pronti per questo nuovo servizio, impegnativo ma molto importante : quello di accompagnare i nostri amici anziani con l'auto **Silvercar** alle visite mediche . Il contributo che viene richiesto è veramente minimo. Cercheremo di integrare la quota per l'autista chiedendo una sponsorizzazione. Noi del Telefono d'Argento ce la mettiamo tutta perché si crei un servizio efficiente ma soprattutto accogliente!!

Comunque continua la raccolta fondi. Siamo a quota 550€.

VOLONTARI! FATEVI UN REGALO

Tutti i volontari del Telefono d'Argento sono invitati ad acquistare al prezzo simbolico di 1€ al pezzo gli oggetti donati dalle Ferrovie dello Stato in modo da creare un fondo cassa per le singole sedi. Gli oggetti acquistati possono essere dei simpatici regali natalizi spendendo molto poco!!!

2 - LA PILLOLA PER NAVIGARE

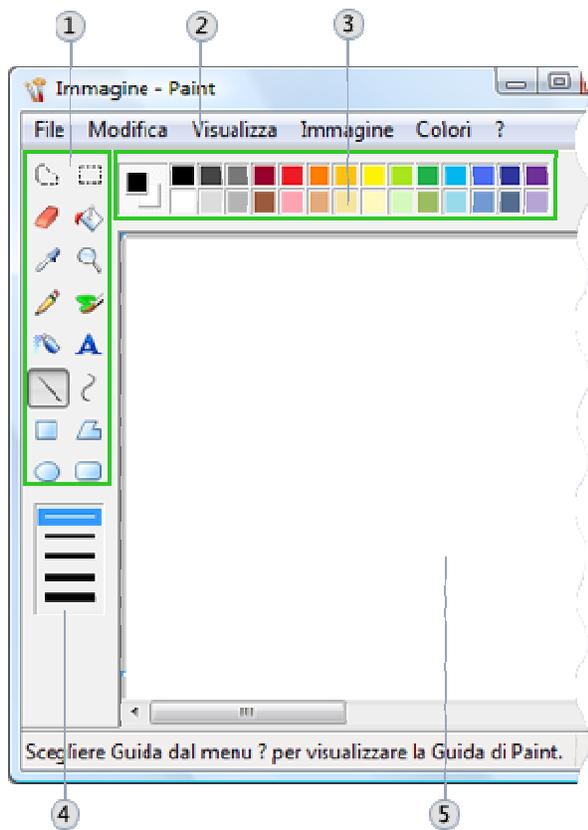
Disegnare con il PC - Utilizzare Paint

Paint è un programma che consente di disegnare, colorare e modificare immagini. È possibile utilizzare Paint come un blocco per schizzi digitale per creare immagini semplici e progetti creativi oppure per aggiungere testo ed effetti grafici ad altre immagini, ad esempio a quelle acquisite con la fotocamera digitale.

Parti di Paint

Per aprire Paint, fare clic sul pulsante Start , scegliere Tutti i programmi, quindi Accessori e infine Paint.

All'avvio di Paint viene visualizzata una finestra prevalentemente vuota, contenente soltanto alcuni strumenti per il disegno. Nella figura seguente vengono illustrate le diverse parti della finestra di Paint:



- ① Casella degli strumenti
- ② Barra dei menu
- ③ Tavolozza
- ④ Casella delle opzioni
- ⑤ Area di disegno

Finestra di Paint

Utilizzare gli strumenti

Nella casella degli strumenti di Paint è inclusa una pratica raccolta di strumenti di disegno. Tali strumenti possono essere utilizzati per creare disegni a mano libera e aggiungere una vasta gamma di forme alle immagini.

In questa sezione vengono descritte alcune attività comuni. Per informazioni sull'utilizzo di ogni strumento disponibile nella casella degli strumenti di Paint, vedere [Strumenti di Paint](#).

Disegnare una linea

Alcuni strumenti, come la matita, il pennello, la linea e la curva, consentono di creare una vasta gamma di linee rette, curve e ondulate. Il disegno ottenuto dipende dal modo in cui si sposta il mouse mentre si disegna. È ad esempio possibile utilizzare lo strumento linea per disegnare una linea retta.

1. Nella casella degli strumenti fare clic sullo strumento Linea .
2. Nella tavolozza fare clic sul colore che si desidera utilizzare.
3. Per disegnare, trascinare il puntatore attraverso l'area di disegno.

Disegnare una linea non retta

I disegni non devono essere necessariamente costituiti soltanto da linee rette. È possibile utilizzare lo strumento curva, ad esempio, per creare curve uniformi. La matita e il pennello consentono di creare forme libere completamente casuali.

1. Nella casella degli strumenti fare clic sullo strumento Matita .
2. Nella tavolozza fare clic sul colore che si desidera utilizzare.
3. Per disegnare, trascinare il puntatore attraverso l'area di disegno.

Suggerimento

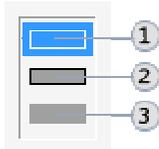
- Se si desidera creare una linea più spessa, utilizzare invece il pennello. Il pennello può essere personalizzato con una vasta gamma di spessori.

Disegnare una forma

Alcuni strumenti, come il rettangolo e l'ellisse, consentono di aggiungere forme al disegno. La tecnica rimane invariata indipendentemente dalla forma selezionata. È

ad esempio possibile utilizzare lo strumento Poligono per disegnare un poligono, ovvero una forma con qualsiasi numero di lati.

1. Nella casella degli strumenti fare clic sullo strumento Poligono .
2. Nella casella delle opzioni fare clic su un tipo di riempimento:



- 1 Contorno
- 2 Contorno con riempimento
- 3 Tinta unita

Opzioni di riempimento

- Contorno. La forma sarà costituita soltanto da un contorno con interno trasparente.
 - Contorno con riempimento. La forma verrà riempita con il colore di sfondo corrente. Per impostare un colore di sfondo, fare clic con il pulsante destro del mouse su un colore nella tavolozza.
 - Tinta unita. La forma verrà riempita con il colore di sfondo corrente, senza contorno.
3. Per aggiungere un poligono, trascinare il puntatore attraverso l'area di disegno e quindi fare clic alla fine del primo lato.
 4. Trascinare il puntatore per creare il lato successivo e quindi fare clic alla fine del lato. Ripetere questo passaggio in base alle esigenze per i lati aggiuntivi.
 5. Per creare il lato finale e chiudere il poligono, fare doppio clic.

Cancellare parte dell'immagine

In caso di errore oppure se è semplicemente necessario modificare parte di un'immagine, utilizzare la gomma. Per impostazione predefinita, qualsiasi area cancellata viene modificata in bianco dalla gomma, ma è possibile modificare il

colore della gomma. Se ad esempio si imposta il colore della gomma su giallo, qualsiasi elemento cancellato diventerà di colore giallo.

1. Nella casella degli strumenti fare clic sullo strumento Gomma .
2. Nella tavolozza fare clic con il pulsante destro del mouse sul colore con cui si desidera cancellare. Se si desidera cancellare in bianco, non è necessario selezionare un colore.
3. Trascinare il puntatore sull'area che si desidera cancellare.

Modificare l'effetto degli strumenti di disegno

La modalità di disegno di uno strumento può essere modificata nella casella delle opzioni, visualizzata sotto la casella degli strumenti. È possibile impostare lo spessore del pennello, che influisce sullo spessore del disegno realizzato sullo schermo, e se devono essere disegnate forme con contorno o tinta unita.

Modificare la forma del pennello

1. Nella casella degli strumenti fare clic sullo strumento Pennello .
2. Nella casella delle opzioni fare clic sulla forma di pennello con cui si desidera disegnare.



Immagine delle opzioni relative al pennello

3. Per disegnare, trascinare il puntatore attraverso l'area di disegno.

Salvare un'immagine

Salvare l'immagine frequentemente in modo da evitare la perdita accidentale del lavoro. A tale scopo, scegliere Salva dal menu File. Vengono così salvate tutte le modifiche apportate all'immagine dall'ultimo salvataggio.

Quando si salva per la prima volta una nuova immagine, tuttavia, è necessario assegnarle un nome di file. Eseguire la procedura seguente:

1. Scegliere Salva dal menu File.
2. Nella casella Salva come selezionare il formato di file desiderato.
3. Nella casella Nome file digitare un nome.
4. Fare clic su Salva.

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 CREAT^TIVA SULLA SCIA DELLA BIBBIA

In maniera allegorica, rifacendoci a quelli che sono i consigli della medicina per una corretta alimentazione, ci soffermeremo a considerare, dal punto di vista biblico, seguendo i consigli dello “specialista per eccellenza”, che è il Signore, quali sono i principi nutritivi giusti per salvaguardare la nostra vita spirituale.

I MACRONUTRIENTI:

I CARBOIDRATI continua.....

Quando le scorte sono esaurite, l'organismo è costretto ad estrarlo con conseguenze sfavorevoli e “tossiche” (Rom. 7:18-21; Gal. 3:1-3).

Segue...

Insalata di cavolo rosso



Ingredienti (per 4 persone):

- 1/4 di cavolo cappuccio rosso
- 1 piccola cipolla rossa
- 1 piccolo peperoncino fresco
- 1 manciata di uvetta
- 1 pizzico di mostarda in polvere
- 1 cucchiaino di miele
- 5 cucchiaini di yogurt di soya

succo di 1 limone

sale, pepe

Procedimento:

Affettare sottilmente nel mixer il cavolo, la cipolla e il peperoncino e mettere tutto in una ciotola insieme all'uvetta, alla mostarda e al miele, poi aggiungere lo yogurt di soya, il succo di limone e aggiustare di sale e pepe, infine mescolare bene per amalgamare e servire.

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

telefonodargento@hotmail.it

4 - RACCONTACI DI TE

Crescere

Sono sempre stata una ragazzina spensierata. In casa non c'erano problemi, la mia famiglia era unita e affiatata. A scuola andavo bene. In classe eravamo tutte amiche, almeno fino ai 15 anni. Poi, abbiamo cominciato a dividerci e io, ancora non so bene perché, mi sono ritrovata sola.

Di colpo, nessuno mi invitava più a studiare, nessuno mi telefonava, nessuno mi cercava per uscire.

Che cos'avevo di diverso? In realtà non l'ho mai capito, ma nessuna delle mie compagne sceglieva me come amica del cuore e io non mi confidavo con nessuna.

Di fatto, quando non ero a scuola, stavo sempre a casa a studiare.

O a guardarmi allo specchio perché, a un certo punto, mi ha preso la smania di diventare un'altra.

Ero alta e avevo una taglia 46 che all'improvviso mi sembrava esagerata. Mamma e papà mi dicevano che stavo benissimo così, ma io non mi piacevo più.

Cominciai a diminuire le dosi dei pasti, ma non ero soddisfatta di me stessa. Oltre alla linea, avrei voluto cambiare anche la forma del naso, il colore dei capelli, e, cosa impossibile, l'altezza.

Per tre mesi rimasi a dieta poi, quando raggiunsi la 44, quasi 42, di colpo smisi.

Un giorno, vedendomi allo specchio, mi dissi: “Ma che senso ha continuare così? Tanto non cambia niente”.

Non per questo però, tornai ad essere serena. Anzi, cominciai a soffrire di crisi d'ansia. Mi dicevo che non potevo uscire di casa con quel corpo e quella faccia, che tutti sapevano che io ero sempre sola, che ero esclusa da ogni gruppo. Mi sentivo infelice e avevo paura di tutto.

I miei, che non sapevano più che cosa fare, mi portarono dal medico di famiglia, che minimizzò: “Ma ha 15 anni, è tutto nella norma. Probabilmente è un po' giù, anche per colpa della dieta che fatto” disse a mia madre.

Uscite dallo studio del medico, mia mamma mi portò in pasticceria. E, mentre prendevamo il tè con le paste, improvvisamente disse: “Fino all'anno scorso, tu non stavi quasi mai in casa. Siamo sicuri che se sei così giù è colpa della dieta? Non sarà che sei un po' troppo sola?”.

Mi irrigidii. Non avevamo mai parlato di questo argomento e, comunque, io e mia madre non parlavamo mai dei miei problemi. Nessuno, a casa nostra, diceva mai di avere dei problemi. Così alzai le spalle e feci una gran fatica a trattenere le lacrime.

Lei mi guardò e disse: “A volte ci sembra di essere soli, ma in realtà abbiamo tracciato intorno a noi un cerchio che esclude gli altri”.

Poi, con mio grande sollievo, cambiò discorso. Che cosa voleva dire? Preferivo non pensarci.

Il giorno dopo, però, mi chiamò Luisa, una delle mie vecchie amiche: “Esci con me a fare un giro oggi?”.

D’istinto avrei detto di no. Non mi piacevo, non avevo voglia di farmi vedere in giro, non me la sentivo si affrontare gli altri . Però, mia madre uscì dalla cucina e stava lì, in piedi, a guardarmi. Allora dissi sì, per non dare troppe spiegazioni né a Luisa né a mia madre.

Una volta fuori, con la mia amica, mi sentii improvvisamente più leggera.

Ridemmo e chiacchierammo.

Tornai a casa di umore meno cupo e con un appuntamento per il giorno dopo.

A poco a poco, al mia ansia, l’insicurezza, la smania di vedermi diversa svanì. In due parole, ero cresciuta.

Ma solo qualche tempo dopo mia mamma mi disse che è stata lei a chiedere a Luisa di chiamarmi quel giorno.

Sandra

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 – Risapolveriamo il bon ton

Vivere, com'è noto, è difficilissimo. Non possiamo scegliere la nostra vita però possiamo cercare di rendercela, e soprattutto renderla, più allegra e sopportabile a chi ci circonda. Il bon ton è la grazia del saper vivere, la leggerezza dell'esistere. Gesti, parole, silenzi, sorrisi, atteggiamenti che ci raccontano nel modo migliore agli altri.

Sono cambiati i tempi, è cambiata la società. Resiste la certezza che con un po' di bon ton noi, voi e gli altri vivremo meglio.

Se un tempo si faceva leva sul portamento, il contegno a tavola e l'abbigliamento da usare in determinate occasioni, oggi voi come vi comportereste nel caso che segue?

Se ospiti sono in ritardo per la cena di Natale, possiamo iniziare senza di loro?

E' un terno al lotto. Se la metà o più dei posti sono vuoti, bisogna aspettare e sacrificare il soufflé.

Se solo un paio di persone sono ancora mancanti, occorre soddisfare la maggioranza e tenere i piatti in caldo per i ritardatari.

Cosa ne pensi? Invia la tua risposta al telefonodargento@hotmail.it

6 – APPMANIA

Come navigare col tablet: ecco cosa bisogna sapere

Vi state chiedendo **come navigare con un tablet?**

Innanzitutto per sapere come navigare su un tablet bisogna specificare che i metodi principali sono due: connettersi tramite una rete wi-fi aperta, oppure si possono sfruttare le tecnologie 3G e 4G.

Il primo modo per connettersi e quindi navigare su internet con il proprio tablet è anche il più semplice: avere a disposizione una **rete wi-fi**, non protetta oppure di cui si conosce la chiave di rete. In questo caso basta semplicemente far rilevare la rete al tablet, seguire la procedura di connessione e poi navigare. Se il tablet viene adoperato soprattutto in ambiente domestico, questa è la soluzione migliore (a patto ovviamente di disporre di una rete wi-fi).

Per navigare con un tablet c'è anche un'altra soluzione: sfruttare la possibilità offerta dalla **tecnologia 3G oppure 4G**. Questo sistema viene scelto soprattutto da coloro che vogliono avere sempre la possibilità di connettersi con il proprio tablet, anche quando ci si trova in strada, al bar, al parco o in qualunque altro luogo. Però per avere una connessione di tipo 3G o 4G bisogna stipulare un contratto con un operatore telefonico. E ovviamente il tablet in questione deve supportare tale tecnologia.

Si può dare un ulteriore consiglio. Solitamente con i diversi operatori si stipulano dei **contratti a consumo**, dove l'utente ha a disposizione un certo numero di megabyte (o di gigabyte) in un dato periodo di tempo. Un buon modo per risparmiare è cercare di usare una rete wi-fi ogni volta che se ne ha la possibilità. Questo è quanto occorre sapere su come navigare con un tablet? Non è ancora tutto. Manca un altro elemento fondamentale: il **browser**. Un buon browser deve essere facilmente usabile e permettere di aprire le pagine velocemente. Una volta fatto questo, si è pronti per navigare su internet con il proprio tablet.

7 – Lo sapevi che....?

Le donne piangono 64 volte l'anno, il triplo degli uomini

Le donne piangono più degli uomini, si sa. Ma ora è stato verificato quanto di più.

La [Società tedesca di oftalmologia](#), che ha raccolto diversi studi sul tema, ha concluso che lei in media versa [lacrime](#) tra le 30 e le 64 volte all'anno, il triplo e più degli uomini, che gemono fra le 6 e le 17 volte nei 365 giorni.

E fra i due sessi è diversa anche la durata del fenomeno. Gli uomini tendono a sciogliersi per due o quattro minuti, invece le donne riescono a disperarsi anche per sei minuti, trasformando il pianto in singhiozzo nel 65% dei casi (contro il 6% dei maschi).

La cosa curiosa è che fino all'adolescenza fra femmine e maschi non c'è alcuna differenza. Dalla nascita ai 13 anni, dagli occhi di bimbe e bimbi, di ragazzini e ragazzine sgorga la stessa quantità di lacrime. Con il passare del tempo, la durata del pianto cambia.

E a divergere sono anche le motivazioni che portano a piangere. Alle donne vengono i lucciconi quando si sentono inadeguate, quando sono in situazioni difficili da risolvere o quando ricordano eventi del passato. Agli uomini quando si immedesimano in una situazione triste o per la fine di una storia. Per entrambi, il pianto ha un effetto catartico e rilassante.

N.B.: La sezione «**Lo sapevi che...?**» è pensata per presentare alcune voci che possano suscitare nel lettore una particolare curiosità che lo invogli a proseguire la lettura e la consultazione di internet.

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

***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 indicare 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](tel:333.1772038).

BUONA SETTIMANA dal Telefono d'Argento