



## **PILLOLA PER NAVIGARE**

### **NUMERO 178**

**6 maggio 2014**

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

---

*Molti si preoccupano di star bene, assai più che di vivere bene. Per questo finiscono anche per stare molto male. Cerca di fare tanto bene nella vita e finirai anche per stare tanto bene.*

*Sotto il titolo Dio è tutto qui (Mondadori) è stata pubblicata una bella raccolta delle lettere di don Carlo Gnocchi, una figura luminosa di carità e di fede. Da quelle pagine estraggo questa considerazione molto efficace che si svolge attorno a due espressioni che spesso riteniamo sinonimiche: «star bene» e «vivere bene». La prima locuzione è al centro di ogni proposta pubblicitaria ed è la sottile ricerca di ogni persona: il benessere, in tutte le sue forme fisiche, psichiche, sociali, è il grande valore, la meta ultima, il dono sospirato.*

*Intendiamoci: non è di per sé che sia ingiusto cercare la quiete, la sicurezza, la salute, la serenità, l'appagamento.*

*Purtroppo, però, spesso questo atteggiamento non si coniuga con l'altra espressione, il «vivere bene», secondo coscienza, generosità, impegno, amore.*

*Anzi, l'egoismo dello «star bene» fa ignorare la miseria altrui, rende gretti e individualisti, ci trasforma in egocentrici. E qui scatta il paradosso a cui fa cenno don Gnocchi: cercare freneticamente di «star bene» ha come risultato il vivere male, cioè in modo arido, sospettoso, meschino, sordido. Ecco, allora, quel consiglio che si riesce a comprendere veramente solo se si prova a praticarlo: «Cerca di fare tanto bene nella vita e finirai anche per stare tanto bene». È, infatti, dalla libertà del cuore, dalla purezza della mente, dalla generosità delle mani, in pratica dal «vivere bene» che fiorisce la gioia di vivere, la festa dell'anima, la serenità dello spirito.*

**Card. Gianfranco Ravasi**

*"Il Mattutino" - da L'Avvenire*

## **IN QUESTO NUMERO DELLA PILLOLA PER NAVIGARE:**

1. Appuntamenti e Notizie
2. La “Pillola per navigare” – Proteggi il tuo profilo Facebook
3. Le nostre ricette – Hummus crudo di piselli
4. Raccontaci di te – Oche si... ma mica tanto!
5. Appmania! – Terminare le applicazioni in background
6. Mi ricordo....

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

## **1 – APPUNTAMENTI E NOTIZIE**

### **Gite di primavera 2014**

..... prossime

26 maggio – Abbazia di Farfa

20 giugno – Monastero S. Scolastica – Subiaco

**Informazioni ed adesioni: 06.85578598 – 338.2300499**

**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 )

**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

**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**

Incontro 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 *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.**

## **IL TELEFONO D'ARGENTO A S. EUFEMIA**

*Cos'è S. Eufemia? E perché il Telefono d'Argento è presente a S. Eufemia?*

Queste domande trovano risposta nella bellissima villa Liberty a pochi passi da villa Torlonia che il II Municipio ha messo a disposizione dell'Associazione per diverse attività con gli anziani. Questa villa infatti accoglie una piccola casa di riposo ma è sottoutilizzata rispetto agli spazi presenti; quindi l'invito agli amici del Telefono d'Argento è quello di realizzare alcune iniziative che vedono insieme anziani interni ed esterni per una maggiore integrazione ed un migliore godimento di questa stupenda struttura. Sono nati corsi di Tablet ed incontri di Counseling ma soprattutto si stanno organizzando giornate speciali in cui gli amici del Telefono d'Argento sono invitati per un pranzo e possono godere degli spazi all'aperto della villa.

## **2 - LA PILLOLA PER NAVIGARE**

### **Proteggi il tuo profilo Facebook**

Se desideri che Facebook non riveli troppe cose della tua vita privata puoi specificarlo nelle impostazioni, indicando cosa possono vedere i visitatori del tuo profilo e cosa no. Tuttavia, per impostazione predefinita, tutti possono trovare il tuo profilo con Google. Se vuoi puoi impedirlo agendo dalle impostazioni Facebook.

Apri le opzioni facendo clic sull'icona a forma di rotella e clicca su **Impostazioni sulla privacy**. Qui cerca la voce **Vuoi che gli altri motori di ricerca rimandino al tuo diario?**. Clicca su **Modifica**, elimina il segno di spunta dalla voce **Consenti agli altri motori di ricerca di rimandare al tuo diario**.

Quindi clicca su **Chiudi**.

## **3 – LE NOSTRE RICETTE**

### **CUCINA CRUDISTA CREAT<sup>T</sup>IVA SULLA SCIA DELLA BIBBIA**

La nostra scelta di condivisione è sempre rivolta a ricette semplici semplici che prevedano l'utilizzo di ingredienti il più possibile vicino al loro stato naturale preferendo noi mangiare l'ingrediente piuttosto che gli ingredienti.

La ricetta che proponiamo questa settimana è:

## **Hummus crudo di Piselli**



### **INGREDIENTI**

- 250 gr di piselli freschi
- 1 limone
- mezzo spicchetto d'aglio (opzionale)
- 1 pizzico di peperoncino
- 2 cucchiaini di Tahin (abbondare)
- 1 pizzico di sale marino integrale
- prezzemolo q.b.

Frullare i piselli crudi in un blender in modo da ottenere una purea liscia (altrimenti possono essere passati nel passaverdure o nello chinois). Aggiungete gli altri ingredienti e qualche cucchiaino di acqua, frullate per bene così da avere un patè non troppo sodo.

Servite con un filo di olio spalmando su bei crecheroni

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

[telefonodargento@hotmail.it](mailto:telefonodargento@hotmail.it)

## **4 - RACCONTACI DI TE**

### **Oche sì, ma... mica tanto!**

“Uff, che caldo!”, disse Betta sventolandosi affannosamente con un giornale. “Ma quanti gradi ci sono? Cinquanta? Non ne posso più! Questa estate è davvero calda in modo esagerato. Non vedo l’ora che arrivi l’inverno.” “Poi ti lamenterai per il freddo”, disse Lello “Se fa caldo ti lamenti, se fa freddo piangi. Sei un lamento costante, non ti va mai bene niente. Non sei normale!” sentenziò con una leggera punta di cattiveria nella voce. “E ci mancherebbe mi lamentassi al contrario”, replicò lei seccata. “Mi sembra logico che d’estate uno si lamenti per il caldo. Non ti pare?” “Siii, ma a te non va bene mai niente. E’ questo il punto!” Ribatté spietato: “Se adesso ci trovassimo in montagna faresti la lagna per la temperatura troppo bassa con tre o quattro coperte nel letto”. “Quest’anno il tempo al nord è stato pessimo, non lo puoi negare. Ha piovuto sempre e la temperatura è calata molto”, insistette Betta testardamente con un tono risentito.

In quel momento si trovavano sulla spiaggia dello stabilimento balneare di Marina Velka a pochi km da Tarquinia. Era la fine del mese di agosto e faceva davvero molto caldo, il cielo, di un azzurro intenso, non vedeva tracce di nuvole, era l’ora di pranzo e non soffiava nemmeno un alito di vento, una vera eccezione per quella zona solitamente ventilata.

Marina Velka, un centro residenziale immerso nella vegetazione, a due passi dal mare e con un bel campo da golf, deve il suo nome a una tomba etrusca scoperta anni fa nelle vicinanze e divenuta celebre per il bel ritratto di una giovane, morta precocemente, di nome Velka. La zona è ricca di tombe elegantemente decorate da affreschi e Betta, ogni volta che si recava a visitare la necropoli rimaneva affascinata e le sembrava di tornare indietro nei secoli, nell’ambito delle grandi famiglie etrusche, nei padiglioni di caccia, all’interno delle case. Non poteva fare a meno di meravigliarsi per la bellezza di queste pitture murarie ancora parzialmente visibili e si domandava per quale straordinario miracolo quei capolavori fossero ancora in buone condizioni.

Lui si rese conto che la moglie si stava innervosendo e dispiaciuto, pensò di farsi perdonare dicendo paziente: “Va bene, hai ragione. Se vuoi, possiamo andare a pranzo da Oscar così non devi cucinare. Mi sembra sia passato diverso tempo dall’ultima volta e si starà domandando, dove siamo finiti”. L’idea, accolta con entusiasmo le fece ritrovare il buon umore anche perché, è d’obbligo dire, cucinare non era proprio la sua passione e con quel caldo avrebbe volentieri mangiato solo gelati.

Oscar, un omone bello tondo e pasciuto, era il degno titolare di un ristorante casereccio situato in mezzo alla campagna. Gestiva questo locale davvero molto rustico, ma con una buona cucina, alle porte di Marina Velka. Il ristorante era dotato di un grande ambiente al chiuso per l’inverno con il soffitto fatto di travi di legno e con un bel forno a legna, dove si sfornavano delle ottime pizze, nonché di un vasto piazzale all’aperto ombreggiato da un grande tendone circolare che offriva una gradevole ombra nei mesi estivi.

I Nostri coniugi lo frequentavano da molti anni ed erano diventati amici di Oscar e dei suoi due figli: Furio, romanista accanito, era addetto al servizio dei tavoli e alla cucina; Ivo, interista altrettanto convinto, era preposto al forno e perennemente impegnato a sfornare pizze e focacce. I due fratelli, seppur molto legati tra loro, quando si parlava di calcio, diventavano due nemici ed era assai divertente ascoltarli mentre discutevano a voce alta con accanimento. Lello era un tipo allegro e anche un appassionato romanista e ogni volta che si recava a pranzo da loro, non perdeva l’occasione per commentare animatamente le partite e discutere sugli allenatori e le squadre avversarie. Insomma, andare a pranzo da Oscar non significava solo mangiare bene, ma soprattutto rilassarsi, fare quattro chiacchiere e scherzare, cosa importantissima per il nostro amicone. Proprio grazie all’ambiente familiare e all’ottima cucina, quando dovevano ospitare dei vecchi amici i nostri eroi li portavano in quel ristorante. Un giorno, anni addietro, ebbero la visita di Renzo il quale, possedendo una casa a Porto Santo Stefano e trovandosi momentaneamente senza la moglie impegnata a Roma, decise di effettuare una scorribanda a Tarquinia per trascorrere qualche ora insieme con l’amico. Lello era affezionatissimo a Renzo, suo ex compagno di scuola, nonché acceso laziale: due validissime ragioni per andare a pranzo da Oscar. Occuparono un tavolo all’aperto

nella posizione più strategica e chiamarono Furio per ordinare. Scelsero spaghetti alle vongole e mazzancolle arrosto e in attesa del pranzo, presero a discutere vivacemente di sport. Mentre parlavano, si animavano e gesticolavano e a tratti alzavano la voce; Betta pur sentendosi un po' trascurata, seguiva divertita i loro discorsi e ridacchiava sommessamente per le loro battutacce, quando si avvide che Renzo alzando inaspettatamente lo sguardo, similmente a chi si sveglia da un sonno, si era accorto di avere davanti agli occhi un grosso striscione giallo-rosso con la scritta: "ROMA CLUB Tuscia"; poi, continuando a guardarsi intorno individuò anche molti elementi dell'arredamento gialli e rossi. Sgradevolmente sorpreso, si rivolse all'amico e gli disse incerto e sospettoso, facendo cadere le parole come sassi: "ma- dove- mi- hai- portato! In- un- covo- romanista?". Lello era dispettoso e, similmente a un gatto con il topo, da più di mezz'ora attendeva sornione che l'amico se ne accorgesse, per cui a quelle parole si fece una gran risata di gusto dicendogli: "sarà un covo romanista, ma qui si mangia bene". Poi chiamò Furio e provocatoriamente gli indicò l'amico dicendo: "Ti presento un laziale Doc!". Betta a quelle parole si sentì morire: "Oh, mamma, adesso si accapigliano", pensò. Non successe nulla: ambedue seppero mantenere la freddezza ed il controllo e quando Renzo, a cui nel frattempo si era bloccato l'appetito, chiese con gran distacco: "vedo- che- i- vostri- colori- preferiti- sono- solo- il- giallo- ed- il- rosso. Il bianco- e- l'azzurro- qui- non- esistono,- vero?!". "Di- bianco- e- azzurro- noi- abbiamo- solo- i- bagni!", ribatté con altrettanto distacco Furio dimostrando di essere pienamente padrone della situazione e di possedere un senso dell'umorismo di tipo inglese. Il pranzo proseguì senza altri fatti rilevanti ma, tornando a casa, Renzo risentito sentenziò con un tono appena un pochino acido: "non mi piace assolutamente come cucinano. Ci sono molti ristoranti nella zona migliori di questo". Dopo un tale colpo basso non andò più a Tarquinia, né tantomeno tornò a pranzo da Oscar, ma l'amicizia dei nostri due non s'incrinò, nel corso degli anni aveva superato prove peggiori. Renzo fedele al motto: "La vendetta è un piatto che si serve freddo", si limitò a incassare attendendo il momento giusto per prendersi la rivincita.

Quando Betta e Lello giunsero, si sedettero come al solito ad una estremità dello spiazzo da cui potevano meglio godere della brezza, quel giorno totalmente

assente, nonché della vista sulla campagna circostante. Il caldo era implacabile anche in quell'angolo di paradiso bucolico e non si percepiva altro rumore al di fuori delle parole sommesse pronunciate dai pochi commensali presenti: sembrava che anche i rumori soffrissero per la gran calura.

Mentre i nostri amici stavano aspettando che fosse loro servito un buon primo a base di pesce, di colpo la tranquillità sonnacchiosa di quell'ora fu improvvisamente turbata da un bel canto di gallo, prepotente e vigoroso. “Ma i galli non cantano solo il mattino? Questo è impazzito! Il caldo ha fatto male anche a lui?”, disse lei e Lello non sapendo cosa rispondere si strinse nelle spalle; intanto il pennuto, un bellissimo esemplare dotato di un'orgogliosa e folta coda multicolore, come per rispondere alle frasi poco rispettose pronunciate nei suoi confronti si fece più avanti impettito, avvicinandosi senza alcun timore al bordo dello spiazzo e si cimentò in altre tre o quattro esibizioni canore assordando letteralmente i commensali presenti i quali smisero anche di conversare a causa del chiasso. Furio giunse con due abbondanti piatti di spaghetti allo scoglio; quasi contemporaneamente entrarono quattro nuovi clienti e si sedettero a un tavolo vicino al loro. Erano due coppie sulla trentina. Gli uomini avevano l'aspetto ordinario: non brutti, di altezza media, capelli e occhi scuri, la fronte imperlata di sudore, con le camicie sbottonate e il petto villosa ben in vista. Il più alto dei due portava dei jeans sdruciti e sul polso destro un massiccio braccialetto d'oro con le iniziali incise; l'altro, visibilmente più accaldato del primo, indossava ancora il costume e un paio di ciabatte da spiaggia tutt'altro che eleganti. Le donne erano due moraccione procaci: la più alta, somigliante ad Anna Magnani, aveva un bel viso con grandi occhi neri di brace, i capelli scuri, lisci e lunghi ed era vestita con un leggero pareo dai colori elettrici; l'altra, con i capelli corvini, ricci e corti e tutta rossa per il sole, era strizzata in un paio di pantaloni giallo canarino, abbinati ad una camicetta in tinta, annodata sotto al seno. Non erano habitués della zona. Betta non li aveva mai visti prima e leggermente seccata e infastidita per quella che considerava intimità violata, si stava chiedendo come avessero scoperto quel posticino in mezzo alla campagna. Incuriosita da quei personaggi insoliti, cominciò a osservarli e ad ascoltare i loro discorsi: notò, poiché parlavano a voce alta, un forte accento romano.

Oscar, per rinfrescare tutta l'area del ristorante e la parte addetta al parcheggio delle automobili aveva piazzato in alto sopra il ramo di un albero ai margini della campagna, una cipolla, uno di quegli arnesi fatti per innaffiare i giardini, che spruzzava l'acqua polverizzandola e in conseguenza di ciò, per terra si era creato una specie di laghetto. L'espedito non era molto apprezzato dai clienti perché passando, si bagnavano un pochino, ma soprattutto perché bagnava le automobili e le sporcava. Era apprezzatissimo, invece, da cinque bellissime oche una delle quali più grossa delle altre che, nell'indifferenza generale, si stavano approssimando alla pozzanghera per rinfrescarsi.

Mentre le oche stavano eseguendo la silenziosa manovra di avvicinamento, sotto lo sguardo attento di Betta, "Gli intrusi" ordinarono due porzioni di spaghetti alle vongole, del pesce arrosto e un fritto misto e quando furono serviti, si lasciarono andare a sonore esclamazioni di approvazione ed entusiasmo. "Mamma mia! Sembrano digiuni da una vita." commentò con una smorfia di disapprovazione la moglie di Lello, letteralmente affascinata dalla loro cafonaggine e non potendo fare a meno di guardarli e di orecchiare. A un tratto percepì con la coda dell'occhio altri lievi movimenti e scoprì che la compagnia al di fuori dell'area del ristorante, ai bordi del campo, si era nel frattempo ulteriormente arricchita di un coniglietto grigio e un pastore tedesco. Più in là vide razzolare stancamente tre galline. Il pastore tedesco, affranto dal caldo se ne stava rincantucciato sotto un cespuglio senza dare segni di vita, il coniglietto anche lui accaldato, era immobile e guardingo poco più in là, nell'angolo più buio protetto da una grande pianta.

A quel punto aveva individuato diversi spunti di distrazione in quella giornata solo apparentemente morta e non sapeva più, dove posare l'attenzione: scelse gli "intrusi" e ricominciò a osservarli.

I tipi cominciarono a mangiare anzi, sarebbe più corretto dire strafogarsi, e mentre si lanciavano da un piatto all'altro assaggi di cibo commentavano a bocca piena: "che dici, è mejio il mio fritto misto?", "no, preferisco il mio pesce arrosto.", "e tu cosa ne pensi, Amelia? Cosa te sembra mejio?" chiese uno dei due alla mora con gli occhi di brace, "a me, me piace tutto, però, vuoi mettere con la carnosità dello spaghetti...?".

Queste parole si impressero nella sua mente e guardò negli occhi Lello trattenendo a stento una risata. “E tu cosa pensi della carnosità dello spaghetti?” gli chiese divertita sottovoce.

Nel momento in cui erano concentratissimi a spiare il contegno di quei tipi, si riscosero all'improvviso perché il gallo diede una nuova pubblica esibizione delle sue doti canore facendo scoppiare a ridere tutti i presenti e consentendole di dare sfogo alla risata repressa di prima: “E' decisamente una giornata particolare. Il caldo stranisce tutti, anche gli animali!” esclamò. Si voltarono a osservare meglio quel campione di bel canto che nel frattempo si era ulteriormente avvicinato al loro tavolo dimostrando di non nutrire alcun timore per i presenti, anzi, sembrava sprezzante e desideroso di sfida e tanto per sottolineare il concetto cantò nuovamente.

Mentre mangiavano, si sventolavano, osservavano incuriositi i quattro strani tipi vicini di tavolo, le oche erano silenziosamente entrate a rinfrescarsi nella pozza d'acqua. La scena che si presentò fu la seguente: quattro oche stavano bevendo e facendo il bagnetto con le zampe a bagnomaria, un'altra, la più grossa, stava immobile sotto lo spruzzo d'acqua e si stava beatamente facendo la doccia. Betta richiamò l'attenzione del marito sulla scenetta e disse: “e queste sarebbero le cosiddette... oche?”. L'oca rimase sotto la doccia, perfettamente immobile per oltre un'ora, indifferente alle occhiate curiose degli astanti e si allontanò seccata solo quando i nostri coniugi si alzarono per andare a prendere la loro automobile parcheggiata lì vicino.

Salendo in macchina Betta lanciò uno sguardo tutto intorno per memorizzare lo sfondo nei particolari e si augurò che a nessuno venisse in mente di abbellire questo posto ancora incontaminato; in cuor suo, molto egoisticamente, rimpianse di non avere una bacchetta magica per nascondere agli occhi di estranei pericolosi.

*Maria Grazia Izzi*

Invia anche tu la tua storia a questo indirizzo:

[telefonodargento@hotmail.it](mailto:telefonodargento@hotmail.it)

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

## **5 – APPMANIA**

### **Terminare le applicazioni in Background**

Anche i dispositivi mobile come smartphone e tablet consentono di utilizzare applicazioni in multitasking. Senza che ce ne accorgiamo, possiamo aver aperto più applicazioni che rimanendo attive occupano risorse rendendo più lento il dispositivo.

Per visualizzare le applicazioni attive su un dispositivi Android basta tener premuto il tasto Home (con i dispositivi apple in genere basta premerlo due volte).

Per terminare definitivamente un'applicazione basta uno swipe verso l'alto

## **6 – Mi ricordo...**

*Mi ricordo...i dispenser con dentro le gomme di tutti i colori, inserivi 100 lire con la manovella giravi e uscivano le gomme....*

*Gbal*

*Mi ricordo... il cavallino in ghisa del barbiere. Per mantenere allegri e calmi i bambini mentre gli si tagliavano i capelli, numerosi barbieri avevano in bottega un seggiolino fatto a forma di cavallino. A volte neanche questo gioco bastava per farci stare fermi mentre ci tagliavano i capelli*

**G.P.B.**

*Mi ricordo... la colla fatta con acqua e farina...per attaccare dei ritagli sui quaderni di scuola...*

**A.S.**

*Mi ricordo... la corrente elettrica a 125 volts. Negli anni '60 la corrente elettrica in casa mia era a doppio voltaggio: a 125 volt per le lampadine e a 220 volt per gli elettrodomestici.*

**N.R.**

*Ricordaci anche tu qualcosa che abbiamo dimenticato; puoi scrivere al*

*[telefonodargento@hotmail.it](mailto:telefonodargento@hotmail.it) oppure telefonare al 333.1772038 o usare anche*

*[facebook.com/telefonodargento](https://www.facebook.com/telefonodargento)*

---

## **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**

**SCARICA ORA LA SCHEDA GIA' COMPILATA E CONSEGNA LA DA TE FIRMATA AL TUO COMMERCIALISTA - clicca qui di seguito**

**[www.telefonodargento.it/Scheda8PerMilleTelefonoArgentoRedditi2013.pdf](http://www.telefonodargento.it/Scheda8PerMilleTelefonoArgentoRedditi2013.pdf)**

**Il Telefono d'Argento – Onlus.**

**Via Panama, 13 – 0198 ROMA**

**Tel. 06.8557858 – 338.2300499**

**Indirizzo e-mail: [telefonodargento@hotmail.it](mailto:telefonodargento@hotmail.it)**

**Sito Internet: [www.telefonodargento.it](http://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](mailto:telefonodargento@hotmail.it)**

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

**BUONA SETTIMANA dal Telefono d'Argento**