



PILLOLA PER NAVIGARE

NUMERO 191

5 Agosto 2014

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

Se la vostra vita quotidiana vi sembra povera, non l'accusate. Accusate invece voi stessi perché non siete abbastanza poeti da evocare la ricchezza interiore poiché per un creatore non esiste povertà e non esistono luoghi poveri e indifferenti.

In italiano le due locuzioni «una povera vita» e «una vita povera» non sono necessariamente sinonimiche. La prima, infatti, denota un'esistenza squallida, senza significati e valori; la seconda uno stato forse di povertà materiale, ma anche di distacco ed essenzialità che può al suo interno ospitare pace, serenità, libertà. È su questa discriminante che possiamo costruire la nostra riflessione odierna, partendo dalla citazione di un poeta spesso evocato in questo nostro spazio meditativo, l'austriaco Rainer Maria Rilke (1875-1926).

Molti devono confessare di condurre una vita squallida, immersi come sono in azioni ripetitive e pesanti, in ambienti urbani desolati, in una società meschina

e senza ideali. Costoro, anche quando staccano dal lavoro quotidiano e s'immergono in un orizzonte diverso e più affascinante, come può accadere in questi giorni di vacanza, in realtà - dopo un primo sussulto - ritornano ad essere annoiati, a riprendere gli stessi gesti, a rivivere la costante monotonia. Questo avviene perché non si è abbastanza poeti, come dice Rilke, cioè capaci di creatività, di vitalità, di inventiva e di umanità. È con questa carica interiore che una «povera vita» insapore e incolore, condotta anche in «luoghi poveri e indifferenti», si può trasformare in una «vita povera» ma libera, fiduciosa, «fiorita», limpida e fin gioiosa.

Card. Gianfranco Ravasi

"Il Mattutino" - da L'Avvenire

IN QUESTO NUMERO DELLA PILLOLA PER NAVIGARE:

1. Appuntamenti e Notizie
2. La “Pillola per navigare” – Mantenimento dell’Hard Disk
3. Le nostre ricette – Insalata pomodoro e pistacchio
4. Raccontaci di te – Le gemelle
5. Appmania! – Tradurre le scritte straniere usando la telecamera smartphone
6. Mi ricordo....

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

1 – APPUNTAMENTI E NOTIZIE

La sede di S. Agnese Fuori le Mura, via Nomentana 349, resterà chiusa nel mese di agosto.

Per qualsiasi necessità rivolgersi allo 06.8557858.

La sede del Telefono d'Argento ubicata presso la Parrocchia di S. Maria della Mercedes - Via Basento, 100 - riaprirà il 2 settembre 2014

Nel periodo di chiusura si può contattare 06.8557858

Tutti i Giovedì ore 17 – 19.30 a S. Roberto Bellarmino

Gelato e giochi in terrazza....

Per informazioni: 06.8557858

L'incontro del mercoledì ore 17.30 presso Parrocchia Santa Croce

CUCINA CRUDISTA CREATIVA SULLA SCIA DELLA BIBBIA

riprenderà il 3 settembre 2014

Gli sportelli di consulenza legale e psicologica di via Frescobaldi e di Via Dire Dava riapriranno il 4 settembre 2014.

Rimangono sempre attivi i contatti telefonici 06.8557858 e 331.3248598.

2 - LA PILLOLA PER NAVIGARE

Mantenimento dell'Hard Disk

L'hard disk del computer è la componente hardware meno resistente e la più delicata. Questo perchè è fatto di componenti meccanici che vibrano e si muovono in continuazione che, col tempo, deteriorano e che, a volte, possono fallire nel meccanismo.

Ad oggi, la vita media di un disco rigido è di sei anni ma questa durata varia molto a seconda del produttore e, soprattutto, dell'uso che se ne fa.

Il più delle volte, l'hard disk si rompe prima di quanto dovrebbe, perché non si fa manutenzione e non si prende cura della sua integrità.

Principali problemi sofferti dagli hard disk interni nei computer, sia PC fissi che portatili, le cause più comuni di guasti e cosa si può fare per prevenirli.

NOTA: Questo articolo parla degli hard disk tradizionali meccanici e non riguarda le unità a stato solido SSD che vengono oggi montate sui nuovi computer.

Causa 1: Danni fisici

Se un computer portatile cade a terra o se il PC, anche quello fisso, prende una botta forte, la prima cosa che rischia di rompersi è l'hard disk.

I dischi rigidi sono più fragili di quanto ci si potrebbe aspettare perchè sono fatti di diverse parti in movimento che possono fallire anche al minimo disturbo.

Anche un semplice urto, mentre il disco fisso sta girando, potrebbe essere sufficiente a romperlo

Per evitare ogni problema la precauzione da prendere è quella di non rimuovere

l'hard disk dal PC a meno che non sia necessario trasferirlo in un altro computer, operazione da fare con cautela e rapidamente.

Inoltre bisogna evitare spostamenti, spinte o scossoni al computer mentre è acceso.

Per fortuna gli hard disk esterni portatili e quelli interni nei PC portatili sono più robusti di quelli montati nei PC desktop quindi si può muovere un portatile senza problemi anche se acceso.

Causa 2: Calore eccessivo

La vita dell'hard disk può ridursi drasticamente in caso di calore eccessivo.

Le temperature all'interno del computer tendono a salire molto d'estate e quando fa caldo quindi bisogna stare attenti sempre a raffreddare il computer e consentire il giusto flusso d'aria.

E' quindi importante, ogni tanto, aprire il case del computer (dopo averlo spento) e pulire la polvere dentro utilizzando anche una bomboletta di aria compressa per pulire gli angoli stretti.

Assicurarsi poi che le ventole funzionino e girino come dovrebbero, soprattutto sui computer portatili che non possono essere aperti.

Causa 3: frammentazione dei file

La frammentazione dei file, in sé, non è una causa diretta di problemi sull'hard disk. Tuttavia più il disco è frammentato, più esso deve lavorare per trovare i file e caricare i programmi e, di conseguenza, si usura di più.

La frammentazione è oggi gestita meglio su un PC Windows e resa automatica in Windows 8.

Causa 4: Frequenti accendi e spegni

Le procedure di accensione e spegnimento del computer fanno largo uso dell'hard disk quindi bisognerebbe evitare di accendere e spegnere il PC più volte al giorno. Per questo sono utili le modalità Standby (sospensione) e ibernazione, per evitare di dover spegnere il PC ogni volta che si fa una pausa e durante il giorno.

Causa 5: Sbalzi di tensione o interruzioni di corrente improvvisa

L'elettricità non è sempre costante, in alcuni momenti le tensioni superano i livelli normali, anche solo per pochi nanosecondi.

I picchi di tensione possono causare danni ai dispositivi elettronici, inclusi i componenti interni del computer e incluso il disco fisso.

E' quindi importante usare una di quelle ciabatte con interruttore, che fa da limitatore di sovratensione.

Lo spegnimento improvviso del PC quando l'hard disk lavora e scrive dati, può essere fatale.

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

telefonodargento@hotmail.it

3 – LE NOSTRE RICETTE

L'incontro del mercoledì di

CUCINA CRUDISTA CREATIVA SULLA SCIA DELLA BIBBIA

riprenderà il 4 settembre.

Insalata pomodoro e pistacchi



Ingredienti:

- 10g di pistacchi al naturale
- 1 pomodoro cuore di bue bello rosso
- 1 pomodoro ciliegino per decorare
- qualche foglia di basilico

- qualche foglia di prezzemolo
- aglio fresco
- (eventuali) sale e olio evo

Procedimento:

Tagliare il pomodoro a pezzi, ridurre i pistacchi in granella, fare delle fettine fini fini di aglio e spezzettare con le mani basilico e prezzemolo. Mischiare tutto in un piatto e lasciar riposare per un'oretta affinché s' insaporisca e i pistacchi diventino più digeribili rimanendo "ammollati" nell'acqua del pomodoro.

Dopo aver fatto riposare l' insalata aggiungere olio e sale (se piace) e decorare.

4 - RACCONTACI DI TE

LE GEMELLE (prima parte di due)

Era il 1930 quando, per fuggire dalla misera, sbarcarono in America, dove la grande crisi dell'anno precedente non era del tutto terminata. Arrivarono dall'Italia del sud: il capo-famiglia, un giovane alto e magro, con i capelli e i baffi rossicci, gli occhi chiari. Concentrava sul viso tutte le dominazioni meridionali, si chiamava **Ciro** e i suoi muscoli evidenziavano lavori di manovalanza pesanti. Lei minuta, con grandi occhi neri mobili per esercitare il controllo costante dei suoi tre figli che, tenendosi per mano l'un l'altro le stavano sempre accanto, il più piccolo di un anno e il più grande di tre. Si chiamava **Nunzia**, sul volto magro i residui di una giovinezza mai vissuta, due trecce nere intorno al capo mettevano in risalto il pallore del viso mentre le occhiaie, un'ancora ignorata gravidanza. Lei aveva 20 anni e **Ciro** 22.

Andarono a vivere nel Bronx, in due camere lasciate loro da due cugini di lei arrivati in America anni prima: la grande depressione li aveva costretti ad andarsene e cercare lavoro e fortuna nelle miniere d'oro dell'Oregon. Presero possesso della casa: la mobilia consisteva in un tavolo, tre sedie, due reti con materasso, un fornello elettrico a spirale, un fornello di mattoni incastrato nella parete della cucina. Di lato, dentro un mobiletto a muro a due ante, vi erano quattro piatti, quattro bicchieri e quattro posate. Sulla parete era appeso un calendario italiano, fermo alla pagine del mese di maggio; ora era settembre e assieme ad una immagine della Madonna di Pompei ve ne era un'altra con le fasi lunari la cui validità si era persa durante la traversata. Le due finestre, una della cucina e una della camera davano su di un vicolo dove, venivano appesi panni ad asciugare tra i quali molte fasce per neonati. Sotto di loro c'era un piccolo negozio di frutta e verdura il cui proprietario esponeva cassette piene di merce e imboniva i passanti con richiami in un dialetto che era anche il loro. Quel suono li rincuorava accorciando le distanze dall'Italia.

Ciro trovò lavoro come muratore ma non guadagnava abbastanza per mantenere la famiglia, tanto più ora che la moglie stava per partorire e si sarebbe aggiunta un'altra bocca da sfamare. Gli venne incontro il compaesano proprietario del negozio di frutta in quale aveva appena comprato un carrettino a mano e cercava un ragazzo da mandare in giro per i rioni come ambulante; avrebbe preferito un dodicenne ma capì l'esigenza della situazione familiare di Ciro e tre volte la settimana, compresa la domenica, gli affidò il carrettino che unitamente al lavoro di muratore, incrementava un po' l'introito. Inoltre poteva portarsi a casa le cassette di legno non più utilizzabili e con quelle arredò la casa, le inchiodò una sull'altra componendo sedie di varia altezza. Togliendo la parte laterale e

accatastandole aveva costruito due cassetiere, una in cucina alta un metro e cinquanta e l'altra in camera da letto alta circa sessanta centimetri sopra la quale aveva appoggiato uno specchio mancante di un angolo e regalo di un rigattiere. Lo specchio appoggiato a quel comò trasparente e leggero rifletteva altre cassette, una vicina all'altra con sopra materassi di fortuna che ne facevano un solo grande letto con un angusto spazio laterale per il passaggio. Ci volle più di un anno per radunare altre duecento cassette e creare un colpo d'occhio che solo un architetto futurista vicino a Marinetti avrebbe potuto immaginare.

Con molto anticipo sul tempo previsto, vennero alla luce due gemelle, piccole piccole, nere nere come olive. Ebbero un unico nome divisibile: Maria e Misericordia che suonava come un'implorazione alla Madonna affinché mettesse un freno a quell'eccesso di attività riproduttiva. La supplica venne ascoltata e Nunzia per riconoscenza consumò i grani di due rosari.

Dopo quattro anni di riposante pausa la supplica cadde in prescrizione e nacquero altri quattro maschi: i nomi vennero dati loro in base al santo del calendario del giorno della nascita. Uno di loro evitò di chiamarsi Prefestivo solo perché troppo lungo e lo chiamarono con quello del giorno prima: Alvise. In seguito, quando iniziò la scuola, gli insegnanti – dato i tratti somatici poco convincenti - gli chiedevano:

-“...ma tu hai qualche parente veneto?”.

Lui non sapeva rispondere. Chiese spiegazione ai genitori che ovviamente esclusero ogni provenienza veneta. Allora il ragazzo disse:

-“...per favore chiamatemi solo Al...”.

La madre, spaventata, di rimando commentò:

-“...così penseranno che siamo parenti di Al Capone e sarebbe anche peggio!”.

-“Potrebbe essere anche meglio...” rispose il padre con un guizzo negli occhi e con tono perentorio mise fine al dilemma:

-“ Va bene! Al e non se ne parli più!”.

Le due gemelline sembravano fondersi l’una sull’altra diventando un tutt’uno. Crescevano poco, la loro nascita aveva un po’ deluso i genitori, due metà non ne facevano una intera come avrebbero voluto in mezzo a quella schiera di maschi che crescevano fin troppo.

Avevano cinque anni e così accoppiate davano una mano per i lavori di casa compreso il bucato. Si verificava un fatto singolare: dalla biancheria, una volta al mese, mancavano le mutande di Nunzia. Se le lavava da sola separatamente. Contemporaneamente le gemelle si resero conto che il padre a volte, quando rientrava a casa alticcio, consapevole e irritato del suo stato, in sostituzione di sé stesso, schiaffeggiava la moglie poi faceva uscire tutti dalla camera da letto, spingeva dentro la moglie e ... scomponeva l’ordine delle cassette. Le mutande della madre rientrarono nel bucato comune! Dopo nove mesi nasceva un altro fratello. Per loro, quindi, il mistero della vita e del sesso stava dentro le mutande che ne erano il contenitore e incominciarono a odiarle!

La famiglia cresceva, la casa diventava stretta. L’acqua corrente era nell’atrio della casa insieme al bagno in comune con altre due famiglie. Si faceva a turno. La prima ad entrare era Maria, la gemella più attiva seguita dalla voce di Misery:

-“...tienimi il posto...”.

“Tienimi il posto” era il soprannome che tutta la famiglia le dava prendendola in giro.

Un giorno d’estate faceva un caldo che toglieva il respiro si presentò a casa loro il parroco della diocesi che pur non avendoli mai visti in chiesa era a conoscenza

dei loro disagi economici. Aprì la porta Ciro: stupito lo fece accomodare su di una delle tre sedie vere mentre sulle altre due sedettero lui e Nunzia. Ci volle un momento prima che il sacerdote ansimante prendesse fiato e asciugasse il sudore sul viso e sugli occhiali piccoli e tondi poggiati sul naso importante. Rinforcate le lenti, con lo sguardo roteante, ispezionò la cucina che, stupito e in fondo deluso, le apparve migliore di come l'aveva immaginata: tutte quelle cassette impedivano un giudizio negativo netto. Su di una sedevano tutte e due le gemelle: stavano rammendando un paio di calzini ognuno con un grosso buco, uno sulla punta e l'altro sul calcagno. Un uovo di legno infilato dentro facilitava il lavoro che le loro piccole mani rendeva quasi invisibile. Il sacerdote era di origine italiana, conosceva il loro dialetto e in italiano insieme a qualche parola di inglese, incominciò a parlare e chiese:

-“Quanti siete in questa famiglia?”.

Risposero all'unisono. Ciro disse “dieci” e Nunzia, dimenticando sé stessa disse “nove”.

-“Ma come fate a vivere tutti in una camera e cucina?”.

-“Veramente...tre ragazzi dormono sotto, nel retro del negozio dove lavoro anche io e inoltre mi danno anche una mano. Sto per diventare socio perché Antonio, il proprietario, si è fatto vecchio: ha la cataratta a tutte e due gli occhi che non distingue più i colori...se si dimentica di annusare confonde le mele con le arance o coi pomodori. L'altro giorno alla richiesta di un chilo di fichi ha incartato un chilo di aglio dicendo che non erano molto maturi ma che lo sarebbero stati il giorno dopo! Capisce reverendo, che senza di me il negozio non va avanti? Prima o poi lui dovrà cedere e la frutteria diventerà la migliore del quartiere”.

-“Bravo” disse il sacerdote.

-“Queste prospettive mi fanno piacere. Ma con le due gemelle come la mettiamo? Non sono mai venute al catechismo, fra poco dovranno iniziare le elementari senza un minimo di preparazione”.

-“Avete ragione” disse il padre.“

-“...sono le uniche figlie femmine e per disgrazia ci sono venute male, sbagliate...crescono poco...il maschio più piccolo di tre anni è più alto di loro. È impensabile un rimedio, rimane la rassegnazione, le dobbiamo tenere così come sono!”.

Loro, chine sul buco delle calze che stavano chiudendo, tremando, temevano un ignoto cambiamento.

-“Vi faccio una proposta” disse il sacerdote accomodandosi meglio sulla sedia, giungendo le mani e facendole oscillare avanti e indietro a mò di preghiera persuasiva.

-“Vicino alla parrocchia abbiamo un reparto che ospita ragazze che provengono da famiglie disagiate. So bene che voi non lo siete...”. La frase era lusinghiera e, da buon imbonitore, giocava su reazioni di quella.

-“Se io metto una buona parola, ora che due ragazze se ne sono andate, possono subentrare loro usufruendo di tutti i benefici”.

-“E quali sarebbero?” chiese il padre.

-“Tanto per cominciare, due bocche in meno da sfamare...”.

-“Ma...” rispose timidamente la madre “...mangiano così poco!”.

-“Potrebbero studiare gratis fino alla quinta elementare, cosa che non fanno i vostri figli maschi fermanosi alla terza. Poi si vedrà...ci sono corsi di cucito, ricamo, abbiamo un reparto attrezzato per fare corredi con prenotazioni per almeno due anni a Philadelphia ci sono le ragazze ereditiere più ricche

d’America. Se loro saranno brave potrebbero imparare ed essere in seguito anche d’aiuto economico alla famiglia!”.

Quest’ultima frase creò l’effetto desiderato che convinse del tutto. Ciro, con tono da capo-famiglia, disse perentorio:

-“A noi sta bene!”. Il noi era riferito solo a sé stesso in quanto la moglie non venne neppure interpellata.

Il panico invase le gemelle. Dai genitori non si erano mai sentite amate ma ora si sentivano addirittura vendute; erano comunque il loro punto di riferimento e stringendosi più vicine rinforzarono la saldatura.

Il giorno dopo attraversarono la via con i genitori, giunsero nella piazzetta dove in fondo vi era la chiesa, entrarono da una porta laterale, oltrepassarono la sacrestia e in fondo al corridoio li attendeva Don Rocco. Per via di quei soffitti molto alti lui appariva più piccolo di quando lo videro a casa loro. Li fece entrare in un salottino, li presentò ad una suora: era la Madre Superiora ed era seduta dietro una scrivania. Era piccola, grassottella, le gote rosse e gli occhi vispi. Guardò le gemelle perplessa.

-“Quanti anni avete?” chiese in italiano con accento friulano.

-“Sono nate nel 1930” rispose il padre. La suora pensò che non poteva essere solo la scarsa nutrizione – per quanto tutta visibile sui visi scarni e pallidi – ad avere impedito la regolare crescita.

La stanza, come tutta la sacrestia, aveva per la famiglia un odore strano, non definito, di cloroformio, di pulizia ospedaliera che esclude tutti gli altri ma non il loro, odore di sudore e di cucina povera. La Madre Superiora ripetè tutto ciò che il sacerdote aveva detto a casa loro, compilò un foglio e lo fece firmare: Nunzia fece

una croce e Ciro, con il cappello schiacciato sotto l'ascella, impacciato, scrisse lentamente il cognome, poi alzò il capo e con occhi imploranti chiese:

-“...anche il nome?”

-“...si, certo...” rispose la suora.

Intinse la penna nel calamaio e quel nome corto che a lui parve lunghissimo si concretizzò sul foglio seguito da una macchia di inchiostro, come un sigillo a chiusura di un atto.

Sul muro, alle spalle della Superiora, era appeso un crocifisso nero, un ritratto di Pio XI con in testa un cappello a tesa larga bordato da un cordone pendente da un lato, terminante con due nappine, lo sguardo assente dietro piccoli occhiali. La suora tirò una cordicella sotto il ritratto: al tintinnio di una campanella le gemelle sobbalzarono e apparve Suor Agata alla quale vennero consegnate.

Salirono al primo piano dove erano i dormitori: tre camere con sei letti ognuna, una camera accanto con quattro lavandini e, in fila coperti da una tenda grigia in sostituzione della porta, quattro gabinetti alla turca provvisti ognuno di un secchio di zinco. Sotto una lunga e alta finestra vi era un baldacchino di tela grezza che nascondeva una vasca da bagno in metallo adoperata solo in casi di emergenza...scabbia? pidocchi?

Il piano terra ospitava il refettorio con il perenne aleggio di odore di cavoli e patate: il lungo tavolo accoglieva venti posti, diciotto dei quali numerati. Ogni posto era dotato di un buco dove al mattino, per maggiore stabilità, si infilava la ciotola della colazione. Al capo del tavolo sedeva la suora sorvegliante che quindi non aveva né numero né buco. Loro arrivavano affamate dopo la messa delle sei e trenta e la comunione del mattino con relativa lode al Signore....” *Segue...*

Liliana Pellegrino

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 – APPMANIA

Tradurre le scritte straniere usando la fotocamera dello smartphone

L'app WORD LENS traduce i testi in tempo reale usando la fotocamera dello smartphone. Perfetto per i segnali stradali, ma non solo: pensate a un menu al ristorante quando siete in vacanza all'estero.



Guarda il mondo nella tua lingua: traduci istantaneamente testi da una lingua all'altra mediante la funzione video della tua fotocamera integrata!

Combinazioni linguistiche disponibili:

+ **inglese ⇔ italiano**

+ inglese ⇔ russo

+ inglese ⇔ spagnolo

+ inglese ⇔ francese

+ inglese ⇔ tedesco

+ inglese ⇔ portoghese

Word Lens traduce al volo:

- Non richiede CONNESSIONE DI RETE. I risultati appariranno immediatamente sullo schermo della tua fotocamera all'occorrenza e in qualunque parte del mondo.
- Facile da usare, come la normale fotocamera.
- L'utente può anche cercare le traduzioni digitandole o cliccando su una parola.



Consigli per ottenere traduzioni qualitativamente migliori:

- I risultati sono migliori se viene usata per tradurre testi stampati chiaramente (es.: cartelli, menu).
- NON è in grado di leggere testi manoscritti o stampati con caratteri stilizzati.
- La traduzione non è perfetta, ma è utile per comprendere il significato generale del testo!
- Per mettere a fuoco il testo bisogna tenerlo a una distanza di almeno un palmo dal dispositivo ed eseguire la messa a fuoco manualmente se l'autofocus è stentato.
- Azionare il flash (se presente sul dispositivo)
- Utilizzare la funzione Zoom (se presente sul dispositivo)

Alcune funzioni dipendono dal dispositivo. Non tutte le fotocamere dei dispositivi sono dotate della funzione Zoom e non tutti i dispositivi dispongono del flash.

Per ogni problema contatta 333.1772038 o scrivi a:

telefonodargento@hotmail.it

7 – Mi ricordo...

Mi ricordo... i fili della corrente sulle case



Mi ricordo... i CREMIFRUTTO ALTHEA; queste confetture avvolte in un piccolo parallelepipedo di plastica trasparente erano la merenda preferita di molti bambini. La consistenza, molto densa, suggeriva di saltare la fase della spalmatura sul pane e di spremere il cubetto direttamente in bocca.



Mi ricordo... mio padre operaio, mia madre casalinga, due figli. Ogni estate una settimana di vacanza a Cattolica alla pensione Paola, con la 600 ci mettevamo quasi sei ore. Una tv in salotto, rigorosamente gestita dai grandi e solo la domenica a pranzo la si poteva vedere tutti assieme a tavola. Una casetta con un fazzoletto di giardino dove mia mamma coltivava l'insalata e i pomodori.

Clicca qui <http://www.youtube.com/watch?v=wJShwlcY74>

Ricordaci anche tu qualcosa che abbiamo dimenticato; puoi scrivere al telefonodargento@hotmail.it oppure telefonare al 333.1772038 o usare anche [facebook.com/telefonodargento](https://www.facebook.com/telefonodargento)

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