



**Il Telefono d'Argento – Onlus**  
Via Panama, 13 – 00198 ROMA  
Tel: 06.8557858 – 333.1772038  
e-mail: [telefonodargento@hotmail.it](mailto:telefonodargento@hotmail.it)  
sito: [www.telefonodargento.it](http://www.telefonodargento.it)

---

## **PILLOLA PER NAVIGARE**

### **NUMERO 253**

**13 ottobre 2015**

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

---

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

1. Appuntamenti e Notizie
2. La “Pillola per navigare” - Consigli per iniziare con lo smartphone
3. Giovedì al cinema – Marrakech Express
4. La nostra cucina – Riflessioni sul cibo
5. Raccontaci di te – Cari anziani
6. Convenzioni

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**

**Martedì 27 ottobre 2015**

**Gita a Collevaleza – L'acqua del Santuario dell'Amore Misericordioso.**

Ci accompagnerà padre Vincenzo, il sacerdote appena arrivato alla Basilica di santa Croce a via Flaminia. Benvenuto Padre Vincenzo

Per partecipare è necessario iscriversi nelle sedi del Telefono d'Argento

oppure contattando: **06.8557858 - 06.3222976 - 333.1772038**

oppure scrivendo a: [telefonodargento@hotmail.it](mailto:telefonodargento@hotmail.it)

*Il giovedì mattina (ore 10 – 12) Cineforum a via G Frescobaldi 22*

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

**Nella sede di S.Agnese, via Nomentana 349:**

- Da martedì 6 ottobre, il martedì mattina dalle 10 alle 12, sarà presente un medico per orientamento e supporto sanitario. Tel: 06 86207644;
- Martedì 6 ottobre, ore 16:00, nel salone Giulio II, Claudio Mastracci illustrerà un suo reportage di viaggio dal titolo "Illiria".

**Maggiori informazioni al: 06 88 40 353**

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

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

**CUCINA CRUDISTA CREATTIVA SULLA SCIA DELLA BIBBIA**

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

Per informazioni telefonare a 333.1772038 – 06.3222976

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**

**Consigli per iniziare con lo smartphone**

**Innanzitutto, pazienza**

Il classico errore di chi inizia ad usare uno smartphone è la fretta di fare tutto subito. Molte volte i figli ed i nipoti non capiscono che il primo impatto con il vostro nuovo telefono touchscreen è traumatico e vi investono di mille nuove esigenze: Whatsapp, facebook, email, account... che gran confusione! Bisogna iniziare con calma. Imparare a utilizzare la rubrica, salvare un numero e mandare un messaggio. Dopo qualche giorno cominciate a fare qualche fotografia ed a cancellarla. Una volta che avrete preso confidenza (circa una settimana) fatevi aiutare per installare Whatsapp, che ad oggi è l'unica applicazione davvero importante da usare. Quando gli amici vogliono spingere per farvi fare cose nuove, cercate di non dargli troppa corda. Chi già sa usare bene il suo telefono è

convinto che a voi serva fare un'infinità cose molto complicate e tante volte inutili, quando è molto più importante saper come salvare un numero in rubrica.

### **Un po' di ambientamento:**

Per chi passa dal vecchio Nokia a un telefono di nuova generazione sarà tutto diverso. Personalmente credo che il modo migliore per imparare sia buttarsi, ma chi preferisce avere una maggiore tranquillità sarebbe meglio che iniziasse ad usare il telefono senza inserire la scheda sim. Possiamo continuare ad usare il vecchio apparecchio per telefonare e tenere quello nuovo a casa senza numero, in modo da dedicargli un paio d'ore la sera per fare qualche fotografia, cancellarla e fare un po' di "amicizia" con il menù. Una volta rotto il ghiaccio e capito i meccanismi di base, possiamo farci aiutare per inserire la sim e cominciare la nuova avventura.

Adesso un paio di consigli pratici.

### **Attenzione alle dita:**

Un errore classico in chi inizia ad usare lo smartphone è l'errato posizionamento delle mani. Consiglio di usarne sempre due: Con la mano secondaria si tiene l'apparecchio e con la mano principale si tocca lo schermo per evitare pressioni casuali. Fate tocchi molto delicati e molto brevi per non entrare in menù secondari. Gli schermi di ultima generazione sono davvero sensibili, quindi non serve schiacciare con forza. Una volta premuto qualcosa aspettate che si apra, senza fare due o tre tocchi consecutivi. Alcune applicazioni sono un po' lente ad avviarsi e rischiate di premere per errore dei tasti di troppo.

Molte volte ci si dimentica di bloccare lo schermo e si manipola l'apparecchio mentre lo si mette in tasca, rischiando di toccare il display e facendo partire telefonate a caso (conosco una persona che si è cancellata la rubrica così).

Ricordate sempre di bloccare lo schermo con una piccola pressione sul tasto di accensione.

### **La tastiera qwerty:**

Una delle più grandi difficoltà della tastiera estesa touchscreen è la dimensione dei tasti. Abituati ai telefoni meccanici, sicuramente i primi giorni sarà difficile orientarsi. Chi ha avuto la possibilità di usare un computer o la macchina da scrivere impiegherà poco tempo per memorizzare la posizione dei tasti, ma vi assicuro che con la pratica non ci vuole troppo tempo per imparare. Leggete sempre cosa state scrivendo e cercate di evitare errori di battitura. Per avere una tastiera più comoda è possibile girare il telefono in orizzontale ed avere i tasti più grandi. Come per tutto, ricordate che con il passare del tempo sarete sempre più veloci e che sbagliando si impara.

### **Evitate di esagerare:**

Come accennato in precedenza, consiglio di iniziare un passo alla volta. Se dopo una settimana avete installato Facebook, Whatsapp, Skype, Viber e utilizzate mail, messaggi e fotografie come minimo farete TILT. Cercate di concentrarvi su una sola cosa, possibilmente quella che usano le persone che vi sono più vicine. Inutile riempirsi di 200 applicazioni che fanno tutte la stessa cosa. Per mandare una fotografia decidete con i vostri parenti più "tecnologici" se usare l'email o whatsapp e concentratevi su quello. Non fatevi abbagliare da troppe soluzioni tutte simili perché dovrete imparare tutto doppio e farete il triplo della confusione.

### **Come a scuola:**

Quando a scuola i vostri insegnanti vi dicevano di non imparare a memoria, non sapete quanto siano stati lungimiranti. In un mondo dove tutto cambia velocemente saper fare una cosa senza averla capita è la peggiore delle sfortune.

Visto che dovrete passare molto tempo con il vostro nuovo "amico" è meglio cominciare ad entrare in sintonia. Se vi sembra poco logico non arrabbiatevi, purtroppo non cambierà mai. Cercate di capire per quale motivo dovete schiacciare una cosa invece che un'altra, in quanto dopo un aggiornamento alcuni tasti potrebbero spostarsi e dovrete trovarli di nuovo. A questo scopo vi consiglio di abituarvi a leggere lo schermo, potreste scoprire nuove funzioni. Non abbiate paura di entrare nei menù, ma state sempre attenti a cosa schiacciate, potreste cancellare per sbaglio qualcosa di importante.

### **L'importanza del backup:**

Fare un backup significa copiare le fotografie e la rubrica del telefono su un computer o su una pennetta. Molte volte non ci si preoccupa di salvare qualcosa fino a che non è troppo tardi. Ricordate che i telefoni possono cadere e rompersi o per errore si può cancellare qualcosa di importante. Non dico che dovete imparare a fare il backup da voi, ma almeno una volta al mese chiedete a un amico tecnologico, vostro figlio o vostro nipote di salvare tutte le cose importanti da qualche parte. Se non avete nessuno a cui chiedere, ci sono negozi di telefonia che per pochi soldi vi fanno la copia su una chiavetta, ma è sempre meglio chiedere prima un preventivo di spesa.

### **L'importanza delle password:**

Molte volte viene sottovalutata l'importanza delle password. Quando create per la prima volta un account (o se lo fate fare da qualcuno) ricordatevi di scrivere la password in un posto sicuro. Personalmente consiglio di metterla nella scatola del telefono in modo che non la potete perdere. Se vi dimenticate questa parola segreta recuperarla dopo sarà molto lungo e noioso, quindi mi raccomando di stare

molto attenti. Pensate che sia come le chiavi di casa: quando le perdete non è possibile fare la copia e ci vorrà molto più lavoro per farvi entrare a casa.

### **Quanto spendere?**

Molte volte viene chiesto quanto conviene spendere per l'acquisto di un telefono. Per iniziare consigliamo di stare su cifre basse, meglio sotto i 150€. Potrebbe essere una buona idea comprare un telefono nuovo e regalarlo ad una persona a voi cara, come un figlio o un nipote. Questa manovra porta a tre vantaggi: farete felice qualcuno che apprezzerà la spesa, avrete un telefono che potete maltrattare un po' di più in quanto già usato e saprete a chi chiedere un aiuto nel momento del bisogno.

### **Valutate il tablet:**

Alcune persone non vogliono rinunciare alla sicurezza del telefono vecchia maniera, con i tasti e la batteria che dura una settimana. Se proprio non riuscite a staccarvi dal vostro vecchio Nokia, provate a pensare ad un tablet. Fa le stesse identiche funzioni del telefono touch, ma ha il vantaggio di essere più grande e permettervi di telefonare con l'apparecchio a cui siete abituati. Sicuramente si tratta di una spesa in più, magari avrete la rottura di due numeri di telefono, ma almeno entrerete nel mondo dei touch un passo alla volta e sarete meno traumatizzati. Ricordate però che il Nokia non durerà per sempre e prima o poi dovrete cambiare comunque.

Per maggiori informazioni o supporto invia i tuoi commenti al seguente indirizzo di posta elettronica:

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

## **3 – GIOVEDÌ AL CINEMA**

### **Cinema a via Frescobaldi.**

Giovedì scorso abbiamo visto la seconda parte del film Marrakech Express e si è sciolto il mistero dell' amico in prigione. La notizia era stata solo un espediente per farsi finanziare la costruzione di un pozzo dal momento che l'amico in questione aveva deciso di vivere in una oasi del deserto dove aveva intenzione di impiantare una improbabile coltivazione di arance. Dopo un viaggio avventuroso in paesaggi molto suggestivi - memorabile la traversata del deserto in bicicletta - i quattro amici si mettono in macchina per tornare in Italia, ma due di loro, che l' amore per la stessa ragazza aveva malamente diviso anni prima, decidono di avventurarsi in un trekking di montagna come coronamento della loro ritrovata amicizia.

Il film è stato giudicato esagerato e un po' improbabile, come del resto sono spesso i film. Un viaggio nel viaggio, un viaggio dentro un'amicizia che si ritrova e rinnova nel viaggio reale dall' Italia al Marocco.

Giovedì prossimo per quale altro viaggio partiremo? Andremo in Spagna con " il cammino di Santiago".

Appuntamento alle 10:30 a via Frescobaldi 22.

***Barbara***

Per informazioni 06.8557858

## **4 – LA NOSTRA CUCINA**

Giovedì scorso l'incontro di

### **CUCINA CRUDISTA CREATIVA SULLA SCIA DELLA BIBBIA**

ha avuto per oggetto alcune riflessioni sul cibo partendo da due parole della Bibbia.

La prima è tratta dal libro di Qohelet:

Mangia con gioia il tuo pane e bevi il tuo vino con cuore lieto.

(Qo 9,7)

La seconda è una parola di Gesù (citazione di Dt 8,3), che troviamo nei vangeli secondo Matteo e Luca:

Non di solo pane vivrà l'uomo, ma di ogni parola che esce dalla bocca di Dio.

(Mt 4,4; Lc 4,4)

### **Cos'è il cibo?**

Dai vocabolari impariamo che il cibo è tutto ciò che si mangia e serve per la nutrizione, per mantenere in vita un essere vivente: uomini, animali, piante.

### **La creaturalità del cibo**

Dio ha voluto creare un mondo in cui i viventi potessero, appunto, vivere, e quindi potessero nutrirsi. Nelle prime pagine della Genesi, dove in una sinfonia si tenta di raccontare la creazione, Dio affida all'umanità, nella polarità uomo-donna, il cibo: Ecco, io vi do ogni erba che produce seme e che è su tutta la terra, e ogni albero che dà frutto, che produce seme: saranno il vostro cibo ... E così avvenne. Dio vide quanto aveva fatto, ed ecco era cosa molto bella e buona (tov me'od). (Gen 1,29-31)

## **Il cibo è preparato, è cultura**

Ci siamo soffermati sul cibo come insieme di alimenti, creature volute e donateci da Dio ma, come abbiamo detto, il cibo non è solo frutto della terra, bensì anche frutto del lavoro dell'uomo. Per noi umani non c'è natura senza cultura, ed è proprio su questo suo far parte della cultura che ora leggiamo e meditiamo il cibo. Siamo consapevoli che dal III millennio a.C., prima ancora dell'invenzione della scrittura, gli umani hanno iniziato a praticare l'arte della cucina, cioè del preparare, del trasformare gli alimenti in cibo per la tavola. Attorno al fuoco, in una grotta, sotto un albero, attorno a una pietra si è cominciato a mangiare insieme, a consumare cibo preparato da qualcuno: a poco a poco nasceva la cucina, l'arte del cucinare e, contemporaneamente, la festa, il banchetto, il simposio...

## **il cibo e la giustizia**

Dio ha destinato la terra e tutto quello che essa contiene all'uso di tutti gli uomini e di tutti i popoli, e pertanto i beni creati debbono essere partecipati equamente a tutti, secondo la regola della giustizia, inseparabile dalla carità ...

Essere consapevoli di ciò che si mangia

Annotava lo scrittore inglese Charles Lamb (1775-1834): “Detesto l'uomo che inghiotte il cibo senza sapere che cosa mangia. Dubito del suo gusto in cose più importanti”. La consapevolezza di ciò che si mangia è necessaria in primo luogo per le proprie scelte culinarie ma anche per umanizzare gli alimenti. Conoscere gli alimenti, discernarli, sceglierli, sapere da dove vengono è un'operazione che

richiede anche la fatica di sapere da dove vengono, la fatica dell'attenzione, ma dà un altro sapore a ciò che si mangia.

### **Stupirsi e meravigliarsi sempre**

Stupirsi e meravigliarsi innanzitutto perché oggi mangiamo e non soffriamo la fame, mentre altri nel mondo non hanno da mangiare. Stupirsi perché c'è una tavola, ci sono altri commensali e insieme condividiamo il cibo: non facciamo come gli animali che si nutrono ciascuno pensando a sé, ma sentiamo il bisogno che la prima azione necessaria per vivere sia la condivisione.

### **Avere rispetto per il cibo**

Al riguardo non si può evitare il lamento, in particolare da parte di chi, dopo la guerra ha conosciuto tempi di penuria, scarsità di pane, ed era indotto dall'educazione ricevuta a venerare soprattutto il pane. Si prestava attenzione a che non cadesse per terra e, se succedeva, ci si faceva il segno della croce; non lo si metteva mai in tavola collocandolo in modo non nobile: quante sberle ho ricevuto per aver disposto il pane capovolto o, una volta spezzatolo o tagliatolo, per non averlo tenuto davanti in modo ordinato!

### **Benedire e rendere grazie**

Dobbiamo riscoprire in noi, custodire, vivere e accrescere l'atteggiamento di gratitudine. Essere grati fa parte di ogni relazione e, se non si conosce la gratitudine, la relazione stessa è ridotta a scambio e mercato.

Occorre benedire la terra, dunque, questa terra che è nostra madre e ci nutre donandoci frutti, cibo, erba.

## **Abitare la tavola**

La tavola, questo mobile sacro che un tempo regnava al centro delle grandi cucine, la tavola di legno massiccio capace di accogliere una decina di commensali (non un tavolino, magari di formica o di plastica, schiacciato in una piccola cucina!) era eloquente di ciò che si voleva vivere insieme come famiglia o come amici. La tavola, alla quale “passiamo”, non da soli ma con altri, va abitata.

Che la tavola richiede a ciascuno di noi di esserci con tutta la propria persona, con il corpo ma anche con lo spirito. Sappiamo quanto sia spiacevole per i commensali qualcuno che sta fisicamente a tavola, ma in realtà è altrove. Oggi si sta a tavola con il giornale aperto accanto al piatto, si guarda o si legge il tablet, lo smartphone, e in molte famiglie è accesa la televisione: come siamo imbarbariti...

La tavola, luogo di comunione, del faccia a faccia, dello scambio della parola, in alcuni casi è diventata il luogo della massima estraneità.

Stare a tavola, abitarla è un'arte ma è innanzitutto il quotidiano volto contro volto dell'amato/a, del fratello/sorella, dell'amico/a, dell'altro/a che mangiando con me vive un'azione di comunione straordinaria. Si vive dello stesso cibo, ci si nutre nutrendo le relazioni.

## **Gustare con tutti i sensi**

Legato al desiderio e all'oralità, il mangiare investe la sfera affettiva e quella sensoriale, emozionale dell'essere umano: tutti i sensi sono convocati.

Ricordo appena che il cibo lo sentiamo a partire dall'olfatto.

Dopo l'olfatto la vista, che può diventare anche contemplazione: a volte si guarda estasiati un peperone nella sua semplicità, a volte si è catturati dalla vista di piatti non solo elaborati, ma cesellati, ricamati.

Vi è poi il toccare, il tatto, pure questo importante, anche se oggi per molti cibi ci serviamo delle “protesi” del cucchiaino e della forchetta.

Infine, l'ultimo senso coinvolto è l'udito: sembrerebbe il senso meno implicato nell'atto del mangiare, e invece no! Per prima cosa si deve dire che un cuoco è chiamato a esercitare l'udito in modo da memorizzare le diverse cotture dei cibi: dal sobbollire del ragù, al friggere delle patate, al rosolare di un roast beef, quanti suoni, direi musiche diverse, provengono dalle cotture... E quando si annaffia un arrosto con il vino, quello sprigionarsi insieme di vapore, profumo e crepitio dell'olio dà le vertigini. Il vero cuoco, prima di guardare, sente dal suono che viene dalla pentola se è il caso di intervenire per non lasciar bruciare il cibo che vuole preparare.

### **Mangiare con lentezza**

Slow food, espressione che ormai tutto conosciamo: per la nostra salute, per gustare ciò che si mangia, ma anche in vista di una maggior sobrietà, del mangiare secundum mensuram occorre riscoprire la lentezza.

### **Condividere il cibo**

La condivisione del cibo meriterebbe essa sola un'estesa riflessione. Ricordiamo almeno che questa esigenza di condivisione è inerente alla nostra condizione di ospiti sulla terra.

### **Rallegrarsi, gioire insieme**

Infine, proprio perché la tavola è fonte di piacere, il mangiare e il bere procurano gioia, allegria. Quando vogliamo rallegrarci, fare festa, sentiamo il bisogno di

celebrare la vita con un pasto, invitando altri alla nostra tavola. Per la nascita di un figlio o di una figlia, per segnare le tappe del loro crescere, per festeggiare un traguardo da loro raggiunto, per celebrare l'amore, si imbandisce la tavola e si fa un banchetto.

## **5 - RACCONTACI DI TE**

Cari anziani,

certe volte dà un po' fastidio sentirsi chiamare anziani o vecchi o della terza età o nonni. E questo perché sottintende qualcosa di dispregiativo. Dobbiamo cercare di combattere questa visione degli altri nei nostri confronti. In verità, io penso che lo stiamo già facendo, ognuno nella propria maniera. Purtroppo alcune delle modalità, per combattere ciò, sono sbagliate. Ne elenco alcune:

- l'isolamento;
- convincendo noi stessi e gli altri che non siamo più capaci di fare niente;
- costituire un forte peso per i nostri familiari;
- passare il tempo facendo delle cose inutili.

La modalità giusta è quella di cercare di essere utili agli altri.

Il Signore ci tiene ancora in vita. Il perché lo sa solo Lui. Certamente uno dei motivi è che serviamo ancora a qualche cosa. Questo qualche cosa lo dobbiamo scoprire giorno per giorno.

Cari saluti

*Uta Godai*

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**.**

## **6 – CONVENZIONI**

### **Enti Convenzionati Con Il Telefono d'Argento:**

**GELARTE.** Viale Eritrea: i possessori della tessera Telefono d'Argento possono acquistare nei giorni di **martedì** e **giovedì** il **gelato da asporto** con lo sconto del 20% circa, cioè **15,00€** invece di 18,50€.

### **BIOS S.p.A. – 00197 Roma Via Domenico Chelini, 39**

Bios S.p.A rappresenta un ampio e diversificato centro di servizi sanitari polispecialistici, che ha acquisito una rilevanza di primo piano a livello regionale. La struttura è in grado di offrire l'intera gamma delle analisi cliniche di laboratorio (oltre un milione di analisi ogni anno) eseguite anche in emergenza (servizio DEAL) e della diagnostica strumentale.

I possessori della tessera Telefono d'Argento possono chiedere uno sconto del 25%.

**GRUPPO FISIONET –** riabilitazione a trecentosessantagradi

Via Donatello, 27, 00196 Roma - tel:06 3600 2340

**Sconto del 20%** su servizi di: Radiologia, Diagnostica per immagini, Odontoiatria, Medicina estetica, Visite specialistiche, Ortottica

**Sconto del 30%** su servizi di: Fisioterapia, Riabilitazione vascolare, Riabilitazione Vestibolare

**STUDIO ODONTOIATRICO ASSOCIATO Bolognini Cianfanelli Muzzi**

sito in via Spalato n. 11 tel. 06.97605893

Per i dettagli della convezione clicca qui:

[www.telefonodargento.it/ConvenzioneStudioBCM.jpg](http://www.telefonodargento.it/ConvenzioneStudioBCM.jpg)

VIGNOLA CENTRO MEDICO di Damaluma S.r.l.  
sito in Via del Vignola n. 70 tel. 06.3225889  
Per i dettagli dei costi clicca qui:  
[www.telefonodargento.it/VignolaCentroMedico.jpg](http://www.telefonodargento.it/VignolaCentroMedico.jpg)

Il Centro Odontoiatrico della Dott.ssa Daniela Durante propone all' Associazione una convenzione che darà la possibilità, agli utenti, di accedere a cure odontoiatriche a costi agevolati  
Via Arno 96, 00198 Roma Tel 06. 83768983 - [segreteria@danieladurante.it](mailto:segreteria@danieladurante.it)  
[www.danieladurante.it](http://www.danieladurante.it)

TEATRO PARIOLI Via Giosuè Borsi 20 tel. 06.96045644  
Prezzi ridotti riservati a tutti i soci del Telefono d'Argento per la stagione 2015, fino ad esaurimento posti.  
Biglietti Giovedì, venerdì e sabato h21.00 – sabato e domenica ore 17.00  
PLATEA euro 19 anziché 25 – GALLERIA euro 16 anziché 20  
Responsabili: Anna Maria Emanuele, Filippa Pizza e Daniele Biagiotti

LIBRERIA “Pagina 272” Via Salaria 272 Tel. 06.8553516  
Sconto del 10% a tutti i soci del Telefono d'Argento  
(sono esclusi i prodotti con IVA e gli articoli già in promozione)

## **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