



LA PILLOLA PER NAVIGARE

NUMERO 44

11 ottobre 2011

Per una migliore e **divertente** lettura della Pillola clicca sul seguente collegamento:

<http://www.telefonodargento.it/FreshPick1-0/PILLOLA44.pdf>

Qui al *Telefono d'Argento* siamo tutti molto felici di avere la possibilità di condividere quanto contenuto in questo numero della *Pillola per navigare*, inviata gratuitamente; è il frutto e il risultato di un lavoro fatto con amore e dedizione.

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

Come sempre iniziamo con una preghiera tratta dal Salterio

*Beato l'uomo che ha cura del debole,
nel giorno della sventura il Signore lo libera.
Veglierà su di lui il Signore,
lo farà vivere beato sulla terra,
non lo abbandonerà alle brame dei nemici.
(sal 41 ,2-3)*

Ralleghiamoci di questi ultimi giorni di bel tempo leggendo con gioia la nostra Pillola per navigare.

IN QUESTO NUMERO DELLA PILLOLA PER NAVIGARE:

1. Eventi
2. Teniamo vivo il nostro cervello – Esercizio n. 1
3. La “Pillola per navigare” – A spasso per il mondo (e dintorni) con google apps
4. Indovina! – Il segugio
5. Le nostre ricette – Pagnotta ripiena
6. Raccontaci di te – Ricordi di una bambina
7. Curiosità – Il placebo è davvero utile per guarire le malattie?
8. Buonumore – Lumache e lumaconi

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

In caso di bisogno chiamate il numero telefonico:

333.1772038

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

HELPDESK@TELEFONODARGENTO.IT

E ora, prima di proseguire con gli altri argomenti della Pillola, desideriamo esprimere un caldo benvenuto ai nuovi iscritti che, nella settimana appena passata, si sono aggiunti ai lettori della “*Pillola per navigare*”. **BENVENUTI A BORDO.**

Per coloro che, non ancora iscritti alla *Pillola per navigare*, desiderano iscriversi, inviare una e-mail all’indirizzo:

PILLOLAPERNAVIGARE@TELEFONODARGENTO.IT

oppure telefonare al **333.1772038**.

1 – EVENTI

Mercoledì 12 ottobre 2011 il Circolo don Emilio organizza una visita pellegrinaggio al Santuario e alla Casa di S. Rosa a Viterbo.

Seguirà il pranzo alla BELLA VENERE sul Lago di Vico.

Partenza dalla Parrocchia di Santa Croce a via Flaminia in Via Guido Reni 2d alle ore 9.00 precise.

Quote: **40 euro** compreso il pranzo

Iscrizioni al telefono 06.3240509

Il giovedì mattina (ore 10 – 13) e il venerdì mattina (ore 10 – 13) sono a disposizione, per consulenze e consultazioni **gratuite**, rispettivamente psicologo e avvocato, presso la struttura messa a disposizione dall'associazione Casa Liò di via G. Frescobaldi 22. **Chiama il Telefono d'Argento al numero 06.84407449**

2 – TENIAMO VIVO IL NOSTRO CERVELLO.

«Esercizio n. 1»

Tutti noi abbiamo i nostri riti mattutini per essere efficienti rapidamente e "senza pensare". Queste abitudini permettono al nostro cervello di inserire il pilota automatico ed agire senza bisogno di riflettere.

E prima di dormire, quando abbiamo bisogno di rilassarci dopo una giornata di fatica mentale e fisica, le nostre consuetudini sono altrettanto confortanti.

Poiché le abitudini sono così radicate nei nostri svegliarsi e addormentarsi, esse sono anche momenti ideali per iniettare un po' di novità e risvegliare nuovi circuiti cerebrali.

Per cambiare la nostra solita associazione olfattiva della mattina - alzarsi al profumo del caffè appena fatto per esempio – proviamo ad alzarci con un odore diverso - vaniglia, agrumi, menta, rosmarino o qualcosa del genere.

Teniamo per questo un estratto del nostro profumo preferito in un contenitore ermetico sul nostro comodino e apriamolo quando ci risvegliamo, e poi ancora quando facciamo il bagno e quando ci vestiamo.

Probabilmente non ci ricordiamo quando si è "imparato" ad associare l'odore del caffè con l'inizio di una giornata. Provare a collegare un nuovo odore con le nostre abitudini mattutine attiva nuovi percorsi neurali.

3 - LA PILLOLA PER NAVIGARE

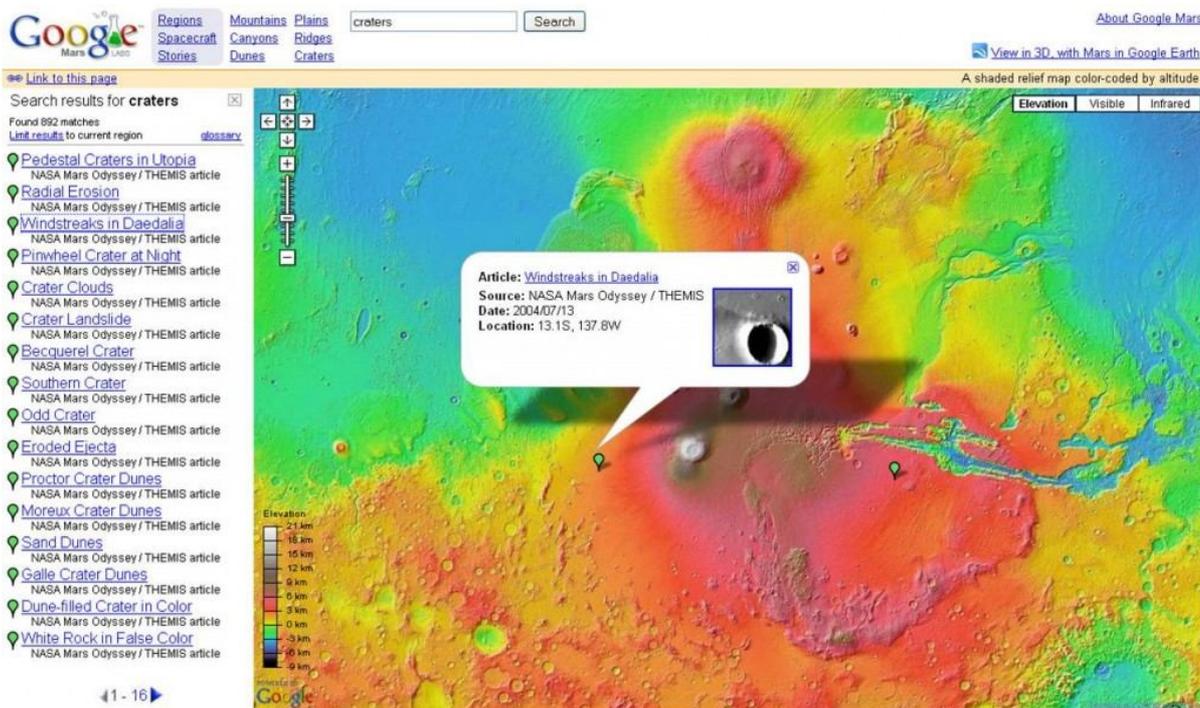
A spasso per il mondo (e dintorni) con Google Labs



Sotto l'eburnea, innocua interfaccia di Big G si nasconde sempre qualche sorpresa. Uno degli scrigni più ricchi è sicuramente la sezione [Labs](#), un deposito di applicazioni web e servizi di ogni genere in fase sperimentale, a disposizione di chi voglia provare l'ebbrezza della novità in anteprima.

Ogni sezione di Google ha i propri Labs, che contengono utility, amenità, giochi o piccole e grandi invenzioni per intrattenere, studiare, produrre. O per viaggiare. A partire da [Google Earth](#), [Google Maps](#) e tutto ciò che ne è derivato, il gigante di Mountain View ha sempre avuto una vocazione per i viaggi. E noi abbiamo deciso di dare un'occhiata a **tre esperimenti molto interessanti per chi ama scoprire luoghi molto lontani, relativamente vicini o vicinissimi.**

Google Mars - C'è vita su Marte?, si chiedeva David Bowie nel 1971 (a proposito: fate in modo che Hunky Dory non manchi nella vostra raccolta di LP, sarebbe una follia). Google, che a David vuole tanto bene, risponde con qualche anno di ritardo, ma molto esaurientemente. Come applicazione di viaggio è forse ancora un po' avveniristica, **maperché negarsi un giretto sul Pianeta rosso?** Le mappe, tra l'altro, sono quelle della Nasa, e sono molto dettagliate. Magari, cercando bene, trovi pure qualche ufetto. In tal caso, fare uno squillo a David sarebbe d'uopo. Buon viaggio spaziale.



Globe Genie - A Google mancava solo il teletrasporto. Ora ce l'ha. Veramente. Clicca sul bottone Teleport di Globe Genie e **verrai istantaneamente spedito da qualche parte nel mondo. A caso.** Tu puoi solo scegliere quali continenti includere. Al resto pensa zio Google. I luoghi dove vieni teletrasportato sono, di solito, strade: di città, di campagna, isolate, a grande scorrimento, di tutti i tipi. L'idea è di farti sentire un giramondo 2.0. Non è un servizio particolarmente utile, tranne forse per cyber-Kerouac in cerca di ispirazione, ma l'idea è davvero simpatica. Buon viaggio virtuale.



Cosa ne pensi? Ti è tutto chiaro? Mandaci un tuo pensiero.

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

pillolapernavigare@gmail.com o telefona al **333.1772038**.

4 - INDOVINA!

L'indovinello della scorsa settimana, dal titolo **Il Presidente della Repubblica**

Chiedeva:

In base alla Costituzione Italiana, sono quattro i requisiti affinché un cittadino possa ottenere l'incarico di Presidente della Repubblica:

- 1) essere cittadino Italiano;
- 2) godere dei diritti civili e politici;
- 3) avere compiuto 50 anni;
- 4) e il quarto?

SOLUZIONE: ESSERE ELETTO DAL PARLAMENTO.

Provate ora ad indovinare questo: **IL SEGUGIO.**

Fino a che punto un cane si può addentrare in un bosco? (domanda fatta da un prof. universitario ai suoi studenti e riportato da Marcello Giacchetti))

Inviare la risposta all'indirizzo: telefonodargento@hotmail.it

5 - LE NOSTRE RICETTE

La nostra scelta di condivisione è sempre rivolta a ricette semplici semplici che prevedono l'utilizzo di ingredienti il più possibile vicino al loro stato naturale.

Pagnotta ripiena



Quando abbiamo molti pensieri, quando decidere è difficile, quando siamo giù per un motivo o per l'altro, allora ci rifugiamo nella cucina. Piatti elaborati o con lunghi tempi di preparazione, per i quali bisogna girare o impastare per lungo tempo, per cui possiamo per un momento concentrarci sulla consistenza, i colori e i profumi del cibo, dimenticando le nostre preoccupazioni. Oggi abbiamo preparato un pane aromatico ripieno di crema al cioccolato.

Ingredienti per il pane:

250 g di farina 00

100 g di amido di mais (maizena)

3 cucchiaini di olio evo

1 bustina di lievito di birra granulare

1 pizzico di sale

50 g di zucchero integrale di canna

cannella in polvere

chiodi di garofano macinati

Ingredienti per il ripieno al cioccolato:

100 g di cioccolato fondente

50 ml di panna di soya

peperoncino

Procedimento:

Fate rinvenire il lievito in mezza tazza d'acqua tiepida con un cucchiaino di zucchero per 20 minuti. Nel frattempo unite in una ciotola la farina 00, la maizena, lo zucchero ed il sale, aggiungete l'olio e lavorate con le mani per amalgamarlo con gli ingredienti secchi. A questo punto il lievito dovrebbe essere fermentato, creando una schiuma soda che cerca di scappare dalla tazza: unitelo agli ingredienti lavorati in precedenza aggiungendo acqua quanto basta a formare un impasto liscio e sodo. Fate lievitare per un'ora in un luogo tiepido coperto da un canovaccio (noi l'abbiamo messo sul davanzale soleggiato).



Dopo un'oretta l'impasto dovrebbe essere raddoppiato: lavoratelo di nuovo aggiungendo la cannella e i chiodi di garofano, impastando con le mani fino a che non lo avrete scaldato, a questo punto fate lievitare un'altra ora. Trascorso questo tempo preparate il ripieno: scaldate a bagnomaria il cioccolato ed aggiungete un pizzico di peperoncino e la panna. In questo modo il cioccolato rimarrà morbido anche quando si sarà raffreddato e quando taglierete il pane avrete un ripieno cremoso. Accendete il forno a 200 °C, dividete l'impasto del pane a metà e stendetene con le mani una parte sul fondo di una teglia rivestita di carta da forno.



Poi versatevi la crema al cioccolato e coprite con l'altra metà dell'impasto, steso – sempre con le mani, picchiettando la superficie – su un piano da lavoro.



Infornate il pane per 10 minuti a 200 °C, poi abbassate la temperatura a 180 °C per 45 minuti. Quando la superficie sarà dorata spegnete il forno, togliete la pagnotta dallo stampo e rimettetela nel forno con lo sportello aperto finché non si sarà raffreddato.

Fare (e mangiare!) questa pagnotta speziata – diciamocelo, non molto dietetica – ha migliorato decisamente il nostro umore...



Se avete una vostra ricetta preferita che ritenete possa essere gradita da altri lettori, spedite la e la pubblicheremo sulle prossime “Pillole per navigare”.

Inviare la vostra ricetta a questo indirizzo:

pillolapernavigare@telefonodargento.it

6 - RACCONTACI DI TE

Ricordi di una bambina

Avevo cinque anni quando scoppiò la seconda guerra mondiale e l'Italia entrò nel conflitto alleata della Germania. Mio padre fu chiamato alle armi e partì tra le lacrime di mia madre e dei parenti.

Abitavamo a Terni, una cittadina industriale famosa per le Acciaierie e la Fabbrica d'armi che davano lavoro a quasi tutta la popolazione maschile compresi i miei zii, mio nonno e mio padre.

Quell'estate del '43 eravamo andate in villeggiatura a Stroncone, un paesino collinare a sette chilometri da Terni, perché mia madre aveva avuto la polmonite ed io e mia sorella il morbillo. Avevamo preso in affitto una casetta indipendente composta da un'unica stanza dove c'era un grande camino ed una finestra sotto cui

stava il lavello di granito. Il bagno era sul retro accanto alla stalla dove ruminavano due mucche e un asino di nome Raiò che scalpitava e tagliava appena sentiva suonare le campane della chiesa di San Francesco. A pochi metri abitava Alfonso, il padrone di casa, benestante e dedito all'agricoltura e all'allevamento di maiali, conigli e polli; nell'aia, davanti la sua grande casa, c'erano due alti pagliai col solito barattolo in cima al palo di legno. La vita scorreva tranquilla tra le chiacchiere delle vicine davanti alla porta di casa, ed i giochi di noi bambini, quando un mattino una donna bussò alla porta gridando. -“Sora Nunzià, correte che bombardano Terni!”- Mia madre, che ci stava leggendo una fiaba per tenerci a letto dato che avevamo la febbre, prese in braccio Gabriella e corse fuori gridandomi di seguirla. Senza scarpe corremmo sul campo pieno di stoppie fino ad una radura di querce dove c'era uno sperone di roccia sotto cui si apriva una caverna naturale. Ci rifugiammo lì insieme alla famiglia di Alfonso che piangeva e pregava. Il rombo degli aerei era assordante e le bombe cadevano su Terni, inesorabili, poi tutto finì. Le mie gambe sanguinavano ma non sentivo dolore perché ero troppo spaventata. A sera arrivarono con un camion pieno di masserizie i nonni con gli zii ed il mio cuginetto e dormimmo tutti undici nell'unica stanza. Da un muro all'altro furono tese delle corde su cui vennero stesi dei lenzuoli per creare un pò di privacy, e questa situazione durò qualche giorno, finché zio Giovanni prese in affitto il magazzino di Alfonso e vi si trasferì con la sua famiglia. Di mio padre, che era al fronte, non si era avuta più alcuna notizia e mia madre aspettava ogni giorno il postino. Un giorno la vidi correre incontro ad un uomo vestito in maniera strana, gridando:

- Ecco Angelo, ecco il babbo! –

Era mio padre con barba e baffi, con la divisa militare, perciò non l'avevo riconosciuto. Il suo capitano gli aveva dato quattro giorni di licenza, però rimase

con noi solo due giorni, perché non sapeva quanto tempo sarebbe occorso per tornare a Livorno dove stava il suo battaglione. Le linee ferroviarie erano in molti tratti interrotte, i ponti crollati e si viaggiava con mezzi di fortuna. Ascoltavo con interesse mio padre che raccontava le sue imprese militari e ne andavo fiera perché guidava il carro armato e faceva le iniezioni agli ammalati.

Terni venne bombardata molte volte e cominciai a capire l'orrore della guerra, che provocava morte e distruzione, quando seppi che la nostra casa era stata rasa al suolo e non avrei più rivisto la mia cameretta e i miei giocattoli.

C'erano morti per le strade, corpi straziati senza gambe e braccia; anche la fidanzata di zio Quinto era morta in un paese vicino Cesena. Si chiamava Gabriella ed avendo tenuto a battesimo mia sorella le aveva dato il suo nome. Vedevo tutti piangere e non capivo il perché, ancora non sapevo cosa fosse morire.

Un giorno però, durante un bombardamento, una bomba cadde a Stroncone nella frazione Santa Lucia ed il boato fu così forte da far tremare la terra. Ci nascondemmo spaventati sotto i letti ed il tavolo chiedendoci perché ci bombardavano. A Santa Lucia da vari giorni si era insediato un plotone dell'esercito tedesco e vedevamo carri e camionette arrivare e ripartire. Era iniziata la ritirata perché gli americani stavano avanzando ed erano bombe americane quelle che avevano semidistrutto Terni. Qualche ora più tardi si seppe che la bomba aveva ucciso una bimba di dieci anni che si chiamava Silvana e che una scheggia le aveva divelto una gamba. Tutto il paese partecipò al funerale e la vidi nella bara con l'abito della Prima Comunione misteriosa e lontana, sorda ad ogni richiamo dei genitori che straziati la baciavano chiamandola per nome. Il ricordo di lei mi ossessionò per mesi e mesi finché dimenticai.

Un giorno i tedeschi partirono razziando bestiame ed ogni genere commestibile ed una notte vennero anche da noi, ma vedendoci dormire uno sopra l'altro e noi

bambine che li fissavamo spaventate, chiesero solo un pezzo di sapone e dell'acqua. Il capitano si lavò dicendo a mio nonno che anche lui aveva dei figli a Colonia e che da vari giorni non aveva loro notizie. Nonna Guerrina, che da giovane insieme al marito aveva lavorato in Germania, commossa prese un filone di pane, qualche salsiccia e gliene fece dono. Poi, notando il disappunto dei figli per la sua, generosità, disse: "Siamo tutti poveri cristi!".

Il giorno dopo fece qualche filone di pane in più e lo regalò a Nena, una povera vedova che faceva la lavandaia ed aveva due figli sempre affamati e magri. La povertà rendeva caritatevoli le persone buone, avare ed egoiste quelle già dure di cuore.

Tutto il vicinato amava mia nonna e le paesane si rivolgevano a lei per imparare l'arte del cucito e del merletto, Con i ferri e l'uncinetto creava mantelle, golf, coperte, calze borse e le scambiava con generi alimentari che venivano ad arricchire la nostra frugale mensa. Andavamo per i campi a cogliere cicoria e crispigni, facevamo la marmellata con more uva e fichi; con la farina di mais, qualche noce e fico secco mia nonna faceva una focaccia così buona da leccarsi i baffi. Non veniva gettato niente ed anche i semi dei noccioli delle pesche e delle albicocche, dopo averli sbollentati per togliere l'amaro e tostati nel forno, servivano a fare i croccanti. Con un pò di zucchero ed acqua in una padella di ferro, nonna Guerrina faceva le caramelle d'orzo ed era una festa per noi nipoti e i figli del vicinato.

La guerra finalmente finì, mio padre ritornò sano e salvo con un camion senza gomme, senza sportelli, trovato abbandonato in un boschetto. Lo verniciò, fece gli sportelli con delle tavole di legno e, dopo aver trovato le gomme adatte, andò di paese in paese a vendere sapone e varecchina.

Tornammo a Terni in un appartamento ricavato, come tanti altri, nei locali della servitù di un palazzo antico, ricco di affreschi, di colonne e di statue.

L'appartamento era fatiscente ma gli zii e mio padre con un pò di calce e pittura lo resero vivibile e poiché l'affitto non era alto, ci rimanemmo per molti anni.

La vita stava ritornando alla normalità ed io dovetti andare a scuola dalle Suore Leonine dove avevo frequentato la scuola materna. Ritrovai Suor Candida, che avevo riempito di calci, e Suor Dorotea, che tante volte aveva raccolto la mia minestra sparsa sul pavimento della sala-mensa; esse, dimentiche delle mie ribellioni, accolsero me e Gabriella con affetto. Mia sorella era il mio contrario: bionda, magrolina e così delicata da suscitare tanta tenerezza e protezione anche in me che ero poco più grande di lei. Anno dopo anno arrivai in quinta elementare e, dopo aver frequentato le due classi precedenti con Suor Maria Grazia, una vecchia suora col pallino delle tabelline, del caffè che faceva bollire sul fornello a spirito e della bacchetta di ferro, al confronto Suor Eufemia grassoccia e col viso pustoloso mi sembrò bellissima e dolcissima. Amava la letteratura, la grammatica e la calligrafia ed ogni giorno nell'ultima mezz'ora di scuola ci leggeva un racconto di cui a casa dovevamo fare il riassunto, Due volte a settimana ci dava da svolgere due temi, che una volta corretti dovevamo trascrivere con bella calligrafia e arricchiti di disegni sul quaderno dei ricordi.

Suor Eufemia conservava i quaderni di tutte le alunne avute fin dal primo anno d'insegnamento dentro un armadio di noce chiara che stava dietro alla cattedra. Un giorno ne prese uno con la copertina nera e, dicendoci che era appartenuto alla migliore delle allieve degli ultimi anni, lo fece passare tra i banchi per farcelo vedere, —“Guardate come era precisa la sua calligrafia e delicati i colori dei suoi disegni!”- Infatti le pagine non avevano le famose orecchiette, la calligrafia era tondeggiante, senza macchie e cancellature e i disegni eseguiti con mano esperta.

C'era la mucca che brucava su un prato verde, la capra attaccata con la corda allo steccato tra polli ed oche, il gallo col becco aperto che gridava chicchirichì alle rondini volteggianti nel cielo azzurro, dove un sole birichino strizzava un occhio. C'era una casa sotto due grandi alberi e una stradina dove una mamma ed una bimba passeggiavano tenendosi per mano.

-“La mia alunna si chiamava Silvana ed è morta a Stroncone durante un bombardamento” - Suor Eufemia continuava a parlare ma non riuscivo ad udire le sue parole coperte dal rumore dei miei singhiozzi. Avevo tra le mani l'anima della fanciulla a cui avevo pensato con dolore per tanti mesi, la sua breve vita, i pensieri, i sogni distrutti dalla ferocia della guerra. In un attimo riprovai lo spavento, la sofferenza di quei giorni dimenticati, l'ansia e tutti i perché rimasti senza risposta. A dieci anni chiesi a Suor Eufemia perché Gesù Bambino, venuto sulla terra per il nostro bene, avesse permesso la guerra e la morte di una bimba buona e pura che sarebbe certamente diventata una donna meravigliosa ed una madre affettuosa. La povera religiosa con semplici parole disse che la volontà divina è al disopra della conoscenza umana e che la morte è un premio per godere in eterno la Sua luce e il Suo amore. La spiegazione non mi convinse e, tornata a casa, chiesi il parere di mia nonna che mi rispose citando un proverbio.

-“Sono sempre i mejo che se ne vanno!”-

Iliana B.

Invia anche tu la tua storia a questo indirizzo:

pillolapernavigare@telefonodargento.it

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

7 – CURIOSITA'

Il placebo è davvero utile per guarire le malattie?

Il placebo è una sostanza o preparazione inerte, cioè priva di sostanze attive, che viene somministrata per soddisfare nel paziente il desiderio di una reale cura, in verità non opportuna o non attuabile. Si usa anche nella sperimentazione dei farmaci per valutarne l'efficacia.

Sostegno psicologico.

In presenza di malattie con sintomi soggettivi accentuati e in presenza di una intensa partecipazione emotiva del paziente, è stato visto che la somministrazione di placebo come sostegno psicologico alle persone che si rivolgono al medico, può apportare sorprendenti benefici. In uno studio dei primi anni Cinquanta, Henry K. Beecher, della Harvard University (Usa), osservò come il 30-40% dei pazienti affetti da disturbi quali dolore, ipertensione e depressione traesse sollievo dal placebo. La cosa incredibile è che il placebo sembra funzionare anche nelle operazioni: un'equipe chirurgica in Texas ha trovato lo stesso livello di "guarigioni" nella chirurgia del ginocchio sia che l'operazione venisse effettuata davvero sia che venissero fatte solo...le cicatrici!

Acqua antiasma.

Il placebo si è dimostrato efficace anche per guarire disturbi quali la calvizie, l'asma, le allergie. L'utilizzo del placebo avviene anche per poter dimostrare l'efficacia di una nuova terapia farmacologica.

Cosa ne pensi? Invia un tuo commento a: pillolapernavigare@telefonodargento.it

8 - BUONUMORE

Lumache e lumaconi!

Un giornalista milanese va a fare un'inchiesta in un piccolo, sperduto paese di provincia. Arriva in un posto dove tutti gli uomini sembrano oziare al bar e sulle porte di casa mezzi addormentati.

Chiede al primo: "Lei come si chiama? Che lavoro fa?".

"Antonio e non faccio niente".

E così tutti quelli che incontra finché non incontra un certo Salvatore steso sotto una pianta con un cappello di paglia in testa e un'erba in bocca.

"Sono Salvatore e raccolgo lumache per la Findus".

"E rende bene?".

"Sì".

"Uella, e quante lumache ha preso oggi?".

"10".

"Uella, e ieri?".

"3".

"E l'altro ieri?".

"15".

"Uella, e come mai ieri solo 3??".

"6 mi scapparono..."

Scrivi a: pillolapernavigare@telefonodargento.it e invia la tua barzelletta.

Sostieni la nostra Associazione - Il Telefono d'Argento - Onlus
con il tuo 5 x 1000

A te non costa nulla, per noi è un dono prezioso!

Come fare? È semplice!

Nel prossimo modello della dichiarazione dei redditi (CUD, 730, Modello Unico) basterà firmare nell'apposito riquadro "Sostegno delle organizzazioni non lucrative di utilità sociale, delle associazioni di promozione sociale..."- indicare nello spazio sottostante il codice fiscale del Telefono d'Argento

97335470585

Donare il 5x1000 non costa nulla!

In attesa della “**Pillola per navigare**” della prossima settimana, il **Telefono d'Argento** invia gli auguri di una settimana felice e in armonia.

Il Telefono d'Argento – Onlus.

Via Panama, 13 – 0198 ROMA

Tel. 06.84407449 – 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:

pillolapernavigare@telefonodargento.it

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

BUONA SETTIMANA dal Telefono d'Argento