



LA PILLOLA PER NAVIGARE

NUMERO 48

8 novembre 2011

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

<http://www.telefonodargento.it/FreshPick1-0/PILLOLA48.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

Da questo numero, iniziamo la pillola per navigare con una *piccola* riflessione.

La vita non è né brutta né bella, ma è originale... A differenza delle altre malattie la vita è sempre mortale. Non sopporta cure. Zeno Cosini ha deciso: non fumerò più. Per raggiungere lo scopo, si affida all'emergente nuova scienza, la psicologia. La ricetta è presto data: appuntare sulla carta gli episodi salienti della propria esistenza, a partire dalla penosa morte del padre, per proseguire con la gelosia nei confronti dell'amico, col matrimonio malriuscito, il suicidio dell'amico, una stanca relazione extraconiugale e così via. È facile

*capire che a questo punto più che guarire dal vizio del fumo, Zeno detesta il vizio di vivere. Sì, la vita è una malattia inguaribile. Originale, certo, ma insopportabile: sarà forse un'esplosione nucleare – vagheggiata nel finale della storia – a generare una diversa umanità? Abbiamo proposto la trama di uno dei più significativi romanzi del Novecento, *La coscienza di Zeno* (1923), di Italo Svevo, per un invito un po' particolare. Proviamo, in un piccolo spazio di silenzio ritagliato nella giornata, a interrogarci sulla nostra concezione della vita. Certo, quello offerto da Svevo è un folgorante ritratto della visione dominante anche (e soprattutto) ai nostri giorni. Molti trascinano la loro esistenza, facendone sgocciolare ore e giorni nella convinzione che essi non portino con sé un significato. Ci si aggrappa, allora, a qualche piacere, a un sorso di ebbrezza, a stravaganze che eccitino la monotonia. Eppure, se è vero che la vita terrena è mortale, con buona pace delle fanfaluche di chi la immagina sempiterna col progresso della medicina, è però altrettanto vero che essa è «originale». Ognuno ha la «sua» vita e può edificarla in modo creativo e fruttuoso, raccogliendo il motto di un grande della cultura occidentale, Montaigne: «Il mio mestiere e la mia arte è vivere».*

card. Gianfranco Ravasi

"Il Mattutino" - da L'Avvenire

IN QUESTO NUMERO DELLA PILLOLA PER NAVIGARE:

1. Eventi
2. Teniamo vivo il nostro cervello – Esercizio n. 5 – Cosa?
3. La “Pillola per navigare” – Combinazione dei tasti funzione

4. Indovina! – Frutti
5. Le nostre ricette – Autunno in crema
6. Raccontaci di te – Incontri
7. Curiosità – Perché si dà la coppa ai vincitori?
8. Buonumore – Pecore e pecoroni

OFFERTE DELL'ULTIMORA

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 BORD**

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 9 novembre ore 16 nella parrocchia di S. Croce a via Flaminia –
Via Guido Reni 2d – lo scrittore Giorgio MONTEFOSCHI leggerà brani dai
Racconti di Cechov.**

Scarica la locandina: clicca qui → [LocandinaGiorgioMontefoschi](#)

Per partecipare telefonare al **Telefono d'Argento** dalle ore 17 alle ore 19 allo
06.3222976 oppure a tutte le ore al 333.1772038

Sabato 12 novembre 2011 – Pellegrinaggio al santuario

MONTELUCO DI SPOLETO

Partenza ore 7.45 dal sagrato della parrocchia di San Roberto Bellarmino a Piazza
Ungheria - Ritorno previsto ore 18

Costo del pellegrinaggio: euro 35 compreso il pranzo

Per aderire telefonare al: 06.8440741

Lunedì 14 novembre 2011 – ore 19.00 – Via Panama 13

Assemblea dei soci del Telefono d'Argento Tel 338.2300499

Giovedì 17 novembre 2011 – ore 18.45 – Via Panama 13

Formazione volontari del Telefono d'Argento Tel. 331.3248598

**Domenica 27 novembre 2011 ore 16.00 – Ristorante PRIME - Piazza Euclide
TORNEO DI BURRACO per beneficenza a favore del Telefono d'Argento**

Tel 06.84407449

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 o al cellulare 331.3248598.

2 – TENIAMO VIVO IL NOSTRO CERVELLO.

«Esercizio n. 5»

Cosa?

La mattina, mentre facciamo la prima colazione, mettiamo i tappi di gomma alle orecchie e sperimentiamo il mondo senza suoni.

Il nostro partner si è mai lamentato che lo stiamo ascoltando solo a metà?

Se siamo nel bel mezzo di un'attività abituale, è probabilmente vero.

Nelle attività ordinarie, di routine, il nostro cervello ha già idea di cosa aspettarsi, in modo che solo poche parole sono sufficienti per intuire una intera frase.

Mentre siamo assorti nella lettura di un giornale o stiamo ascoltando la radio, il cervello mette "fuori sintonia" la maggior parte degli altri input sensoriali.

L'attività di bloccare un percorso sensoriale importante mettendo i tappi alle orecchie, ci costringe a ricorrere ad altri indizi per compiere anche operazioni semplici come capire quando il pane è tostato oppure sapere quando è il momento di passare la zuccheriera.

3 - LA PILLOLA PER NAVIGARE

Combinazione dei tasti funzione

Per chi non conosce appieno le diverse combinazioni dei tasti funzione

CTRL, ALT, F4, F5, eccovi accontentati...

CTRL+A Seleziona tutto

CTRL+B Organizza il menù Preferiti

CTRL+C Copia

CTRL+F Cerca nella pagina corrente

CTRL+H Visualizza la cartella Cronologia

CTRL+L Visualizza la finestra di dialogo "Apri..."

CTRL+N Nuova finestra

CTRL+O Stessa funzione di CTRL+L

CTRL+P Stampa

CTRL+R Aggiorna la pagina

CTRL+S Salva

CTRL+V Incolla

CTRL+W Chiudi (stessa funzione di ALT+F4)

CTRL+X Taglia

ALT+F4 Chiudi finestra

ALT+FRECCIA A SINISTRA indietro

ALT+FRECCIA A DESTRA avanti

ESC Interrompi

F5 Aggiorna

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 **Tutta colpa di Colombo**, chiedeva:

Quanti erano i continenti prima che venisse scoperta l'America?

SOLUZIONE: Tanti quanti oggi, solo che non lo sapevano

Quello che segue è il nuovo indovinello dal titolo: **FRUTTI**

Una donna dà al suo uomo un frutto da mangiare. E questo lo farà morire. Eppure questo frutto è assolutamente sano, né avvelenato né tossico.

Come mai?

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

5 – LE NOSTRE RICETTE

In molti inviano messaggi di critica per la scelta delle ricette che condividiamo settimanalmente.

Ora vorremmo cercare di spiegare qual è il nostro orientamento.

La scelta alimentare, nell'equilibrio dell'organismo, è una questione di primaria importanza che coinvolge gli stili di vita personali, le mode, non senza avere anche implicazioni sociali. Come fonte principale di vita per ciascun essere umano, essa deve essere perseguita con la massima attenzione e costanza, non soltanto per soddisfare gusti e piaceri del palato, ma soprattutto perché tutto ciò di cui noi ci nutriamo possa diventare **alleato del nostro benessere**.

Alimentarsi è un atto individuale ed erroneamente, nel corso del tempo, da libertà si è trasformato in vera e propria anarchia, ingenerando spesso confusione attorno a questo tema. Un concetto tuttavia deve rimanere chiaro: al di là della scelta alimentare di ciascun individuo, essa non deve essere fatta a discapito della correttezza medico scientifica che oggi può offrire risposte concrete sui benefici correlati a una alimentazione sana, confermata dai risultati raggiunti in anni di approfondite ricerche e dalle conoscenze del naturale progresso delle scienze.

Quando si parla di dieta si è tesi a pensare a un'alimentazione restrittiva perché mirata ad una perdita di peso, in realtà essa va invece intesa come un "regime

alimentare” composto di buone regole da adottare affinché l’alimentazione diventi **uno strumento di salute**. Proprio in funzione di questo suo ruolo, la dieta implica che, da parte di chi la sceglie, vi sia un atteggiamento mentale positivo nei confronti sia del proprio corpo sia dell’atto di nutrirsi. Il primo segreto per stare bene e alimentarsi in modo corretto, è proprio comportarsi secondo natura, in un atteggiamento libero da condizionamenti psicologici e sociali, ascoltando le indicazioni che provengono dal corpo e dal nostro gusto.

E’ altresì vero che una “buona” dieta deve essere varia e bilanciata, ricca di tutti i principi nutritivi – proteine, carboidrati, vitamine, zuccheri – necessari all’adeguato sviluppo dell’organismo. Elementi che si ritrovano in una corretta **alimentazione vegetariana**.

Studi scientifici nel corso degli ultimi anni hanno dimostrato quanto la natura sia un’alleata per l’alimentazione e la salute. Potremmo infatti arricchire la nostra tavola con cibi semplici, facilmente reperibili e di ottima appetibilità in grado di proteggere il nostro corpo da molte malattie. Ne citiamo solo alcuni che svolgono una spiccata azione preventiva contro il tumore: le crucifere (cavoli e broccoli), gli ortaggi e i frutti rossi e gialli.

Queste nostre ricette quindi sono rivolte ai vegetariani, a chi vuole diventarlo o a chi voglia essere maggiormente consapevole sui vari aspetti di una alimentazione naturale.

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.

Autunno in crema

L'autunno ha sempre scaturito in noi sentimenti contrastanti: le giornate che si accorciano e la punta del naso gelata nell'aria del mattino ci fanno rimpiangere le sere tiepide di settembre, ma il malumore sparisce non appena scorgiamo i colori dei boschi autunnali in una giornata limpida. La ricetta che vi proponiamo è un omaggio a questa stagione, quando i viali nevicano di foglie secche ed i passi scricchiolano su quelle cadute



Ingredienti (per 2 coppette):

2 piccole patate

1 barbabietola di media grandezza

2 carote

6 cucchiaini di latte di soia

1 pezzetto di radice di ginger (circa 20 g)

sale qb

1 manciata di semi di girasole per guarnire

Procedimento:

Bollire separatamente le carote, le patate e la barbabietola finché non saranno tenere, poi schiacciarle con una forchetta in tre ciotoline diverse. Aggiungere ad

ognuna di queste due cucchiaini di latte di soia ed un pizzico di sale. Grattugiare il ginger nella ciotolina delle patate e mescolare bene. Disporre il contenuto delle tre ciotoline a strati in una coppetta o in un calice, iniziando dalla purea di carote, proseguendo con quella di patate e ginger e finendo con quella di barbabietola. Guarnire con semi di girasole.



L'autunno è servito!

Inviare la vostra ricetta a questo indirizzo:

pillolapernavigare@telefonodargento.it

6 - RACCONTACI DI TE

Incontri

La mattina del mio primo giorno da pensionata sono rimasta a guardare la sveglia elettronica che lampeggiava ed emetteva i suoi beep beep come una piccola astronave.

“Non mi servi più. Da oggi posso dormire quanto mi pare”, ho detto a voce alta.

“E dopo aver dormito tanto, che cosa potrò fare?”

Questa provocatoria domanda girava nella mia mente come una mosca fastidiosa.

Doveva essere il mio alterego, il mio subconscio. Insomma: potevo chiamarlo come volevo, ma, alla fine, ero sempre io che dovevo accettare la nuova realtà.

Non avevo idea di cosa avrei fatto della mia esistenza da quel giorno in poi.

Non avevo legami familiari. Figlia unica, i miei genitori se ne erano andati già da un bel po' di anni, sapevo vagamente che da qualche parte dovevano esserci cugini di primo e secondo grado di cui non ricordavo l'ultima volta di aver visto.

Tutta presa dalla carriera non mi ero mai sposata e non avevo avuto figli.

“Cara la mia Lisa, smetti di piangerti addosso e deciditi a reagire”, mi sono detta.

“Secondo le statistiche ti restano altri 20, forse 25 anni di vita. Vuoi trascorrerli tutti mangiandoti il fegato per gli errori commessi?”

Sono rimasta in silenzio per qualche secondo.

“Certo che no”, mi sono risposta a voce sempre più alta. “Farò tante cose: viaggi organizzati, corsi di pittura Hanno inventato l'università per la terza età, giusto?”.

Ma io ero davvero, a 60 anni, entrata nella vecchiaia?

Quel pensiero poteva farmi sprofondare nella peggiore tristezza soltanto a formularlo. Passavo ore davanti allo specchio, rivolgendomi alla mia immagine riflessa come a un interlocutore.

Tante cose avrei potuto fare, ma, a essere sincera, in quel momento, non avevo nessuna voglia di metterle in pratica.

Passavo le giornate vagabondando nei grandi magazzini di Roma.

Provavo vestiti, profumi, scarpe che non compravo mai.

Proprio in un reparto di abbigliamento, in circostanze piuttosto insolite, ho incontrato Elena per la prima volta.

L'ho notata subito, sembrava un cucciolo abbandonato da un padrone senza cuore e in effetti le cose stavano più o meno così.

Dimostrava non più di 16 anni, ma ne aveva 21. Si guardava intorno con aria spaventata, ma questo non le aveva impedito di infilare rapidamente un maglione in una grande borsa. Purtroppo per lei non sono stata la sola ad accorgermi di quel gesto maldestro. Un tipo grande e grosso l'ha afferrata per un braccio bloccando la sua corsa verso l'uscita.

Non so nemmeno io perché sono intervenuta, ho agito senza pensare, senza pensare niente. Anche perché non avrei avuto il tempo per farlo.

“Tesoro, hai trovato un maglione che ti possa andare bene?”, ho chiesto alla ragazza sorridendole.

Ho afferrato con decisione la refurtiva e l'ho esaminata con occhio critico.

Il cerbero mi ha guardata da capo a piedi, diffidente. “Lei conosce questa ragazza?”, mi ha domandato infine. Ci voleva altro per mettermi in difficoltà: nella mia lunga carriera avevo affrontato tipi ben più tosti di quello. “Certo, è mia nipote” ho insistito cocciuta.

Il sorvegliante continuava a guardarmi sempre più scettico. Poi il cerbero ha preso in esame l'aspetto di Elena. Capelli tagliati da una forbice maldestra, jeans scoloriti dall'uso e una maglia di cotone con gli orli sfilacciati. "Questi ragazzi moderni", ho sospirato.

Il sorvegliante non se l'è bevuta, ma, forse, ha deciso anche lui di dare a quella ragazzina terrorizzata una possibilità di cavarsela.

In ogni caso, ci è rimasto appiccicato finché non siamo andate alla cassa e abbiamo pagato la maglia.

"Perché lo ha fatto?" mi ha chiesto la ragazza.

"Perché lo hai fatto tu?", a quel punto mi sentivo in dovere di farle una bella ramanzina. "Oltretutto questo maglione è troppo grande per te, almeno di due taglie".

"Lei non capisce" ha ripreso lei. "Deve essere grande perché tra poco io diventerò enorme, perché...". Prima che finisse la frase è scoppiata a piangere. Così l'ho trascinato in un bar e l'ho costretta a sedere con me a un tavolo e a bere un cappuccino bollente.

Con una bevanda calda e profumata sotto il naso si è calmata e mi ha raccontato tutto. Una storia vecchia come il mondo, in realtà. Quella della ragazza ingenua e impreparata che ha lasciato il paesino per venire a cercare lavoro a Roma. Il solito ragazzo che le ha promesso mari e monti e l'ha conquistata. Poi, però, quando lei, sprovvista e fiduciosa, gli ha annunciato di essere incinta sul serio, lui è sparito senza lasciare traccia.

"Avevo un lavoro, ma era a tempo determinato e quel tempo è scaduto", mi ha spiegato con tristezza. Elena raccontava, tra un sorso di cappuccino e una lacrima, la sua triste storia.

“Non so come pagare l’affitto della stanza. Ho paura. Non so cosa devo fare, dove trovare i soldi per mangiare”, ha detto sempre più demoralizzata.

“Non hai una famiglia, dei parenti?”, le ho chiesto io.

“Ho i genitori giù al paese, vivono di pensione ed è già tanto se alla fine del mese riescono a mettere in tavola pane e patate”

Allora le ho fatto la fatidica domanda: “Non hai pensato che potresti rinunciare al tuo bambino?”. Elena mi ha puntato addosso quei suoi occhi viola grandi come finestre.

“Sì, per un momento ci ho pensato. Ma non posso farlo”, ha cominciato a dire. “Io la sento dentro di me: la mia bambina è viva, mi trasmette delle emozioni, è come se mi parlasse”.

“Sono sicura che è una bambina. La chiamerò Viola”.

E, mentre Elena continuava a parlare, la mia mente si è allontanata, è volata veloce ai miei 35 anni. Avevo già un posto di grande responsabilità nell’azienda farmaceutica dove lavoravo. Per questo il grande capo mi aveva chiesto di sostituirlo all’appuntamento con un importante chirurgo: un bellissimo e affascinante uomo. Non ero andata a quell’incontro con intenzioni seduttive. Mi premeva soltanto portare a buon fine l’accordo per dimostrare al grande capo quanto ero brava e professionale. Lui, appena uscito dalla sala operatoria e incontrandomi nel suo studio aveva allargato le braccia. “Temo che non riuscirò a trovare nemmeno dieci minuti per parlare con lei. A meno che... le andrebbe di pranzare con me? Potremmo parlare mentre mangiamo qualcosa, le va?”

Avevo accettato. In certi ambienti è normale parlare di lavoro durante un pranzo o una cena: le chiamano colazioni di lavoro. Solo che quella volta, dopo aver risolto in modo più che soddisfacente un problema di lavoro, il discorso era scivolato sul personale. Era stato soltanto il primo di una serie di incontri che ci avevano

portato fatalmente l'uno nella braccia dell'altra. Per me si trattava sicuramente di amore, per lui, anche a distanza di tanti anni, non so.

Il destino però ha stabilito che

Poi, ho ripreso a pensare ai giorni di solitudine che mi aspettavano e un'idea ha cominciato a prendere forma.

“Vieni con me”, ho proposto subito a Elena.

L'ho presa per un braccio e insieme siamo uscite dal bar. “Dove stiamo andando?”, mi ha chiesto stupita.

“A casa mia”. Una casa grande e bella con mobili e quadri importanti e fredda come una ghiacciaia.

Oggi non è più così. E' sempre in disordine, soprattutto in cucina e in soggiorno.

Ci sono le cose della piccola Viola.

Ormai faccio la nonna a tempo pieno perché Elena, povera ragazza, lavora tutto il giorno nella mensa della mia ex azienda.

Credo proprio che sia serena, forse addirittura felice, e anche io mi sento così.

Perché Elena e Viola sono una specie di premio di consolazione che il destino, chissà perché, ha voluto farmi.

Lisa R.

(P.S.: La storia di Lisa, anche se raccontata al presente, in verità è accaduta qualche anno fa)

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'

Perché si dà la coppa ai vincitori?

E' un'eredità di usanze antichissime. In molte civiltà, infatti, la coppa è un oggetto carico di simbolismi. I suoi due significati principali sono quello dell'abbondanza e quello legato al contenuto, al quale spesso erano attribuite virtù magiche. Nel mondo celtico, per esempio, il nuovo re riceveva da una fanciulla una coppa contenente una bevanda inebriante.

Nella mitologia greca e romana, così come nella tradizione ebraica e cristiana, la coppa è sempre presente nei momenti salienti delle cerimonie sacre e profane, nelle libagioni e nelle offerte agli dèi. E secondo la tradizione islamica, ai beati del paradiso è riservata la coppa d'amore. La consegna della coppa al vincitore di una gara sportiva è quindi un richiamo a questi segni di prosperità e ricchezza, e un modo per simboleggiare il merito e la gloria dell'atleta più forte degli altri.

Cosa ne pensate? Inviare un commento a: pillolapernavigare@telefonodargento.it

8 - BUONUMORE

Pecore e pecoroni

Un pastore stava pascolando il suo gregge di pecore, in un pascolo decisamente lontano e isolato quando all'improvviso vede avvicinarsi una BMW nuova fiammante che avanza lasciandosi dietro una nuvola di polvere. Il guidatore, un giovane in un elegante abito di Versace, scarpe Gucci, occhiali Ray Ban e cravatta Yves Saint Laurent rallenta, si sporge dal finestrino dell'auto e dice al pastore: "Se ti dico esattamente quante pecore hai nel tuo gregge, me ne regali una?" Il pastore guarda l'uomo, evidentemente uno yuppie, poi si volta verso il suo gregge e risponde con calma: "Certo, perché no?" A questo punto lo yuppie posteggia l'auto, tira fuori il suo computer portatile della LENOVO e lo collega al suo cellulare della NOKIA. Si collega a internet, naviga in una pagina della NASA, seleziona un sistema di navigazione satellitare GPS per avere un'esatta posizione di dove si trova e invia questi dati a un altro satellite NASA che scansiona l'area e ne fa una foto in risoluzione ultradefinita. Apre quindi un programma di foto digitale della Adobe Photoshop ed esporta l'immagine a un laboratorio di Amburgo in Germania che dopo pochi secondi gli spedisce una e-mail Lotus notes sul suo palmare PDA confermando che l'immagine è stata elaborata e i dati sono stati completamente memorizzati. Tramite una connessione ODBC accede a un database MS-SQL e su un foglio di lavoro Excel con centinaia di formule complesse carica tutti i dati tramite e-mail con il suo Blackberry. Dopo pochi secondi riceve una risposta e alla fine stampa una relazione completa di 150 pagine, a colori, sulla sua nuovissima stampante HP LaserJet iper-tecnologica e miniaturizzata, e rivolgendosi al pastore esclama: "Tu possiedi esattamente 1586 pecore".

"Esatto. Bene, immagino che puoi prenderti la tua pecora a questo punto" dice il pastore e guarda il giovane scegliere un animale che si appresta poi a mettere nel baule dell'auto.

Il pastore quindi aggiunge: "Hei, se indovino che mestiere fai, mi restituisci la pecora?".

Lo yuppie ci pensa su un attimo e dice: "Okay, perché no?"

"Sei un consulente" dice il pastore.

"Caspita, è vero - dice il giovane - come hai fatto a indovinare?"

"Beh non c'è molto da indovinare, mi pare piuttosto evidente - dice il pastore - sei comparso senza che nessuno ti cercasse, vuoi essere pagato per una risposta che io già conosco, a una domanda che nessuno ti ha fatto e non capisci niente del mio lavoro... **Ora per favore restituiscimi il cane!**

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

OFFERTE DELL'ULTIMORA

Rossella regala un letto con movimento elettrico in alto e in basso, dotato di sponde – Tel. 338.2300499

Patrizia offre una poltrona con dispositivo elettrico.

Per informazioni e prezzo chiamare 06.8081209

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