Il Telefono d'Argento – Onlus
Via Panama, 13 – 00198 ROMA
Tel: 06.84407449 – 333.1772038
e-mail: telefononodargento@hotmail.it
sito: www.telefonodargento.it

LA PILLOLA PER NAVIGARE

NUMERO 54

20 dicembre 2011

BUONNATALE BUONNATALE BUONNATALE

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**

Iniziamo la pillola per navigare con una *piccola* riflessione.

I giorni di questo 2011 stanno lentamente colando verso la loro fine: abbiamo avuto tra le mani un assegno in bianco e ciascuno di noi, nell'intimità della sua coscienza, può dire se l'ha investito, se l'ha lasciato in un cassetto a impolverarsi, se l'ha strappato o macchiato rendendolo invalido.
Ma soprattutto c'è un ultimo assegno che si deve intestare a Dio.
È quello del bilancio della propria esistenza che, se si vuole, può diventare una metafora della conversione.
Durante la vita abbiamo avuto una disponibilità di intelligenza, tesori di amore, fondi di beni materiali, depositi di sentimenti, ricchezze di amicizie e forse

abbiamo sprecato e dissipato tale patrimonio, sacrificandolo all'egoismo, dissolvendolo nelle banalità, riservandolo a persone sbagliate.

È, questo, il rischio intrinseco alla nostra libertà.

Ma questa stessa libertà può farci decidere di impiegare bene l'ultimo assegno. Noi, però, non sappiamo quale sia: potrebbe essere quello datato 2012 o molto più il là nel tempo.

Per questo, allora, è prudente intestare subito a Dio e al bene l'assegno che abbiamo ora tra le mani perché - come diceva un altro francese, il poeta Lamartine - «l'uomo non ha porto, il tempo non ha riva: esso scorre e noi passiamo!».

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. 11 – Video
3. La “Pillola per navigare” – Come usare il pc senza mouse
4. Indovina! – Secchi
5. Le nostre ricette – Carrubini
6. Raccontaci di te – Arriva Natale
7. Curiosità – Qual è il rumore più insopportabile?
8. Buonumore – Scelte

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

In caso di bisogno chiamare il numero telefonico:

333.1772038

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

PILLOLAPERNAVIGARE@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 21 dicembre ore 20.00 - Ristorante TRENTINO

Anche in questa occasione, gli amici del Telefono d'Argento si incontrano per scambiarsi gli auguri e farsi quattro risate.

Non essendoci iscrizioni da fare, dice l'organizzatrice Maria Teresa, è chiaro che:

"CHI TARDI ARRIVA MALE ALLOGGIA"!

Telefonare allo 06.3222976 o 333.1772038

Mercoledì 21 dicembre 2011 ore 16.00 – Parrocchia Santa Maria della Mercede – Via Basento 100 TOMBOLATA NATALIZIA –

Telefonare allo 06.8840353

Martedì 27 dicembre 2011 ore 16.00 – Centro Culturale di S. Roberto Bellarmino – Via Panama 13 GIOCHIAMO A TOMBOLA – Telefonare allo 06.84407449

Tutti i Venerdì alle ore 17 nell'oratorio della parrocchia di S. Croce a via Flaminia Via Guido Reni 2d – si gioca a BURRACO.

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

Il giorno del Santo Natale – **25 dicembre 2011 – ore 13** - il Telefono d'Argento organizza il ***PRANZO DI NATALE*** presso la struttura messa gentilmente a disposizione dall'associazione Casa Liò di via G. Frescobaldi 22.
Chi desidera partecipare gratuitamente come invitato o come volontario, chiami con cortese urgenza i seguenti numeri telefonici:
06.84407449 - 06.3222976 - 333.1772038 – 338.2300499

L'ultimo dell'anno – **31 dicembre 2011 – ore 20** - il Telefono d'Argento organizza il ***CENONE DI FINE ANNO*** presso la struttura messa gentilmente a disposizione dall'associazione Casa Liò di via G. Frescobaldi 22.
Dopo la partecipazione al **TE DEUM** nella parrocchia di S. Roberto Bellarmino a piazza Ungheria, per ringraziare il Signore dell'anno trascorso, ci ritroveremo alle ore 20 in Via G. Frescobaldi 22 per condividere il *Grande Cenone di Fine Anno*.
Chi desidera partecipare gratuitamente come invitato o come volontario, chiami con cortese urgenza i seguenti numeri telefonici:
06.84407449 - 06.3222976 - 333.1772038 – 338.2300499

Il ***giovedì mattina (ore 10 – 13) e il venerdì mattina (ore 10 – 13)*** continuano ad essere 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. 11»

Video

La Neurobica è la ginnastica delle idee, del cervello e del pensiero che sviluppa prontezza, agilità e flessibilità donando slancio – fiducia – coraggio in se stessi, per se stessi e nelle relazioni. Ciò che oggi gli scienziati sanno e che non sapevano 10 anni fa è che le persone non smettono di generare nuove cellule celebrali e soprattutto nuove connessioni tra esse.

Il declino mentale, dicono gli studiosi, non dipende dalla perdita dei neuroni, semmai è dovuto alla riduzione dei dendriti, le ramificazioni che collegano una cellula nervosa all'altra e ricevono ed elaborano le informazioni attraverso punti di connessione: le sinapsi. Se queste non vengono regolarmente accese i dendriti si atrofizzano e questo riduce l'abilità del cervello di immagazzinare nella memoria nuove informazioni e di recuperare le vecchie.

Per diverso tempo si è ritenuto che l'accrescimento dei dendriti fosse possibile solo nel cervello dei bambini ma da recenti studi è emerso che anche i neuroni degli adulti possono generare altri dendriti per compensarne le perdite.

Si possono generare nuovi dendriti nel cervello, con semplici e originali esercizi di neurobica, giochi per la mente che coinvolgono i sensi e aiutano il cervello a non invecchiare.

Quello che segue è l'undicesimo esercizio che proponiamo.

Riprodurre su un lettore DVD o sul computer un video di famiglia con diversi tipi di musica di sottofondo (spaventosa, romantica, ecc).

Notate come viene trasformato ciò che stiamo guardando e come si creano nuove associazioni con le situazioni**.**

3 - LA PILLOLA PER NAVIGARE

Come utilizzare il pc senza mouse

Per aprire questa funzionalità , dovremo premere contemporaneamente i tasti ALT e MAIUSC (quelli di sinistra) e il BLOC NUM.

A questo punto partirà una finestrina che ci chiederà se vogliamo attivare tale funzione.

Una volta dato l'ok, potremo muovere il mouse utilizzando i numeri del tastierino secondo questo intuibile schema:

I numeri dall' 1 al 9, (5 escluso, che emulerà invece il clic del mouse), serviranno per muovere il mouse in giù, su, a sinistra, e a destra, e nelle varie direzioni diagonali.

I segni "+" e "-" invece serviranno per generare lo stesso effetto rispettivamente di un doppio clic, o di un clic con il tasto destro del mouse.

Infine, tramite la solita combinazione ALT e MAIUSC e BLOC NUM ridisattiveremo la funzione controllo puntatore.

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 **"Rossana"** chiedeva:

Tutto ciò che la signora Rossana Rossi possiede è di colore rosso. Vive in un bungalow rosso, con sedie rosse, tavolini rossi, poltrone e divani rossi.

La pareti, il soffitto e il pavimento sono rossi.

Tutti i suoi vestiti sono rossi, anche le scarpe.

Anche televisore, telefono e cucina sono rossi.

Di che colore saranno le scale di casa sua?

SOLUZIONE: Nessun colore perché il bungalow non ha scale.

(Brava Daria N. che è l'unica che ha indovinato)

E ora il nuovo indovinello**: SECCHI.**

Ricordate l'indovinello risolto da Bruce Willis in Die Hard? Bene, vediamo se ricordate anche la soluzione!

Avete a disposizione un secchio con la capacità di 3 litri ed uno con la capacità di 5 litri.

Come si fa a misurare in modo preciso 4 litri d'acqua?

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 prevedano l'utilizzo di ingredienti il più possibile vicino al loro stato naturale.

Carrubini

Riponete la bilancia in un cassetto e chiudetelo a chiave…
Fatto? Ok! Oggi vogliamo proporvi questi favolosi carrubini, dolci, morbidi, a tratti croccanti, ma che si sciolgono in bocca. Una vera estasi per il palato.

Ingredienti:

25 mandorle

10 datteri

1 caco

1 cucchiaio di polvere di carruba

polvere di carruba qb (per rivestire)

Procedimento:

Il procedimento è semplicissimo: basta frullare i datteri con le mandorle, aggiungere il caco e continuare a frullare. Trasferire il tutto in una terrina e aggiungere un cucchiaio di carruba, mescolare e formare delle palline con le mani. Passare le palline ottenute nella polvere di carruba, che avrete messo su un piatto, facendole roteare. Lasciare riposare i carrubini per 20 minuti e sporcandovi le dita e la faccia, mordeteli assaporando il dolce aroma che vi si scioglie in bocca e poi ripetete.

Questi carrubini sono ottimi regali sani e gustosi, per le feste, per i vostri amici o anche semplicemente per voi stessi. Questo è il pacchetto regalo che stiamo facendo noi.

Inviate la vostra ricetta a questo indirizzo:

pillolapernavigare@telefonodargento.it

---

6 - RACCONTACI DI TE

Arriva Natale

Chiusi la porta, misi la catena e controllai che tutte le serrature fossero scattate. La giornata di lavoro era finita e io potevo rintanarmi a casa. Ero stanco di vedere gente attraverso la lastra di vetro con il buco per parlare. Bocche e occhi esigenti, pressanti, sempre uguali, in una litania di giorni simili come anelli di una catena. Avevo superato l'età della pensione, ma senza il lavoro mi sarei sentito perso. Però non sopportavo più le persone oltre il vetro. Con i colleghi non era molto diverso. Non ero tipo da interessare le donne, e non ero abbastanza spiritoso da conquistarmi la simpatia degli uomini. Mi dicevo che non avevo bisogno di nessuno. Ma ero sempre scontento e convinto di non aver avuto niente dalla vita. Mi pareva che chiunque avesse più di me senza meritarlo.

C'era gente che aveva i soldi perché li aveva ereditati o vinti alla lotteria. C'erano uomini che avevano una bella donna che li amava anche se si comportavano male. Io, invece, ero sempre stato mediocre e sfortunato. Quel poco che avevo me l'ero guadagnato con fatica. Non c'era da stupirsi se ero solo.

Accesi la tivù. Una buona compagna: potevo zittirla quando volevo. Ma l'immagine di una bella famiglia sotto l'albero di Natale mi rovinò la gioia di essere tornato a casa. Il periodo delle feste è il peggiore dell'anno per la gente come me. La corsa al regalo è un rito irritante.

Tutto quel parlare d'amore e di gioia suonava falso alle mie orecchie. Mi misi una tuta e cenai davanti alla tivù, pensando ai due giorni di riposo che mi attendevano.
L'indomani suonarono alla porta. Dallo spioncino vidi Carla, la mia vicina del piano di sopra. Mentre aprivo la porta sentii un tonfo: la donna era a terra priva di sensi. Non sapevo come cavarmela e suonai il campanello dell'appartamento di fronte. Nessuno. Carla era pallidissima, sembrava morta. Telefonai al pronto intervento.
"Salga sull'ambulanza, presto" mi esortò il medico che aveva soccorso Carla.
"Ha fatto bene a non muoverla. Vedrà che la sua amica si riprenderà presto…"
Non era mia amica. Era una vedova che per caso viveva sopra il mio soffitto. Antipatica: aveva sempre uno stupido sorriso sulle labbra e tentava di attaccare discorso in ascensore.
"Aspetti qui, verrò a darle notizie" disse il medico, mentre gli infermieri spingevano la barella dentro il pronto soccorso.
Pensai che, con Carla , avevo scambiato si e no dieci parole in quindici anni. Sapevo come si chiamava perché la prima volta che ci eravamo incontrati lei si era subito presentata.
"Che bel nome!" aveva gorgheggiato quando le avevo detto di chiamarmi Sandro.
"Buongiorno Carla" la salutavo sbrigativo. Ma lei trovava sempre il pretesto per iniziare una conversazione.
Questi erano stati i nostri rapporti per quindici anni. Cosa l'aveva spinta a suonare il mio campanello invece di un altro?
Aveva forse qualche anno meno di me e non credevo che avesse mai lavorato fuori casa. Il marito doveva averle lasciato una bella pensione e anche altri beni , a giudicare da come si vestiva. Non era bella, ma elegante sì e il falso biondo dei suoi capelli era sempre perfetto.

Amici doveva averne parecchi, perché parlava con tutti….

Chissà se si era ripresa?

La mia domanda restò senza risposta ancora per un'ora buona. Poi spuntò il medico che mi disse: "Per fortuna siamo arrivati in tempo. Poteva entrare in coma diabetico. Può vederla ora. Le prime parole che ha detto sono state per lei. Vuole ringraziarla per averle salvato la vita".

Entrai in camera e la trovai sorridente:

"Carissimo Sandro, ti devo la vita, ti sono infinitamente grata….". Aveva gli occhi lucidi e mi prese una mano. Ero a disagio e chiesi subito: " Devo avvisare qualche parente, un amico?".

I suoi occhi parvero naufragare nel vuoto e il suo sorriso si spense di colpo.

"Non ho più nessuno" rispose.

Poi aggiunse: "Non ho più nessuno al di fuori di te…". Si voltò verso il medico e gli chiese se sarebbe stata dimessa prima di Natale.

"La terrò in osservazione per pochi giorni. Avrà tutto il tempo per prepararsi al Natale. La cosa importante è che non dimentichi di controllare ogni giorno la glicemia con la sua macchinetta e di farsi l'iniezione". Poi il medico si rivolse a me: "Potrà venire a prendere la sua amica venerdì mattina".

"Ma non posso, devo andare in ufficio…." obiettai.

Lei mi guardò sorridendo e disse che avrebbe chiamato un taxi.

"NO, verrò io…. Mi farò dare mezza giornata di permesso".

Perché avevo detto queste parole? Forse soltanto perché si aspettavano che le dicessi.

Quando Carla tornò a casa fui sommerso dalla sua gratitudine. Mi invitò a pranzo e scoprii che da secoli non mangiavo così bene. La sua casa era calda e accogliente, tanto diversa dalla mia, anche se i vani avevano la stessa grandezza e

disposizione. C'erano piante rigogliose sparse ovunque e il balconcino sembrava un giardino pensile. Attaccato alla ringhiera c'era un lungo bastone con in cima una piccola piattaforma che conteneva cibo per gli uccelli e un minuscolo serbatoio d'acqua.

"Mi piacciono tanto gli uccellini, ma non sopporto di vederli in gabbia. In questo modo i passeri vengono a trovarmi e poi volano via" disse sorridendo.

Quasi ogni giorno mi preparava una sorpresa. Sembrava scusarsi quando suonava alla mia porta con un contenitore da frigo pieno di profumato minestrone o di qualcosa d'altro.

"Hai così poco tempo, tu, per cucinare…" mi diceva porgendomi il contenitore e poi scappava via… perché Carla aveva capito che non bisognava invadere troppo i miei spazi.

Una volta mi disse: "Sei un tipo così riservato, Sandro, non vorrei essere troppo invadente. Facciamo in questo modo: tu sai di essere sempre il benvenuto, se passi da me… io invece aspetterò che sia tu a chiamarmi. Va bene?".

Allora io le chiesi: "Come mai una donna tanto disponibile come te è sola come me, che sono scorbutico e diffidente?".

Due rughe amare si formarono agli angoli della sua bocca.

"La gente cerca di approfittarsi di un tipo come me. La mia vita è stata una continua delusione, fino al momento in cui…".

L'interruppi bruscamente dicendo: "Io non rischio più delusioni, perché non mi aspetto niente da nessuno".

Carla mi guardò con una strana espressione: "Eppure c'è qualcuno che sa rendermi felice perché dà uno scopo alla mia vita.".

Temendo sfoghi sentimentali ridicoli, raggiunsi la porta e me ne andai.

Eppure, anche se non lo volevo ammettere, conoscere Carla aveva scaldato la mia vita. A volte, quando ero in ufficio pensavo a lei e mi veniva voglia di tornare a casa per passare da lei e di sentirla parlare. Mi piaceva ascoltarla. Vicino a lei sembrava sciogliersi quel nodo di tristezza, frustrazione e rabbia che avvelenavano la mia vita.

Quando rientravo dal lavoro mi chiudevo in casa, mi piazzavo davanti alla tivù, seguivo i notiziari e mi sentivo arrabbiato con il mondo intero. Cataclismi naturali, miserie e guerre, tante guerre…. Dove stava andando l'umanità? Non avevo paura per me, che probabilmente di guerre non ne avrei più viste, ma per tutti i bambini e i giovani che avevano una grande nube nera davanti al loro futuro.

Era stata Carla a dire quelle parole e io avevo capito che le condividevo fino in fondo anche se non ci avevo mai pensato prima.

Mi ero abituato anche ad ascoltare i leggeri rumori che scandivano le sue giornate. La mattina si alzava prima di me e si occupava delle piante. Sentirla muoversi mi rassicurava sulla sua salute.

Giorno dopo giorno mi accorgevo di pensare sempre più spesso a lei e incominciai a suonare alla sua porta più frequentemente. Era sempre felice di vedermi. Mi offriva il caffè in tazzine di porcellana fine, s'informava sulla mia giornata di lavoro e voleva sapere se ero stanco. Mi piaceva la gioia che le illuminava gli occhi quando sorrideva. Mi piaceva che si interessasse a me.

Una sera mi fece vedere il presepe che aveva sistemato su un tavolino, in un angolo del salotto. Mi avvicinai a guardarlo per compiacerla e una strana emozione mi colse all'improvviso. Quel presepe era uguale a quello che faceva mio padre.

C'erano i piccoli specchi circondati da ghiaietta, che simulavano i laghetti con le papere colorate; c'erano i vecchi rozzi pastori di terracotta e le casine di sughero

coperte di muschio… Per un attimo mi ritrovai a guardarlo con occhi di bambino, poi dissi: “Anche mio padre faceva un presepe come questo. Io lo aiutavo ed ero felice”.

“Ti ricordi quando, durante la guerra, andavamo a letto vestiti per essere pronti a scappare nei rifugi, quando suonava l’allarme?” chiese .

“Si, ricordo che noi bambini ci giocavamo, nei rifugi” risposi.

“La vita è più forte di tutto… non bisogna mai perdere la speranza” disse lei guardandomi negli occhi. Abbassai le palpebre. Non volevo che leggesse nei miei occhi la mia inquietudine. Mi avviai alla porta. Carla mi seguì e mormorò come se parlasse a se stessa: “Quando ti accorgerai di non essere più solo, Sandro? – BUON NATALE!”

Sandro S.

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’ ……..

Qual è il rumore più insopportabile?

Secondo uno studio degli psicologi statunitensi Rosemarie Sokol Chang e Nicholas Thompson, il rumore più insopportabile del mondo è il pianto di un bambino tra i due anni e mezzo e i quattro anni d’età. L’essere umano è infatti

molto più ricettivo nei confronti dei suoni emessi da un bambino che chiede attenzione rispetto ad altri rumori, anche molto fastidiosi.

Sega circolare battuta! Per scoprirlo, i ricercatori hanno chiesto a 59 volontari di risolvere una serie di semplici calcoli mentre ascoltavano alcuni suoni in cuffia. Fra questi, oltre al pianto di un bambino, c'erano un normale dialogo fra due adulti, il rumore di una sega circolare, la voce di un adulto che cerca di imitare un bambino, o anche il silenzio assoluto.

Tutti i partecipanti, uomini e donne, che avessero figli o meno, hanno svolto il minor numero di calcoli e fatto il maggio numero di errori mentre cercavano di ignorare il pianto del bambino.

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

---

8 - BUONUMORE

Scelte

Bill Gates muore e Dio, avendolo saputo, incuriosito lo raggiunge al Purgatorio, dove Gates sta aspettando di sapere se finirà all'Inferno o in Paradiso.

- Salve, sono Dio - si presenta - avevo da lungo tempo desiderio di conoscerla, perché sa, noi di sopra, in Paradiso, usiamo tutti il Sistema Operativo Windows ma proprio perché non so decidere se la sua "creatura" sia diabolica o paradisiaca,

ho deciso di fare una eccezione, di lasciar decidere lei dove vuole passare l'eternità, se all'Inferno o in Paradiso...

- Beh, grazie - fa Bill Gates - allora andiamo a vedere prima l'Inferno!

Scendono le scale fino all'Inferno, aprono il portone, e Bill Gates vede davanti a sé una distesa di sabbia bianchissima, delle splendide ragazze in bikini che giocano a palla in un'acqua cristallina.

- WOW - dice Bill - se questo è l'Inferno, figuriamoci cosa deve essere il Paradiso! Andiamo subito a vederlo!

Dio e Bill Gates emergono dall'Inferno, salgono su fino al Paradiso.

Spalancano il portone, e Gates si trova davanti ad una distesa infinita di nuvolette dove creature angeliche suonano l'arpa.

- Beh, è molto bello anche qui, ma... vuole mettere con l'Inferno? - dice Gates dando di gomito a Dio - Scelgo l'Inferno!

I due si lasciano, e dopo un mesetto Dio è curioso di vedere come si trova Gates all'Inferno.

Scende le scale, apre il portone, e trova Gates incatenato ad una parete di roccia, con molti demoni che lo bruciano e gli scarnificano la schiena.

- Dio, Dio, mi aiuti!!! Cos'è questo? Dov'è finita la sabbia bianca, il mare, quelle bellezze in bikini?!?

- Eh... - fa Dio - quello era lo screen saver!

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.

BUONA SETTIMANA dal Telefono d'Argento