



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

---

## LA PILLOLA PER NAVIGARE

### NUMERO 63

**21 febbraio 2012**

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](http://www.telefonodargento.it)

---

Iniziamo la pillola per navigare con una riflessione.

*Noi spesso abbiamo tra le mani una verità, ma siamo convinti di avere la verità integra e assoluta. E così respingiamo con arroganza gli altri coi loro frammenti di verità e si crea in tal modo una catena di odio, una dispersione della luce, una dissoluzione del vero e del bene. L'amore è, dunque, indispensabile per far risplendere la verità piena. Un famoso teologo come Urs*

*von Balthasar aveva coniato una definizione suggestiva: «La verità è sinfonica». È solo nell'intreccio delle varie note, dei suoni e delle voci che essa si svela. Gandhi comparava la verità al diamante: uno, eppur con molte facce che non si possono tutte vedere con un colpo d'occhio, ma richiedono il paziente circuito attorno ad esse. Ritroviamo, allora, il rispetto per la porzione di verità che ciascuno custodisce, un rispetto che nasce dall'amore e che riesce a ricomporre la vetrata mirabile della verità.*

**Card. Gianfranco Ravasi**

*"Il Mattutino" - da L'Avvenire*

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

1. Eventi
2. Salvaspesa – sette
3. La “Pillola per navigare” – Navigazione sicura
4. Indovina! – Drinn!
5. Le nostre ricette – Purè di cavolfiore crudo e Budino di avogado
6. Raccontaci di te – La riabilitazione negata
7. Curiosità – Perché Microsoft Windows si chiama così?
8. Buonumore – Freddo

---

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](mailto: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](mailto:PILLOLAPERNAVIGARE@TELEFONODARGENTO.IT)

oppure telefonare al **333.1772038**.

---

## **1 – EVENTI**

**Sabato 25 febbraio 2012 - Parrocchia di San Tommaso Moro**

Assemblea del Telefono d'Argento.

**Per prenotazioni telefonare ad una sede del Telefono d'Argento ([clicca qui per l'elenco: www.telefonodargento.it](#) ) oppure chiama **338.2300499****

**Domenica 26 febbraio 2012 - Andiamo al teatro insieme –**

***"Il giorno della Civetta" teatro Parioli - Peppino de Filippo***

Il prezzo per ogni spettatore (adulto o bambino) è di 13 euro invece di 33 o 28 euro.

**Per prenotazioni telefonare ad una sede del Telefono d'Argento ([clicca qui per l'elenco: www.telefonodargento.it](#) ) oppure chiama 338.2300499**

**Mercoledì alle ore 17.30** – piano terra dell'oratorio della parrocchia di S. Croce a via Flaminia Via Guido Reni 2b.

**Pane, amore e.... (molta) fantasia.**

Corso di cucina naturale crudista – Ricette ispirate dalla Bibbia.

*E Dio disse " Ecco, Io vi do ogni erba che produce seme e che è su tutta la terra e ogni albero in cui è il frutto, che produce seme: saranno il vostro cibo"*

*Genesi 1,29*

Con la collaborazione della dott.ssa Bruna Bouchè per gli aspetti nutrizionali e della chef Daria Nuccetelli per la realizzazione delle ricette.

Per partecipare iscriversi telefonando al numero 333.1772038 - 063222976

**Giovedì alle ore 16.30** nella parrocchia di S. Croce a via Flaminia – Via Guido Reni 2b – lo scrittore **Giorgio MONTEFOSCHI** continua il ciclo di incontri letterari

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

**Venerdì alle ore 17**, nell'oratorio della parrocchia di S. Croce a via Flaminia Via Guido Reni 2b, 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 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.**

Quando ci si sente male, ricorrere alla psicoterapia significa prendersi cura di se stessi. Consapevoli che il malessere può dipendere da un nostro comportamento sbagliato, da scelte che non ci appartengono, da una mentalità che ci condiziona ... ne parliamo con un terapeuta per far emergere, di noi, un lato nuovo, diverso, più affine a ciò che siamo. Ogni malattia infatti, sia che abbia caratteristiche organiche, sia che ne manifesti di psichiche, rappresenta il tentativo di liberarci da un modo di essere superato.

**Chiama lo Sportello di consulenza Psicologica al numero 331.3248598**

## **2 – SALVASPESA**

### **«Come salvaguardare il bilancio familiare in tempo di crisi»**

La crisi che stiamo vivendo morde i bilanci delle famiglie. Non resta che cercare di quadrare i conti a fine mese, magari rivisitando le proprie spese e ingegnandosi per risparmiare. Uno stile di vita diverso può arrivare a notevoli abbassamenti dei costi. Il mondo della Rete sta diventando un enorme supermercato digitale dove è possibile acquistare beni e servizi con sconti notevoli. La nuova frontiera della spesa è dunque digitale.

Ma non mancano i cari vecchi suggerimenti di sempre per chi esercita il mestiere della spesa.

## **SETTE**

Risparmiare vuol dire non sprecare i soldi per cose che in realtà hanno poco valore ma fare degli acquisti più mirati cercando di trovare sempre un'alternativa valida che, per ogni cosa, ci permetta di spendere di meno.

Per avere una vita semplice bisogna, dunque, imparare a risparmiare eliminando tutti gli acquisti superflui; il primo passo da fare, è cominciare a monitorare le proprie finanze (entrate ed uscite giornaliere) attraverso la redazione di un bilancio familiare per capire dove vanno a finire in realtà i nostri soldi, quali sono le spese inutili di cui possiamo fare a meno, quali quelle necessarie e quali quelle su cui possiamo maggiormente risparmiare. Alcuni esempi su cui riflettere: la carta igienica profumata è così indispensabile? Oppure a cosa ci servono 20 paia di scarpe, 5 tipi di crema o 10 borse diverse?

### **Dunque: su cosa e come risparmiare?**

Il risparmio si può trovare ovunque, bisogna solo uscire fuori da alcuni schemi convenzionali e cominciare a pensare e ad agire in modo diverso.

Di solito, chi sceglie uno stile di vita più semplice si dedica all'autoproduzione, per evitare di acquistare tutte quelle cose che possono essere tranquillamente prodotte da sé. Ci sono, infatti, molte cose ( come detersivi, oggetti, saponi ecc)

che possono essere “fabbricati” in casa, ed anche molti alimenti (marmellate, conserve di pomodoro, yogurt ecc) che possiamo fare con le nostre mani.

L'autoproduzione rappresenta, dunque, uno dei modi più efficaci per risparmiare, come possiamo vedere anche dai numerosi articoli e video che ultimamente spopolano sul web.

Lo stesso vale anche per tutte quelle attività che potremmo benissimo fare da soli: riparare un rubinetto, pulire il giardino, tagliarsi i capelli ecc, Anche in questi casi si può risparmiare imparando a fare in autonomia queste cose, magari attraverso dei libri specifici o consultando video e tutorial su internet, o ancora seguendo le indicazioni di qualche amico che l'ha già fatto.

Tra le diverse alternative per risparmiare c'è il riciclo ovvero il recupero di oggetti in disuso che con un po' di fantasia possono essere trasformati in altri oggetti utili. Esempio: delle banali pedane in legno (pallets) possono diventare mobili da arredo ([esempio qui](#)) oppure dei vecchi jeans possono essere trasformati in bellissime borse ([esempio qui](#)). Anche in questo campo, comunque, possiamo trovare molti suggerimenti ed idee sul web.

Un altro settore che offre delle valide alternative per risparmiare sono le vacanze. Economizzare sulle vacanze sembra quasi un'utopia ma anche in questo caso ci sono una serie di scelte alternative che permettono di spendere di meno anche per viaggiare. Oltre ai viaggi last minute o low cost, un piccolo ma valido esempio è il [couchsurfing](#), una comunità in cui gli iscritti (da tutto il mondo) offrono gratuitamente a casa propria un posto per dormire. In questo modo non solo si

risparmiano le spese per l'alloggio ma si ha anche la possibilità di viaggiare in tutto il mondo e fare nuove conoscenze.

Insomma, chi ha deciso di vivere una vita semplice e quindi di economizzare deve aguzzare un po' l'ingegno; trovare sempre nuovi modi ed alternative per risparmiare è un'attività che procura tante soddisfazioni e soprattutto diventa anche molto ma molto istruttiva e divertente.

### **3 - LA PILLOLA PER NAVIGARE**

#### **Navigazione sicura**

Internet mette a disposizione un gran numero di informazioni riguardanti salute e benessere. Basta digitare su Google, o in qualsiasi altro motore di ricerca, un argomento che riguarda prevenzione o malattia, per trovarsi di fronte ad una massa enorme e indistinta di informazioni. Per i non addetti ai lavori, può essere veramente molto difficile capire quanto ci sia di vero e accertare l'attendibilità delle fonti. Non solo, l'informazione può essere non aggiornata o addirittura del tutto errata, con il rischio di arrecare più danni che benefici.

Tuttavia, alcune semplici indicazioni possono essere utili per poter interpretare correttamente l'informazione trovata e orientarsi nella rete.

Ecco alcune regole fondamentali per una maggiore sicurezza sulle informazioni sanitarie reperite online:

- Il sito riporta chiaramente il nome dei suoi proprietari o sponsor. Ignorare i siti web che non riportano chiaramente il nome dei proprietari o degli sponsor del sito. I siti appartenenti ad agenzie governative, organizzazioni

sanitarie, associazioni mediche e a società farmaceutiche sono considerati attendibili e riconoscibili già dalla Home Page. Se non conosciute la fonte, potete controllare la sezione "chi siamo" per avere maggiori informazioni.

- Nel sito è riportata la data dell'informazione. E' necessario verificare la data dell'ultimo aggiornamento o la data di copyright per assicurarsi che il sito contenga informazioni recenti, dato che alcune informazioni medico-scientifiche possono essere superate e confutate da nuove ricerche anche in tempi brevi.
- Il sito web possiede un comitato editoriale o un comitato consultivo. Ciò contribuisce a garantire che le informazioni presenti sul sito siano equilibrate e condivise dagli esperti che vigilano sulla correttezza del sito di cui sono responsabili.
- Il sito adotta regole chiare di riservatezza delle informazioni. Alcuni siti diffondono ulteriori informazioni tramite e-mail, altri richiedono la registrazione per l'accesso al sito stesso o a qualche specifica area. In questi casi dovrà essere chiaramente dichiarata la politica di riservatezza dei dati personali adottata. Deve essere indicato, inoltre, se le informazioni fornite verranno trasmesse ad altre società o organizzazioni. Se non esiste una politica di riservatezza, se l'utente non è d'accordo con le sue clausole o se risulta troppo complicata, è meglio non rilasciare informazioni personali.
- L'utente può fornire il proprio feedback. Un sito che vuole essere un valido strumento di attualità e informazione darà all'utente la possibilità di fornire pareri, opinioni o critiche, sugli argomenti trattati. In tal modo, il sito avrà maggiori possibilità di adeguarsi alle esigenze dei propri utenti.

- Italia. Leggi e norme differiscono da paese a paese e in alcuni casi è importante che le fonti utilizzate facciano riferimento al proprio Paese di residenza e, nel caso specifico, all'Italia.
- Il sito web non intende sostituirsi ai consigli del medico. Solo noi e il nostro medico possiamo decidere cosa è meglio per la nostra salute. Un sito web è affidabile se antepone esplicitamente l'importanza del rapporto con il medico e dichiara che l'informazione fornita non sostituisce i consigli che il proprio medico o lo specialista possono fornire.

Se c'è qualcosa che vuoi approfondire, chiedi chiarimenti inviando una e-mail a: [pillolapernavigare@gmail.com](mailto:pillolapernavigare@gmail.com) o telefona al **333.1772038**.

---

## **4 - INDOVINA!**

L'indovinello della scorsa settimana, dal titolo "**Voltagabbana**" chiedeva:

"Ciò che rosso era, nero resta". Che cosa è?

Questa settimana veramente molti lettori hanno inviato la risposta corretta che è:

**Il fiammifero.**

E ora il nuovo indovinello dal titolo **Drinn**:

"Qual è il metodo più semplice per capire perché ti stanno chiamando?"

Inviare la risposta all'indirizzo: [telefonodargento@hotmail.it](mailto:telefonodargento@hotmail.it)

## 5 – LE NOSTRE RICETTE

Presentiamo di seguito le ricette che sono stata realizzata mercoledì al corso di cucina crudista ispirato alla Bibbia.



Sono stati letti i seguenti brani:

*Genesi 9, 8-17*

*Giobbe 12, 7-10*

*Marco 1, 12-13*

## **Puré di cavolfiore crudo**



Per 2-3 persone

- 1 cavolfiore piccolo
- 1/2 cipolla rossa dolce
- 4 cucchiaini di olio extra di oliva
- una manciata di mandorle e pinoli
- 1 limone spremuto
- 10 foglioline di prezzemolo
- 1/2 cucchiaino di sale marino integrale

Tagliare in modo grossolano tutti i vegetali e frullare con il resto degli ingredienti, l'ideale è una crema abbastanza farinosa ma sempre spalmabile. La cremosità dipende molto dalla quantità di olio che utilizzate. Accompagnare a qualche carota trifolata o in una bella insalata con rucola.

## **Budino di avocado al cioccolato**



Una delle nostre ricette preferite di dolci “sani” è il budino di avocado al cioccolato.

Non usiamo mai misurare le quantità, quindi dovrete farvi guidare dal vostro gusto, ma è davvero molto semplice:

- \* 1 o 2 avocado maturi
- \* Alcuni cucchiaini di polvere di cacao.
- \* Alcuni cucchiaini di dolcificante naturale (agave, miele, sciroppo di acero – quello che preferite)
- \* Un pizzico di sale marino integrale e una spruzzata di limone o di lime
- \*Un pizzico di cannella

Semplice, veloce, delizioso! L'avocado è una fonte di grasso sano e lascia una sensazione di riempimento simile a quella seguente un pasto vero e proprio; l'avocado è un frutto diverso, può essere consumato zuccherato o salato. La polvere di cacao dà energia ed è ad alto contenuto di antiossidanti. I dolcificanti naturali assicurano un lento e costante aumento degli zuccheri nel sangue (a differenza dello zucchero bianco raffinato, che provoca un picco e un crash).

Cosa ne pensate?

Inviare la vostra ricetta a questo indirizzo:

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

---

## **6 - RACCONTACI DI TE**

### **La riabilitazione negata**

Il vanto della nostra Divisione era sempre stato la riabilitazione, senza limiti di età e di gravità. Ma a tutto c'è un limite. In quel caso l'età e la patologia erano oltre ogni limite di curabilità e riabilitabilità. Novant'anni, emorragia cerebrale e trombosi venosa profonda, due condizioni entrambe potenzialmente mortali a breve termine e la seconda incurabile in quanto la terapia della stessa era controindicata dalla prima delle due gravissime malattie. Era giunto quel momento in cui il medico si deve trasformare in buon cireneo: per il morente e per i parenti, in quel caso per la figlia sessantacinquenne, nubile e interamente dedita alla mamma. In poche occasioni ho avuto difficoltà di comunicazione come in quel caso. Ho spiegato cosa significava emorragia cerebrale, a cosa predisponeva la trombosi venosa, cioè all'embolia polmonare, condizione fatale e che sarebbe stata la goccia che avrebbe fatto traboccare un bicchiere già pieno. Era giunta la sua ora e la mamma se ne sarebbe andata senza soffrire. Niente da fare. La figlia voleva la riabilitazione. Pensando che in realtà avesse difficoltà a riprenderla a casa in quelle condizioni di totale non autosufficienza, caratterizzate da paralisi totale sinistra e confusione mentale, le ho detto che non l'avremmo dimessa, ma se mai trasferita in una casa di cura convenzionata e quindi gratuita. Nessun miglioramento del dialogo. O riabilitazione, o domicilio. In effetti anche la morte ha una sua dignità e una sua poesia e morire a casa, circondata dall'affetto di una tale figlia, era molto più umano che morire nell'ambiente asettico e impersonale dell'ospedale. Ho quindi acconsentito al desiderio della figlia e, come capita, con la dimissione il caso si chiude e ci si dedica ad altri pazienti, ad altre situazioni di maggiore o minore soddisfazione.

Passano i mesi e, quando meno me l'aspetto, camminando per una strada vicino a casa mia, incontro la coppia madre-figlia, entrambe a piedi, la madre con un

bastone, accompagnata, ma non sorretta, dalla figlia. Ho provato un sentimento di simpatia enorme per quella figlia, unito però, comprensibilmente, al desiderio di non essere riconosciuta, cosa ovviamente impossibile. Dovendo quindi affrontare il saluto e un minimo di conversazione, le ho chiesto chi aveva trovato disponibile a riabilitare la madre. Non mi ha sorpreso più di tanto la risposta: “Nessuno. L’ho riabilitata io” Credevo di essere la più accesa sostenitrice della riabilitazione geriatrica, e a dire il vero, credo ancora di non avere rivali tra i professionisti, ma in fatto di risolutezza, motivazione e determinazione, anche oltre il ragionevole e l’umano, non è possibile confrontare famigliari e professionisti: questi hanno la rassegnazione facile, i famigliari no.

*Daniela M. C.*

Invia anche tu la tua storia a questo indirizzo:

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

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

---

## **7 – CURIOSITA’ .....**

### **Perché Microsoft Windows si chiama così?**

Oggi parliamo del più noto sistema operativo a GUI - Graphic User Interface, leggi: a interfaccia grafica - e del suo nome, esso è Microsoft Windows nelle sue varie versioni: 7, Vista, XP, 2000, Millenium Edition, 98, 95 e così via; il perché

del suo nome risiede probabilmente nell'aspetto col quale ci si presenta ovvero l'ambiente grafico entro cui si eseguono le diverse applicazioni...

Il termine di 'window' dall'inglese, come si sa, significa 'finestra' e la 's' finale fa divenire plurale il sostantivo per cui 'windows' significa 'finestre'.

Da qui, chi ha usato almeno per una sola volta uno dei sistemi operativi Microsoft Windows, avrà capito il perché di questo nome che comunque spieghiamo.

L'interfaccia grafica che si presenta agli occhi di un utente è 'a finestre' cioè ogni programma applicativo, cartella, operazione che eseguiamo, viene elaborata e restituita a video all'interno di una finestra che può essere massimizzata, ridimensionata, messa in primo o secondo piano e via dicendo.

Probabilmente, usiamo tale avverbio perché non abbiamo trovato notizie ufficiali a riguardo, il nome di Windows è stato attribuito a tale famiglia di sistemi operativi proprio per la presenza delle finestre di cui sopra.

Cosa ne pensate? Inviare un commento a: [pillolapernavigare@telefonodargento.it](mailto:pillolapernavigare@telefonodargento.it)

## **8 - BUONUMORE**

### **Freddo**

Un tale particolarmente freddoloso muore e si presenta da San Pietro.

San Pietro guarda il registro e dice:

- Giovanni, Bene arrivato! Sei sempre stato bravo nella vita, hai sempre sofferto il freddo senza che nessuno abbia mai fatto niente per te... vieni entra in Paradiso!

Giovanni, felice di essere finalmente arrivato in un luogo di calore e serenità, entra e si sistema da qualche parte. Passa un giorno, passano due, Giovanni si ripresenta da San Pietro.

- a San Piè ma qui fa freddo! Non sto bene, non è cambiato niente!

- Ma come! - replica il Santo - Questo è il luogo migliore dell'universo, vicino al sole... non dovresti avere freddo. E poi, abbiamo anche rifatto l'impianto di riscaldamento da poco... vabbè siamo in inverno, ma...

- No San Pietro, non ci siamo! Io qui ho un gran freddo. Ti prego... fa qualcosa tu che puoi!

Allora il Santo, dopo aver pensato un po', gli propone di andare in Purgatorio.

Giovanni, non potendo resistere oltre, accetta, sperando di risolvere il problema della sua vita. Passa un giorno, ne passano due, passano tre giorni, Giovanni si ripresenta da San Pietro:

- a San Piè... allora forse non me sò spiegato bene... Io ho sofferto il freddo per tutta la vita e mi tocca soffrirlo anche dopo morto? Non mi pare per niente giusto!

Il Santo, vedendo che si trattava di un caso molto particolare, e non avendo altra soluzione, gli propone un posto all'inferno. Lì, tra le fiamme, non avrebbe dovuto lamentarsi! Giovanni accetta, e si presenta all'inferno. Passa un giorno, passano due, passano tre, passa un mese, San Pietro, non avendo notizie, si presenta alla porta dell'inferno e chiede notizie di Giovanni. Si apre la porta e arriva un Lucifero.

- Sono venuto a sentire come sta Giovanni. Tutto bene? Ha freddo?

Dal profondo degli inferi si sente un grido:

- la portaaa!

Scrivi a: [pillolapernavigare@telefonodargento.it](mailto: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](mailto:telefonodargento@hotmail.it)**

**Sito Internet: [www.telefonodargento.it](http://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](mailto:pillolapernavigare@telefonodargento.it)**

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

**BUONA SETTIMANA dal Telefono d'Argento**