



Anna Contardi e Monica Berarducci
AIPD – Associazione Italiana Persone Down

MUSICA, FILM E PIZZERIA: DIVERTIRSI IN COMPAGNIA

IDEE E CONSIGLI PER IMPARARE A GESTIRE
IL TEMPO LIBERO



Collana *Laboratori per le autonomie*
Diretta da Anna Contardi e Daniele Castignani



INDICE

<i>INTRODUZIONE</i>	<i>pag. 7</i>
<i>USCIRE CON GLI AMICI</i>	<i>pag. 9</i>
<i>CINEMA E TEATRO</i>	<i>pag. 31</i>
<i>A CENA FUORI</i>	<i>pag. 47</i>
<i>ANDARE A BALLARE O A UN CONCERTO</i>	<i>pag. 61</i>
<i>DIVERTIMENTI DA GRANDI</i>	<i>pag. 85</i>
<i>AFFRONTARE GLI IMPREVISTI</i>	<i>pag. 103</i>

CARO LETTORE,
TI PIACE USCIRE CON GLI AMICI? ANDARE A TEATRO, AL CINEMA, IN DISCOTECA?
QUESTA GUIDA È QUELLO CHE FA PER TE!
LEGGI LE INFORMAZIONI NELLE PROSSIME PAGINE E SCOPRI COME ORGANIZZARE IL TUO
TEMPO LIBERO!

LA GUIDA È DIVISA IN **6 PARTI**, OGNUNA DI UN COLORE DIVERSO:

PARTE AZZURRA: USCIRE CON GLI AMICI: DOVE, CON CHI, QUANDO E COME ANDARE

PARTE ARANCIONE: CINEMA E TEATRO

PARTE BLU: A CENA FUORI

PARTE ROSSA: ANDARE A BALLARE O A UN CONCERTO

PARTE VIOLA: DIVERTIMENTI DA GRANDI

PARTE VERDE: AFFRONTARE GLI IMPREVISTI

HAI VISTO QUANTE COSE SI POSSONO FARE?
IMPARA A ORGANIZZARTI: IN QUESTO MODO SARÀ
ANCORA PIÙ FACILE USCIRE CON I TUOI AMICI!

BUONA LETTURA E BUON DIVERTIMENTO!



GINEVRA

CAMILLA

EDOARDO

LORENZO

USCIRE CON GLI AMICI



COME ORGANIZZARE UN'USCITA

NEL TUO TEMPO LIBERO PUOI FARE MOLTISSIME COSE DIVERTENTI, MA DEVI ORGANIZZARTI!
DEVI DECIDERE:

DOVE VUOI ANDARE



CON CHI
VUOI ANDARE



QUANDO
VUOI ANDARE



ALLA FINE, QUANDO HAI
DECISO TUTTE QUESTE COSE,
DEVI CAPIRE **COME ARRIVARE**
NEL POSTO CHE HAI SCELTO!



LEGGI LE PROSSIME PAGINE E SCOPRI COME FARE A ORGANIZZARTI. BUON DIVERTIMENTO!

DOVE ANDARE



NEL TEMPO LIBERO CI SONO UN SACCO DI COSE DIVERTENTI CHE PUOI FARE, AD ESEMPIO:

- ANDARE AL CINEMA OPPURE A TEATRO
- ANDARE A CENA FUORI
- ANDARE A SENTIRE DELLA MUSICA CHE TI PIACE
- ANDARE A GIOCARE A BOWLING
- VISITARE UN MONUMENTO OPPURE UN MUSEO

... E TANTO ALTRO ANCORA! RICORDATI CHE OGNI CITTÀ È DIVERSA: AD ESEMPIO SE ABITI IN UNA GRANDE CITTÀ CI SONO TANTISSIME COSE DA FARE, MA È PIÙ DIFFICILE SPOSTARSI.

SCOPRI COSA SI PUÒ FARE NEL TUO PAESE O NELLA TUA CITTÀ E NEI DINTORNI E INIZIA A ORGANIZZARTI!

PER ORGANIZZARTI PUOI:



ANDARE IN UN UFFICIO
INFORMAZIONI
DELLA TUA CITTÀ



CHIEDERE A UN AMICO,
UN FAMILIARE OPPURE
UN OPERATORE



USARE INTERNET



ANDARE DAL GIORNALAIO
E COMPRARE UNA
RIVISTA DELLA TUA CITTÀ
DOVE SI PARLA DI MUSEI,
CONCERTI, RISTORANTI,
ECC.

LEGGI LE NOSTRE IDEE NEI PROSSIMI CAPITOLI E SCOPRI COME ORGANIZZARTI!

CON CHI USCIRE

È BELLO USCIRE CON ALTRE PERSONE! PER FARLO PUOI:



DECIDERE DOVE ANDARE E POI **INVITARE** I TUOI AMICI
OPPURE IL TUO FIDANZATO O LA TUA FIDANZATA



CHIAMARE I TUOI AMICI OPPURE IL TUO FIDANZATO O LA TUA
FIDANZATA E **DECIDERE CON LORO** DOVE ANDARE.



IN OGNI CASO DEVI PARLARE CON LORO.

MA COME? ECCO ALCUNE IDEE!



PER METTERTI IN CONTATTO CON I TUOI AMICI PUOI USARE:

- IL TELEFONO DI CASA
- IL TELEFONO CELLULARE
- IL COMPUTER: SKYPE E FACEBOOK.

IL TELEFONO DI CASA E IL CELLULARE

PER PARLARE CON UN AMICO IL MODO PIÙ SEMPLICE E VELOCE È SICURAMENTE IL TELEFONO.

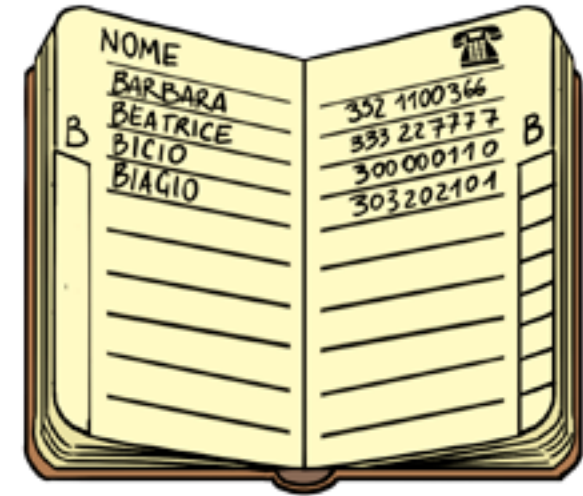
SE VUOI USARE IL **TELEFONO DI CASA**, DEVI SAPERE IL SUO NUMERO.

PER QUESTO È IMPORTANTE AVERE UNA **RUBRICA** CON TUTTI I NUMERI DELLE PERSONE CHE CONOSCI.

CHE COS'È UNA RUBRICA?



LA RUBRICA È UNA SPECIE DI QUADERNO IN CUI PUOI SCRIVERE TUTTI I NOMI, I NUMERI DI TELEFONO (DI CASA E CELLULARE) E LE E-MAIL DELLE PERSONE CHE CONOSCI.
 NELLE PAGINE DELLA RUBRICA CI SONO **LE LETTERE DALLA A ALLA Z:** IN QUESTO MODO PUOI SCRIVERE I NOMI DEI TUOI AMICI NELLA PAGINA CON LA LETTERA DELLA LORO INIZIALE.
 È FACILE! AD ESEMPIO, SE HAI UN'AMICA CHE SI CHIAMA **BARBARA**, PUOI SCRIVERE I SUOI DATI NELLA PAGINA CON LA **LETTERA B** (CHE È LA PRIMA LETTERA DEL SUO NOME!). CHIEDI ALLE PERSONE CHE CONOSCI I LORO NUMERI DI TELEFONO E SCRIVILI NELLA TUA RUBRICA!



AVERE TUTTI I TUOI NUMERI RACCOLTI NELLA RUBRICA È UTILE:

- PER TELEFONARE CON IL TELEFONO DI CASA
- PER MEMORIZZARE I NUMERI NELLA RUBRICA DEL **CELLULARE**.

INFATTI ANCHE IL CELLULARE HA UNA RUBRICA MA NON È COME QUELLA DI CARTA: I NUMERI SONO SCRITTI IN UN ELENCO SUL TUO TELEFONINO!

PER AVERE I NUMERI SUL CELLULARE, DEVI INSERIRLI TU. FATTI AIUTARE DA QUALCUNO A CREARE LA TUA RUBRICA SUL TELEFONINO! PUOI METTERE ANCHE LE FOTO DEI TUOI AMICI VICINO AL LORO NUMERO!