



*Monica Berarducci, Francesco Cadelano
e Roberta Maulà*

AIPD – Associazione Italiana Persone Down

SE I SOCIAL VUOI USARE, IMPARIAMO A NAVIGARE

**INFORMAZIONI E CONSIGLI
PER CONNETTERSI IN SICUREZZA**

Se i social vuoi usare, impariamo a navigare nasce dall'esperienza dei Percorsi di educazione all'autonomia dell'Associazione Italiana Persone Down (AIPD). Il volume si rivolge in primo luogo a tutti i giovani con disabilità intellettiva, ma anche, più in generale, a chi è ai primi passi con le nuove tecnologie, offrendo indicazioni e suggerimenti chiari e sintetici.

Attraverso immagini, esempi concreti e un linguaggio chiaro, i personaggi guida accompagneranno i lettori nella scoperta delle nuove tecnologie: che cos'è un computer; come funziona internet; come utilizzare le e-mail, le app per messaggiare o le piattaforme per le videoconferenze; come muoversi nei social; ecc., evidenziando le potenzialità di questi strumenti nella vita di tutti i giorni. Allo stesso tempo, vengono affrontati argomenti come il rispetto della privacy, il rischio di molestie, isolamento sociale o bullismo, per favorire un approccio autonomo, consapevole e sicuro.

Scritto in un linguaggio altamente comprensibile e corredato di un'agile guida per educatori e genitori, il volume si rifà alla metodologia sviluppata dall'AIPD in questi anni per la promozione dell'autonomia.

€ 19,50

libro + allegato indivisibili



9 788859 102605 1

www.erickson.it



INDICE



| | |
|---|-----------------|
| <i>INTRODUZIONE.....</i> | <i>pag. 9</i> |
| <i>IL COMPUTER: CHE COS'È E COME SI USA.....</i> | <i>pag. 17</i> |
| <i>CHE COSA È INTERNET?.....</i> | <i>pag. 29</i> |
| <i>NOI E GLI ALTRI: VICINI E LONTANI.....</i> | <i>pag. 47</i> |
| <i>IL MONDO DEI SOCIAL.....</i> | <i>pag. 61</i> |
| <i>LE APP PER MESSAGGIARE: WHATSAPP E TELEGRAM.....</i> | <i>pag. 89</i> |
| <i>LE PIATTAFORME PER INCONTRARSI A DISTANZA.....</i> | <i>pag. 105</i> |
| <i>CONSIGLI E ATTENZIONI.....</i> | <i>pag. 117</i> |
| <i>GLOSSARIO.....</i> | <i>pag. 127</i> |

CIAO!

SIAMO GINEVRA, MARCO, DAVIDE E FRANCESCA. CI PIACE MOLTO USARE IL COMPUTER, NAVIGARE IN INTERNET E COMUNICARE CON GLI AMICI CON IL NOSTRO SMARTPHONE.

MARCO SA TUTTO DI COMPUTER E INFORMATICA.

GINEVRA È BRAVISSIMA A NAVIGARE SU INTERNET E A INVIARE E-MAIL.

FRANCESCA È UN'ESPERTA DI SOCIAL E UTILIZZA FACEBOOK, TIKTOK E WHATSAPP!

DAVIDE HA TANTI AMICI E SI INCONTRA SPESSO CON LORO SU ZOOM O ALTRE PIATTAFORME.

IN QUESTA GUIDA VOGLIAMO RACCONTARTI LA NOSTRA ESPERIENZA, DARTI INFORMAZIONI E CONSIGLI PER IMPARARE A USARE IL COMPUTER E COMUNICARE IN MODO FACILE E SICURO.

SEI CURIOSO? LEGGI LE PROSSIME PAGINE E SCOPRI COME DIVENTARE UN ESPERTO!

LA GUIDA È DIVISA IN TANTI CAPITOLI, OGNUNO DI UN COLORE:

GIALLO – INTRODUZIONE

AZZURRO – IL COMPUTER: CHE COS'È E COME SI USA

ROSSO – CHE COSA È INTERNET?

VERDE – NOI E GLI ALTRI: VICINI E LONTANI

BLU – IL MONDO DEI SOCIAL

ROSA – LE APP PER MESSAGGIARE: WHATSAPP E TELEGRAM

ARANCIONE – LE PIATTAFORME PER INCONTRARSI A DISTANZA

VIOLA – CONSIGLI E ATTENZIONI

MARRONE – GLOSSARIO (UN ELENCO CON LE SPIEGAZIONI DELLE PAROLE «DIFFICILI»)

BUONA LETTURA E BUONA NAVIGAZIONE!



GINEVRA MARCO DAVIDE FRANCESCA

COMPUTER E CELLULARI



IN QUESTO LIBRO VOGLIAMO RACCONTARTI LA NOSTRA ESPERIENZA CON **COMPUTER E CELLULARI... ANZI SMARTPHONE!** VOGLIAMO DARTI UN PO' DI INFORMAZIONI SU COME USARLI E COMUNICARE CON LE ALTRE PERSONE IN MODO FACILE E SICURO. **SAPER USARE QUESTI STRUMENTI OGGI È IMPORTANTE: LO SAI PERCHÉ?**



GRAZIE A INSTAGRAM POSSO FAR VEDERE LE FOTO DEI MIEI VIAGGI AGLI AMICI.



IO QUEST'ANNO HO SEGUITO ALCUNE LEZIONI SCOLASTICHE A DISTANZA, SUL MIO COMPUTER.



IO HO SCRITTO IL MIO CURRICULUM AL COMPUTER E POI L'HO MANDATO VIA E-MAIL. COSÌ HO TROVATO LAVORO!



CON IL CELLULARE POSSO TELEFONARE OPPURE CHATTARE CON I MIEI AMICI... E MI ORGANIZZO CON LORO PER USCIRE!

SAPER USARE COMPUTER E CELLULARI È MOLTO IMPORTANTE.

GRAZIE A QUESTI STRUMENTI SEI **CONNESSO**, CIOÈ IN CONTATTO CON IL MONDO! AD ESEMPIO...

CON IL COMPUTER PUOI...



- ▶ SEGUIRE UN CORSO OPPURE DELLE LEZIONI ONLINE (CIOÈ A DISTANZA)
- ▶ LAVORARE (AD ESEMPIO, SCRIVERE DEI DOCUMENTI, INVIARE DELLE E-MAIL)
- ▶ COMUNICARE CON GLI AMICI TRAMITE FACEBOOK, SKYPE, ECC.
- ▶ VEDERE UN VIDEO OPPURE UN FILM
- ▶ SENTIRE LA MUSICA

E POI? SCRIVI QUI ALTRI ESEMPI:

- ▶ _____
- ▶ _____
- ▶ _____
- ▶ _____

CON LO SMARTPHONE PUOI...



- ▶ TELEFONARE AI TUOI AMICI, AI TUOI FAMILIARI, AL TUO FIDANZATO O FIDANZATA...
- ▶ USARE WHATSAPP O ALTRE APPLICAZIONI PER CHATTARE CON I TUOI CONTATTI
- ▶ FARE DELLE FOTO
- ▶ VEDERE UN VIDEO
- ▶ SENTIRE LA MUSICA
- ▶ UTILIZZARE I SOCIAL COME FACEBOOK

E POI? SCRIVI QUI ALTRI ESEMPI:

- ▶ _____
- ▶ _____
- ▶ _____
- ▶ _____

HAI VISTO QUANTE COSE PUOI FARE CON QUESTI STRUMENTI?

NEI PROSSIMI CAPITOLI TI SPIEGHIAMO MEGLIO A COSA SERVONO E COME UTILIZZARLI.

SE CI SONO DELLE PAROLE CHE NON CONOSCI, VAI ALLA FINE DEL LIBRO (**GLOSSARIO**) E LEGGI IL LORO SIGNIFICATO.

AL COMPUTER



SEI PRONTO? PRIMA DI INIZIARE IL TUO VIAGGIO LEGGI I NOSTRI **CONSIGLI!**

USARE IL COMPUTER, SOPRATTUTTO PER TANTE ORE, PUÒ **STANCARE LA TESTA, CAUSARE MAL DI SCHIENA E AFFATICARE GLI OCCHI.** PER QUESTO È IMPORTANTE SEGUIRE ALCUNI ACCORGIMENTI.

- 1** METTI IL COMPUTER SU UNA SCRIVANIA. SCEGLI UNA SEDIA SU CUI STARE SEDUTO CON LA **SCHIENA DRITTA E I PIEDI BEN POGGIATI A TERRA.**
- 2** REGOLA L'**ALTEZZA DELLA SEDIA** IN MODO CHE LE TUE BRACCIA ARRIVINO ALLA SCRIVANIA COMODAMENTE.
- 3** LA **DISTANZA TRA TE E IL COMPUTER** È IMPORTANTE: SE STAI TROPPO ATTACCATO ALLO SCHERMO RISCHI DI AFFATICARE GLI OCCHI!
- 4** METTITI IN UN **LUOGO LUMINOSO:** VICINO A UNA FINESTRA OPPURE A UNA LAMPADA.
- 5** FAI ALMENO UNA **PAUSA** DI 10-15 MINUTI PER OGNI ORA: ALZATI, CAMMINA UN PO' PER CASA, BEVI UN BICCHIERE D'ACQUA.

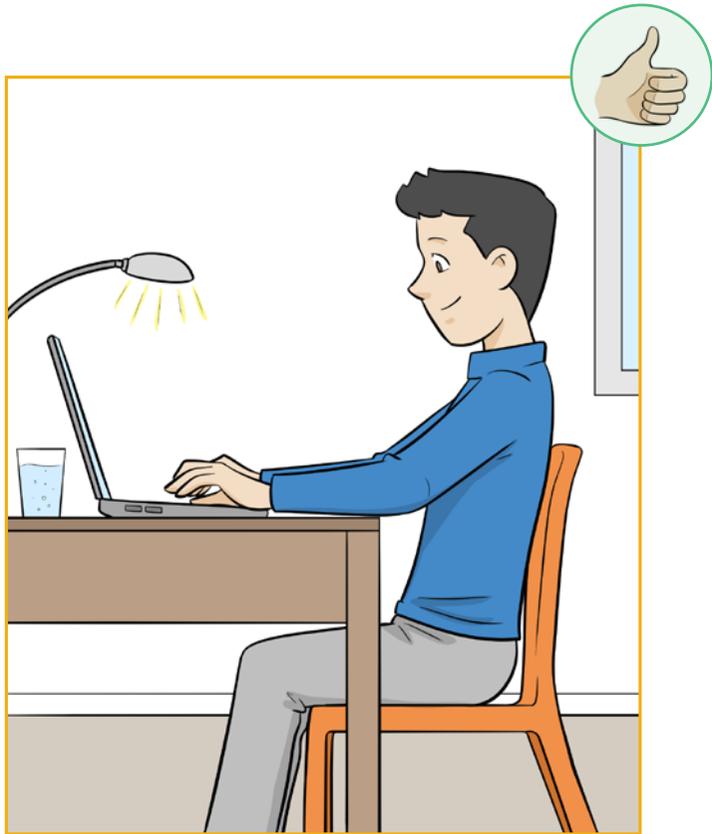
PER FINIRE

LE PRIME VOLTE FATTI AIUTARE DA QUALCUNO (UN FAMILIARE, UN AMICO, UN OPERATORE) A ORGANIZZARE LA TUA POSTAZIONE AL COMPUTER.

LE TUE BRACCIA E I POLSI DEVONO APPOGGIARSI COMODAMENTE SU TASTIERA E MOUSE.

COMPRA UN **MOUSE** DI BUONA QUALITÀ O UN **TAPPETINO PER IL MOUSE ERGONOMICO** (CHE ABBA UN SUPPORTO PER IL POLSO, IN MODO DA NON AFFATICARE LA MANO).





INVIARE UN'E-MAIL



ORA CHE HAI LA TUA CASELLA DI POSTA ELETTRONICA, PUOI IMPARARE COME SCRIVERE E INVIARE LE E-MAIL. COME TI HO SPIEGATO PRIMA, LA E-MAIL È LA VERSIONE ELETTRONICA DELLA POSTA CARTACEA. HAI MAI SCRITTO UNA LETTERA O UNA CARTOLINA A UN TUO AMICO O PARENTE? IL PROCEDIMENTO È PIÙ O MENO SIMILE. VIENI CON ME!

TRA DIECI GIORNI È IL COMPLEANNO DELLA MIA CARA NONNA, CHE VIVE LONTANO. MIA NONNA NON USA IL COMPUTER: HO DECISO DI SCRIVERLE UNA LETTERA E DI MANDARLE ANCHE UNA MIA FOTO.



CARISSIMA NONNA,

SPERO CHE QUESTA LETTERA TI ARRIVI IN TEMPO. COME SAI LA POSTA CI METTE SEMPRE TANTO AD ARRIVARE. SE AVESSI UNA CASELLA DI POSTA ELETTRONICA LE MIE PAROLE TI ARRIVEREBBERO SUBITO! MA SO COME SEI FATTA... A TE LA TECNOLOGIA NON PIACE, SEI FATTA «ALLA VECCHIA MANIERA». MA A ME PIACI COSÌ!

IO STO BENE, IL NUOVO LAVORO MI PIACE E HO CONOSCIUTO TANTI NUOVI AMICI. MI MANCHI TANTO E SPERO DI VEDERTI PRESTO. TI MANDO UNA MIA FOTOGRAFIA. TANTI AUGURI DI BUON COMPLEANNO. TI VOGLIO BENE.

LA TUA NIPOTE GINEVRA





BENE, HO SCRITTO L'INDIRIZZO E ORA METTO LA LETTERA E LA FOTO NELLA BUSTA. POI VADO A METTERLA NELLA BUCA DELLE LETTERE.

ECCO FATTO. SPERIAMO CHE LA LETTERA ARRIVI PRESTO. LA NONNA SARÀ MOLTO FELICE DI RICEVERE GLI AUGURI DALLA SUA NIPOTE PREFERITA.



A DIFFERENZA DELLA POSTA CARTACEA, PER MANDARE UNA E-MAIL NON ABBIAMO BISOGNO DI CARTA, PENNA, BUSTA DA LETTERE E FRANCOBOLLO. NON DOBBIAMO USCIRE DI CASA PER IMBUCARLA. TUTTO QUELLO CHE SERVE È UN COMPUTER CON UNA CONNESSIONE A INTERNET! ADESSO TI SPIEGO COME SI FA...



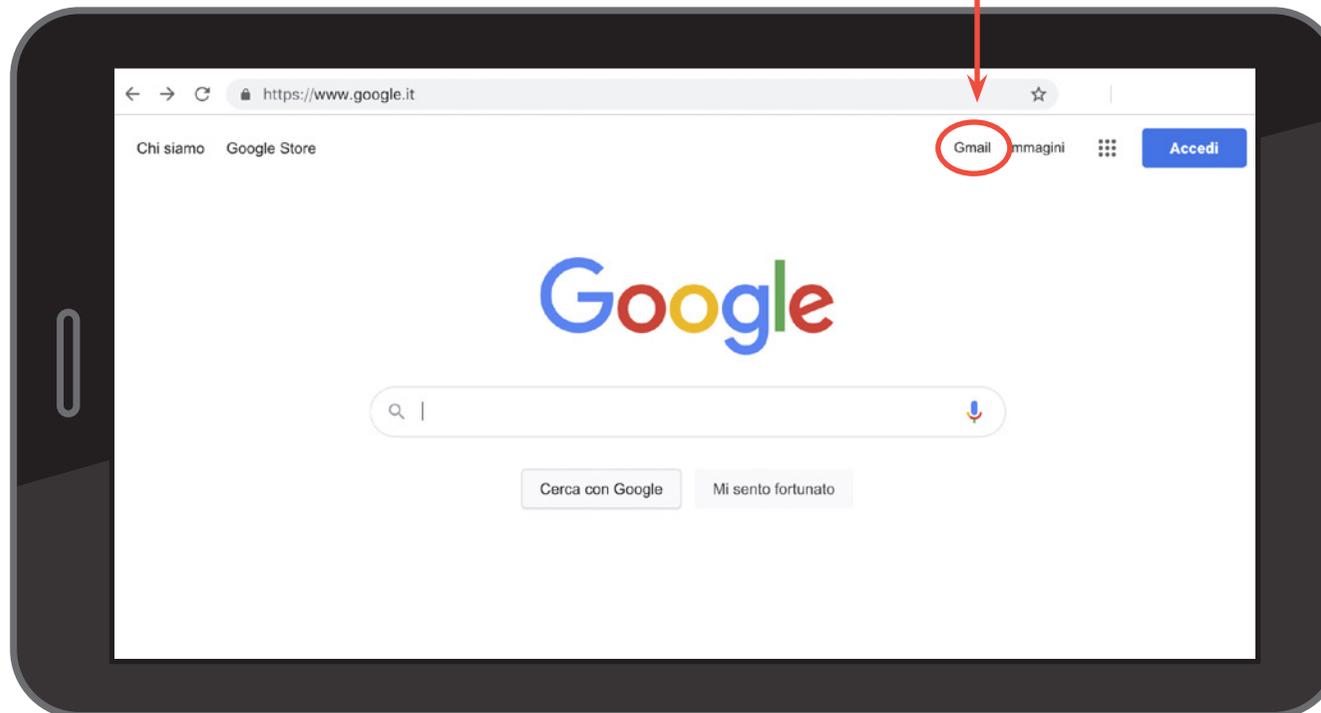
LA MIA E-MAIL È **GINEVRA.ROSSI@GMAIL.COM**

SE ANCHE TU HAI UNA CASELLA GMAIL FAI COSÌ.

SE HAI UN ALTRO ACCOUNT DI POSTA ELETTRONICA, IL MODO DI APRIRLO PUÒ ESSERE UN PO' DIVERSO.

LA PRIMA VOLTA FATTI AIUTARE, MA VEDRAI CHE È MOLTO SEMPLICE.

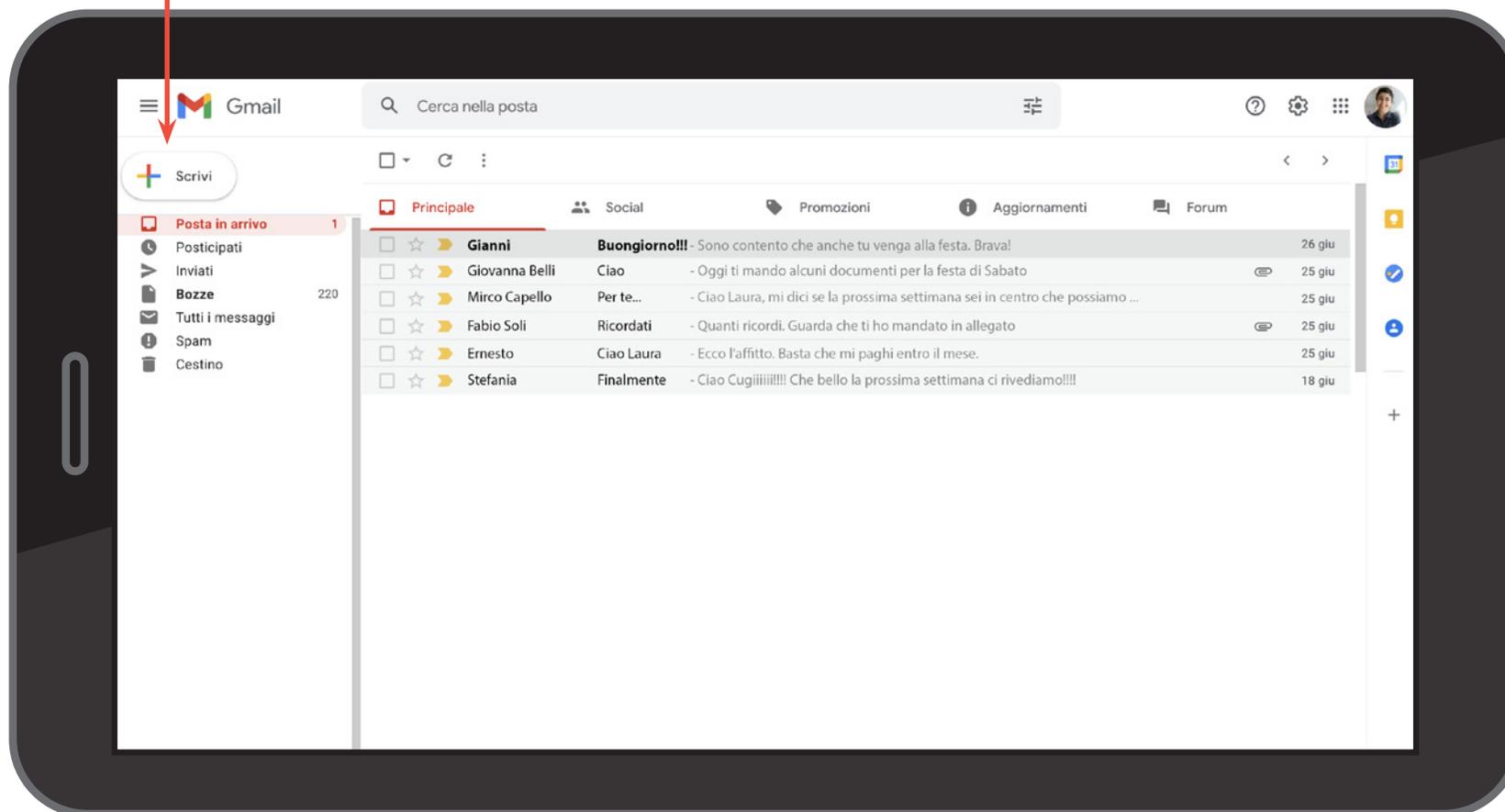
TUTTE LE VOLTE CHE VUOI LEGGERE LA POSTA RICEVUTA O MANDARE UNA E-MAIL, CLICCA SUL TASTO **GMAIL** IN ALTO A DESTRA DELLA PAGINA DI GOOGLE.



CHE COSA È INTERNET?

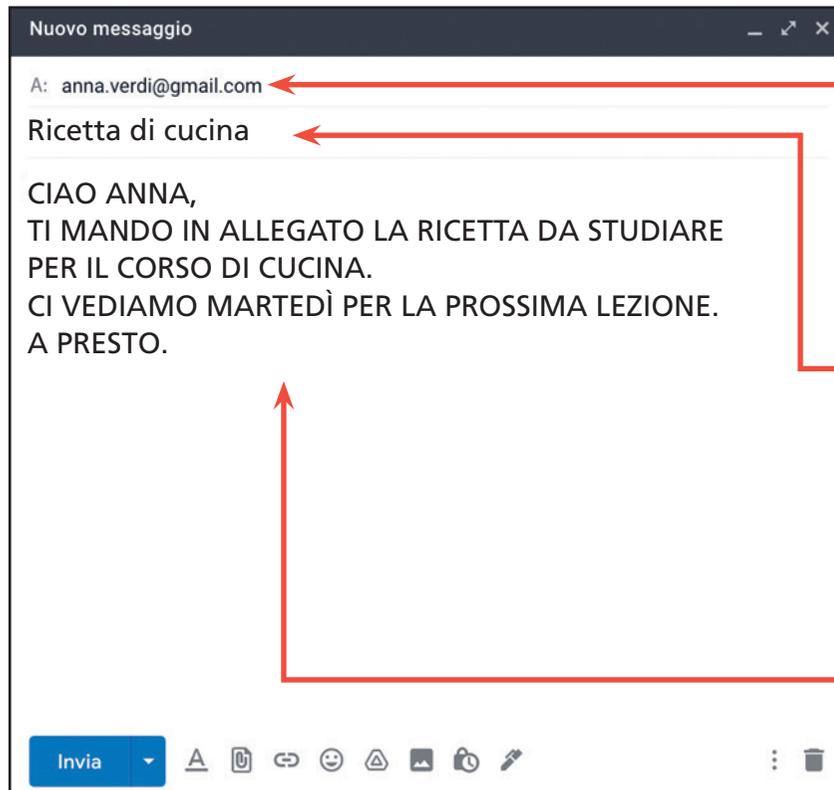


APPENA SI APRE LA PAGINA, TROVI IN EVIDENZA LE E-MAIL CHE TI SONO ARRIVATE.
PER LEGGERLE DEVI SEMPLICEMENTE **CLICCARCI SOPRA**.
PER SCRIVERE UNA NUOVA E-MAIL A QUALCUNO CLICCA SU **SCRIVI**.





DEVO SCRIVERE UNA E-MAIL ALLA MIA AMICA ANNA.
ANNA E IO PARTECIPIAMO A UN CORSO DI CUCINA. LE DEVO MANDARE UNA RICETTA.



- 1 PER PRIMA COSA DEVO SCRIVERE NELLA RIGA DEI DESTINATARI L'INDIRIZZO E-MAIL DELLA PERSONA A CUI VOGLIO SCRIVERE. L'INDIRIZZO VA SCRITTO NELLO SPAZIO VICINO ALLA «A». L'INDIRIZZO E-MAIL DI ANNA È QUESTO:
ANNA.VERDI@GMAIL.COM
- 2 L'OGGETTO È IL TITOLO DELL'E-MAIL: DEVE ESSERE BREVE, CHIARO E DEVE DARE L'IDEA DEL CONTENUTO DELLA NOSTRA E-MAIL. IN QUESTO CASO SCRIVO: RICETTA DI CUCINA.
- 3 IN QUESTO SPAZIO SCRIVERÒ IL TESTO DELL'E-MAIL.

COME COMPORTARSI NEI SOCIAL



TI RICORDI COSA ABBIAMO DETTO ALL'INIZIO?

I SOCIAL SONO COME DELLE PIAZZE, DOVE PUOI INCONTRARE E PARLARE CON LE PERSONE.

IN TUTTE LE PIAZZE CI SONO DELLE **REGOLE** DA RISPETTARE, CHE TU STIA GUARDANDO TIKTOK, COMMENTANDO QUALCOSA SU FACEBOOK O POSTANDO UNA FOTO SU INSTAGRAM.

1

PENSA (PER CINQUE SECONDI) PRIMA DI AGIRE

PRIMA DI PUBBLICARE UN POST, FERMATI A PENSARE E FATTI UNA DOMANDA: «MI SENTIREI A MIO AGIO NEL LEGGERLO AD ALTA VOCE, DAVANTI AI MIEI GENITORI E AI MIEI NONNI?».

3

NON RESTARE A GUARDARE

SE VEDI CONTENUTI CHE TI TURBANO, COMMENTI BRUTTI O PAROLACCE SUL POST DI UN AMICO, DILLO AI TUOI GENITORI O AI TUOI FAMILIARI.

2

SCEGLI CON ATTENZIONE CON CHI VUOI DIVENTARE AMICO

FAI ATTENZIONE A CHI INVITI A ENTRARE NEL TUO SPAZIO PERSONALE.
ACCETTA RICHIESTE DI AMICIZIA SOLO DALLE PERSONE CHE CONOSCI.

4

SE NON TI SENTI A TUO AGIO, PARLA CON QUALCUNO

SE QUALCUNO TI METTE A DISAGIO O SE USARE FACEBOOK IN GENERALE TI FA SENTIRE TRISTE O MALE, CONFIDATI CON QUALCUNO VICINO A TE.

5

NON DARE INFORMAZIONI PERSONALI A PERSONE APPENA CONOSCIUTE

NON DARE IL TUO INDIRIZZO DI CASA OPPURE IL TUO NUMERO DI TELEFONO A PERSONE CONOSCIUTE SUI SOCIAL.



6

AIUTA GLI AMICI

SE NOTI CHE UN AMICO VIENE PRESO IN GIRO SUI SOCIAL, DILLO AI TUOI GENITORI O AI TUOI FAMILIARI.



7

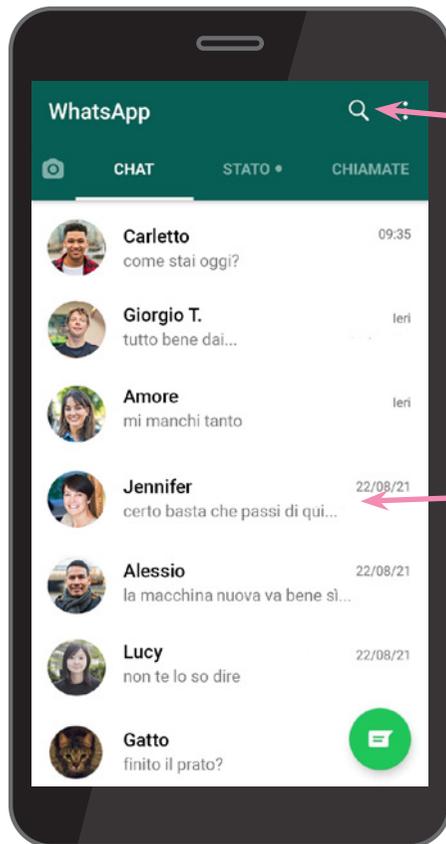
TIENI SEGRETE LE TUE INFORMAZIONI PERSONALI

NON CONDIVIDERE LA TUA PASSWORD CON NESSUNO, NÉ CON I TUOI AMICI, NÉ CON LA TUA FIDANZATA OPPURE IL TUO FIDANZATO.

MESSAGGI E VIDEOCHIAMATE CON WHATSAPP



ORA PUOI FARE COME NOI E **SCAMBIARE MESSAGGI** CON I TUOI AMICI, I TUOI FAMILIARI E COLLEGHI DI LAVORO. FAI UNA PROVA! TI AIUTO IO... SONO UN'ESPERTA!



1 PER PRIMA COSA, CERCA L'ICONA DI WHATSAPP SULLO SCHERMO E FAI TAP.

2 PIGIA SUL **SIMBOLO DELLALENTE D'INGRANDIMENTO**. LO TROVI IN CIMA ALLO SCHERMO! SCRIVI IL NOME DELL'AMICO AL QUALE VUOI INVIARE UN MESSAGGIO. POI PIGIA SUL NOME.

OPPURE, SE VEDI IL TUO AMICO TRA LE CHAT CHE SONO SULLO SCHERMO, FAI TAP SOPRA. AD ESEMPIO, SE VUOI SCRIVERE A JENNIFER, **PIGIA QUI**.



3 SCRIVI IL MESSAGGIO NELLA BARRA IN BASSO E POI SCHIACCIA LA FRECCIA PER INVIARE ➤
PUOI ANCHE AGGIUNGERE VARIE EMOTICON!

4 SE VUOI INVIARE UN MESSAGGIO VOCALE, TIENI PREMUTO SUL MICROFONO IN BASSO A DESTRA MENTRE REGISTRI IL MESSAGGIO. TOGLI IL DITO DAL MICROFONO QUANDO HAI FINITO. IL MESSAGGIO SARÀ INVIATO AUTOMATICAMENTE.

5 CON WHATSAPP PUOI ANCHE CHIAMARE E VEDERE IL TUO AMICO: SI DICE CHE STAI FACENDO UNA **VIDEOCHIAMATA**.
PIGIA IL SIMBOLO DELLA VIDEOCAMERA CHE TROVI IN ALTO A DESTRA DEL TUO SMARTPHONE.
NON APPENA IL TUO AMICO RISPONDE ALLA CHIAMATA LO VEDRAI.

CREARE UN GRUPPO CON WHATSAPP



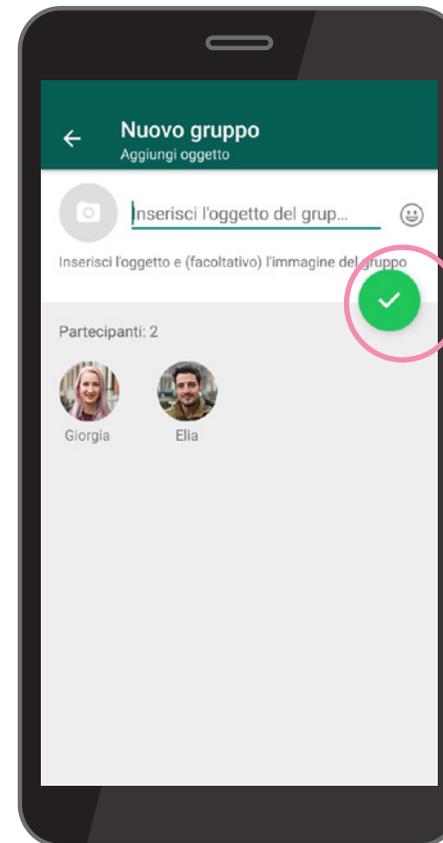
ADESSO PROVIAMO A CREARE UN GRUPPO DI AMICI!



1 FAI TAP SUI TRE PUNTINI CHE SI TROVANO IN ALTO A DESTRA.

2 SELEZIONA LA VOCE **NUOVO GRUPPO**.

3 SCEGLI GLI AMICI DA INSERIRE NEL GRUPPO DALLA TUA LISTA DI CONTATTI E FAI TAP SULLA FRECCIA ➔



4 POI INSERISCI IL NOME DEL GRUPPO NELLA BARRA IN ALTO E SCHIACCIA IL SIMBOLO DELL'INVIO ✓

5 SE VUOI PUOI AGGIUNGERE UNA FOTO. FAI TAP SUL GRUPPO, PIGIA SULLA BARRA IN ALTO E SCEGLI LA FOTO DALLA GALLERIA. OPPURE FAI UNA FOTO PIGIANDO SU FOTOCAMERA O SCEGLILA DAL WEB.

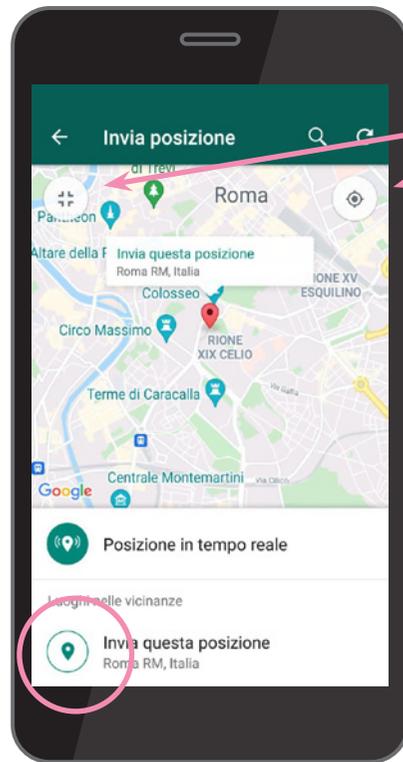
COMPLIMENTI! HAI CREATO IL TUO PRIMO GRUPPO.

CON GLI AMICI DEL GRUPPO PUOI MESSAGGIARE: È COMODO PERCHÉ TUTTI LEGGONO LO STESSO MESSAGGIO!

MANDARE LA PROPRIA POSIZIONE

UNA COSA COMODA DI WHATSAPP È CHE TI PERMETTE DI INVIARE DIRETTAMENTE LA TUA **POSIZIONE SULLA MAPPA**.

- 1 **PREMI L'ICONA DELLA GRAFFETTA** 
PREMI SU POSIZIONE 
COMPARIRÀ UNA PICCOLA MAPPA DELLA CITTÀ.



- 2 ALL'INTERNO DELLA MAPPA VI SONO DUE PULSANTI:
UN **QUADRATINO** A SINISTRA E UN **PALLINO** A DESTRA.
IL **QUADRATINO** SERVE PER INGRANDIRE LA MAPPA,
IL **PALLINO** PER ESSERE PIÙ PRECISI NELL'INDICARE LA POSIZIONE.

- 3 POI SCELGO **POSIZIONE ATTUALE** 

- 4 ORA MARCO CI PUÒ RAGGIUNGERE FACILMENTE.
QUANDO RICEVE IL MESSAGGIO, GLI BASTA APRIRLO E SCEGLIERE **GOOGLE MAPS** 
POI PUÒ FARE TAP SU AVVIA E SEGUIRE LE INDICAZIONI.

MARCO MI HA SCRITTO CHE VUOLE VENIRE QUI DA NOI, MA NON CONOSCE LA STRADA.



INVIAMOGLI LA POSIZIONE CON WHATSAPP! PER PRIMA COSA FACCIO CLIC SULLA CHAT CON MARCO...



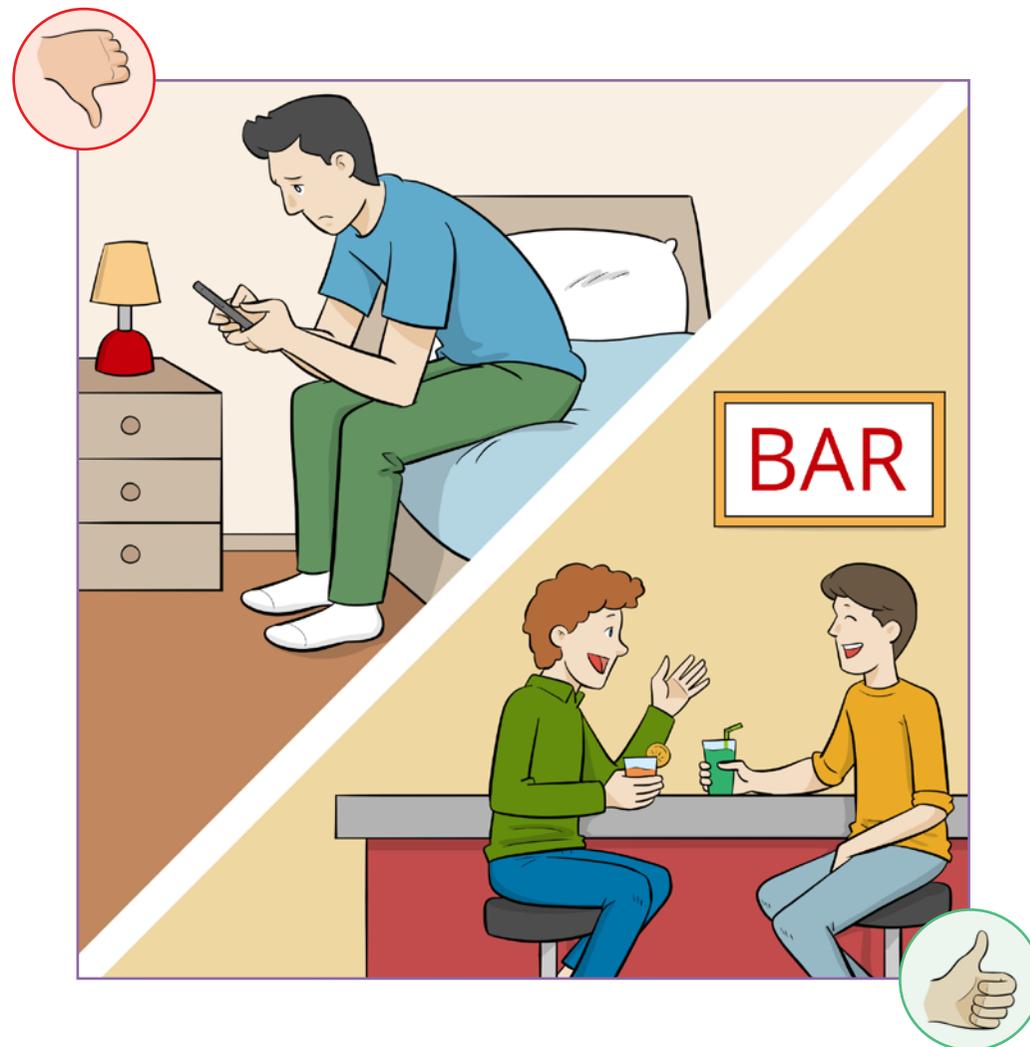
MARCO HA RAGIONE QUANDO DICE A FRANCESCA DI LASCIAR PERDERE PER UN PO' IL CELLULARE... CERCA DI UTILIZZARE IL TUO TEMPO LIBERO PER FARE IL PIÙ POSSIBILE **ATTIVITÀ ALL'APERTO E IN COMPAGNIA** DI ALTRE PERSONE.

STARE SEMPRE AL CELLULARE OPPURE AL COMPUTER TI FA MALE E TI **ISOLA**, CIOÈ TI ALLONTANA DAI DALLE RELAZIONI VERE!

IN QUESTO LIBRO TI ABBIAMO SPIEGATO TANTE COSE:

- CHE COSA È UN **COMPUTER**
- A CHE COSA SERVE **INTERNET**
- COME SCRIVERE UNA **E-MAIL**
- COME UTILIZZARE I **SOCIAL**
- COME **PARLARE CON GLI AMICI A DISTANZA.**

ESSERE CONNESSI CON IL MONDO È UTILE E IMPORTANTE, MA LA VITA «VERA», FATTA DI INCONTRI E RELAZIONI CON LE PERSONE, LO È ANCORA DI PIÙ.





USARE COMPUTER E CELLULARI HA DEI **VANTAGGI (ASPETTI POSITIVI)**, MA ANCHE DEGLI **SVANTAGGI (ASPETTI NEGATIVI)**. VEDIAMONE ALCUNI INSIEME!

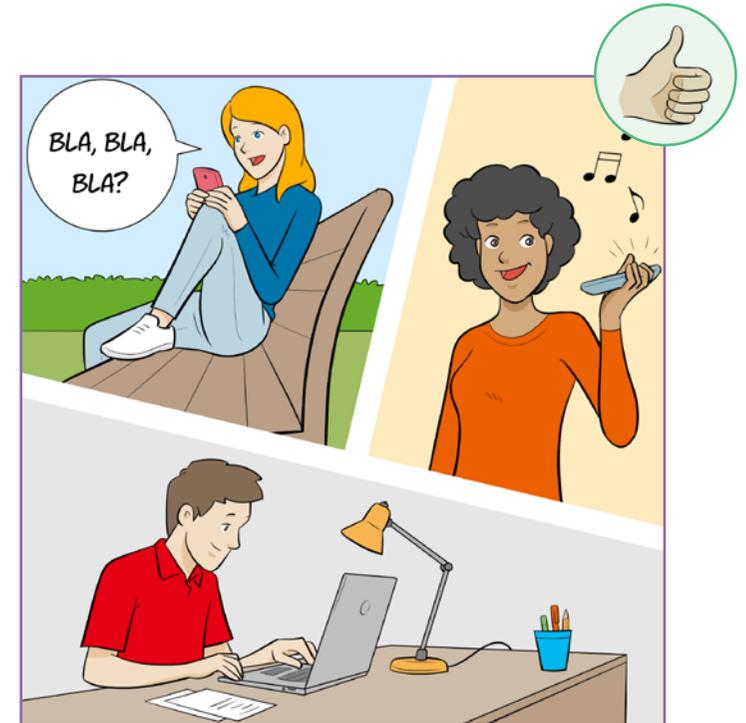
VANTAGGI DEL COMPUTER E DEL CELLULARE

GLI **ASPETTI POSITIVI** LEGATI ALL'USO DI QUESTI STRUMENTI SONO:

- **TELEFONARE, SCRIVERE MESSAGGI, COMUNICARE VELOCEMENTE CON LE PERSONE** (AD ESEMPIO PER PRENDERE UN APPUNTAMENTO)
- **LAVORARE** (AD ESEMPIO, SCRIVERE E-MAIL, UTILIZZARE PROGRAMMI, ECC.)
- **FARE LE FOTO E VEDERE QUELLE CHE TI INVIANO GLI AMICI**
- **SENTIRE LA MUSICA**
- **PARLARE E VEDERE GLI AMICI O I FAMILIARI CHE ABITANO LONTANO** (SULLE PIATTAFORME E SUI SOCIAL)
- **FARE DELLE RICERCHE:** AD ESEMPIO, VEDERE CHE TEMPO FARÀ, ORGANIZZARE UNA VISITA A UN MUSEO
- **COMPRARE DEI BIGLIETTI DI VIAGGIO**

AGGIUNGI TU ALTRI **VANTAGGI**:

-
-
-



SVANTAGGI DEL COMPUTER E DEL CELLULARE

GLI ASPETTI NEGATIVI LEGATI ALL'USO DI QUESTI STRUMENTI SONO:

- SE USATI PER TANTO TEMPO: MAL DI TESTA, STANCHEZZA, OCCHI GONFI, MAL DI SCHIENA OPPURE DOLORI ALLE MANI
- DIFFICOLTÀ NELL'ADDORMENTARSI
- ISOLAMENTO DALLE PERSONE
- PERICOLO DI MOLESTIE
- SCARSO MOVIMENTO, POCA ATTIVITÀ FISICA

AGGIUNGI TU ALTRI SVANTAGGI:

-
-
-

