



*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!**

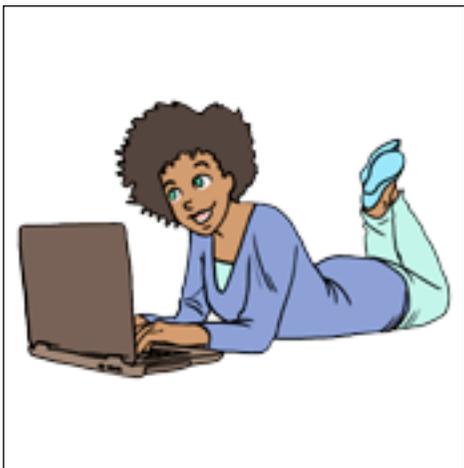
## PER ORGANIZZARTI PUOI:



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.

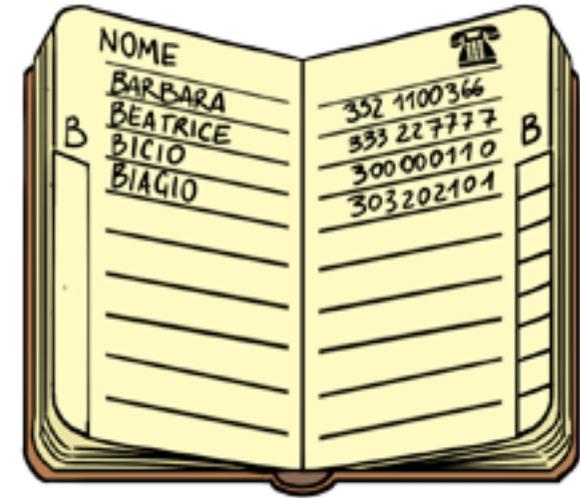
SE VUOI USARE IL **TELEFONO DI CASA**, DEVI SAPERE IL SUO NUMERO.

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!