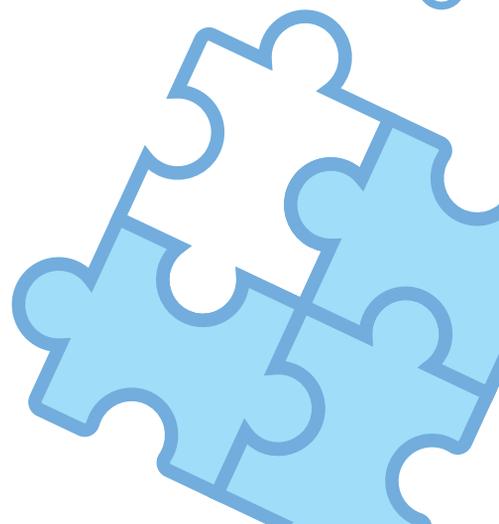


# eLab-PRO

**Risorse e strumenti digitali**

Psicologia - Logopedia - Autismi - Disabilità - Anziani - Minori

**Disabilità**



eLab-PRO è un ambiente online che rende immediatamente disponibili **materiali utili per la tua professione** (test, griglie di valutazione, attività, esercizi) **scaricabili gratuitamente**. Tutte le proposte sono state selezionate dalla Ricerca&Sviluppo Erickson e sono **basate su evidenze scientifiche**.

**QUI SOTTO PUOI TROVARE ALCUNI DEI TITOLI DA CUI SONO STATI TRATTI I MATERIALI.**



LUCA FUMAGALLI, ELISABETTA REICHER,  
PAOLO TATAVITTO, JUNGLELINK

**STORIE CON LA CAA 1**

Interno: Anna e l'altalena



**SCOPRI DI PIU**  
[www.erickson.it](http://www.erickson.it)



MONICA BERARDUCCI, DANIELE  
CASTIGNANI, ANNA CONTARDI, A.I.P.D.  
ASSOCIAZIONE ITALIANA PERSONE  
DOWN

**FARE SPESE SENZA SORPRESE**

Consigli e strumenti per imparare a  
gestire il denaro



**SCOPRI DI PIU**  
[www.erickson.it](http://www.erickson.it)



ANNA CONTARDI, MONICA BERARDUCCI

**CHI TROVA UN LAVORO TROVA UN  
TESORO**

Consigli e strumenti per affrontare il  
mondo del lavoro



**SCOPRI DI PIU**  
[www.erickson.it](http://www.erickson.it)



ANNA CONTARDI, MONICA BERARDUCCI

**MUSICA, FILM E PIZZERIA:  
DIVERTIRSI IN COMPAGNIA**

Idee e consigli per imparare a gestire il  
tempo libero



**SCOPRI DI PIU**  
[www.erickson.it](http://www.erickson.it)



ANNA CONTARDI, MONICA BERARDUCCI

**AMICIZIA, AMORE, SESSO:  
PARLIAMONE ADESSO**

Imparare a conoscere se stessi, gli altri,  
le proprie emozioni



**SCOPRI DI PIU**  
[www.erickson.it](http://www.erickson.it)



ANNA CONTARDI, MONICA BERARDUCCI

**COLTELLI FORNELLI**

Ricette e consigli dal fare la spesa  
al cucinare



**SCOPRI DI PIU**  
[www.erickson.it](http://www.erickson.it)

# Argomenti trattati

- **Storia con la CAA**
- **la spesa**
- **Il curriculum**
- **Il linguaggio**
- **L'amicizia e l'amore**
- **Ricetta 1**
- **Ricetta 2**
- **Ricetta 3**



Erickson

# Anna e l'altalena

Testo Luca Fumagalli

Illustrazioni Elisabetta Reicher

Anna



e



l'altalena



CAA

Comunicazione Aumentativa e Alternativa  
Collana diretta da Maria Antonella Costantino

STORIE CON LA CAA

1

*Anna e l'altalena*

*Editing*

**Carmen Calovi**

*Ideazione e coordinamento progettuale*

**Paolo Tatavitto**

*Progetto grafico e impaginazione*

**Junglelink**

*Illustrazione di copertina*

**Elisabetta Reicher**

*Traduzione in simboli*

**Grazia Zappa**

Centro Sovrazonale

di Comunicazione Aumentativa

Widgit Symbols © Widgit Software 2012, [www.widgit.com](http://www.widgit.com)

Edizione italiana Widgit Symbols © Auxilia sas 2012, [www.auxilia.it](http://www.auxilia.it)

© 2012 Edizioni Erickson

Via del Pioppeto 24, 38121 Trento

Tel. 0461 950690 – Fax 0461 950698

[www.erickson.it](http://www.erickson.it) – [info@erickson.it](mailto:info@erickson.it)

ISBN: 978-88-590-0001-3

*Tutti i diritti riservati. Vietata la riproduzione con qualsiasi mezzo effettuata, se non previa autorizzazione dell'Editore.*

*5ª Ristampa*

*Finito di stampare nel mese di novembre 2018  
da Esperia S.r.l. – Lavis (TN)*



In collaborazione con  
Centro Sovrazonale di Comunicazione Aumentativa  
di Milano e Verdello

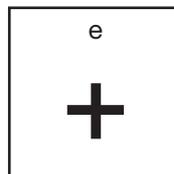
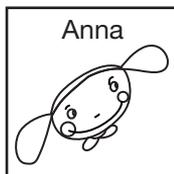




# Anna e l'altalena

Testo Luca Fumagalli

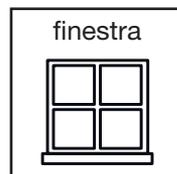
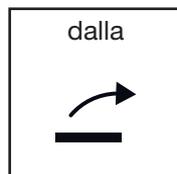
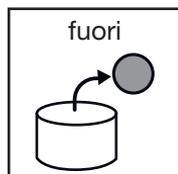
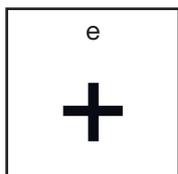
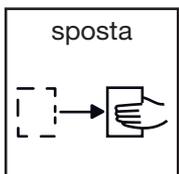
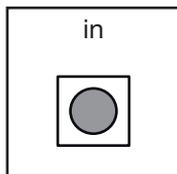
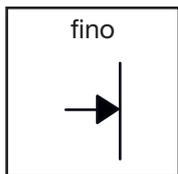
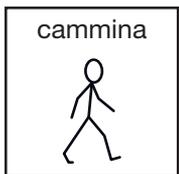
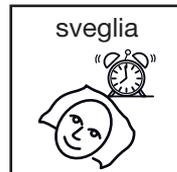
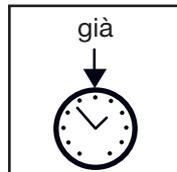
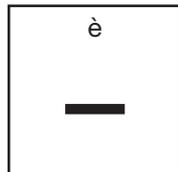
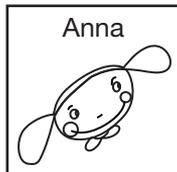
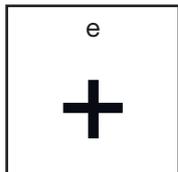
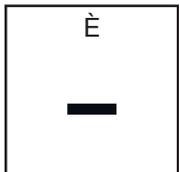
Illustrazioni Elisabetta Reicher



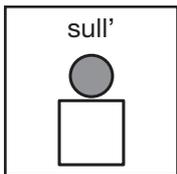
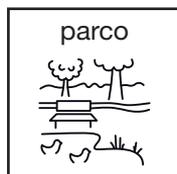
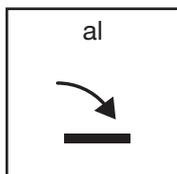
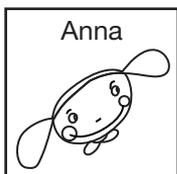
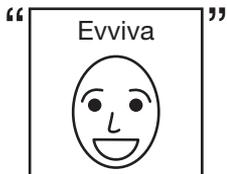
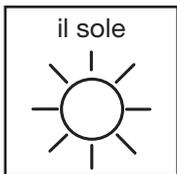
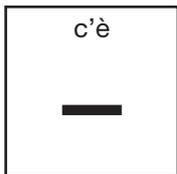
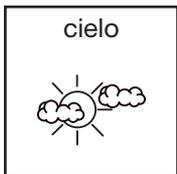
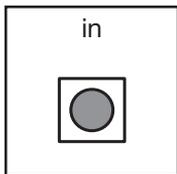
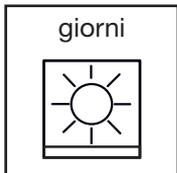
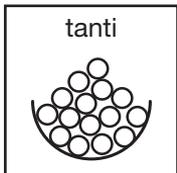
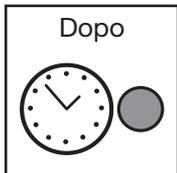
**CAA**  
Comunicazione Aumentativa e Alternativa  
Collana diretta da Maria Antonella Costantino

STORIE CON LA CAA **1**











“ Sveglia ! C'è il sole ” grida Anna

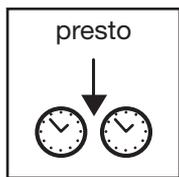
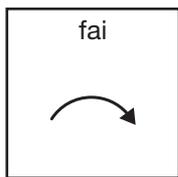
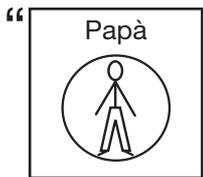
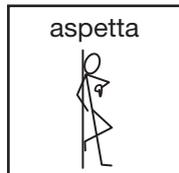
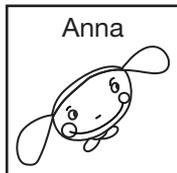
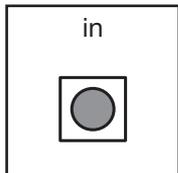
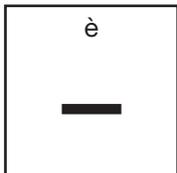
tirando il piumone dal letto di mamma e papà .

Papà prima apre un occhio ,

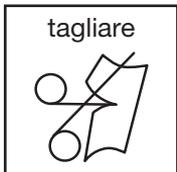
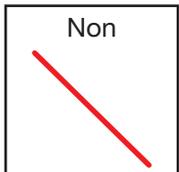
poi sbadiglia e si alza .

“ Papà ” dice Anna ridendo “ sembri un sonnambulo ” .

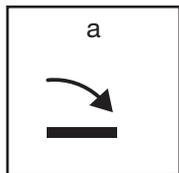
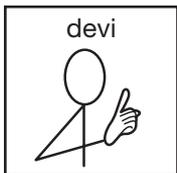
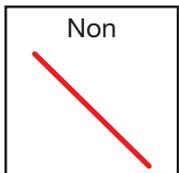




!



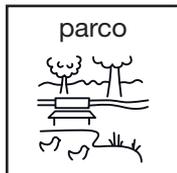
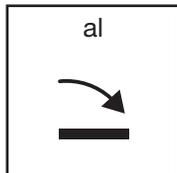
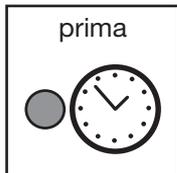
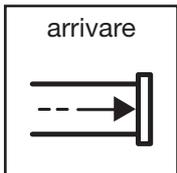
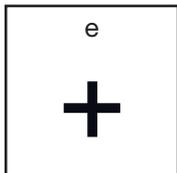
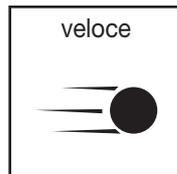
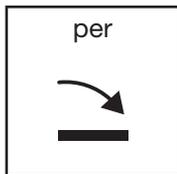
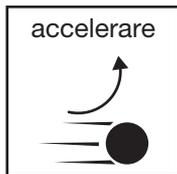
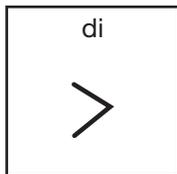
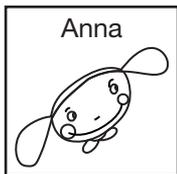
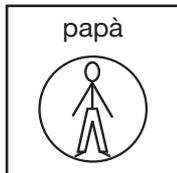
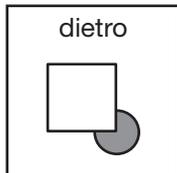
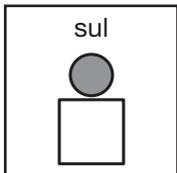
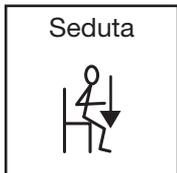
!



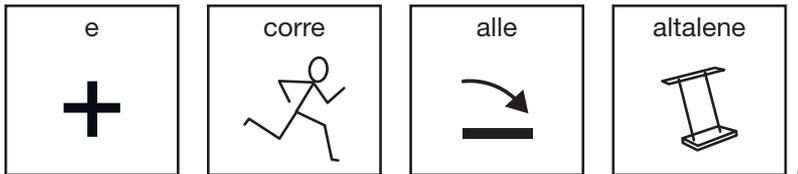
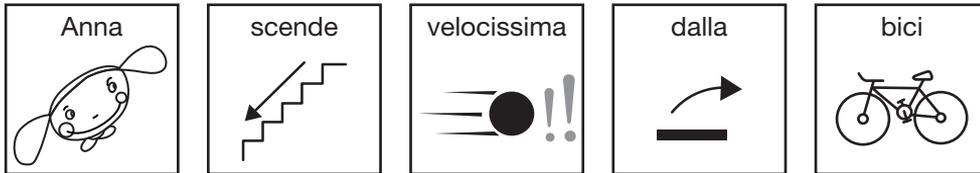
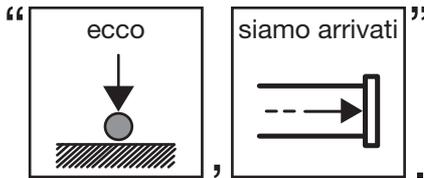
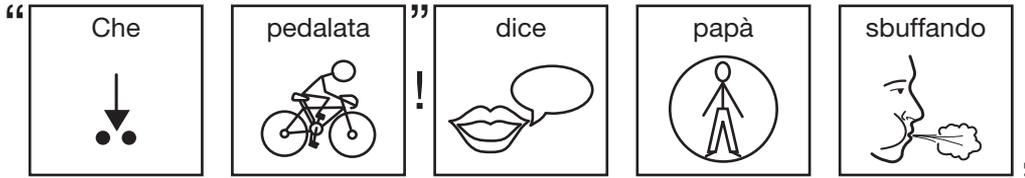
”

!

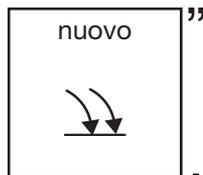
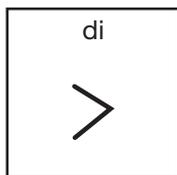
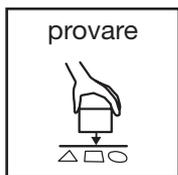
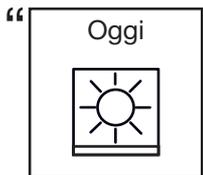
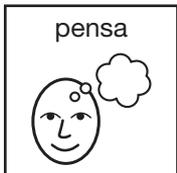
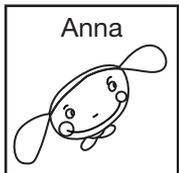
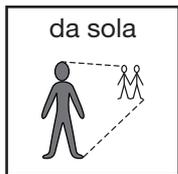
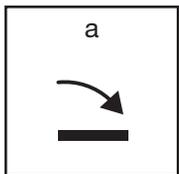
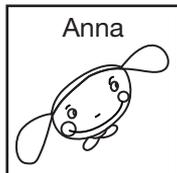
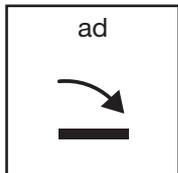


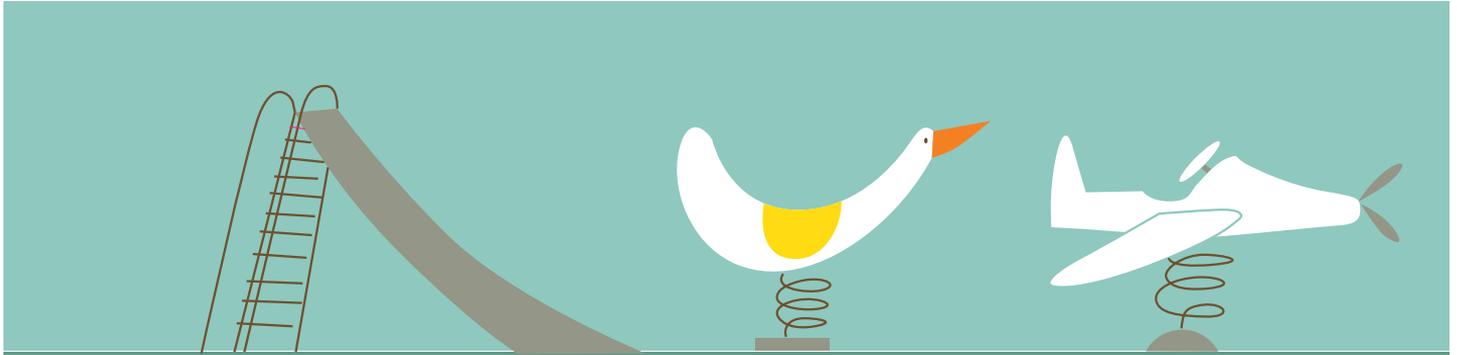


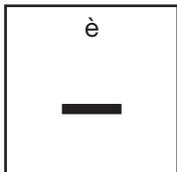
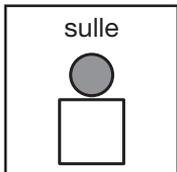
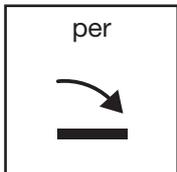
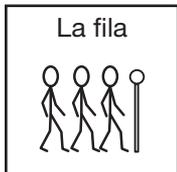
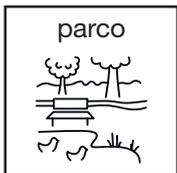
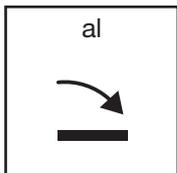
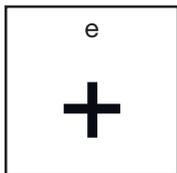
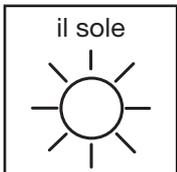
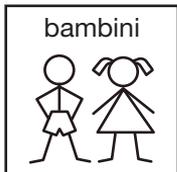






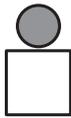




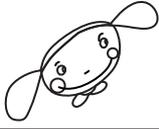




“

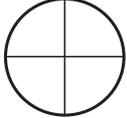
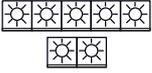
lo 	voglio 	andare 	sull' 	altalena 
---	---	---	--	--

”

grida 	Anna 	disperata 
--	---	--

.

“

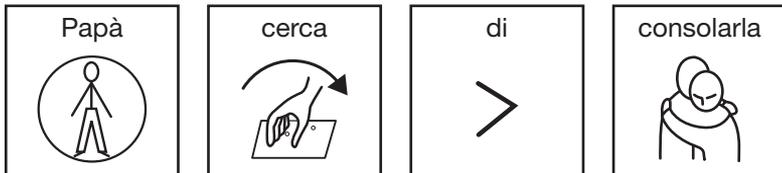
È 	tutta 	la settimana 	che 	aspetto 
--	--	---	--	---

”

lo 	voglio 	salire 	subito 
---	---	---	---

”

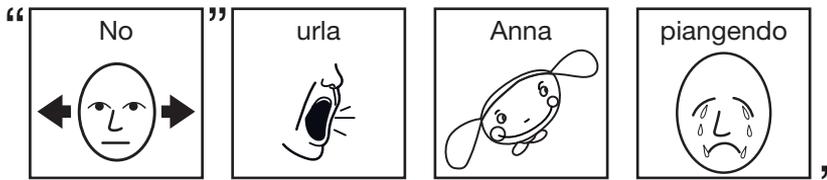




:



?



,

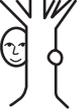
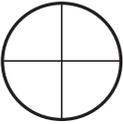


.



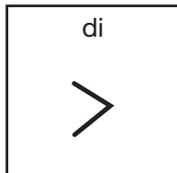
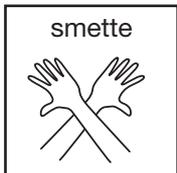
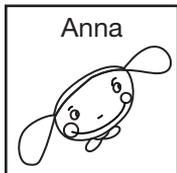
I bambini 	hanno sentito 	e 	chiedono 	curiosi 
--	--	--	---	---

Che 	gioco 	vuoi 	fare 
--	--	---	---

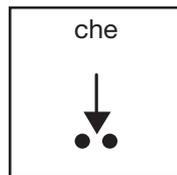
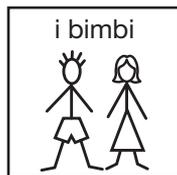
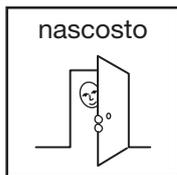
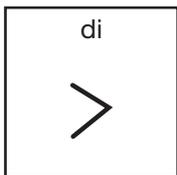
Un grande 	nascondino 	dentro 	tutto 	il parco 
--	---	---	--	--

“Si!!!” 	gridano 	i bambini 
--	--	--



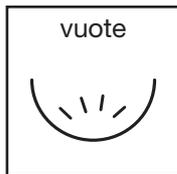
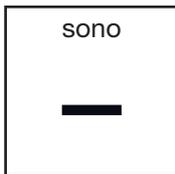
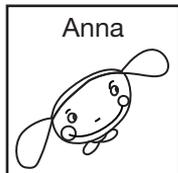
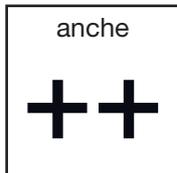
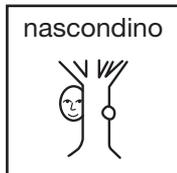
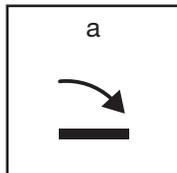
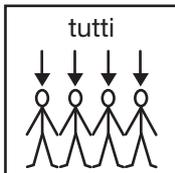
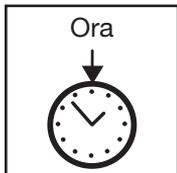


:

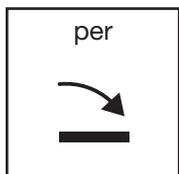
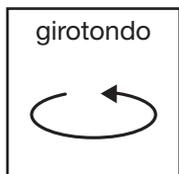
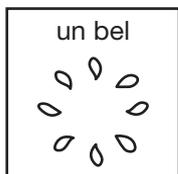
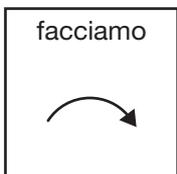
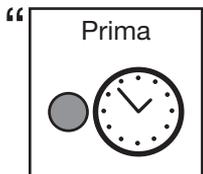
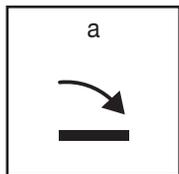
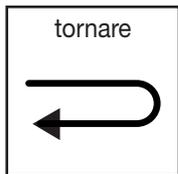
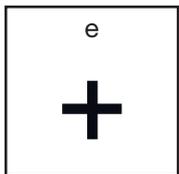
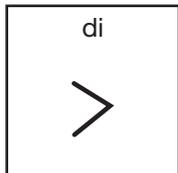
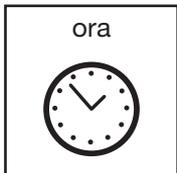
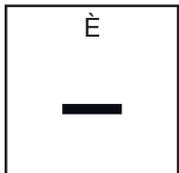


.

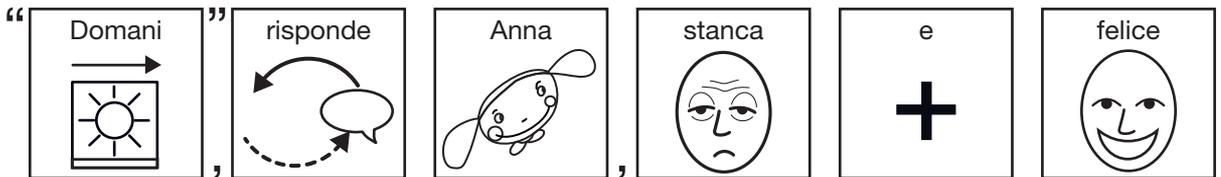
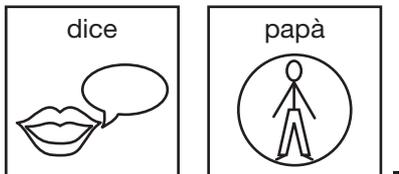
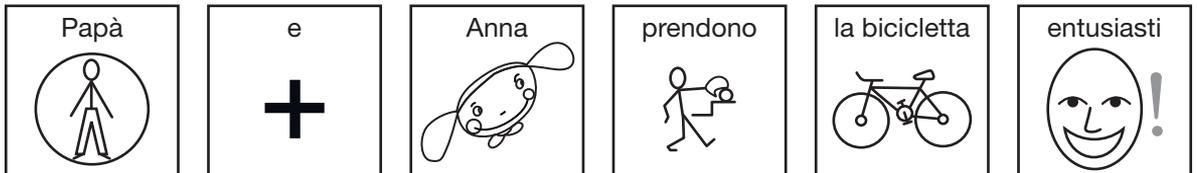


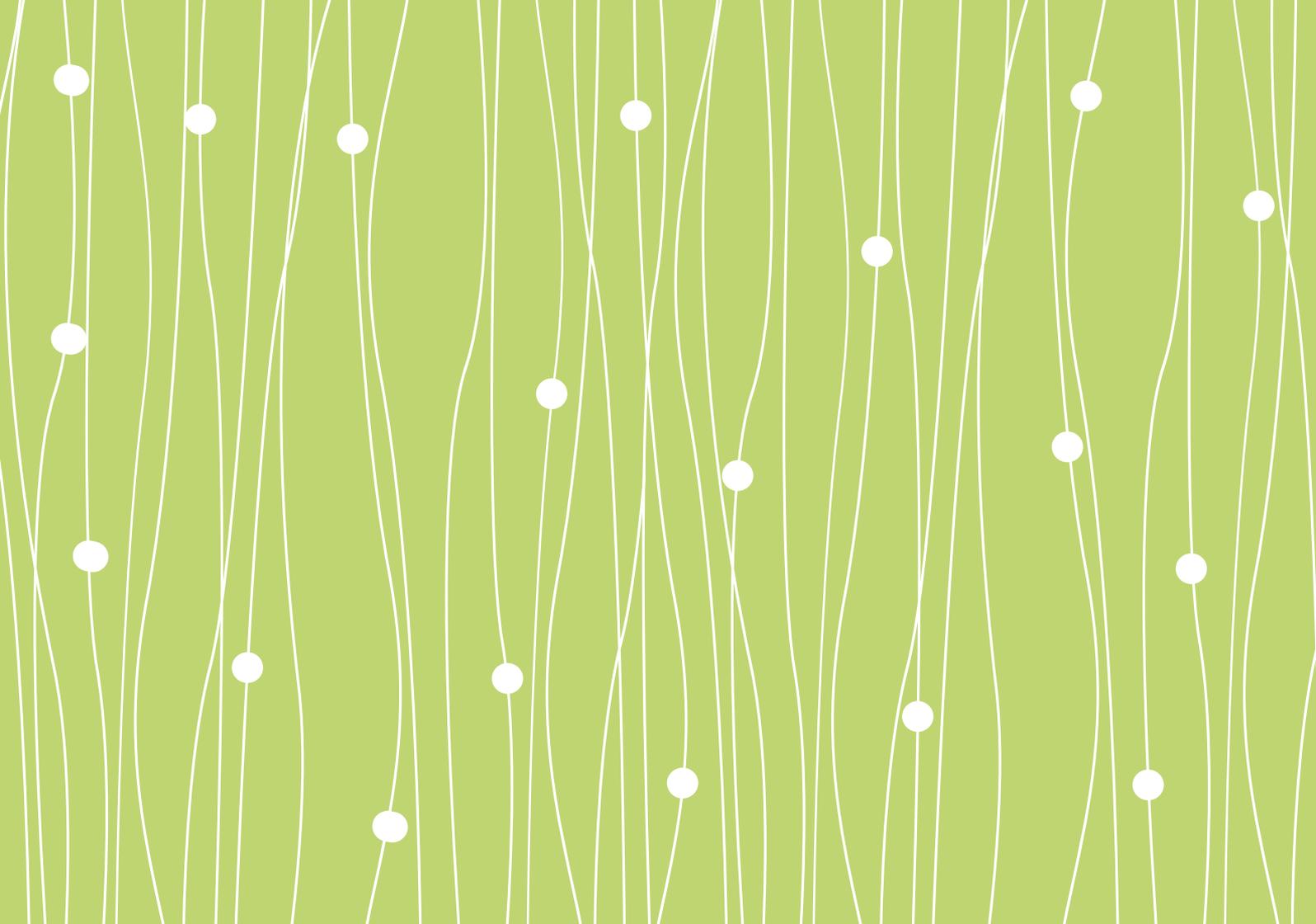














**Elisabetta Reicher, illustratrice.**

Ha lavorato per alcune case editrici e agenzie di pubblicità italiane, greche e tedesche realizzando illustrazioni con tecniche miste su carta e in digitale.

Nel 2008 avvia a Melbourne “pigeonpudding”, società distributrice di illustrazioni per spazi destinati all’infanzia.

Realizza le copertine per i programmi dei concerti riservati ai bambini per l’Auditorium di Milano.

**Luca Fumagalli, giornalista.**

È autore di racconti e testi pubblicati da vari editori.

Scrive storie per bambini e soggetti per videoclip musicali.

Consulente creativo e copywriter per alcune agenzie di comunicazione e organizzazione di eventi, ha avviato il progetto di creatività sostenibile “reqxo” e promuove iniziative di self editing.



pp. 260  
ISBN 978-88-6137-776-9

Maria Antonella Costantino

## Costruire libri e storie con la CAA

Gli IN-book per l'intervento precoce e l'inclusione

L'ascolto di letture ad alta voce è un'esperienza precoce importante per i bambini, che sostiene lo sviluppo emotivo e contemporaneamente quello linguistico e cognitivo. I bambini con disabilità, soprattutto con bisogni comunicativi complessi, potrebbero trarre enorme beneficio, sul piano sia evolutivo sia del «solo» benessere, da questa esperienza, ma spesso purtroppo sono proprio quelli a cui si legge meno e più tardi e per i quali si stenta a trovare libri adatti.

Rivolto a neuropsichiatri infantili, psicologi, logopedisti, terapisti della neuropsicomotricità, fisioterapisti, educatori, insegnanti e genitori, questo libro è nato dall'intreccio tra conoscenze nel campo della CAA (Comunicazione Aumentativa e Alternativa), sperimentazione ed esperienza clinica quotidiana con le famiglie, i bambini, le scuole e gli operatori dei servizi. Vengono presentati gli IN-book, libri illustrati con testo in simboli realizzati «su misura» per il singolo bambino, a partire da opere di letteratura per l'infanzia o dai suoi vissuti, che diventano strumenti per l'inclusione e il supporto allo sviluppo di tutti i bambini. Dopo una panoramica sull'importanza della narrazione nella storia dell'uomo, sulle specificità della comunicazione cooperativa umana, sui bisogni comunicativi complessi e sugli elementi principali dell'intervento di CAA, vengono approfonditi gli aspetti più pratici della costruzione e dell'uso degli IN-book: scelta del libro e dell'argomento, modelli di riferimento e adattamenti per consentire un'adeguata fruibilità.

### CONTENUTI

• La lettura di libri illustrati da parte dell'adulto • Narrare e comunicare • Bambini con bisogni comunicativi complessi • La storia dei libri «su misura» • Strumenti per l'inclusione • Il contenuto • Il testo in simboli • Le illustrazioni • L'impaginazione, il formato e le facilitazioni d'uso • Le modalità d'uso

### L'AUTRICE

**Maria Antonella Costantino**, neuropsichiatra, è direttore dell'Unità Operativa di Neuropsichiatria dell'Infanzia e dell'Adolescenza della Fondazione IRCCS «Ca' Granda» Ospedale Maggiore Policlinico di Milano.



Su [www.erickson.it](http://www.erickson.it) troverai la descrizione dettagliata di ogni prodotto, tutti gli «sfoglialibro» in pdf e le demo di tutti i CD-ROM.



pp. 168  
ISBN 978-88-6137-437-9

Joanne M. Cafiero

## Comunicazione aumentativa e alternativa

Strumenti e strategie per l'autismo e i deficit di comunicazione

La difficoltà a utilizzare il linguaggio verbale, caratteristica dei disturbi dello spettro autistico (DSA), costituisce sia un grave limite per la qualità della vita delle persone che ne sono affette — per la frustrazione data dall'incapacità di capire e farsi capire, che a sua volta dà origine a comportamenti problematici — sia uno dei principali ostacoli alla loro integrazione sociale e scolastica. Una soluzione è rappresentata dalla Comunicazione Aumentativa e Alternativa (CAA), ovvero un sistema che utilizza scrittura, simboli, immagini, strumenti, dispositivi o gesti per compensare le difficoltà di comunicazione.

Questo libro presenta una rassegna delle strategie e degli strumenti di CAA — dai semplici schemi cartacei con immagini ai dispositivi con emissione di voce (VOCA) ad alta tecnologia — spiegando nel dettaglio perché essa fornisce una risposta così efficace e appropriata per le persone con un DSA. Propone numerosi esempi di vita reale di persone che utilizzano la CAA, che illustrano chiaramente come tali strategie accrescano la loro comunicazione e la partecipazione all'ambiente in cui vivono. L'opera si rivolge a genitori, insegnanti e operatori.

### CONTENUTI

L'importanza della comunicazione interattiva per le persone con DSA; DSA e CAA: un abbinamento perfetto; Strumenti e strategie di CAA; Valutazione della CAA: come identificare i bisogni comunicativi e gli strumenti per poterli soddisfare; La legislazione sulla CAA; Conclusioni e progetti per il futuro

### L'AUTRICE

**Joanne M. Cafiero** è una pedagogista americana, esperta di CAA e di autismo, membro del Committee on Educational Intervention for Children with Autism della National Academy of Sciences.

Su [www.ericsson.it](http://www.ericsson.it) troverai la descrizione dettagliata di ogni prodotto, tutti gli «sfogliolibro» in pdf e le demo di tutti i CD-ROM.





KIT (LIBRO + CD-ROM)  
ISBN 978-88-6137-492-8

Silvano Solari  
con la collaborazione di Giampaolo Betti

## **Comunicazione aumentativa e apprendimento della letto-scrittura** (libro + CD-ROM)

Percorsi operativi per bambini con disturbi dello spettro autistico

### **IL LIBRO**

Dopo un'ampia introduzione sui disturbi dello spettro autistico, il libro passa in rassegna in maniera chiara ed esaustiva le principali metodologie diagnostiche e riabilitative. Si concentra poi sulla Comunicazione Aumentativa nell'autismo e sull'utilizzo del computer come strumento di recupero e sostegno. Conclusi i capitoli di impianto più teorico-metodologico, vengono presentati alcuni esempi di esperienze sul campo — con i casi dei Centri per l'Autismo di Mondovì e di La Spezia — e un repertorio di materiali integrativi al programma da ritagliare e utilizzare per la Comunicazione Aumentativa Alternativa.

### **IL CD-ROM**

Questo software, articolato in 4 grandi aree, dalla parola alla frase, è stato pensato con l'obiettivo di fornire dei percorsi operativi che facilitino l'automatizzazione del riconoscimento di immagini semplici e complesse, la loro associazione all'etichetta scritta, la lettura e la composizione di frasi minime fino alla lettura e composizione di frasi più strutturate. Il programma prevede circa 500 attività graduate e liberamente navigabili e per ogni item proposto presenta l'etichetta scritta, l'audio corrispondente e la sua rappresentazione visiva.

### **L'AUTORE**

**Silvano Solari** è psicologo-psicoterapeuta, docente all'Università di Genova e direttore del Centro per l'Autismo. Esperto in terapia familiare, si occupa del trattamento delle psicopatologie in età evolutiva, nonché dei disturbi dello spettro autistico secondo un nuovo modello integrato.



Su [www.ericson.it](http://www.ericson.it) troverai la descrizione dettagliata di ogni prodotto, tutti gli «sfogliabro» in pdf e le demo di tutti i CD-ROM.



KIT (LIBRO + CD-ROM)  
ISBN 978-88-6137-248-1

Janet Dixon

## Facilitare la comunicazione nell'autismo

(libro + DVD-ROM)

### IL LIBRO

Le strategie visive sono importanti per facilitare l'integrazione e la partecipazione sociale, nonché per potenziare le abilità cognitive e sociali e le autonomie dei bambini con disturbi dello spettro autistico o con altri disturbi dello sviluppo. Questa guida teorica e metodologica — scritta da uno dei massimi esperti italiani di autismo — spiega in modo chiaro e con esempi pratici come costruire relazioni, significati e abilità attraverso le immagini, in base alle caratteristiche specifiche del soggetto e del contesto.

### IL DVD-ROM

Contiene 2600 immagini relative a situazioni quotidiane e comportamentali tipiche dell'ambiente domestico e scolastico, divise sia in ordine alfabetico che in aree tematiche. Le immagini possono essere stampate e modificate con gli strumenti di Paint o proposte singolarmente e assemblate in scene. Si possono inoltre inserire in griglie di sequenze logiche prestabilite oppure creare o integrare a piacere per un uso personalizzato. Sono presenti i modelli per costruire schede personalizzate ed esempi di schede già pronte per l'uso.

Su [www.ericson.it](http://www.ericson.it) troverai la descrizione dettagliata di ogni prodotto, tutti gli «sfogliabro» in pdf e le demo di tutti i CD-ROM.





[www.erickson.it](http://www.erickson.it)

*Monica Berarducci, Daniele Castignani  
e Anna Contardi*

*AIPD — Associazione Italiana Persone Down*

# FARE SPESE SENZA SORPRESE

CONSIGLI E STRUMENTI PER IMPARARE  
A GESTIRE IL DENARO



FARE SPESE  
SENZA SORPRESE

*PROGETTAZIONE E EDITING*

SERENA BANAL  
MILENA PELLIZZARI

*IMPAGINAZIONE*

MIRKO PAU

*ILLUSTRAZIONI*

FABIANO IORI

*IMMAGINE DI COPERTINA*

FABIANO IORI

*COPERTINA*

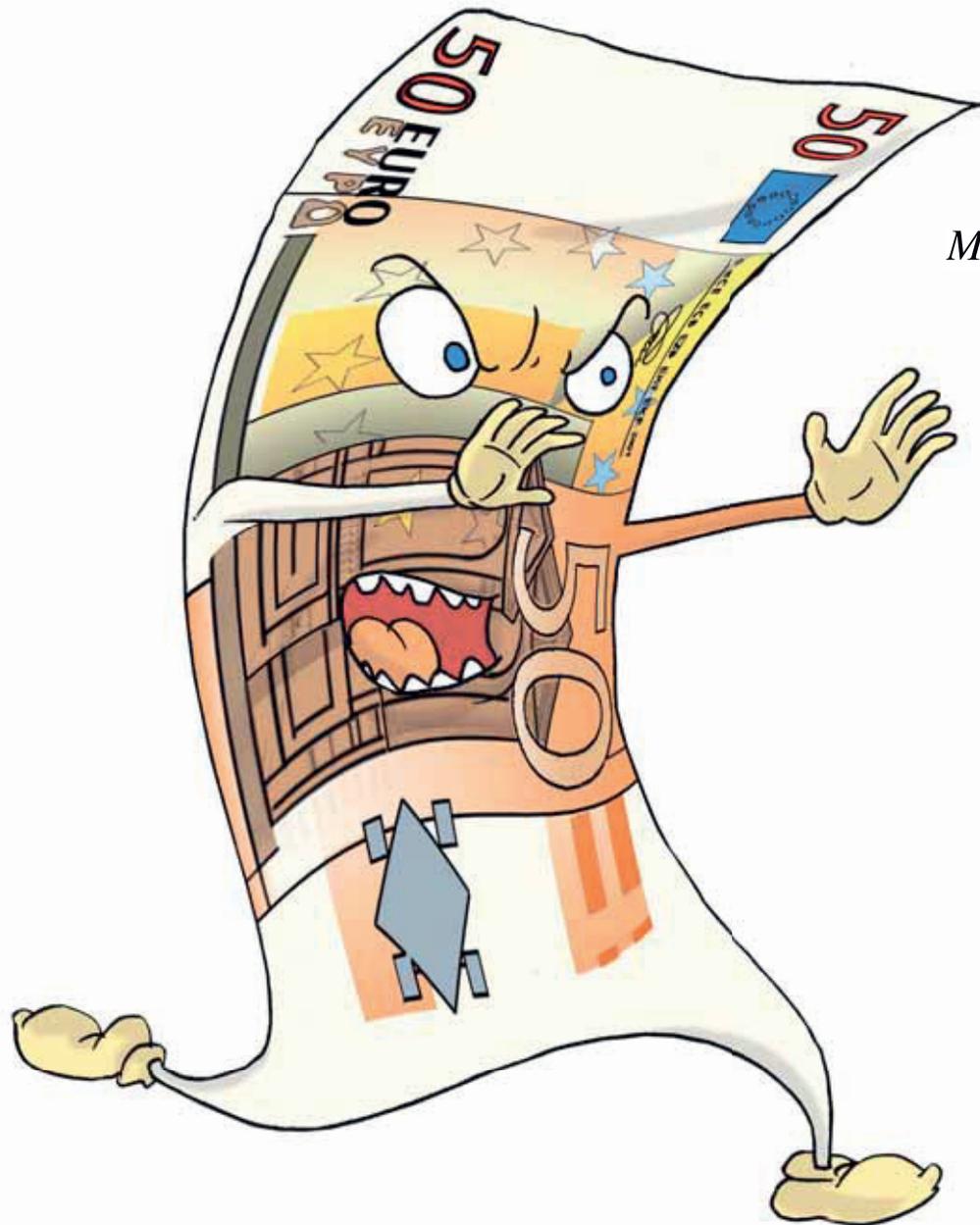
GIORDANO PACENZA

---

© 2012 Edizioni Erickson  
Via del Pioppeto 24  
38121 TRENTO  
Tel. 0461 950690  
Fax 0461 950698  
www.erickson.it  
info@erickson.it

ISBN: 978-88-590-0046-4

*Tutti i diritti riservati. Vietata  
la riproduzione con qualsiasi mezzo effettuata,  
se non previa autorizzazione dell'Editore.*



*Monica Berarducci, Daniele Castignani e Anna Contardi*  
*AIPD – Associazione Italiana Persone Down*

# FARE SPESE SENZA SORPRESE

CONSIGLI E STRUMENTI PER IMPARARE  
A GESTIRE IL DENARO



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

### *Monica Berarducci*

Psicologa e psicoterapeuta, lavora dal 2002 presso l'Associazione Italiana Persone Down Onlus. Ha lavorato come operatrice con ruolo educativo all'interno del Corso di educazione all'autonomia dell'AIPD Sezione di Roma, ha partecipato a iniziative in ambito internazionale e ha coordinato le attività di alcuni progetti. Attualmente collabora alla progettazione e alla realizzazione di attività per giovani e adulti con sindrome di Down, in particolar modo nell'area dell'educazione all'autonomia e dell'inserimento lavorativo.

### *Daniele Castignani*

Educatore nel Corso di educazione all'autonomia dal 2000 al 2007, attualmente coordina il progetto «I Circoli» per giovani e adulti con sindrome di Down. Nel 2005 progetta e realizza «Ragazzi Down al timone», un percorso formativo in barca a vela orientato all'acquisizione di capacità di autonomia e di relazione. Collabora nell'attività formativa dell'AIPD ([www.aipd.it](http://www.aipd.it)).

### *Anna Contardi*

Assistente sociale e coordinatrice nazionale dell'AIPD, Associazione Italiana Persone Down Onlus, lavora dal 1981 all'interno dell'associazione, svolgendo attività di consulenza, formazione e progettazione. Ha ideato e dirige dal 1989 il Corso di educazione all'autonomia per adolescenti con sindrome di Down. È autrice di svariati libri sulla sindrome di Down, aspetti educativi e socioassistenziali.



# INDICE

<i>INTRODUZIONE</i> .....	<i>pag. 7</i>
<i>CHE COSA È IL DENARO: IMPARO A CONOSCERLO</i> .....	<i>pag. 13</i>
<i>DOVE SPENDO IL DENARO?</i> .....	<i>pag. 37</i>
<i>COME USO IL DENARO?</i> .....	<i>pag. 53</i>
<i>LA GESTIONE DEI «MIEI SOLDI»</i> .....	<i>pag. 81</i>
<i>DOVE TENGO I MIEI SOLDI?</i> .....	<i>pag. 89</i>
<i>QUANTO MI SERVE PER...?</i> .....	<i>pag. 103</i>



**CIAO!**

FARE SPESE PUÒ SEMBRARE DIFFICILE, MA CON IL DENARO PUOI COMPRARE LE COSE CHE TI SERVONO E LE COSE CHE TI PIACCIONO. PUOI COMPRARE I REGALI AGLI AMICI E A TUTTE LE PERSONE A CUI VUOI BENE. PER QUESTO È IMPORTANTE IMPARARE A USARE IL DENARO E A USARLO BENE. SE STAI LEGGENDO QUESTO LIBRO, ANCHE TU VUOI IMPARARE A USARE IL DENARO. PER FARE QUESTO DEVI IMPARARE A RICONOSCERLO: NON TUTTI I PEZZI DI DENARO POSSONO COMPRARE LE STESSE COSE. POI DEVI CAPIRE DOVE SPENDERE IL DENARO E COME FARE. PUÒ SEMBRARE DIFFICILE, MA VEDRAI CHE POCO ALLA VOLTA DIVENTERAI SEMPRE PIÙ IN GAMBA. INTANTO FATTI DARE UN PO' DI SOLDI DAI TUOI GENITORI. SI COMINCIA, ANDIAMO A FARE SPESE!



**GIORGIO**

**MARIA**

**STEFANIA**



## A CHE COSA SERVONO I SOLDI



TUTTE LE PERSONE, PER VIVERE, HANNO BISOGNO DI DENARO.  
I SOLDI SERVONO PRIMA DI TUTTO PER MANGIARE, PAGARE UNA CASA, VESTIRSI, CURARE LA PROPRIA PERSONA E TANTO ALTRO ANCORA.

QUANDO UNA PERSONA NON LAVORA (E QUINDI NON GUADAGNA DEI SOLDI), SONO I SUOI GENITORI A PAGARE LE SUE SPESE O A DARLE I SOLDI.

AVERE DEI SOLDI DA SPENDERE È  
IMPORTANTE **PER ESSERE AUTONOMI**.  
ESSERE AUTONOMI VUOL DIRE POTER  
FARE DELLE SCELTE.  
LE SCELTE RIGUARDANO ANCHE  
CHE COSA COMPRARE PER SE STESSI.  
PER QUESTO MOTIVO È MOLTO  
IMPORTANTE **IMPARARE A GESTIRE  
DA SOLI I PROPRI SOLDI  
FIN DA GIOVANI!**



I SOLDI TI POSSONO SERVIRE PER:



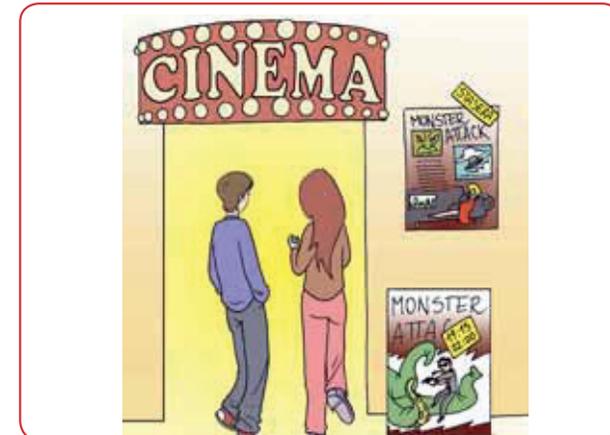
COMPRARE LE COSE DI CUI HAI BISOGNO:  
AD ESEMPIO VESTITI, LIBRI, CD MUSICALI, ECC.



FARE DEI REGALI ALLE PERSONE  
A CUI VUOI BENE.



PAGARE LE TUE SPESE PERSONALI:  
LA RICARICA DEL CELLULARE,  
IL PARRUCCHIERE, LA PALESTRA, ECC.



FARE DELLE COSE DIVERTENTI: AD ESEMPIO  
ANDARE A CENA FUORI, AL CINEMA, A TEATRO,  
A VEDERE UN CONCERTO, ECC.



... E TANTE ALTRE COSE ANCORA!

TU COME SPENDI I TUOI SOLDI?  
SCRIVI QUI SOTTO QUALCHE ESEMPIO.

• _____	• _____
• _____	• _____
• _____	• _____
• _____	• _____

**SE VIVI DA SOLO, I SOLDI TI SERVONO ANCHE PER PAGARE QUESTE SPESE:**



- L'AFFITTO DELLA TUA CASA OPPURE IL MUTUO (SE STAI COMPRANDO LA TUA CASA).
- LE SPESE CONDOMINIALI (CIOÈ TUTTI I SERVIZI PREVISTI NEL TUO PALAZZO: AD ESEMPIO LA PULIZIA DELLE SCALE E DEI GIARDINI, IL PORTIERE, ECC.).
- LE BOLLETTE DELLA LUCE, DEL GAS, DEL RISCALDAMENTO, ECC.
- LE COSE DA MANGIARE, MA ANCHE TUTTO QUELLO CHE TI SERVE IN CASA (AD ESEMPIO I PRODOTTI PER PULIRE, LA CARTA IGIENICA, ECC.).



## QUINDI: PER FARE TUTTE QUESTE COSE TI SERVONO DEI SOLDI!

COME FANNO LE PERSONE AD AVERE DEL DENARO? LEGGI COSA TI DICONO I NOSTRI AMICI.

I MIEI GENITORI MI COMPRANO QUELLO CHE MI SERVE E MI DANNO € 30,00 OGNI SETTIMANA. CON QUESTI SOLDI RICARICO IL CELLULARE, VADO AL CINEMA CON GLI AMICI E COMPRO LA MERENDA A SCUOLA. QUALCHE VOLTA MI COMPRO UN CD DI MUSICA O ALTRO.



GIORGIO HA 15 ANNI, VA A SCUOLA E VIVE CON I GENITORI.

CON IL MIO STIPENDIO PAGO TUTTE LE MIE SPESE: L'AFFITTO DELLA CASA, LE BOLLETTE E TUTTO QUELLO CHE MI SERVE. SONO INDIPENDENTE. OGNI TANTO CON I SOLDI CHE MI RESTANO FACCIO DEI REGALI ALLE PERSONE CARE OPPURE FACCIO UN BEL VIAGGIO.



STEFANIA HA 30 ANNI, LAVORA E VIVE DA SOLA.

TRE SERE A SETTIMANA LAVORO COME BABY-SITTER. CON I SOLDI CHE GUADAGNO MI COMPRO I VESTITI, ESCO CON GLI AMICI, PAGO LA PALESTRA E, QUANDO CAPITA, FACCIO QUALCHE REGALO. IL RESTO LO PAGANO I MIEI GENITORI. OGNI TANTO METTO DA PARTE UN PO' DI SOLDI PER IL MIO FUTURO.



MARIA HA 24 ANNI, FREQUENTA L'UNIVERSITÀ E VIVE IN CASA CON I GENITORI E LE SORELLE.

**HAI VISTO? GIORGIO, MARIA E STEFANIA HANNO A DISPOSIZIONE DEI SOLDI...  
MA VIVONO SITUAZIONI MOLTO DIVERSE!**

GIORGIO È MOLTO GIOVANE E VA ANCORA A SCUOLA: PER QUESTO I GENITORI PAGANO TUTTE LE SUE SPESE E CON LA PAGA CHE RICEVE PUÒ COMPRARE QUELLO CHE GLI PIACE.



MARIA VA ALL'UNIVERSITÀ E PER GUADAGNARE UN PO' DI SOLDI LAVORA COME BABY-SITTER: IN QUESTO MODO PUÒ PAGARE UNA PARTE DELLE SUE SPESE DA SOLA.

STEFANIA, INFINE, LAVORA: I SOLDI CHE GUADAGNA LE PERMETTONO DI ESSERE UNA PERSONA COMPLETAMENTE INDIPENDENTE!



**TUTTO CHIARO? LEGGI LE PROSSIME PAGINE... CI SONO UN SACCO DI INFORMAZIONI UTILI PER CONOSCERE IL DENARO E SCOPRIRE DOVE UTILIZZARLO.  
BUON DIVERTIMENTO!**

*Anna Contardi e Monica Berarducci*

*AIPD - Associazione Italiana Persone Down*

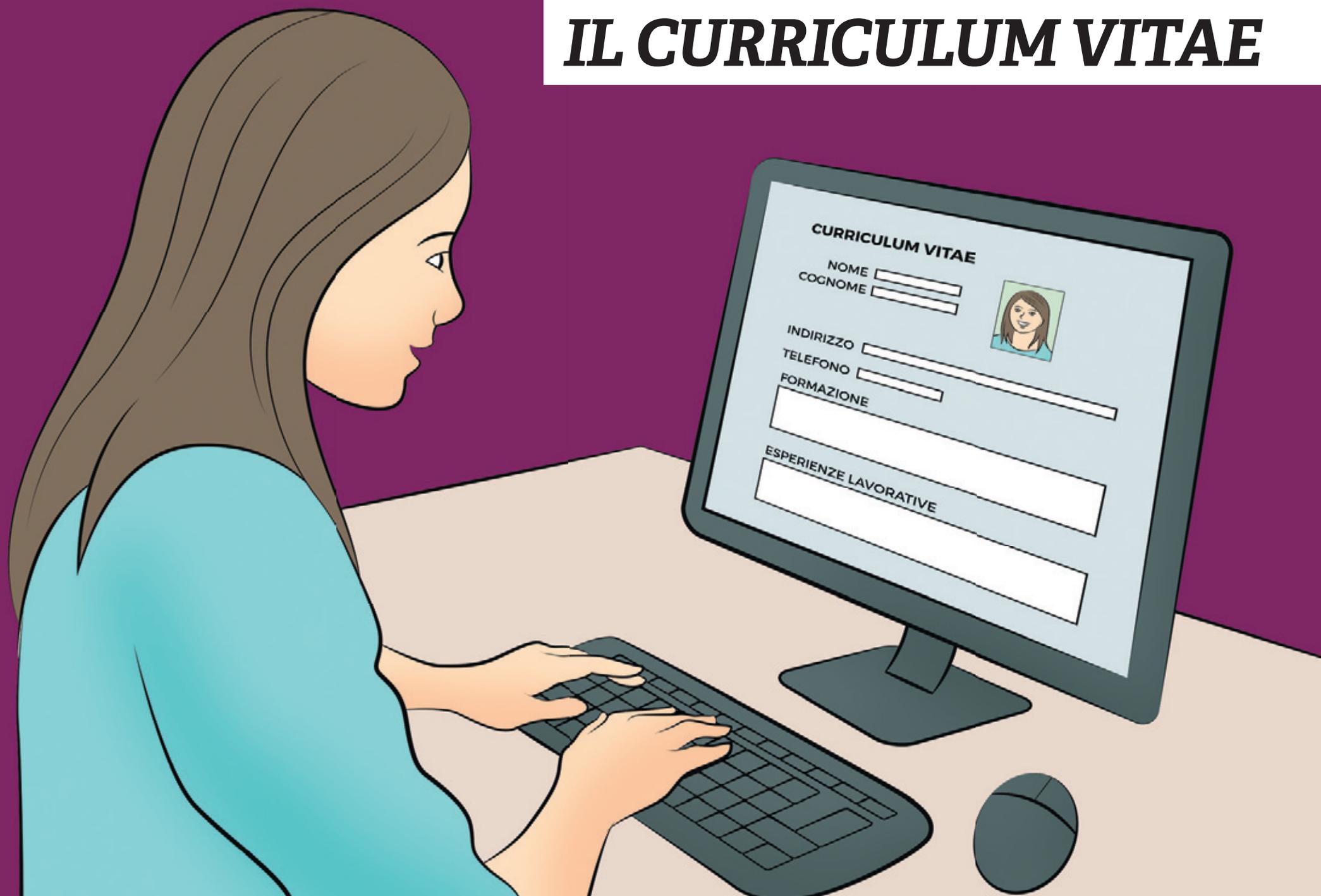
# CHI TROVA UN LAVORO TROVA UN TESORO

CONSIGLI E STRUMENTI PER AFFRONTARE  
IL MONDO DEL LAVORO



Erickson

# IL CURRICULUM VITAE



VOGLIO TROVARE  
UN LAVORO!

CHE LAVORO TI  
PIACEREBBE FARE?

HAI SCRITTO IL TUO  
CURRICULUM VITAE?

FABIO HA RAGIONE...  
AVERE IL PROPRIO  
CURRICULUM È MOLTO  
IMPORTANTE!



CERTO CHE HO SCRITTO IL MIO CURRICULUM! ORA VI RACCONTO COS'È E A COSA SERVE!

## COS'È IL CURRICULUM VITAE?

PER CERCARE LAVORO È NECESSARIO AVERE IL PROPRIO **CURRICULUM VITAE**. SAI CHE COS'È?  
«CURRICULUM VITAE» IN LATINO VUOL DIRE «STORIA DELLA TUA VITA».

IL CURRICULUM VITAE (VITAE SI LEGGE VITE E PUÒ ESSERE ABBREVIATO CON «CV») È UN  
DOCUMENTO PERSONALE CHE CONTIENE INFORMAZIONI SU **CHI SEI** E CHE **COSA SAI FARE**.



### A COSA SERVE IL CURRICULUM?

IL CURRICULUM SERVE A TROVARE LAVORO.  
È IL **MODO DI PRESENTARSI ALLE AZIENDE**.

PER QUESTO È MOLTO IMPORTANTE CHE SIA SCRITTO BENE!

## COSA C'È SCRITTO SUL CURRICULUM?

SUL CURRICULUM CI SONO **TUTTE LE INFORMAZIONI CHE RIGUARDANO TE**, LE TUE CAPACITÀ, I TUOI STUDI, LE COSE CHE HAI FATTO E CHE SAI FARE, LE TUE ESPERIENZE DI LAVORO.

### CURRICULUM VITAE

FOTOTESSERA

#### INFORMAZIONI PERSONALI

NOME E COGNOME

LUOGO E DATA DI NASCITA

INDIRIZZO

NAZIONALITÀ

→ INDICA IL PAESE DOVE SEI NATO: SE SEI NATO/A IN ITALIA SCRIVI «ITALIANA».

TELEFONO

EMAIL

CODICE FISCALE

STATO CIVILE

→ QUI DEVI SCRIVERE SE SEI SPOSATO/SPOSATA, OPPURE NO. SE SEI UN MASCHIO E NON SEI SPOSATO, SCRIVI «CELIBE». SE SEI UNA FEMMINA E NON SEI SPOSATA, SCRIVI «NUBILE».

PERCORSO DI STUDI

→ LE SCUOLE FREQUENTATE.

PERCORSO FORMATIVO

→ LE ESPERIENZE FORMATIVE, CIOÈ TUTTI I CORSI IN CUI HAI IMPARATO A FARE DELLE COSE UTILI PER IL LAVORO (CORSI, TIROCINI, ECC).

ESPERIENZE DI LAVORO

→ IL TIPO DI LAVORO E LE AZIENDE IN CUI HAI GIÀ LAVORATO.

LINGUE STRANIERE

→ AD ESEMPIO INGLESE, FRANCESE, SPAGNOLO... OPPURE NESSUNA.

CAPACITÀ

→ COSE CHE SAI FARE, AD ESEMPIO USARE IL COMPUTER.

HOBBY E INTERESSI

→ COSA TI PIACE FARE NEL TEMPO LIBERO (AD ESEMPIO LEGGERE, ANDARE A DANZA, SEGUIRE IL CALCIO, ECC).



INOLTRE SUL CURRICULUM VA MESSA UNA PROPRIA FOTO IN FORMATO **FOTOTESSERA**.

NELLA FOTO SI DEVE VEDERE BENE IL VISO ED ESSERE SORRIDENTI.

**IMPORTANTE! NEL CURRICULUM NON PUOI SCRIVERE QUELLO CHE TI PARE!**

- ✓ CI SONO DELLE INFORMAZIONI PERSONALI CHE **DEVI ASSOLUTAMENTE SCRIVERE** (AD ESEMPIO IL TUO NOME E COGNOME).
- ✗ CI SONO DELLE INFORMAZIONI PERSONALI CHE INVECE **NON DEVI MAI SCRIVERE** (AD ESEMPIO, COME SI CHIAMA TUA MAMMA).

CI SONO ANCHE DELLE **INFORMAZIONI CHE NON SONO NECESSARIE**, MA SE VUOI PUOI INSERIRLE NEL CURRICULUM PER FARTI CONOSCERE MEGLIO. **È UNA TUA SCELTA.** AD ESEMPIO: PUOI SCRIVERE TRA I TUOI HOBBY CHE TI PIACE MOLTO ANDARE AL CINEMA... MA PUOI ANCHE NON SCRIVERLO!



### QUANDO VA SCRITTO IL CURRICULUM?

QUANDO DECIDI DI CERCARE UN LAVORO DEVI INIZIARE A PREPARARE IL CURRICULUM.

PER SCRIVERE IL CURRICULUM CI VUOLE UN PO' DI TEMPO.

SE HAI DIFFICOLTÀ CHIEDI AIUTO A UN OPERATORE, UN AMICO OPPURE UN FAMILIARE.

#### ECCO CHE COSA DEVI FARE:

- SCARICA DA INTERNET IL FORMATO DEL **CURRICULUM EUROPEO**, CHE È IL MODELLO DI CURRICULUM PIÙ UTILIZZATO.
- SALVA QUESTO CURRICULUM SUL TUO COMPUTER.
- APRI IL FILE E INSERISCI LE TUE INFORMAZIONI NEL CURRICULUM AL COMPUTER.
- QUANDO HAI FINITO DI SCRIVERE IL CURRICULUM, SALVALO E FATTI AIUTARE A SPEDIRLO VIA E-MAIL ALLE AZIENDE CHE TI INTERESSANO.
- INFINE SE UN'AZIENDA TI CHIAMA PER FARE UN COLLOQUIO DI LAVORO, STAMPA UNA COPIA DEL CURRICULUM E PORTALA CON TE! DURANTE IL COLLOQUIO PUÒ ESSERTI UTILE (AD ESEMPIO NEL CASO IN CUI NON RICORDI QUALCHE INFORMAZIONE).



**IMPORTANTE! NEL CURRICULUM DEVI SCRIVERE SOLO COSE VERE. AD ESEMPIO: SE CONOSCI SOLO QUALCHE PAROLA IN INGLESE, NON SCRIVERE CHE LO SAI PARLARE BENE!**



TUTTO CHIARO? SCOPRILO CON IL NOSTRO QUIZ!

NELLE PAGINE SEGUENTI TROVERAI DELLE INFORMAZIONI CHE RIGUARDANO TE, LE TUE COMPETENZE, I TUOI HOBBY, ECC. PER OGNUNA METTI UNA CROCETTA (X) VICINO A:

- ASSOLUTAMENTE SÌ, SE PENSI CHE QUELL'INFORMAZIONE DEBBA ESSERE SCRITTA SUL CURRICULUM.
- ASSOLUTAMENTE NO, SE PENSI CHE QUELL'INFORMAZIONE NON VADA MAI SCRITTA SUL CURRICULUM.
- È INDIFFERENTE, SE PENSI CHE SCRIVERE QUELL'INFORMAZIONE OPPURE NO SIA UNA TUA SCELTA.

AD ESEMPIO: SUL CURRICULUM VITAE DEVI SCRIVERE **NOME E COGNOME?**

ASSOLUTAMENTE SÌ

ASSOLUTAMENTE NO

È INDIFFERENTE

LA RISPOSTA CORRETTA È...



ASSOLUTAMENTE SÌ

ORA TOCCA A TE!

## SUL CURRICULUM DEVI SCRIVERE...

### ▶ LE LINGUE STRANIERE CONOSCIUTE

- ASSOLUTAMENTE SÌ       ASSOLUTAMENTE NO       È INDIFFERENTE

### ▶ IL GIORNO DEL COMPLEANNO DEL FIDANZATO OPPURE DELLA FIDANZATA

- ASSOLUTAMENTE SÌ       ASSOLUTAMENTE NO       È INDIFFERENTE

### ▶ LA SQUADRA DI CALCIO PREFERITA

- ASSOLUTAMENTE SÌ       ASSOLUTAMENTE NO       È INDIFFERENTE

### ▶ IL SEGNO ZODIACALE

- ASSOLUTAMENTE SÌ       ASSOLUTAMENTE NO       È INDIFFERENTE

### ▶ CHE SAI USARE IL COMPUTER

- ASSOLUTAMENTE SÌ       ASSOLUTAMENTE NO       È INDIFFERENTE

### ▶ IL NOME DEL TUO CANE OPPURE DEL TUO GATTO

- ASSOLUTAMENTE SÌ       ASSOLUTAMENTE NO       È INDIFFERENTE

### ▶ IL TUO PERCORSO DI STUDI (CHE SCUOLE HAI FATTO)

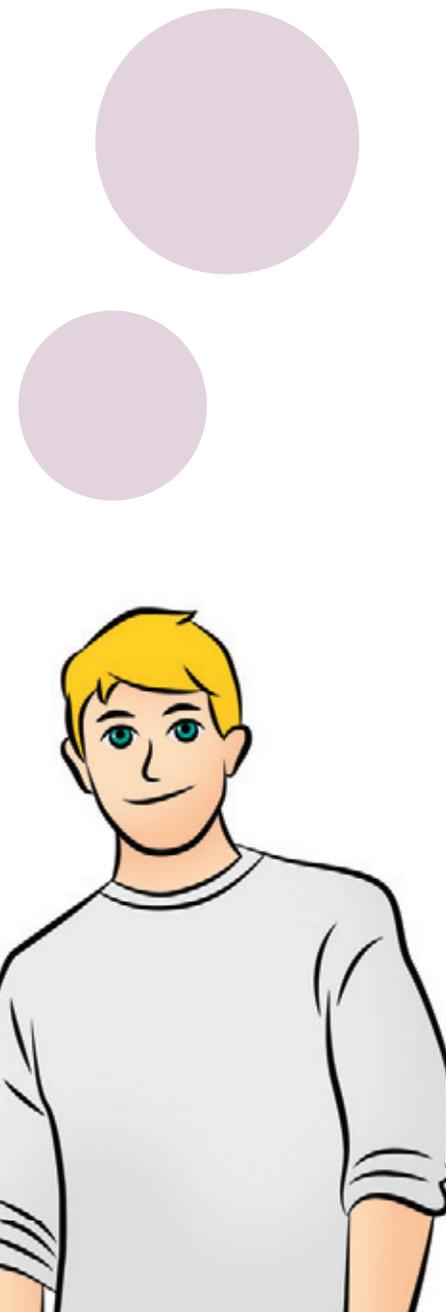
- ASSOLUTAMENTE SÌ       ASSOLUTAMENTE NO       È INDIFFERENTE

### ▶ GLI HOBBY E GLI INTERESSI

- ASSOLUTAMENTE SÌ       ASSOLUTAMENTE NO       È INDIFFERENTE

### ▶ CHE PORTI GLI OCCHIALI

- ASSOLUTAMENTE SÌ       ASSOLUTAMENTE NO       È INDIFFERENTE



▶ **CHE SAI USARE DA SOLO I MEZZI PUBBLICI**

ASSOLUTAMENTE SÌ       ASSOLUTAMENTE NO       È INDIFFERENTE

▶ **PERCHÉ VUOI LAVORARE**

ASSOLUTAMENTE SÌ       ASSOLUTAMENTE NO       È INDIFFERENTE

▶ **CHE SEI MOLTO TESTARDO**

ASSOLUTAMENTE SÌ       ASSOLUTAMENTE NO       È INDIFFERENTE

▶ **IL TUO NUMERO DI TELEFONO, LA MAIL E L'INDIRIZZO DI RESIDENZA**

ASSOLUTAMENTE SÌ       ASSOLUTAMENTE NO       È INDIFFERENTE

▶ **CHE NUMERO DI SCARPE PORTI**

ASSOLUTAMENTE SÌ       ASSOLUTAMENTE NO       È INDIFFERENTE

▶ **CHE AMI VIAGGIARE**

ASSOLUTAMENTE SÌ       ASSOLUTAMENTE NO       È INDIFFERENTE

▶ **DOVE VAI AL MARE**

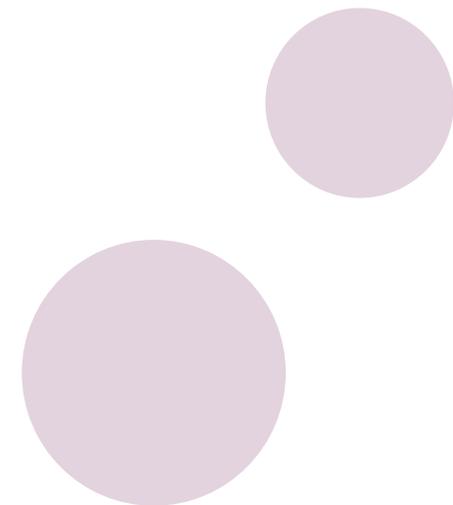
ASSOLUTAMENTE SÌ       ASSOLUTAMENTE NO       È INDIFFERENTE

▶ **I TIROCINI E LE ESPERIENZE DI LAVORO**

ASSOLUTAMENTE SÌ       ASSOLUTAMENTE NO       È INDIFFERENTE

▶ **CHE CUCINI MOLTO BENE**

ASSOLUTAMENTE SÌ       ASSOLUTAMENTE NO       È INDIFFERENTE



**HAI FINITO? CONTROLLA SE HAI RISPOSTO IN MANIERA CORRETTA.**

**ASSOLUTAMENTE SÌ**

NOME E COGNOME

LINGUE STRANIERE CONOSCIUTE

CHE SAI USARE IL COMPUTER

PERCORSO DI STUDI

PERCHÉ VUOI LAVORARE

NUMERO DI TELEFONO, MAIL E  
INDIRIZZO DI RESIDENZA

TIROCINI ED ESPERIENZE DI LAVORO

**È INDIFFERENTE**

HOBBY E INTERESSI

CHE USI DA SOLO I MEZZI PUBBLICI

PASSIONE PER I VIAGGI

CHE SAI CUCINARE MOLTO BENE

**ASSOLUTAMENTE NO**

GIORNO DEL COMPLEANNO DEL  
FIDANZATO/ DELLA FIDANZATA

SQUADRA DI CALCIO PREFERITA

SEGNO ZODIACALE

NOME DEL TUO CANE OPPURE DEL  
TUO GATTO

CHE PORTI GLI OCCHIALI

CHE SEI MOLTO TESTARDO

CHE NUMERO DI SCARPE PORTI

DOVE VAI AL MARE



PER SCRIVERE IL CURRICULUM, PUOI PRENDERE SPUNTO DAL MIO: È SCRITTO MOLTO BENE!

**FORMATO EUROPEO  
PER IL CURRICULUM VITAE**



**INFORMAZIONI PERSONALI**

<b>NOME E COGNOME</b>	<b>VIOLA DE NICOLA</b>
<b>LUOGO E DATA DI NASCITA</b>	<b>ROMA, 30/01/1989</b>
<b>RESIDENZA</b>	ROMA
<b>CODICE FISCALE</b>	DNCVLI89A70H501L
<b>TELEFONO</b>	300 95030790
<b>EMAIL</b>	VIOLADENICOLA@GOODMAIL.COM
<b>NAZIONALITÀ</b>	ITALIANA
<b>STATO CIVILE</b>	NUBILE
<b>INVALIDITÀ CIVILE</b>	SINDROME DI DOWN CON RICONOSCIMENTO DELL'INVALIDITÀ CIVILE AL 100%
<b>ISCRIZIONE AL COLLOCAMENTO ORDINARIO</b>	10/04/2006
<b>ISCRIZIONE AL COLLOCAMENTO OBBLIGATORIO</b>	13/06/2006

## **PERCORSO DI STUDI**

- 28/06/2003 DIPLOMA DI LICENZA MEDIA.
- 2003-2006 ATTESTATO DI FREQUENZA PER IL I, II E III ANNO PRESSO L'ISTITUTO TECNICO STATALE PER IL TURISMO «CRISTOFORO COLOMBO» DI ROMA.

## **FORMAZIONE ED ESPERIENZE DI TIROCINIO**

- 27/6/2006 ATTESTATO DI QUALIFICA PROFESSIONALE DI *ADDETTO DI SEGRETERIA D'AZIENDA O.A.*
- 02/07/2007 ATTESTATO DI QUALIFICA PROFESSIONALE DI *OPERATORE DESKTOP PUBLISHING* PRESSO IL CENTRO DI FORMAZIONE PROFESSIONALE KRIOS.
- 11/07/2008 ATTESTATO DI QUALIFICA PROFESSIONALE DI *COMMESSE ALLE VENDITE (I LIV.)* PRESSO IL CENTRO DI FORMAZIONE PROFESSIONALE ROMA 2 E RELATIVO STAGE PRESSO UN NEGOZIO DI CALZATURE.
- 2008-2009 CORSO DI *FORMAZIONE LAVORO* DI PERSONAL COMPUTER E DI LINGUA INGLESE PRESSO LA SOCIETÀ SOFTWARE 2000.
- 2009-2011 CORSO DI *EDUCAZIONE ALL'AUTONOMIA* DELL'ASSOCIAZIONE ITALIANA PERSONE DOWN DI ROMA, FINALIZZATO ALL'APPRENDIMENTO DELL'USO DEL DENARO, DELL'ORIENTAMENTO, DEI MEZZI PUBBLICI E PIÙ IN GENERALE DEI SERVIZI. FREQUENTO TUTTORA LE ATTIVITÀ DI TEMPO LIBERO DELL'ASSOCIAZIONE.
- 2013-2014 TIROCINIO DI ORIENTAMENTO E FORMAZIONE DI 12 MESI PRESSO LA SOCIETÀ «INFORMA ROMA». QUALIFICA: SEGRETARIA. MANSIONI: SMISTAMENTO POSTA E CONSEGNA AI PIANI, FOTOCOPIE, CENTRALINO.

## **ESPERIENZE LAVORATIVE**

- 2014-2015 CONTRATTO A TEMPO DETERMINATO PER UN ANNO PRESSO LA LIBRERIA «LIBRI LIBRI», IN QUALITÀ DI COMMESSA. MANSIONI: SCAFFALISTA E ADDETTA ALLE VENDITE.

**COMPETENZE INFORMATICHE**

BUONA CONOSCENZA DEI PROGRAMMI DI VIDEOSCRITTURA. BUONA CAPACITÀ DI NAVIGARE SU INTERNET. BUON UTILIZZO DEI SOCIAL.

**CONOSCENZA LINGUE STRANIERE**

CONOSCENZA DI BASE DELLA LINGUA INGLESE.

**HOBBY E INTERESSI**

NEL TEMPO LIBERO FACCIO DANZA MODERNA ED ESCO CON GLI AMICI. MI PIACE MOLTO ANDARE AL CINEMA, LEGGERE E COLLEZIONARE FILM E FUMETTI.

**CAPACITÀ PERSONALI**

- HO UN BUON LIVELLO DI ATTENZIONE E MOTIVAZIONE RISPETTO AL COMPITO.
- HO UN LINGUAGGIO FLUIDO E ARTICOLATO NELLA FORMA, LOGICO E COERENTE NEL CONTENUTO.
- COMPRENDO E SVOLGO ISTRUZIONI COMPLESSE (PIÙ DI UNA ISTRUZIONE CONTEMPORANEAMENTE).
- IN SITUAZIONE DI DIFFICOLTÀ SONO IN GRADO DI TROVARE STRATEGIE ALTERNATIVE E/O CHIEDERE AIUTO.
- APPRENDO NUOVI COMPITI CON DISCRETA FACILITÀ.
- POSSIEDO BUONE COMPETENZE DI LETTO-SCRITTURA E BUON LIVELLO DI COMPrensIONE DI QUANTO LETTO.
- CONOSCO E CONTO I NUMERI FINO A TRE CIFRE.
- USO L'OROLOGIO A LANCETTE E HO UN BUON ORIENTAMENTO TEMPORALE.
- UTILIZZO AUTONOMAMENTE IL CELLULARE E IL TELEFONO PRIVATO.
- HO UN BUON ORIENTAMENTO IN STRADA.
- UTILIZZO AUTONOMAMENTE I MEZZI PUBBLICI (AUTOBUS) SU PERCORSI CONOSCIUTI.
- FACCIO ACQUISTI AUTONOMAMENTE.
- RICONOSCO E CONTEGGIO I PRINCIPALI TAGLI DI MONETE E BANCONOTE.
- SONO AUTONOMA NELLA CURA DELLA PERSONA, SONO ORDINATA E RESPONSABILE DELLE MIE COSE E RISPETTO QUELLE DEGLI ALTRI.

**CAPACITÀ RELAZIONALI**

SONO IN GRADO DI INSTAURARE RELAZIONI INTERPERSONALI EQUILIBRATE E RISPETTOSE DEI MIEI SPAZI E DI QUELLI DEGLI ALTRI. TENGO COMPORAMENTI ADEGUATI AL CONTESTO E ALLE SITUAZIONI. SONO SIMPATICA, SOCIEVOLE, COLLABORATIVA.

**OBIETTIVO PROFESSIONALE**

LAVORARE COME SEGRETARIA IN UNA GRANDE AZIENDA.

AUTORIZZO IL TRATTAMENTO DEI MIEI DATI PERSONALI AI SENSI DEL D.LGS. 196/03.

DATA: 10/05/2017

FIRMA:

**Viola De Nicola**

---



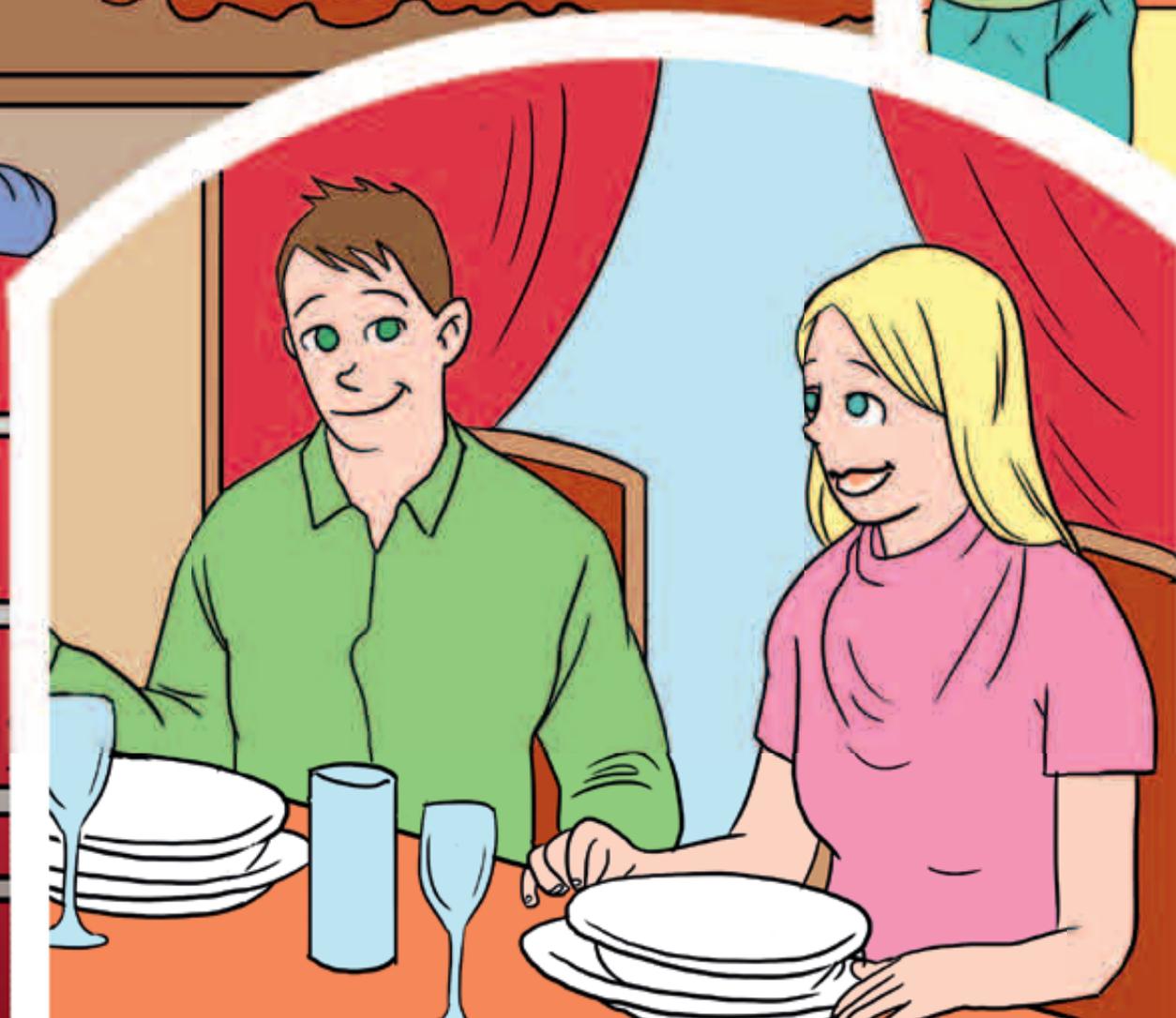
*Anna Contardi e Monica Berarducci*  
*AIPD – Associazione Italiana Persone Down*

# MUSICA, FILM E PIZZERIA: DIVERTIRSI IN COMPAGNIA

IDEE E CONSIGLI PER IMPARARE  
A GESTIRE IL TEMPO LIBERO

Erickson

*AFFRONTARE  
GLI IMPREVISTI*



## AFFRONTARE GLI IMPREVISTI

QUALCHE VOLTA  
QUANDO ESCI  
POSSONO CAPITARTI  
DEGLI IMPREVISTI

SAI CHE  
COSA VUOL  
DIRE?

UN IMPREVISTO È  
UN FATTO CHE NON  
TI ASPETTI: VUOL  
DIRE CHE TI SUCCEDDE  
QUALCOSA A CUI NON  
AVEVI PENSATO PRIMA

A NOI È CAPITATO!  
LEGGI COSA  
ABBIAMO FATTO!



## GINEVRA E LORENZO A CENA FUORI



## AFFRONTARE GLI IMPREVISTI

SONO LE 20.45 (OTTO E QUARANTACINQUE DI SERA) E LORENZO ANCORA NON È ARRIVATO...

È IN RITARDO,  
COME AL SOLITO!



SCUSA PER  
IL RITARDO!



NON IMPORTA,  
ADESSO PERÒ  
ANDIAMO, ALTRIMENTI  
CHISSÀ QUANDO  
MANGIAMO!



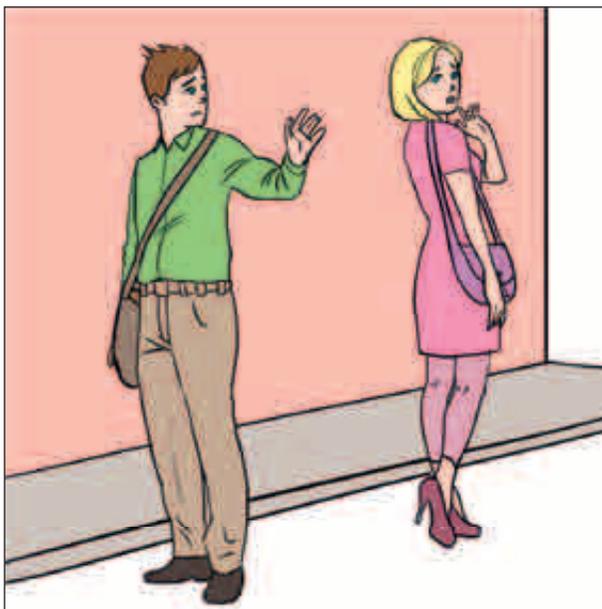


## AFFRONTARE GLI IMPREVISTI



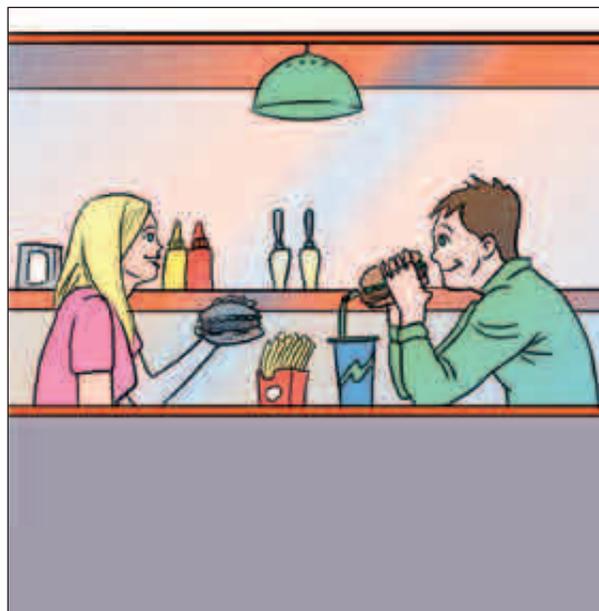
**FINALE 1**

SONO QUASI LE 22 (DIECI DI SERA), GINEVRA E LORENZO, STANCHI E AFFAMATI, TORNANO OGNUNO A CASA SUA.



**FINALE 2**

GINEVRA PROPONE A LORENZO DI ANDARE A MANGIARE IN UN FAST FOOD LÌ VICINO.



**FINALE 3**

GINEVRA E LORENZO CONTINUANO A CAMMINARE PER STRADA CERCANDO UN RISTORANTE.



HAI SCELTO IL FINALE CHE TI SEMBRA PIÙ GIUSTO? SCRIVILO QUI \_\_\_\_\_

## AFFRONTARE GLI IMPREVISTI

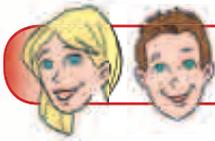
**ECCO COSA ABBIAMO DECISO DI FARE!**



ERA TARDI E  
AVEVAMO FAME:  
ABBIAMO DECISO  
DI ANDARE IN UN  
FAST FOOD!

I FAST FOOD,  
INFATTI, SPESSO  
SONO APERTI  
ANCHE LA SERA  
TARDI... E C'È  
SEMPRE POSTO!





**HAI VISTO? ALLA FINE È ANDATO TUTTO BENE, MA NON SIAMO ANDATI AL RISTORANTE SPAGNOLO!**

### **ECCO ALLORA I NOSTRI CONSIGLI PER USCIRE A CENA:**

- PRENOTA SEMPRE IL RISTORANTE, SPECIALMENTE IL SABATO SERA
- ESCI SEMPRE IN ANTICIPO: STAI ATTENTO A NON ARRIVARE IN RITARDO RISPETTO ALL'ORARIO DI PRENOTAZIONE
- SE VEDI CHE SEI IN RITARDO PUOI TELEFONARE AL RISTORANTE E DIRE CHE STAI ARRIVANDO OPPURE CERCARE UN ALTRO POSTO LÌ VICINO
- SE È MOLTO TARDI PUOI ANDARE IN UN PUB O IN UN FAST FOOD.

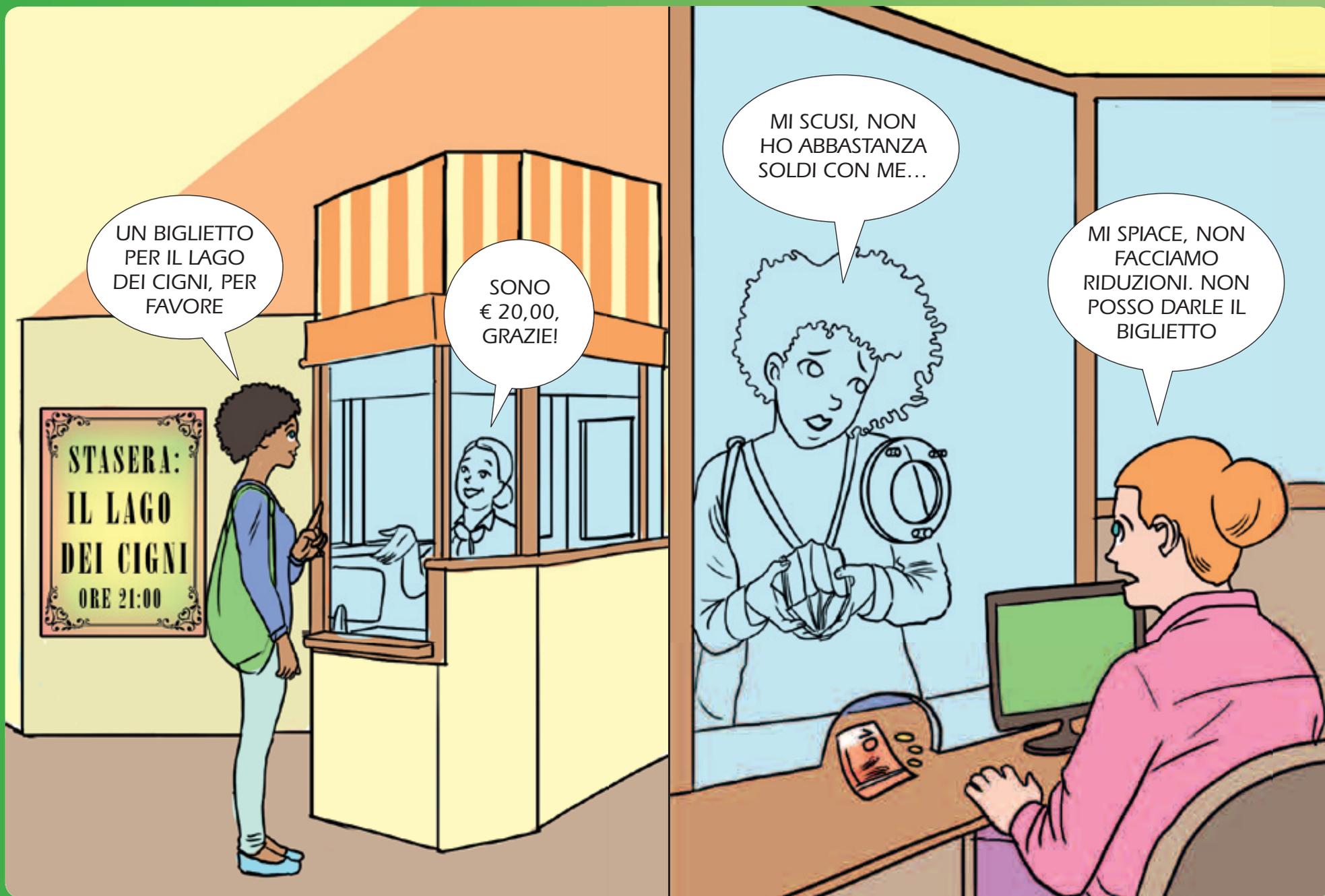
## UN POMERIGGIO A TEATRO

ALICE, UN'AMICA DI CAMILLA, BALLA IN UNA COMPAGNIA DI BALLETO CLASSICO...

DOMANI POMERIGGIO BALLO AL TEATRO COMUNALE. VIENI A VEDERMI?

CHE BELLO! VENGO SICURAMENTE!

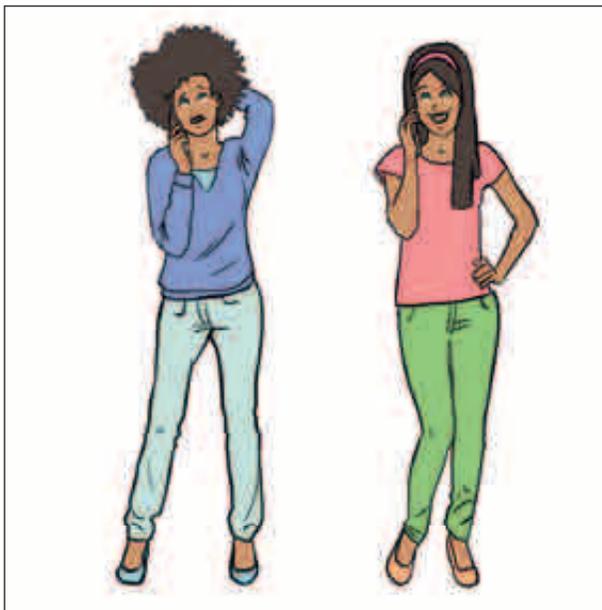






**FINALE 1**

CAMILLA CHIAMA SUA SORELLA E LE CHIEDE SE PUÒ PORTARLE DEI SOLDI.



**FINALE 2**

LO SPETTACOLO STA PER INIZIARE: CAMILLA CHIEDE DEI SOLDI A UNA SIGNORA CHE STA FACENDO LA FILA AL BOTTEGHINO.



**FINALE 3**

CAMILLA TORNA A CASA: PUÒ ANDARE A VEDERE LO SPETTACOLO UN ALTRO GIORNO.



HAI SCELTO IL FINALE CHE TI SEMBRA PIÙ GIUSTO? SCRIVILO QUI \_\_\_\_\_

## VUOI SAPERE CHE COSA HO FATTO?

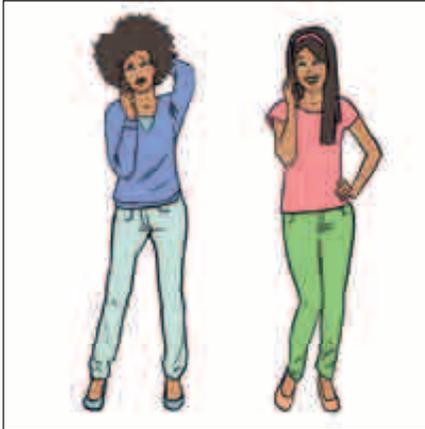


HO CHIESTO ALLA SIGNORA DEL BOTTEGHINO GLI ORARI DELLO SPETTACOLO DEL GIORNO DOPO, POI SONO TORNATA A CASA. IL GIORNO DOPO, PRIMA DI USCIRE, HO MESSO NEL MIO PORTAFOGLIO € 30,00, POI SONO ANDATA A TEATRO A COMPRARE IL BIGLIETTO!





**VUOI SAPERE CHE NE PENSO DEGLI ALTRI DUE FINALI?**



ANCHE QUESTO FINALE  
VA BENE.  
SE SEI IN DIFFICOLTÀ PUOI  
CHIAMARE UN FAMILIARE  
E CHIEDERE AIUTO.



NON BISOGNA CHIEDERE  
SOLDI ALLE PERSONE CHE  
NON SI CONOSCONO.  
SE NON HAI ABBASTANZA  
SOLDI, LA PROSSIMA VOLTA  
ORGANIZZATI MEGLIO!

## ECCO ALLORA I MIEI CONSIGLI PER USCIRE A CENA:

- SE VUOI ANDARE AL CINEMA O A TEATRO, PRIMA INFORMATI BENE DI QUANTO COSTA IL BIGLIETTO
- PRIMA DI USCIRE, CONTA I SOLDI CHE HAI NEL PORTAFOGLIO. SE HAI DIFFICOLTÀ FATTI AIUTARE DA UN FAMILIARE
- PORTA SEMPRE CON TE UN PO' DI SOLDI IN PIÙ DI QUELLI CHE TI SERVONO. AD ESEMPIO, SE IL BIGLIETTO COSTA € 15,00, PORTA CON TE ALMENO € 25,00!
- SE SEI IN DIFFICOLTÀ CHIAMA UN FAMILIARE O UN AMICO OPPURE TORNA A CASA!

*Anna Contardi e Monica Berarducci*  
*AIPD – Associazione Italiana Persone Down*

# AMICIZIA, AMORE, SESSO: PARLIAMONE ADESSO

IMPARARE A CONOSCERE SE STESSI,  
GLI ALTRI, LE PROPRIE EMOZIONI

Erickson

# TOCCARE ED ESSERE TOCCATI: QUANDO E CON CHI FARLO

I CONSIGLI DI MATTEO A LUISA... E A TUTTE LE RAGAZZE!



LUISA HA FATTO BENE A NON DARE CONFIDENZA AL SIGNORE CHE LA TOCCAVA E A CORRERE QUANDO HA VISTO CHE LA SEGUIVA...

## MA IN QUESTI CASI È MEGLIO:

- DIRE ALLA PERSONA CHE TI STA DANDO FASTIDIO CHE DEVE SMETTERLA.
- ALLONTANARSI SUBITO IL PIÙ POSSIBILE. SE SEI SULL'AUTOBUS O IN FILA DA QUALCHE PARTE SPOSTATI, ANCHE SE C'È MOLTA GENTE. NON RIMANERE FERMA!
- CHIEDERE AIUTO A QUALCUNO.
- CHIAMARE LA POLIZIA O I CARABINIERI, SE LA PERSONA TI SEGUE.

## INOLTRE:

- TIENI GLI OCCHI SEMPRE APERTI QUANDO SEI IN GIRO DA SOLA. SE QUALCUNO TI TOCCA O TI DICE QUALCOSA CHE NON TI PIACE, FATTI SENTIRE: È UN TUO DIRITTO!
- NON VERGOGNARTI PER QUELLO CHE È SUCCESSO: NON È COLPA TUA! PARLANE CON UN AMICO, UN FAMILIARE O CON CHI VUOI TU, MA SOPRATTUTTO RICORDATI **CHE PUOI TROVARE PERSONE CHE TI AIUTANO, PERCHÉ SONO PIÙ I BUONI DEI CATTIVI.**



# *AMORE E AMICIZIA*



## AMORE O AMICIZIA?



A VOLTE, ALCUNE PERSONE NON HANNO BEN CHIARA LA DIFFERENZA TRA AMORE E AMICIZIA. QUANDO QUESTO SUCCEDDE, LE PERSONE POSSONO SENTIRSI DELUSE O ARRABBIATE E SOFFRIRE MOLTO. PER QUESTO È IMPORTANTE AVERE LE IDEE CHIARE.

METTI UNA CROCETTA (X) SOPRA IL CUORE



SE PENSI CHE LE PERSONE NEL DISEGNO SIANO PERSONE CHE SI AMANO.

METTI UNA CROCETTA (X) SOPRA LO SMILE



SE PENSI CHE LE PERSONE NEL DISEGNO SIANO AMICI.

**BUON DIVERTIMENTO!**



# AMORE E AMICIZIA





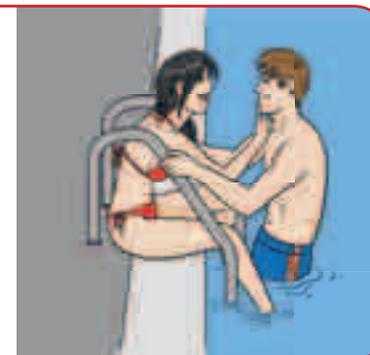
È STATO FACILE? GUARDA CHE COSA HANNO DETTO LUISA E MATTEO!



PER ME SONO AMICI.  
VEDI, HANNO I  
MICROFONI, STANNO  
CANTANDO INSIEME...



PER ME SONO  
INNAMORATI.  
VEDI CHE LEI  
GLI TOCCA LE LABBRA  
E SI SORRIDONO...



NON SO...  
SI BACIANO MA SONO  
DUE DONNE.  
PERÒ CI SONO ANCHE  
LE COPPIE OMOSESSUALI,  
I GAY!





MA DAI, SONO AMICI  
IN BARCA A VELA...



SEMBRANO I MIEI  
NONNI, LORO SI  
VOGLIONO BENE...



SI TOCCANO E RIDONO,  
SONO INNAMORATI...



# AMORE E AMICIZIA



SONO INNAMORATI,  
HANNO LITIGATO  
DOPO CHE HANNO  
FATTO L'AMORE,  
SONO IN PIGIAMA...



A ME SEMBRANO  
DUE PATTINATORI...



SI TOCCANO IL SEDERE,  
È UNA COSA INTIMA.  
SARANNO  
INNAMORATI...





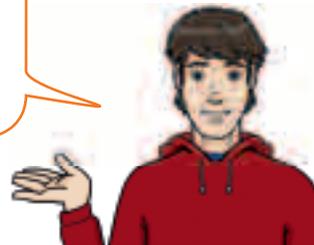
PER ME SONO  
AMICI...



È UN GRUPPO  
DI AMICI SULLA NEVE!



È UN MATRIMONIO,  
SI AMANO!





QUESTO È QUELLO CHE HANNO SCRITTO MATTEO E LUISA...



**GLI AMICI** SI DIVERTONO, FANNO LE VACANZE INSIEME,  
VANNO AL CINEMA O A CENA FUORI.  
SI POSSONO AVERE MOLTI AMICI.

**GLI INNAMORATI** SONO ATTRATTI L'UNO DALL'ALTRO,  
HANNO VOGLIA DI BACIARSI E TOCCARSI.  
SI VEDONO O SI SENTONO MOLTO SPESSO AL TELEFONO.  
SI FANNO I REGALI PER SAN VALENTINO.  
SI STA INSIEME CON UNA PERSONA PER VOLTA.



SE UNA PERSONA È INNAMORATA MA L'ALTRA NO,  
NON SONO UNA COPPIA E NON POSSONO DIRE  
DI STARE INSIEME.

**ANCHE DUE PERSONE DELLO STESSO SESSO**  
CHE SI PIACCIONO O SI AMANO (AD ESEMPIO DUE MASCHI)  
POSSONO ESSERE UNA COPPIA.  
IN QUESTO CASO SI DICE CHE È UNA COPPIA DI OMOSESSUALI.





# *I RAPPORTI TRA RAGAZZI E RAGAZZE*





*Anna Contardi e Daniele Castignani*  
*AIPD — Associazione Italiana Persone Down*

# COLTELLI E FORNELLI

RICETTE E CONSIGLI  
DAL FARE LA SPESA AL CUCINARE



Erickson



TEGLIA DA FORNO



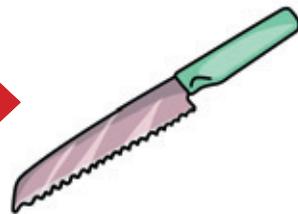
PUÒ ESSERE DI FORME DIVERSE.  
SERVE PER CUCINARE I CIBI NEL FORNO.  
TI CONSIGLIAMO DI USARE QUELLE «USA E GETTA»  
CHE TROVI IN TUTTI I SUPERMERCATI

COLTELLO DA CUCINA



SERVE A TAVOLA MENTRE MANGI MA SI PUÒ USARE  
ANCHE PER CUCINARE. È UTILE PER SBUCCIARE E TAGLIARE  
FRUTTA E VERDURA DI PICCOLE DIMENSIONI  
(AD ESEMPIO AGLIO, CIPOLLA, FRAGOLE, ECC.)

COLTELLO DA PANE



SERVE PER TAGLIARE IL PANE. RICORDA DI MUOVERLO  
AVANTI E INDIETRO (COME UNA SEGA) E DI PREMERE  
QUANDO TAGLI

COLTELLO DA CARNE



SERVE IN CUCINA PER AFFETTARE LA CARNE O FARLA  
A PEZZETTI. È MOLTO UTILE ANCHE PER AFFETTARE LE  
VERDURE E PER TRITARE IL PREZZEMOLO E LA CIPOLLA

CUCCHIAIO  
DI LEGNO



SERVE PER MESCOLARE E ASSAGGIARE  
QUELLO CHE STAI CUCINANDO.  
NON GRAFFIA IL RIVESTIMENTO  
DELLE PENTOLE ANTIADERENTI

TAGLIERE



SERVE COME APPOGGIO PER AFFETTARE, SBUCCIARE  
E TRITARE TUTTI GLI ALIMENTI.  
È ADATTO A TUTTI I TIPI DI COLTELLO

MESTOLO



SERVE PER SERVIRE CIBI LIQUIDI COME BRODO  
O MINESTRE. SERVE ANCHE PER RACCOGLIERE  
I CONDIMENTI DALLA PENTOLA

SCHIUMAROLA



SERVE PER TOGLIERE IL CIBO DA UNA PENTOLA O DA UNA  
PADELLA. È UTILE PER ASSAGGIARE IL GRADO DI COTTURA  
DI PASTA E RISO MA ANCHE PER MESCOLARE E SERVIRE  
A TAVOLA LA PASTA CORTA E I RISOTTI



SERVISPAGHETTI



SERVE PER PRENDERE LA PASTA LUNGA  
(SPAGHETTI, FETTUCCINE)  
E SERVIRLA NEI PIATTI

PALETTA



SERVE PER TOGLIERE E SCOLARE  
CIBI UNTI DALLA PADELLA.  
MOLTO UTILE PER GIRARE LA CARNE SULLA PIASTRA  
E PER SERVIRE LE LASAGNE

SPREMIAGRUMI



SERVE PER SPREMERE ARANCE E LIMONI.  
IL SUCCO DEGLI AGRUMI È OTTIMO DA BERE MA SI  
UTILIZZA ANCHE IN ALCUNE RICETTE, PER ESEMPIO  
PER CONDIRE INSALATE O PREPARARE SALSE

PELAPATATE



SERVE A SBUCCIARE LE PATATE  
MA È UTILE PER TOGLIERE LA BUCCIA  
ANCHE ALLA FRUTTA E ALLA VERDURA

FRULLATORE



NE ESISTONO DI DUE TIPI: AD IMMERSIONE OPPURE CON BICCHIERE. SERVE PER TRITARE E MESCOLARE TRA DI LORO DIVERSI TIPI DI INGREDIENTI. RICORDATI CHE FUNZIONA CON L'ELETTRICITÀ. FATTI AIUTARE DA QUALCUNO LE PRIME VOLTE CHE LO USI

BROCCA GRADUATA



SERVE PER MISURARE LA QUANTITÀ DI ACQUA O LATTE DA USARE IN UNA RICETTA. VA BENE ANCHE PER ALCUNI INGREDIENTI SOLIDI (FARINA, ZUCCHERO)

BILANCIA DA CUCINA



SERVE PER PESARE GLI INGREDIENTI DI UNA RICETTA QUANDO VICINO AL NOME DELL'ALIMENTO TROVI LE PAROLE «GRAMMO/I» O «CHILO/I»



SEPARAUOVO



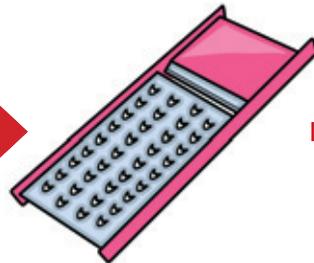
SERVE PER SEPARARE IL TUORLO (ROSSO)  
DALL'ALBUME (BIANCO) DELL'UOVO

GRATTUGIA



SERVE PER GRATTARE IL FORMAGGIO  
MA ANCHE ALTRI CIBI.  
SE HA I BUCHI LARGHI VA BENE ANCHE PER  
FORMAGGI MORBIDI E VERDURE

AFFETTATUTTO



SERVE PER AFFETTARE LE VERDURE  
MA ANCHE ALTRI INGREDIENTI.  
È MOLTO AFFILATO. FATTI AIUTARE DA QUALCUNO  
LE PRIME VOLTE CHE LO USI

FORBICI



UNO STRUMENTO UTILE ANCHE IN CUCINA.  
SERVE PER APRIRE LE CONFEZIONI DEGLI ALIMENTI MA  
ANCHE PER TAGLIARE E FARE A PEZZETTI CARNE E VERDURE

# LEGENDA

IN QUESTO LIBRO TROVERAI DELLE FIGURE CHIAMATE «ICONE».  
LE ICONE SI TROVANO VICINO A DELLE CASELLE DI TESTO COLORATE.  
LE ICONE E LE CASELLE COLORATE SERVONO A RENDERE PIÙ SEMPLICI  
E SICURE LE COSE CHE DEVI FARE PER PREPARARE UNA RICETTA.  
QUA SOTTO TROVI UN ELENCO DELLE ICONE USATE IN QUESTO LIBRO  
E LA SPIEGAZIONE DEL LORO SIGNIFICATO.



INDICA CHE DEVI FARE ATTENZIONE  
AL TEMPO DI COTTURA DI UN CIBO.  
NELLA CASELLA VERDE TROVI LE INDICAZIONI  
SU QUANTO DEVE CUOCERE.



INDICA UN'OPERAZIONE PERICOLOSA.  
LE PRIME VOLTE CHE TROVI QUESTO SIMBOLO  
FATTI AIUTARE DA QUALCUNO.



TI SUGGERISCE UN'IDEA PER RENDERE UNA RICETTA  
PIÙ GUSTOSA O PER RISOLVERE UN PICCOLO PROBLEMA IN CUCINA.



INDICA QUANDO BISOGNA UTILIZZARE  
LE PRESINE DA FORNO.



INDICA LA DIFFICOLTÀ DELLA RICETTA:  
UN CUOCO SE È FACILE, DUE SE È DIFFICILE.

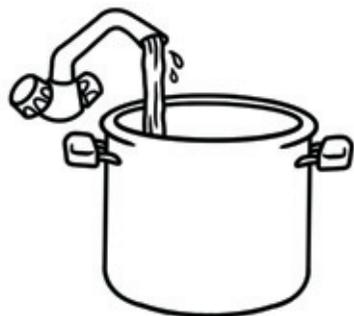


LE RICETTE CHE RIPORTANO QUESTO LOGO SONO  
A BASE DI INGREDIENTI PRIVI DI GLUTINE.



*CONSIGLI UTILI  
PER CUOCERE  
LA PASTA*

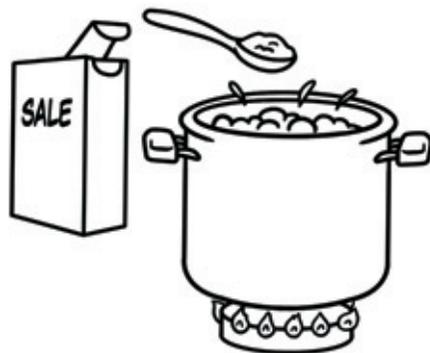
# CONSIGLI UTILI PER CUOCERE LA PASTA



PRENDERE UNA PENTOLA GRANDE  
RIEMPIRE LA PENTOLA DI ACQUA



ACCENDERE IL FORNELLO  
METTERE LA PENTOLA SUL FORNELLO



QUANDO L'ACQUA NELLA PENTOLA BOLLE,  
PRENDERE IL BARATTOLO DEL SALE GROSSO  
BUTTARE UNA PO' DI SALE NELLA PENTOLA  
(2 CUCCHIAI PER UNA PENTOLA MEDIA)



PRENDERE LA PASTA  
APRIRE LA CONFEZIONE DELLA PASTA  
MAGARI AIUTANDOSI CON LE FORBICI



VERSARE LA PASTA NELLA PENTOLA  
MESCOLARE BENE



**FAI MOLTA ATTENZIONE QUANDO BUTTI LA PASTA  
NELL'ACQUA BOLLENTE. L'ACQUA PUÒ SCHIZZARE E SCOTTARTI.  
PER EVITARE CHE SUCCEDA, METTI LA PASTA IN UN PIATTO  
PRIMA DI VERSARLA IN PENTOLA**



PRENDERE UN CUCCHIAIO DI LEGNO E GIRARE BENE



**ASSAGGIARE SPESSO LA PASTA  
CONTROLLARE SULLA CONFEZIONE QUANTI MINUTI DEVE CUOCERE**

# CONSIGLI UTILI PER CUOCERE LA PASTA



PRENDERE LO SCOLAPASTA E METTERLO NEL LAVANDINO  
QUANDO LA PASTA È COTTA PRENDERE DUE PRESINE



PRENDERE LA PENTOLA CON LE PRESINE  
E VERSARE LA PASTA NELLO SCOLAPASTA



PER EVITARE CHE SI FORMI TROPPO VAPORE LASCIA APERTO  
IL RUBINETTO DELL'ACQUA FREDDA QUANDO SCOLI LA PASTA



## IMPORTANTE

QUANDO HAI FINITO DI CUOCERE LA PASTA O QUALUNQUE  
ALTRO ALIMENTO, RICORDATI SEMPRE DI SPEGNERE IL FUOCO!



PRIMI  
PIATTI





# *FARFALLE CON RICOTTA*



UN PIATTO SEMPLICE MA RICCO DI GUSTO.  
IDEALE PER I GIORNI CALDI DELL'ESTATE.  
DA PREPARARE CON UN SOLO FORNELLO.



Difficoltà:



## COSA MI SERVE IN CUCINA



TAGLIERE



COLTELLO  
DA CUCINA



PENTOLA  
DA PASTA



INSALATIERA  
GRANDE



CUCCHIAIO DI LEGNO



SCHIUMAROLA



MESTOLO



SCOLAPASTA

## INGREDIENTI (PER 5 PERSONE)



**1 SPICCHIO  
DI AGLIO**



**250 GRAMMI  
DI RICOTTA**



**1 PACCO DI  
FARFALLE DA  
500 GRAMMI  
(MEZZO CHILO)**



**1 MAZZETTO  
DI BASILICO  
FRESCO**



**SALE GROSSO  
E SALE FINO**



**PEPE**



# COME SI PREPARA

*Farfalle con ricotta*



POSARE SUL TAGLIERE LO SPICCHIO DI AGLIO  
TOGLIERE LA BUCCIA CON IL COLTELLO  
TAGLIARE LO SPICCHIO IN DUE PEZZI

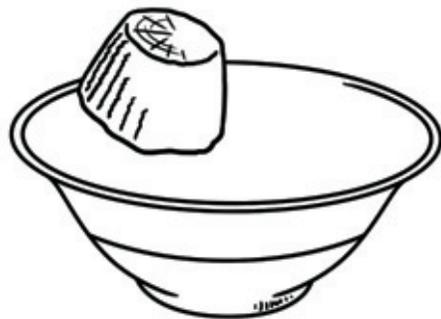


PRENDERE L'INSALATIERA  
STROFINARE CON FORZA L'AGLIO SU TUTTO L'INTERNO  
DELL'INSALATIERA



RIEMPIRE DI ACQUA LA PENTOLA PER LA PASTA  
ACCENDERE IL FUOCO  
METTERE LA PENTOLA SUL FUOCO

# COME SI PREPARA



PRENDERE LA RICOTTA  
METTERE LA RICOTTA NELL'INSALATIERA



LAVARE IL BASILICO E STRAPPARE LE FOGLIE CON LE MANI  
METTERE IL BASILICO NELL'INSALATIERA  
AGGIUNGERE 2 (DUE) CUCCHIAINI DI SALE  
SPOLVERARE CON IL PEPE



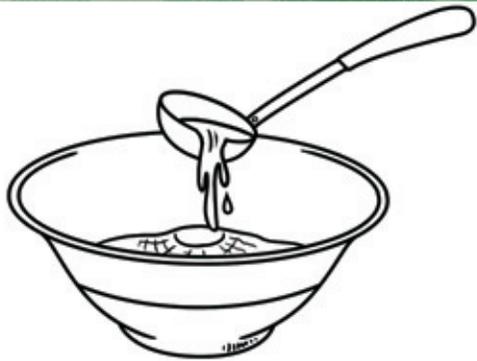
QUANDO L'ACQUA NELLA PENTOLA BOLLE  
AGGIUNGERE IL SALE GROSSO  
E BUTTARCI DENTRO LA PASTA



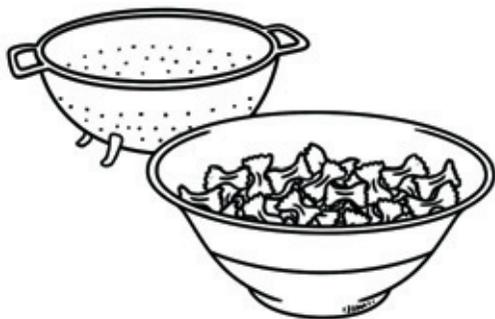
ASSAGGIA SPESSO LA PASTA  
CONTROLLA SULLA CONFEZIONE QUANTI MINUTI DEVE CUOCERE



MENTRE LA PASTA SI CUOCE PRENDERE UN MESTOLO  
PRENDERE CON IL MESTOLO UN POCO DI ACQUA CALDA  
DALLA PENTOLA DELLA PASTA



VERSARE L'ACQUA NELL'INSALATIERA CON LA RICOTTA  
PRENDERE UNA FORCHETTA  
E MESCOLARE BENE FINO A OTTENERE UNA CREMA



QUANDO LA PASTA È COTTA  
PENDERE LE PRESINE  
TOGLIERE LA PENTOLA DAL FUOCO  
SCOLARE LA PASTA NEL LAVANDINO  
VERSARE LA PASTA NELL'INSALATIERA

# COME SI PREPARA

*Farfalle con ricotta*



METTERE LA PASTA NELL'INSALATIERA CON LA RICOTTA  
MESCOLARE BENE CON IL CUCCHIAIO DI LEGNO  
AGGIUNGERE ANCORA UN PO' DI PEPE



PER SERVIRE LA PASTA NEI PIATTI  
USARE UNA SCHIUMAROLA



*LINGUINE  
CON CALAMARETTI  
AL PROFUMO D'ARANCIA*

UN PIATTO  
CON IL PROFUMO DEL MARE,  
I SAPORI DELLA SICILIA  
E UN PIZZICO D'ORIENTE.



Difficoltà:



## COSA MI SERVE IN CUCINA



TAGLIERE



COLTELLO  
DA CUCINA



PENTOLA DA PASTA



PADELLA



PELAPATATE



INSALATIERA GRANDE



SERVISPAGHETTI

SPREMIAGRUMI



SCOLAPASTA

## INGREDIENTI (PER 5 PERSONE)



**2** SPICCHI  
DI AGLIO



**1** MAZZETTO DI  
PREZZEMOLO  
FRESCO



**5** CUCCHIAI  
DI OLIO EXTRA  
VERGINE D'OLIVA



**1** ARANCIA  
GRANDE



**1** PEPERONCINO



ZENZERO  
IN POLVERE



**600 GRAMMI**  
DI CALAMARETTI  
PULITI



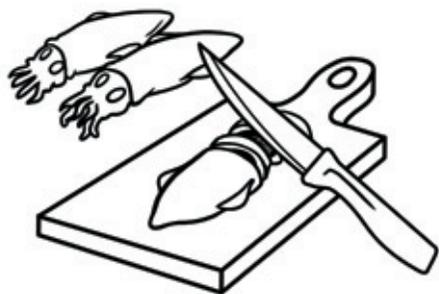
SALE GROSSO  
E SALE FINO



**1** PACCO DI  
LINGUINE DA  
**500 GRAMMI**  
**(MEZZO CHILO)**

# COME SI PREPARA

*Linguine con calamaretti al profumo d'arancia*



PRENDERE I CALAMARETTI  
METTERLI SUL TAGLIERE  
TAGLIARE A PEZZETTI I CALAMARI  
CON UN COLTELLO O CON LE FORBICI  
METTERE I CALAMARI NELL'INSALATIERA



PRENDERE IL PELAPATATE  
TOGLIERE LA BUCCIA ALL'ARANCIA  
METTERLA DA PARTE



**SE È LA PRIMA VOLTA CHE USI IL PELAPATATE  
FATTI AIUTARE DA UN FAMILIARE  
IL PELAPATATE È MOLTO UTILE MA BISOGNA SAPERE COME FUNZIONA**

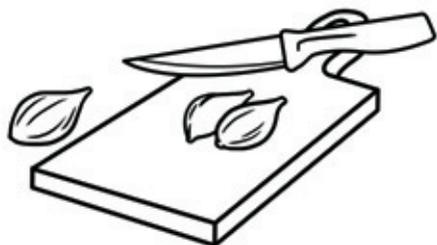


SPREMERE MEZZA ARANCIA CON LO SPREMIAGRUMI  
METTERE IL SUCCO NELL'INSALATIERA  
INSIEME AI CALAMARI

# COME SI PREPARA



PRENDERE IL TAGLIERE E IL COLTELLO  
TAGLIARE LA BUCCIA DELL'ARANCIA IN PEZZETTI MOLTO PICCOLI



POSARE SUL TAGLIERE GLI SPICCHI DI AGLIO  
TOGLIERE LA BUCCIA CON IL COLTELLO  
TAGLIARE GLI SPICCHI IN DUE PEZZI

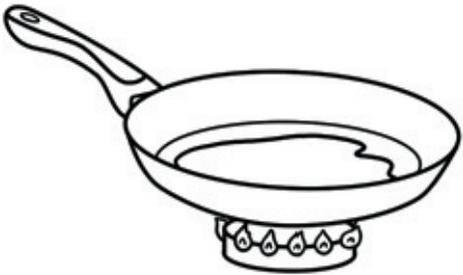


RIEMPIRE DI ACQUA LA PENTOLA PER LA PASTA  
ACCENDERE IL FUOCO  
E METTERE LA PENTOLA SUL FUOCO

*Linguine con calamaretti al profumo d'arancia*



PRENDERE LA PADELLA  
METTERE L'OLIO NELLA PADELLA



ACCENDERE UN ALTRO FORNELLO  
METTERE LA PADELLA SUL FUOCO



METTERE L'AGLIO E IL PEPERONCINO  
NELLA PADELLA



ASPETTA CHE L'AGLIO DIVENTI COLOR ORO

# COME SI PREPARA



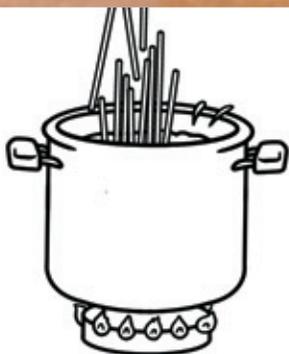
PRENDERE LA BUCCIA D'ARANCIA TAGLIATA A PEZZETTI  
DIVIDERLA IN DUE MUCCHIETTI  
METTERE UN MUCCHIETTO IN PADELLA  
CONSERVARE L'ALTRO MUCCHIETTO  
AGGIUNGERE MEZZO CUCCHIAINO DI SALE FINO



PRENDERE L'INSALATIERA CON I CALAMARI  
METTERE I CALAMARI NELLA PADELLA  
CON L'AIUTO DI UNA SCHIUMAROLA  
MESCOLARE BENE



LASCIA CUOCERE A FUOCO MEDIO PER 3 (TRE) MINUTI



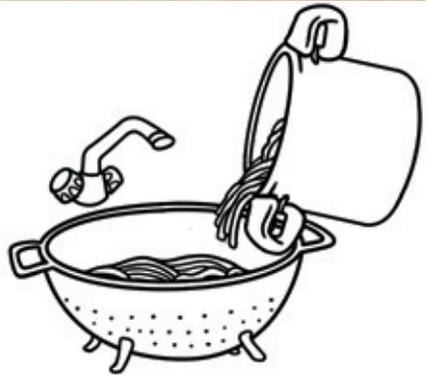
QUANDO L'ACQUA NELLA PENTOLA BOLLE  
AGGIUNGERE IL SALE GROSSO  
E BUTTARCI DENTRO LA PASTA



ASSAGGIA SPESSO LA PASTA  
CONTROLLA SULLA CONFEZIONE QUANTI MINUTI DEVE CUOCERE



MENTRE LA PASTA SI CUOCE  
LAVARE IL PREZZEMOLO E TOGLIERE I GAMB  
TRITARLO (FARLO A PEZZETTINI MOLTO PICCOLI)  
CON UN COLTELLO O CON LE FORBICI



QUANDO LA PASTA È COTTA  
PRENDERE LE PRESINE,  
TOGLIERE LA PENTOLA DAL FUOCO  
SCOLARE LA PASTA NEL LAVANDINO



VERSARE LA PASTA NELLA PADELLA CON IL CONDIMENTO  
ACCENDERE IL FUOCO SOTTO LA PADELLA

# COME SI PREPARA

*Linguine con calamaretti al profumo d'arancia*



AGGIUNGERE LA PARTE RIMANENTE DELLA BUCCIA D'ARANCIA  
2 (DUE) CUCCHIAINI DI ZENZERO IN POLVERE  
E IL PREZZEMOLO TRITATO



**MESCOLA BENE,  
LASCIA CUOCERE A FUOCO VIVACE PER 1 (UN) MINUTO**



TOGLIERE LA PADELLA DAL FUOCO  
METTERE LA PASTA NELL'INSALATIERA  
SERVIRE IN TAVOLA CON L'AIUTO DI UN SERVISPAGHETTI



# *SALTIMBOCCA ALLA ROMANA*



UN CLASSICO DELLA CUCINA ROMANESCA,  
UNA FAMOSA RICETTA ITALIANA  
CONOSCIUTA ANCHE IN GIAPPONE!

BUONA QUANDO FA FREDDO,  
MA ANCHE QUANDO FA CALDO.



Difficoltà:



## COSA MI SERVE IN CUCINA



TAGLIERE



COLTELLO  
DA CUCINA



STUZZICADENTI



PADELLA

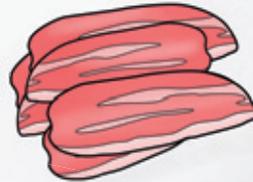


PALETTA

## INGREDIENTI (PER 5 PERSONE)



**5** FETTINE DI  
VITELLO



**10** FETTINE  
GRANDI  
DI PROSCIUTTO  
CRUDO



**10** FOGLIE  
DI SALVIA



**50 GRAMMI**  
DI BURRO



**1/2 MEZZO  
BICCHIERE**  
DI VINO BIANCO



SALE FINO

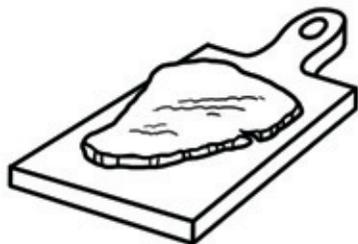


PEPE



# COME SI PREPARA

*Saltimbocca alla romana*



PRENDERE UNA FETTINA DI VITELLO  
METTERLA SUL TAGLIERE  
STENDERE LA FETTINA CON LE MANI

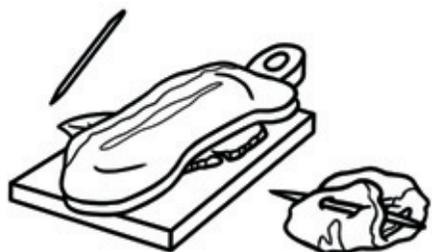


PRENDERE UNA FETTINA DI PROSCIUTTO  
STENDERE IL PROSCIUTTO SOPRA LA CARNE  
IL PROSCIUTTO DEVE RICOPRIRE LA FETTINA DI CARNE

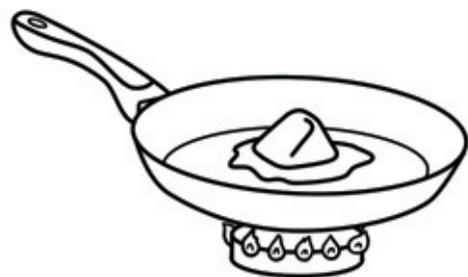


PRENDERE LA SALVIA  
LAVARLA SOTTO L'ACQUA E STACCARE DUE FOGLIE  
APPOGGIARE DUE FOGLIE SOPRA LA FETTINA DI PROSCIUTTO

# COME SI PREPARA



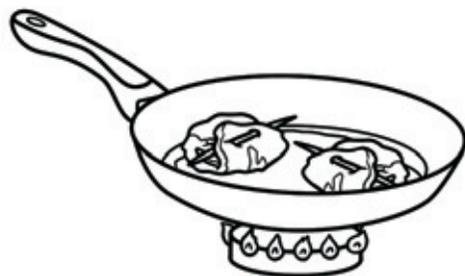
PRENDERE UN'ALTRA FETTINA DI PROSCIUTTO  
STENDERLA SOPRA LE FOGLIE DI SALVIA  
PRENDERE UNO STUZZICADENTI  
CON LO STUZZICADENTI UNIRE LA FETTA DI CARNE  
E DI PROSCIUTTO  
**RIPETERE IL PROCEDIMENTO CON TUTTE LE FETTINE DI CARNE**



METTERE IL BURRO IN PADELLA  
ACCENDERE IL FUOCO  
METTERE LA PADELLA SUL FUOCO  
**ABBASSARE UN PO' LA FIAMMA**



**ASPETTA CHE IL BURRO SI SCIOLGA**



QUANDO IL BURRO SI È SCIOLTO  
METTERE IN PADELLA I SALTIMBOCCA  
**ALZARE UN PO' LA FIAMMA**



GIRARE I SALTIMBOCCA  
METTERE UN PIZZICO DI SALE SULLE FETTINE DI CARNE  
VERSARE IL VINO BIANCO IN PADELLA



FAI CUOCERE A FIAMMA VIVA PER 1 (UN) MINUTO



QUANDO LA CARNE È COTTA  
TOGLIERLA DALLA PADELLA USANDO LA PALETTA  
E METTERLA SU UN PIATTO



SPOLVERARE CON IL PEPE  
E SERVIRE IN TAVOLA BEN CALDO

PER UN TOCCO DI CLASSE PUOI PREPARARE UNA SALSINA FATTA COSÌ:  
SCIOGLI IN PADELLA 20 GRAMMI DI BURRO E UN CUCCHIAIO D'ACQUA  
AGGIUNGI UN PIZZICO DI SALE E PEPE  
VERSA LA SALSINA SUI SALTIMBOCCA PRIMA DI SERVIRLI IN TAVOLA

