



Versione facile da leggere

Consigli per la cura del corpo

Vestirsi



Comunità Villa Olimpia

Cooperativa Sociale Genova Integrazione
a marchio Anffas

I Vestiti

Vestitevi con ordine e scegliete i vestiti adatti alla stagione.

Le stagioni sono quattro: estate, autunno, inverno e primavera.



Scegliete i vestiti leggeri se fa caldo.



Scegliete i vestiti pesanti se fa freddo.



Scegliete i vestiti adatti alle diverse occasioni a cui dovete partecipare.

Scegliete vestiti eleganti per andare a una festa.



Scegliete vestiti sportivi per andare in campagna o per fare sport.





Estate

Vestiti estivi

In estate usate vestiti leggeri perché fa caldo.

Vestiti da usare di giorno in estate

Voi uomini potete mettere canottiera e maglietta.

Potete mettere anche una maglia a mezze maniche e pantaloni corti o lunghi di tessuto leggero.



Voi donne potete mettere un vestitino leggero.



Una curiosità

A noi della Comunità di Villa Olimpia piacciono i vestiti colorati, comodi e freschi.



Vestiti da sera estivi

La sera fa un po' più fresco quindi mettete un maglionicino di cotone, una felpa leggera o una giacca estiva.



Vestiti da spiaggia

In estate potete andare al mare.

Per andare al mare usate il costume che può essere intero o due pezzi per le donne.



Slip o pantaloncini per gli uomini.



Mettetevi le ciabatte da mare per non scottare i piedi.



Mettete la crema da sole protettiva su tutto il corpo per non scottare la pelle.



In spiaggia mettete un cappellino per non prendere un' insolazione.



Potete mettere gli occhiali da sole per proteggere gli occhi dal sole.



Scarpe estive

In estate usate scarpe leggere come le scarpe da ginnastica in tela.



Potete usare mocassini, ballerine e sandali.



Per una festa le donne possono usare scarpe eleganti con il tacco.



Autunno

In autunno i vestiti devono essere un po' più pesanti.

Mettete maglioni più pesanti, pantaloni lunghi e maglie a maniche lunghe.



Visto che l'aria è più fresca mettete sempre la canottiera e le calze.

In autunno mettete sempre una giacca per ripararvi dal freddo.



Quando piove potete mettere l'impermeabile o la giacca a vento e ricordatevi di portare l'ombrello.



Una curiosità

A noi della Comunità di Villa Olimpia piacciono gli ombrelli colorati e le giacche a vento colorate.



Scarpe autunnali e da pioggia

Mettete scarpe impermeabili e abbastanza pesanti.

Le scarpe impermeabili proteggono i piedi dall'acqua.

Quando piove mettete gli stivali oppure gli scarponcini.



Una curiosità

A noi della Comunità di Villa Olimpia piacciono gli stivali da pioggia colorati e con tante fantasie e gli scarponcini color marrone.





Inverno

Vestiti invernali

In inverno fa tanto freddo quindi vestitevi molto pesante.

Vestiti per tutta la giornata

In inverno mettete sempre una canottiera di caldo- cotone o di lana.

Sopra alla canottiera mettete una maglia o una camicia a maniche lunghe in cotone.



Poi mettete un maglioncino in lana o in pile.
Il pile è un tessuto che tiene caldo.



Potete mettere jeans, pantaloni di cotone pesante e tute.



Una curiosità

A noi della Comunità di Villa Olimpia piacciono pantaloni scuri di velluto jeans chiari, camicie, maglie colorate.



Giacche invernali

Mettetevi giacche pesanti.

Potete mettere piumini, cappotti e giacche impermeabili.



Scarpe invernali

Potete mettere scarponcini, stivali, scarpe da ginnastica, scarponi.



Quando fa tanto freddo mettetevi berretto
guanti e sciarpa.

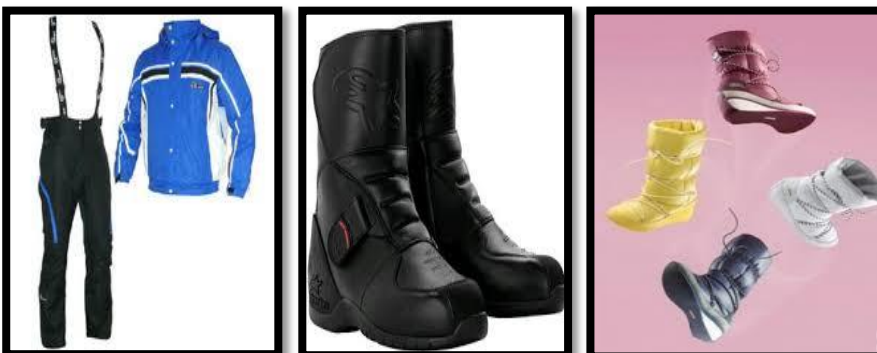
Una curiosità

A noi della Comunità di Villa Olimpia
piacciono sciarpa, berretto e guanti in lana,
pile nero o celeste.



Se nevicata vestitevi pesante.

Se andate a sciare mettetevi la tuta da sci, i
doposci o gli scarponi.



Per sciare servono gli sci, le racchette e i guanti.



Sulla neve potete andare anche con il bob o con lo slittino.



Una curiosità

A noi della Comunità di Villa Olimpia piacciono i vestiti molto colorati perché i colori si vedono bene sul bianco della neve.



Primavera

Vestiti primaverili

In primavera i vestiti sono più leggeri.
Finalmente vi potete mettere le giacche più leggere.



Potete mettere i maglioncini in cotone o in felpa .

Mettete pantaloni in stoffa leggera.

Potete mettere anche la tuta e i jeans.



Mettete maglie, camicie a maniche corte o lunghe.

Una curiosità

A noi della Comunità di Villa Olimpia piacciono i vestiti tutti colorati, i pantaloni in cotone, le camicie e le maglie a maniche corte.



Scarpe primaverili

Potete mettere mocassini scarpe da ginnastica, o ballerine.



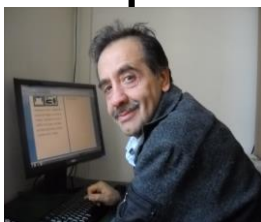
CONCLUSIONE

A noi è piaciuto molto scrivere
e leggere questo libro.

Speriamo sia utile e bello anche per voi.

Hanno scritto e letto questo libro

Enzo Lubreglia



Paolo Cristinini



Giovanni Giacchi



Ha guidato il gruppo Ilenia Giusto

Il libro è stato stampato a Villa Olimpia
Stella S.Giustina Savona nell'anno 2014

