

## **B2 - scola**

### **TRADUZION**

Al via il "Corso di Difesa Personale" per le donne.

Torna dal 2 al 30 maggio, ogni giovedì nella palestra delle scuole medie di Moena, il Corso di Difesa Personale. "Impara a difenderti prima di averne bisogno", dedicato a tutte le donne della Val di Fassa. Si tratta di un'opportunità importante per apprendere modi e mezzi per proteggere ragazze e donne dalla violenza maschile che assume diverse forme e modalità, sebbene quella fisica sia la più facile da riconoscere. Le lezioni, a cura dell'associazione "DonnaInDifesa", l'anno scorso hanno avuto molto successo. E, così come per la prima edizione, grazie al sostegno del Comune general de Fascia e della Provincia di Trento, si ripete l'esperienza, guidata da una istruttrice di difesa personale. Il corso si declina in cinque step, esattamente come il numero di incontri, che approfondiscono aspetti diversi dell'aggressività, da quella fisica a quella psicologica. La prima serata s'incentra sui sistemi e gli atteggiamenti di difesa e protezione efficaci, per passare quindi allo sviluppo dell'uso dei propri sensi per prevenire le aggressioni e, poi, allo sviluppo del controllo dello stress per agire tempestivamente e con efficacia. Il quarto appuntamento propone di analizzare i propri comportamenti e quelli degli altri, sia dal linguaggio del corpo, sia dai particolari, così da ricordare e identificare persone e luoghi. Infine, il quinto incontro focalizza lo sviluppo e la crescita personale in ogni contesto della vita. Il corso (costo 50 euro) si propone di insegnare tecniche semplici ed efficaci di difesa personale anche per persone poco sportive e poco agili e di sensibilizzare ad un maggior uso dell'udito, della vista periferica e del tatto, indispensabili per prevenire le aggressioni ed evitarle.

*276 paroles*

## B2 - scola

### Scrivé coche carenea per ladin la paroles e la costruzions che mencia ti posc coi pontolins

1. Maria é jita a Londra ....., ma ..... che no la me scrif. (l'anno scorso – sono tre mesi).
2. Mie giarf ..... su ..... de pom de èlber e l'à smacà l cef te n sas. (è scivolato – una buccia).
3. Spete che l me scrive ..... Gé é tema che ..... de me. (da cinque mesi – si sia scordato).
4. .... é cognù ..... (Mercoledì scorso – lavare tutti i vestiti).
5. I ..... de chest invern i é stac delbon ..... (ospiti - maleducati).
6. .... mie ciapel? No me recorde ..... l'é metù. (Dov'è - dove).
7. Te la sentèda del Comun General i à ..... desvaliva costions, seence che i ..... per desvalives problemes. (sbrigato – abbiano litigato).
8. L'éjam, ..... aee studià tant, l me é jit mèl, ..... no é volù scutèr l consei de Marco, che l me aea tant didà. (per il quale - perché).
9. Duta la gomes de la rodes ..... da chi bec. .... mudèr fora o n comprèr de neves. (sono state bucate – le dovremo).
10. Anché me é jà magnà ..... , peisse che sie assà. Cotantes ..... pa tu? ( quattro carote - ne mangi).
11. I bec ..... dassen n muie, ..... l marcià de la scola garate polito. (si sono impegnati – affinché).
12. No ..... che me aee desmentià l tacuin a cèsa, coscita canche son stat ja Pardac ..... (mi sono accorto –ho dovuto tornare indietro).

13. Aldidanché ..... demò pec bachegn che ..... i pre dintornvia nesc pajjes. (sono rimasti - curano ).
14. Co ..... tie jorman? Se l veit stroz tant pech, che no me vegn mai .....(si chiama – in mente).
15. .... à lurà dut l domesdì per ..... chel lavandin. (l'idraulico - sturare).
16. Son stencèda, l'é dutoldì che ....., no veide l'ora de ..... ( ripulisco il campo - smettere).
17. Tel nef cors ..... da la Crousc Checena ..... desche volontadives diesc joegn fascegn. (organizzato - si sono proposti).
18. .... en ferie la pruma doi setemènes de ..... (Andremmo - luglio).
19. Se troon duc chenc ..... tedant cèsa de comun e ponton demez; vardà de ..... (alle dieci e mezza – non essere in ritardo ).
20. .... l'é mudà chel paisc. .... n marudel de cèses. (come – hanno costruito)