

Datum, liug : gliendisdis, ils 16.10.2017 allas 16.30-18.30
mardis, ils 17.10.2017 allas 13.30-17.30
mesjamna, ils 18.10.2017 allas 10.30-13.30
mintgamai en halla Cons a **Disentis/Mustér**

Cuosts : **Fr. 40.—** (vegn incassau igl emprem di da cuors)
grazia ad in susteniment entras dalla Pro Juventute Cadi ,
agid da SIDA Grischun e la banca cantunala dil Grischun
savein tener bass ils cuosts per participonta.

Annunzia : talun d'annunzia www.projuventutecadi.ch

Damondas : Pro Juventute Cadi, Manuela Venzin-Zazzi,
Via Luzzas 11, 7180 Disentis/Mustér ;
081 936 40 25 ; secretariat@projuventutecadi.ch

Da prender : sac da durmir sco matta da sport, resti da sport,
soccas nunlischnontas, picnic/bubronda

Segirada : ei caussa dallas participontas

Lungatg: il cuors vegn menaus per tudestg



Annunzia cuors da wen-do 16 – 18 d'october 2017
entochen ils 2 d'october 2017

talun d'annunzia www.projuventutecadi.ch



power per buobas

cuors da wen-do a Disentis/Mustér

en halla Cons

da 9 entochen 12 onns

16 entochen 18 d'october 2017

sedefender e sefar valer

Wen-Do per buobas della 4., 5. e 6. classa

- Wen-do ei per buobas
- Per tuttas buobas
- Per buobas ch'ei fermes
- Per buobas che vulan vegnir fermas
- Per buobas che vulan emprender co duvrar las atgnas forzas, co defender lur agen meini e sedefender

Ei dependa bucva sche ti eis portiva ni movibla, perquei che mintgin empren d'enconuscher las atgnas fermezas e da risca dapli – buca mo en situaziuns prigusas, mobein era el mintgadi :

Dir „na!“ – metter cufins.

Per exempel:

- Tgei fas ti sch'enzatgi mulesta tei?
- Sche ti vegnas provocada?
- Sche negin vul saver zatgei da tei, ti vegnas ris ora ni buc prida serius?

Nus discurrein

- davart las temas
- davart la violenza

Nus exercitein

- tecnicas per sminuir panica, per che la tema schirenti buca nus e che nus stettien allertas

Ti emprendas

- tecnicas semplas da motodas asiaticas per sedefender, sco era tecnicas dil sort da cumbat
- differentas fridas culs peis
- tecnicas da defensiun
- manadas da deliberaziun, effectivas ed adattadas per buobas en tia vegliadetgna

Cullas trenadras

- **Oruscha A. Rinn**, trenadra da wen-do e pedagoga social
- **Kristin Stalder**, scolasta d'autodefensiun e pedegaga da shiatsu