wishyou.today learning

day 29 on the ice

Italian B2
unit 5 · health & society

Tell an accident step by step: stava per uscire, stava andando in bici, è scivolato sul ghiaccio; stai a sentire!

When you tell what happened, you need the moment before it: “he was about to go out when…”. Stare per and stare a are small expressions with a big job: they put the listener right in the middle of the story, and they are all over spoken Italian.

words

word	meaning	example
avvertire	to feel, to notice; to warn	Avverto un dolore alla gamba. I feel a pain in my leg.
addosso	on (one's body), on oneself	Ho addosso un giubbotto leggero. I'm wearing a light jacket.
morbido	soft	Il pane di Sandro è morbido. Sandro's bread is soft.
il polso	wrist; pulse	Mi fa male il polso destro. My right wrist hurts.
il pollice	thumb	Il pollice è il dito più grosso? Is the thumb the thickest finger?
l'unghia	nail (finger or toe)	Ho un'unghia rotta. I have a broken nail.
il gradino	step (of a staircase)	Attenzione al gradino! Mind the step!
ghiacciato	icy, frozen	La strada è ghiacciata stamattina. The road is icy this morning.
inciampare	to trip, to stumble	Sono inciampata su un gradino. I tripped on a step.
il termometro	thermometer	Il termometro segna dieci gradi. The thermometer says ten degrees.
scivolare	to slip, to slide	Ho paura di scivolare sul ghiaccio. I'm afraid of slipping on the ice.
invernale	winter (adj.)	Porto sempre un cappotto invernale. I always wear a winter coat.
il pigiama	pyjamas (pl. pigiami)	Sono ancora in pigiama. I'm still in my pyjamas.
il casco	helmet	In bicicletta metto sempre il casco. On the bike I always wear the helmet.
la frattura	fracture, broken bone	La frattura è al polso. The fracture is in the wrist.
il livido	bruise	Ho un livido sulla gamba. I have a bruise on my leg.
gonfio	swollen	Il piede è gonfio dopo la partita. The foot is swollen after the match.
la stampella	crutch	Cammina con una stampella. He walks with a crutch.
il gelo	frost, freezing cold	Stamattina c'è un gelo! It's freezing this morning!
la sciarpa	scarf	In inverno porto una sciarpa di lana. In winter I wear a woollen scarf.

la felpa	sweatshirt, hoodie	Metto una felpa sopra la maglietta. I put a sweatshirt over my T-shirt.

pattern stava per uscire, stai a sentire!: stare per and stare a + infinitive

stare per + infinito **= about to** **stare a + infinito**

Stare per + infinitive means to be about to do something: il treno sta per partire. In the past, the imperfetto stava per describes the moment before and the passato prossimo tells what happened: Nonno stava per uscire quando è scivolato. Stare a + infinitive means to stay or keep doing something, often in speech: stava a guardare; stai a sentire! (listen!). Do not mix it up with stare + gerundio (sto mangiando) from B1.

Il treno sta per partire. The train is about to leave.

Nonno stava per uscire, quando è scivolato sul ghiaccio. Nonno was about to go out when he slipped on the ice.

Stavo per chiamarti, ma hai chiamato tu. I was about to call you, but you called.

Stai a sentire: ti spiego che cosa è successo. Listen: I'll explain what happened.

dialogue nonno on the ice

marco Anna, pronto? Scusa l'ora: Nonno è caduto! Stava per uscire in bicicletta, ma il gradino era ghiacciato.
Anna, hello? Sorry for the time: Nonno has fallen! He was about to go out on his bike, but the step was icy.

anna Che paura! Ero ancora in pigiama con il caffè in mano. Come sta? Dove siete?
How scary! I was still in my pyjamas with a coffee in my hand. How is he? Where are you?

marco Stammi a sentire, non è grave. Credo che si sia fatto male al polso: è gonfio, e sul pollice c'è un livido.
Listen to me, it's not serious. I think he has hurt his wrist: it's swollen, and there is a bruise on his thumb.

anna Ma come è successo?
But how did it happen?

marco Il termometro segnava meno cinque, c'era il gelo. È scivolato e stava per inciampare su un altro gradino. Il casco l'ha salvato, per fortuna!
The thermometer said minus five, it was freezing. He slipped and was about to trip over another step. The helmet saved him, luckily!

anna Ha avvertito dolore? Era vestito bene, almeno?
Did he feel pain? Was he dressed warmly, at least?

marco Aveva addosso una felpa morbida e la sciarpa, ma si è rotto un'unghia. Avvertiva dolore a ogni passo. Ho preso la strada statale: era ghiacciata e ho guidato piano.
He was wearing a soft sweatshirt and a scarf, but he broke a nail. He felt pain at every step. I took the main road: it was icy and I drove slowly.

anna Nonno dice sempre che la bicicletta è libertà. Sono d'accordo fino a un certo punto: a 94 anni, con il gelo, è pericoloso, perché sul ghiaccio non si può andare in bicicletta.
Nonno always says the bike is freedom. I agree up to a point: at 94, in the freezing cold, it's dangerous, because you can't ride a bike on ice.

marco Ammetto che hai ragione, però lui dice di non essere né cieco né sordo. Ho detto «anziano» e si è offeso: per lui è una parola offensiva!
I admit you are right, but he says he is neither blind nor deaf. I said “elderly” and he took offence: for him it's an offensive word!

anna Sarebbe opportuno che il Comune fornisse il sale, affinché nessuno scivolasse: in inverno si mette il sale sui marciapiedi, al fine di evitare incidenti. La città deve essere accessibile a tutti: alle persone disabili e agli anziani.
It would be a good idea for the council to supply the salt, so that nobody would slip: in winter salt is put on the pavements, in order to avoid accidents. The city must be accessible to everyone: to disabled people and to the elderly.

grandpa (marco and giulia's grandfather) Anna! Non è niente! Stai a sentire: stavo per andare al mercato, e domani ci vado lo stesso!
Anna! It's nothing! Listen: I was about to go to the market, and tomorrow I'll go all the same!

anna Nonno, al pronto soccorso c'è un medico: lascia che ti visiti. Il mio parere personale? Il mercato aspetta.
Nonno, at the A&E there is a doctor: let him examine you. My personal opinion? The market can wait.

spell it cover the word, write it, check

to feel, to notice; to warn	**avvertire**
on (one's body), on oneself	**addosso**
soft	**morbido**
wrist; pulse	**il polso**

thumb	**il pollice**
nail (finger or toe)	**l'unghia**

good to know · Stare per is also used for the near future in the present: il treno sta per partire. For the past, use stava per + infinitive and then a passato prossimo for what interrupted it. Stai a sentire! and stammi a sentire! are spoken Italian for “listen to me!”; in writing you would say ascoltami. Do not translate “I am for it” with stare per: stare per + infinitive is only “about to”. For “in favour” say sono a favore. And stava per uscire (he was about to go out) is not stava uscendo (he was going out, right then).

A good story starts a moment before the accident. Tell your own small story with stavo per… and a passato prossimo, then listen to how alive it sounds.
Do this day interactively, with audio and games, free at **wishyou.today/learning**

day 30 at a&e

Talk about care and procedures: mi sono fatto visitare, gli hanno fatto una radiografia, lo lasciano riposare, fammi vedere.

At the doctor's you are not the one who does things: things are done to you, or for you. Fare and lasciare + infinitive say exactly that (to have something done, to let someone do it), and they are the key to hospital Italian.

words

word	meaning	example
la dose	dose	Prendo la dose giusta di medicina. I take the right dose of medicine.
medicare	to treat (a wound), to dress	L'infermiera medica il ginocchio. The nurse treats the knee.
il chirurgo	surgeon	Il chirurgo lavora in ospedale. The surgeon works in the hospital.
il sintomo	symptom	La febbre è un sintomo comune. A fever is a common symptom.
l'ago	needle	Non mi piace l'ago. I don't like the needle.
la diagnosi	diagnosis (pl. diagnosi)	La diagnosi arriva domani. The diagnosis arrives tomorrow.
la chirurgia	surgery (the field or the ward)	Mio zio lavora in chirurgia. My uncle works in surgery.
l'operazione	operation; transaction	L'operazione dura due ore. The operation lasts two hours.
il prelievo	blood sample; withdrawal	Domani mattina ho il prelievo. Tomorrow morning I have the blood test.
prescrivere	to prescribe	Il medico prescrive una medicina. The doctor prescribes a medicine.
tossire	to cough	Il bambino tossisce tutta la notte. The child coughs all night.
l'intervento	operation, intervention; speech	L'intervento è andato bene. The operation went well.
ammalarsi	to fall ill	In inverno mi ammalo spesso. In winter I often fall ill.
il sollievo	relief	Che sollievo: è finita! What a relief: it's over!
la radiografia	X-ray	Domani faccio una radiografia al ginocchio. Tomorrow I'm having an X-ray of my knee.
ingessare	to put in plaster	Devono ingessare il braccio. They have to put the arm in plaster.
la benda	bandage	Metto una benda sul dito. I put a bandage on my finger.
l'iniezione	injection	L'iniezione non fa male. The injection doesn't hurt.
la puntura	injection (spoken); sting, bite	La puntura è piccola, ma fa male. The injection is small, but it hurts.
ricoverare	to admit (to hospital)	Devono ricoverare il signore. They have to admit the gentleman.

dimettere	to discharge (from hospital)	Il medico dimette il paziente oggi. The doctor discharges the patient today.
l'anestesia	anaesthetic, anaesthesia	Il dentista fa una piccola anestesia. The dentist gives a small anaesthetic.
la sedia a rotelle	wheelchair (pl. sedie a rotelle)	Il signore usa una sedia a rotelle. The gentleman uses a wheelchair.
la nausea	nausea	Ho la nausea quando viaggio in macchina. I feel sick when I travel by car.
vomitare	to vomit, to be sick	Il bambino ha vomitato due volte. The child vomited twice.

pattern mi sono fatto visitare, lo lasciano riposare, fammi vedere: fare and lasciare + infinitive

fare + infinito **= have it done, make someone** **lasciare + infinito**

Fare + infinitive means to have something done or to make someone do it: Marco ha fatto visitare Nonno dal medico. With farsi you have it done to yourself: mi sono fatto ingessare il polso. Lasciare + infinitive means to let: lo lasciano riposare. The pronoun goes before the verb (lo lasciano riposare), or on the end of an imperative or an infinitive: fammi vedere, lasciami parlare, farlo venire.

Marco ha fatto visitare Nonno dal medico. Marco had Nonno examined by the doctor.

Gli hanno fatto fare una radiografia. They had him have an X-ray.

Nonno si è fatto ingessare il polso. Nonno had his wrist put in plaster.

Lasciamolo riposare un po'. Let's let him rest a little.

dialogue at the a&e

anna Eccomi! Ho lasciato l'ufficio e sono corsa qui: fuori c'è un gelo e i marciapiedi sono ghiacciati. Nonno, come va il polso? È sempre gonfio?
Here I am! I left the office and ran here: it is freezing outside and the pavements are icy. Nonno, how is the wrist? Is it still swollen?

grandpa (marco and giulia's grandfather) Non è niente! Ma il medico non mi lascia andare via: mi hanno fatto aspettare un'ora e poi mi hanno fatto fare una radiografia.
It's nothing! But the doctor won't let me go: they made me wait an hour and then they had me do an X-ray.

marco Prima hanno fatto un prelievo di sangue, di routine. Nonno ha avuto un po' di nausea per il dolore, ma non ha vomitato, e ha rifiutato la sedia a rotelle: «Non sono inciampato, sono scivolato, e cammino da solo!»
First they took a blood sample, as routine. Nonno felt a bit nauseous because of the pain, but he didn't vomit, and he refused the wheelchair: "I didn't trip, I slipped, and I walk by myself!"

anna Che testa dura! Chiamiamo Giulia: fammi parlare con lei. È infermiera, ci spiega tutto.
What a hard head! Let's call Giulia: let me talk to her. She is a nurse, she'll explain everything.

giulia Ciao a tutti! Meno male che aveva il casco! Nonno, ti hanno già fatto la radiografia? Aspettate la diagnosi: se la frattura è semplice, il chirurgo non farà nessun intervento.
Hi everyone! Thank goodness he had his helmet! Nonno, have they done the X-ray yet? Wait for the diagnosis: if the fracture is simple, the surgeon won't do any operation.

marco Il chirurgo ha già guardato la radiografia: non ha menzionato nessuna operazione, ha detto che avrebbe ingessato il polso subito.
The surgeon has already looked at the X-ray: he did not mention any operation, he said he would put the wrist in plaster right away.

giulia Fortunatamente è semplice. Probabilmente farà una piccola anestesia: una puntura con un ago sottile, niente di grave. Poi lo ingessa.
Luckily it is simple. He will probably do a small anaesthetic: an injection with a thin needle, nothing serious. Then he'll put the plaster on.

grandpa (marco and giulia's grandfather) Fammi vedere questo gesso: sono pronto! E lasciatemi andare al mercato: la colpa è del gradino, non mia!
Show me this plaster: I'm ready! And let me go to the market: it was the step's fault, not mine!

anna Nonno, lascia lavorare i medici. Il dolore è un sintomo normale. In ospedale è facile ammalarsi: lavati le mani, e riposa.
Nonno, let the doctors work. The pain is a normal symptom. In a hospital it is easy to fall ill: wash your hands, and rest.

marco L'infermiera ha medicato anche l'unghia con una benda. Il medico prescrive una medicina e dice la dose. Non devono ricoverarlo: lo dimettono nel pomeriggio.
The nurse has also treated the nail with a bandage. The doctor prescribes a medicine and tells the dose. They don't have to admit him: they discharge him in the afternoon.

giulia Che sollievo! Mi raccomando: in primo luogo il riposo, in secondo luogo niente bicicletta per sei settimane. Tenete Nonno al caldo, con una felpa morbida addosso sopra il gesso e, per uscire, il cappotto invernale. Se avverte dolore o tossisce, fatelo visitare.
What a relief! Remember: first of all rest, secondly no bike for six weeks. Keep Nonno warm, with a soft sweatshirt on over the plaster and, to go out, the winter coat. If he feels pain or coughs, have him examined.

grandpa (marco and giulia's grandfather) Sei settimane senza bicicletta? Vi faccio vedere io!
Six weeks without my bike? I'll show you!

spell it cover the word, write it, check

dose	**la dose**
to treat (a wound), to dress	**medicare**
surgeon	**il chirurgo**
symptom	**il sintomo**
needle	**l'ago**
diagnosis	**la diagnosi**

good to know · With farsi the participle uses essere: Nonno si è fatto ingessare il polso (he had his wrist put in plaster). The pronoun goes before fare and lasciare (lo faccio venire, lo lasciano riposare) or on the end of an imperative or infinitive (fammi vedere, lasciatemi parlare, farlo venire). Fare and lasciare + infinitive take no di or a: not ho fatto di visitare, but ho fatto visitare Nonno; not lo lascio di riposare, but lo lascio riposare.

Hospital Italian is full of "have it done" sentences. Next time you talk about a haircut, a repair or a check-up, say mi sono fatto/fatta… and enjoy how natural it sounds.
Do this day interactively, with audio and games, free at **wishyou.today/learning**

day 31 a helping hand

Organise help: chiunque abbia tempo, qualunque cosa serva, dovunque vada, ognuno fa la sua parte.

When a family or a group organises help, nobody knows who will turn up or what will be needed. Chiunque, qualunque and ovunque with the congiuntivo are the Italian way to speak about “anyone” and “anything” in that open way.

words

word	meaning	example
la solitudine	loneliness, solitude	La solitudine fa male a tutti. Loneliness hurts everyone.
la gentilezza	kindness	Grazie per la tua gentilezza. Thank you for your kindness.
consolare	to comfort, to console	Un amico può consolare chi è triste. A friend can comfort someone who is sad.
accarezzare	to stroke, to caress	Accarezzo il gatto ogni sera. I stroke the cat every evening.
badare	to look after, to mind	Mia sorella bada ai bambini del vicino. My sister looks after the neighbour's children.
la vecchiaia	old age	In vecchiaia vorrei vivere al mare. In old age I'd like to live by the sea.
l'affetto	affection	Nonna ci tratta con molto affetto. Nonna treats us with a lot of affection.
l'isolamento	isolation	L'isolamento è difficile in inverno. Isolation is hard in winter.
la gratitudine	gratitude	Ti scrivo con gratitudine. I'm writing to you with gratitude.
la riabilitazione	rehabilitation	Dopo l'incidente c'è la riabilitazione. After the accident there is rehabilitation.
il sostegno	support, help	Il sostegno della famiglia è importante. The support of the family is important.
starnutire	to sneeze	Starnutisco quando c'è polvere. I sneeze when there is dust.
raffreddato	having a cold	Oggi sono raffreddata e resto a casa. Today I have a cold and I'm staying at home.
la pastiglia	pill, tablet	Prendo una pastiglia dopo cena. I take a pill after dinner.
la pomata	ointment, cream (for the skin)	Metto la pomata sul livido. I put the ointment on the bruise.
il/la farmacista	pharmacist	Il farmacista consiglia una medicina. The pharmacist recommends a medicine.
il neonato	newborn baby	Il neonato dorme quasi tutto il giorno. The newborn sleeps almost all day.
il pannolino	nappy, diaper	Devo cambiare il pannolino. I have to change the nappy.
il passeggino	pushchair, stroller	Il passeggino è nel corridoio. The pushchair is in the corridor.
la culla	cradle, cot	Il bambino dorme nella culla. The baby sleeps in the cradle.

il ciuccio	dummy, pacifier	Il bambino vuole il ciuccio. The baby wants the dummy.
il biberon	baby bottle (pl. biberon)	Prepara il biberon per la notte. He prepares the bottle for the night.
l'asilo nido	nursery, creche (0–3 years) (pl. asili nido)	Il bambino va all'asilo nido da lunedì. The child goes to the nursery from Monday.
ovunque	everywhere; wherever	Ovunque vada, porta un libro. Wherever he goes, he takes a book.

pattern chiunque abbia tempo, qualunque cosa serva, ovunque vada: indefinites with the congiuntivo

chiunque · qualunque cosa · ovunque **+ congiuntivo** **ognuno · ciascuno + fa**

Chiunque (whoever), qualunque cosa / qualsiasi cosa (whatever), dovunque / ovunque (wherever) and comunque (however) are followed by the congiuntivo: chiunque venga è il benvenuto; qualunque cosa serva, chiamami; ovunque tu vada, scrivimi. Qualsiasi and qualunque + a singular noun mean any: qualsiasi giorno va bene. Ognuno and ciascuno (each one) take a singular verb in the indicative: ognuno fa la sua parte.

Chiunque abbia tempo può aiutare Nonno. Anyone who has time can help Nonno.

Qualunque cosa serva, chiamami. Whatever is needed, call me.

Ovunque tu vada, porta il telefono. Wherever you go, take your phone.

Ognuno fa la sua parte. Everyone does their part.

dialogue a rota for nonno

grandma (marco and giulia's grandmother) Dunque, ragazzi: ieri l'hanno dimesso e per sei settimane Nonno non può usare la bicicletta. Chiunque abbia tempo può aiutarlo, e ognuno fa la sua parte.
Right, everyone: they discharged him yesterday and for six weeks Nonno can't use his bike. Anyone who has time can help him, and everyone does their part.

marco Io posso il lunedì e il giovedì. Ma sono raffreddato: starnutisco da stamattina, e non voglio che Nonno si ammali. Passo dal farmacista per una pastiglia e una pomata per il livido.
I can do Mondays and Thursdays. But I have a cold: I've been sneezing since this morning, and I don't want Nonno to fall ill. I'll drop by the pharmacist for a pill and an ointment for the bruise.

giulia Attenzione alla dose: due pastiglie al giorno, non di più. Dopo la diagnosi il chirurgo ha ingessato il polso, con una piccola anestesia, e ha detto a Marco che il gesso resta sei settimane: niente più aghi né iniezioni, solo pazienza.
Watch the dose: two pills a day, no more. After the diagnosis the surgeon put the wrist in plaster, with a small anaesthetic, and told Marco that the plaster stays on for six weeks: no more needles or injections, just patience.

anna Io vengo il martedì e il venerdì, dopo l'ufficio. Qualunque cosa serva, chiamatemi: la spesa, le medicine, una benda nuova, un po' di compagnia.
I'll come on Tuesdays and Fridays, after the office. Whatever is needed, call me: shopping, medicines, a new bandage, a little company.

grandma (marco and giulia's grandmother) In vecchiaia la solitudine è la cosa peggiore, e l'isolamento fa male quanto una frattura. Un gesto di gentilezza consola più di una medicina.
In old age loneliness is the worst thing, and isolation hurts as much as a fracture. A kind gesture comforts more than a medicine.

giulia Con una frattura semplice non serve la chirurgia, ma dopo il gesso serve un po' di riabilitazione. Ovunque io sia, vi chiamo ogni sera: è il mio modo di darvi sostegno.
With a simple fracture surgery isn't needed, but after the plaster some rehabilitation is. Wherever I am, I'll call you every evening: it's my way of giving you support.

anna Domani vado da Paolo: è diventato padre! Nonno, tu hai sempre aiutato tutti: adesso tocca a noi, con tanto affetto e gratitudine.
Tomorrow I'm going to Paolo's: he has become a father! Nonno, you have always helped everyone: now it's our turn, with lots of affection and gratitude.

anna Paolo, congratulazioni! Il tuo bambino è bellissimo. Posso accarezzarlo?
Paolo, congratulations! Your baby is beautiful. May I stroke him?

paolo Piano! Dorme nella culla nella quale ha dormito mio padre. Il passeggino è in corridoio, il biberon è sul tavolo e il ciuccio non lo vuole.
Gently! He sleeps in the cradle in which my father slept. The pushchair is in the corridor, the bottle is on the table and he doesn't want the dummy.

anna Quanto tempo stai a casa? E l'asilo nido?
How long are you staying at home? And the nursery?

paolo Ho preso le ferie. Per l'asilo nido c'è una lista d'attesa. Mi hanno detto che il pannolino è la vera difficoltà dei primi mesi!
I've taken my holiday. For the nursery there's a waiting list. They told me that the nappy is the real difficulty of the first months!

anna Se fossi in te, dormirei quando dorme lui. Al lavoro, qualunque cosa serva, ci penso io: ovunque tu sia, chiamami.
If I were you, I'd sleep when he sleeps. At work, whatever is needed, I'll take care of it: wherever you are, call me.

spell it cover the word, write it, check

loneliness, solitude	**la solitudine**
kindness	**la gentilezza**

to comfort, to console	**consolare**
to stroke, to caress	**accarezzare**
to look after, to mind	**badare**
old age	**la vecchiaia**

good to know · Chiunque takes a singular verb: chiunque venga (not vengano). Ognuno and ciascuno do too: ognuno fa la sua parte. Qualsiasi and qualunque + singular noun do not need the congiuntivo: qualsiasi giorno va bene; but qualunque cosa serva, with a verb, does. Comunque is in this group too: comunque vada, ce la faremo (however it goes, we will manage), with the congiuntivo. Comunque alone, with the indicative, only means “anyway”: comunque, sto bene.

Chiunque, qualunque, ovunque: three words that open the door to anybody. Write a small notice for your building or your team that starts with “Chiunque abbia…”.
Do this day interactively, with audio and games, free at **wishyou.today/learning**

day 32 living well

Describe consequences: era così stanco che..., tanto che..., in modo che..., troppo tardi per..., abbastanza forte da...

Every habit has a result, and consecutive clauses are how you say it: so tired that..., so much that..., in such a way that... They make your speaking and writing sound organised, and they turn a list of facts into a chain.

words

word	meaning	example
in modo che	so that (+ congiuntivo)	Parlo piano in modo che tutti capiscano. I speak slowly so that everybody understands.
tanto che	so much that	Ho mangiato tanto che non ho più fame. I ate so much that I'm no longer hungry.
in modo da	so as to (+ infinitive)	Esco presto in modo da arrivare in tempo. I leave early so as to arrive on time.
benefico	beneficial, good for you	Camminare è benefico per la salute. Walking is good for your health.
la vitamina	vitamin	Le arance sono ricche di vitamine. Oranges are rich in vitamins.
la proteina	protein	Il pesce e le uova danno proteine. Fish and eggs give protein.
l'alimento	food (as a product), foodstuff	Il pane è un alimento importante. Bread is an important food.
genuino	genuine, natural, wholesome	Questo miele è genuino. This honey is genuine.
il benessere	wellbeing	Il benessere comincia dalla tavola. Wellbeing starts at the table.
alimentare	food, dietary (adj.)	Cambio le mie abitudini alimentari{alimentare}. I'm changing my eating habits.
la bevanda	drink, beverage	Questa bevanda è fredda e dolce. This drink is cold and sweet.
vegetale	plant-based, vegetable (adj.)	Il latte vegetale è fatto con piante. Plant milk is made from plants.
equilibrato	balanced	Una dieta equilibrata ha un po' di tutto. A balanced diet has a bit of everything.
il peperone	pepper (the vegetable)	Il peperone rosso è dolce. The red pepper is sweet.
la melanzana	aubergine, eggplant	Cucino la melanzana al forno. I cook the aubergine in the oven.
la zucchina	courgette, zucchini	La zucchina è buona con il pesce. The courgette is good with fish.
gli spinaci	spinach	Gli spinaci sono verdi e freschi. The spinach is green and fresh.
la lattuga	lettuce	Compro la lattuga per l'insalata. I buy lettuce for the salad.
il cetriolo	cucumber	Il cetriolo è fresco in estate. The cucumber is refreshing in summer.
il pisello	pea	Mangio i piselli con il riso. I eat peas with rice.

l'uva	grapes	L'uva è dolce a settembre. Grapes are sweet in September.
il salmone	salmon	Il salmone è un pesce grasso. Salmon is an oily fish.
il tonno	tuna	Metto il tonno nell'insalata. I put tuna in the salad.
il manzo	beef	Il manzo costa più del pollo. Beef costs more than chicken.
la salsiccia	sausage	La salsiccia è tipica di questa zona. The sausage is typical of this area.

pattern così stanco che..., tanto che..., in modo che..., abbastanza forte da...: consequences

così / tanto ... che **+ indicativo** **in modo che + congiuntivo · da + infinito**

To say what a quality or an action led to, use così / talmente / tanto + adjective + che + the indicative: era così stanca che si è addormentata. Tanto che works after a whole sentence: dormo poco, tanto che di giorno sono stanca. In modo che + congiuntivo expresses a result you want: cucino in modo che tutti mangino bene. With the same subject, in modo da or da + infinitive is shorter: abbastanza forte da portare tutto.

Ero così stanca che mi sono addormentata a tavola. I was so tired that I fell asleep at the table.

Dormo poco, tanto che di giorno sono sempre stanca. I sleep little, so much that in the daytime I'm always tired.

Cucino in modo che tutti mangino cibo sano. I cook in such a way that everyone eats healthy food.

Marco è abbastanza forte da portare tutta la spesa. Marco is strong enough to carry all the shopping.

dialogue a healthier shopping list

elena Allora, Anna, regola numero uno: niente più cena alle undici davanti al computer! Eri così stanca che ieri sera ti sei addormentata sul divano: credevo che avessi già cenato.
So, Anna, rule number one: no more dinner at eleven in front of the computer! You were so tired that last night you fell asleep on the sofa: I thought you had already had dinner.

anna Hai ragione: ultimamente dormo poco, tanto che di giorno non riesco a pensare. Facciamo una lista della spesa sana?
You're right: lately I sleep little, so much that in the daytime I can't think. Shall we make a healthy shopping list?

tom Eccomi! Io faccio dolci, ma ai clienti dico sempre: mangiate bene, in modo che il dolce sia un piacere, non un'abitudine.
Here I am! I make cakes, but I always tell my customers: eat well, so that the cake is a pleasure, not a habit.

elena Allora comincio: gli spinaci li compro io, e anche la lattuga e i cetrioli. Abbiamo bisogno di vitamine: sono sempre raffreddata.
Then I'll start: I'll buy the spinach, and the lettuce and the cucumbers too. We need vitamins: I always have a cold.

tom Per le proteine prendete il salmone o il tonno: il pesce è più benefico della salsiccia. Il manzo, una volta alla settimana, non di più.
For protein take salmon or tuna: fish is more beneficial than sausage. Beef, once a week, no more.

anna Pensavo che il peperone fosse pesante, ma è pieno di vitamine. Peperoni, melanzane e zucchine li facciamo al forno. Come bevanda, solo acqua e tè.
I thought the pepper was heavy, but it's full of vitamins. Peppers, aubergines and courgettes we'll do in the oven. As a drink, only water and tea.

elena Il signore del banco mi ha detto: «Signora, Le preparo un chilo di uva? Se Le serve altro, mi dica». Ha una voce così gentile che ho comprato anche i piselli. Sono genuini, vengono dalla campagna.
The man at the stall said to me: “Madam, shall I prepare a kilo of grapes for you? If you need anything else, tell me.” He has such a kind voice that I bought the peas too. They are genuine, they come from the countryside.

tom Una dieta equilibrata è una questione di benessere, non di regole: un po' di tutto, in modo da non stare male. Anche un po' di dolce, ovviamente!
A balanced diet is a matter of wellbeing, not of rules: a bit of everything, so as not to feel unwell. Even a bit of cake, of course!

anna Ieri ho chiamato Paolo: tra biberon e ciuccio, di notte non dorme mai, ed era così stanco da non riuscire a parlare. Accarezza il piccolo finché si calma, poi si addormenta lui. Voleva solo consolarsi con un cornetto.
Yesterday I called Paolo: between bottles and the dummy he never sleeps at night, and he was so tired he couldn't speak. He strokes the little one until he calms down, and then he falls asleep himself. He just wanted to console himself with a croissant.

elena Povero Paolo! Con la culla e l'asilo nido da organizzare... Chi bada a un neonato deve badare anche a se stesso.
Poor Paolo! With the cradle and the nursery to organise... Whoever looks after a newborn must also look after himself.

tom Un po' di gentilezza verso se stessi! Ovunque guardiate, c'è un consiglio sulla salute, ma il mio farmacista dice che le vitamine migliori sono quelle della frutta.
A little kindness towards yourselves! Wherever you look there's some health advice, but my pharmacist says the best vitamins are the ones in fruit.

anna Affare fatto: dormire presto, mangiare verdura, camminare. Con affetto e un po' d'impegno ce la faremo. L'insalata la prepari tu o la preparo io?
Deal: sleep early, eat vegetables, walk. With affection and a little effort we'll manage. Will you prepare the salad or shall I?

talk 90 seconds

Topic card: “Three habits that changed my life”. Speak for about a minute and a half, as in the CILS DUE-B2 oral monologue. Cover five points: (1) the habit you had before; (2) the new habits (sleep, food, movement or others); (3) what each one led to (così… che, tanto che); (4) one example from a normal day; (5) what you want to do next.

Vorrei parlare di tre abitudini che…

Ero così stanca che…, tanto che…

In breve, il benessere è…

model answer

Vorrei parlare di tre abitudini che hanno cambiato la mia vita.

Prima di tutto, il sonno. Lavoravo fino a tardi ed ero così stanca che la mattina non riuscivo ad alzarmi. Adesso vado a letto presto, in modo che il corpo possa riposare, e mi sento molto meglio.

Passo poi al cibo. Mangiavo sempre in fretta, tanto che non sentivo nemmeno il sapore. Oggi compro verdura e pesce al mercato e cucino cose semplici ma genuine: per fare un esempio, un'insalata con lattuga e cetrioli, un po' di tonno e della frutta.

In terzo luogo, camminare: cammino trenta minuti al giorno, abbastanza da stancarmi un po', ma non troppo. Per fare un altro esempio, in ufficio uso le scale e non l'ascensore.

Il risultato è che ho più energia e dormo meglio, tanto che non prendo più vitamine in farmacia. In breve, sono tre piccole abitudini: dormire di più, mangiare meglio e camminare ogni giorno. Il benessere non è un obiettivo lontano: comincia con una scelta, stasera.

I would like to talk about three habits that changed my life. First of all, sleep. I used to work until late and I was so tired that in the morning I couldn't get up. Now I go to bed early, so that my body can rest, and I feel much better. Next, food. I always ate in a hurry, so much that I didn't even taste the flavour. Today I buy vegetables and fish at the market and I cook simple but genuine things: for example, a salad with lettuce and cucumbers, a little tuna and some fruit. Third, walking: I walk thirty minutes a day, enough to get a little tired, but not too much. To give another example, at the office I use the stairs and not the lift. The result is that I have more energy and I sleep better, so much that I no longer take vitamins from the pharmacy. In short, they are three small habits: sleeping more, eating better and walking every day. Wellbeing is not a distant goal: it starts with a choice, tonight.

spell it cover the word, write it, check

so that (+ congiuntivo)	**in modo che**
so much that	**tanto che**
so as to (+ infinitive)	**in modo da**
beneficial, good for you	**benefico**
vitamin	**la vitamina**
protein	**la proteina**

good to know · Così… che and tanto… che take the indicative for a real result (era così stanca che si è addormentata). In modo che takes the congiuntivo when the result is a wish (cucino in modo che tutti mangino bene). Da + infinitive is the short form after così, troppo and abbastanza: abbastanza forte da portare tutto. Do not confuse tanto che (consequence) with tanto quanto (comparison): dormo tanto che sto bene means I sleep so much that I feel well; dormo tanto quanto te means I sleep as much as you.

Small habits, big results: così… che is the grammar of cause and effect. Tell a friend one habit you want to change, and what you hope it will lead to.
Do this day interactively, with audio and games, free at **wishyou.today/learning**

wishyou.today learning

day 33 the numbers of health

Italian B2
unit 5 · health & society

Report data: secondo l'indagine, il grafico mostra che..., la metà degli intervistati, è aumentato del 10%, rispetto a...

Reading a chart and reporting it is a classic B2 task, for the exam and for work. A few fixed phrases (secondo, il grafico mostra, rispetto a, la metà) are enough to turn numbers into a clear paragraph.

words

word	meaning	example
la relazione	report; relationship	Devo scrivere una relazione sul sondaggio. I have to write a report on the poll.
netto	clear, sharp; net	C'è un netto calo dei prezzi. There is a sharp drop in prices.
il migliaio	about a thousand (pl. migliaia)	Sono venute un migliaio di persone. About a thousand people came.
scarso	scarce, poor, low	In cucina la luce è scarsa. In the kitchen the light is poor.
l'allergia	allergy	Ho un'allergia ai gatti. I have an allergy to cats.
il tasso	rate	Il tasso di incidenti è più alto in inverno. The accident rate is higher in winter.
rispetto a	compared with	Rispetto a ieri, oggi fa più freddo. Compared with yesterday, today it's colder.
in base a	on the basis of, according to	In base al contratto, pago ogni mese. According to the contract, I pay every month.
notevolmente	considerably, remarkably	Il prezzo è aumentato notevolmente. The price has risen considerably.
la decina	about ten, a group of ten	Ho invitato una decina di amici. I invited about ten friends.
il confronto	comparison	Fai un confronto{confronto} tra i due prezzi. Make a comparison between the two prices.
il calo	drop, fall, decrease	C'è un calo di clienti in inverno. There is a drop in customers in winter.
numeroso	large, numerous	Abbiamo una famiglia numerosa. We have a large family.
la metà	half (pl. metà)	La metà dei posti è vuota. Half of the seats are empty.
il reddito	income	Il mio reddito è basso. My income is low.
il sondaggio	poll, survey	Il sondaggio mostra un cambiamento. The poll shows a change.
il grafico	chart, graph	Il grafico mostra le vendite di ogni mese. The chart shows the sales of each month.
la crescita	growth	La crescita della città è veloce. The city's growth is fast.
la maggioranza	majority	La maggioranza dei ragazzi usa il telefono. The majority of the children use the phone.

il decennio	decade	Nell'ultimo decennio la città è cambiata. In the last decade the city has changed.
la vaccinazione	vaccination	La vaccinazione è gratuita per i bambini. Vaccination is free for children.
vaccinare	to vaccinate	Il medico vaccina i bambini. The doctor vaccinates the children.
l'oculista	eye doctor, ophthalmologist	Domani vado dall'oculista. Tomorrow I'm going to the eye doctor.
l'indagine	survey, study; investigation	L'indagine dura un mese. The survey lasts a month.
il dato	piece of data, figure	Questo dato{dato} è importante. This figure is important.

pattern secondo l'indagine, il grafico mostra che..., è aumentato del 10%: reporting data

secondo l'indagine · il grafico mostra che **la metà · il 30% · la maggioranza** **è aumentato del · rispetto a**

To report data, first name the source (secondo l'indagine, in base ai dati, il grafico mostra che), then give the figures (la metà degli intervistati, il 30%, la maggioranza, una decina), then say what changed (è aumentato del 10%, un netto calo, è passato dal 30% al 42%) and compare (rispetto a dieci anni fa, a confronto con). Finish with a conclusion. Do not copy every number: choose the three that matter.

Secondo l'indagine, la metà degli intervistati dorme poco. According to the survey, half of those interviewed sleep little.

Il grafico mostra che la percentuale di chi fuma è diminuita. The chart shows that the share of smokers has fallen.

Rispetto a dieci anni fa, le persone che fanno sport sono notevolmente aumentate. Compared with ten years ago, the number of people who do sport has increased considerably.

La maggioranza è d'accordo con la vaccinazione. The majority agree with vaccination.

dialogue reading the chart

ms moretti Buonasera. Oggi lavoriamo con i dati di un'indagine fatta su un migliaio di abitanti di una città. Il grafico è alla lavagna: chi lo descrive?
Good evening. Today we work with the data of a survey made among about a thousand inhabitants of a city. The chart is on the board: who will describe it?

anna Posso provare io. Secondo l'indagine, la percentuale di chi fuma è diminuita: era il 24% e adesso è il 17%. È un netto calo.
I can try. According to the survey, the share of smokers has fallen: it was 24% and now it is 17%. It's a clear drop.

yuki Il grafico mostra anche che la percentuale di chi fa sport almeno una volta alla settimana è passata dal 30% al 42%. È una grande crescita in un decennio.
The chart also shows that the share of people who do sport at least once a week has gone from 30% to 42%. It's big growth in a decade.

ms moretti Bene. Attenzione: «è aumentato del 40%» e «è passato dal 30 al 42%» dicono la stessa cosa in due modi. In base ai dati, quale frase è più chiara?
Good. Careful: “has increased by 40%” and “has gone from 30 to 42%” say the same thing in two ways. On the basis of the data, which sentence is clearer?

anna Rispetto a chi ha un reddito alto, chi ha un reddito basso fa molto meno sport: il 25% contro il 55%. Se avessero intervistato più persone, il quadro sarebbe stato più chiaro.
Compared with those who have a high income, those with a low income do much less sport: 25% against 55%. If they had interviewed more people, the picture would have been clearer.

yuki La metà degli intervistati dorme meno di sette ore, e uno su cinque ha un'allergia. Il tasso di allergia è più alto tra i giovani.
Half of the people interviewed sleep less than seven hours, and one in five has an allergy. The rate of allergy is higher among young people.

ms moretti Il sondaggio ha una decina di domande. Il gruppo degli anziani è numeroso: la maggioranza si è fatta vaccinare, ma molti non vanno dall'oculista da anni. Sulla vaccinazione il risultato è positivo.
The poll has about ten questions. The group of elderly people is large: the majority have been vaccinated, but many have not been to the eye doctor for years. On vaccination the result is positive.

anna Il risultato più interessante riguarda le abitudini alimentari: il 60% mangia ogni giorno verdura e altri alimenti vegetali. Una dieta così equilibrata è benefica per la salute di tutti!
The most interesting result concerns eating habits: 60% eat vegetables and other plant foods every day. Such a balanced diet is good for everyone's health!

yuki Anche le bevande sono cambiate: si beve più acqua, tanto che l'acqua è la bevanda preferita. Se avessi letto prima il grafico, avrei capito subito il cambiamento.
Drinks have changed too: people drink more water, so much that water is the favourite drink. If I had read the chart earlier, I would have understood the change immediately.

ms moretti Come si scrive la conclusione? Ricordate: il sondaggio è stato fatto da un istituto, che ha pubblicato un comunicato; nessuna testata ha smentito le cifre, e le cifre sono state confrontate con quelle di dieci anni fa.
How do you write the conclusion? Remember: the poll was made by an institute, which published a statement; no newspaper denied the figures, and the figures were compared with those of ten years ago.

anna Benché i numeri siano positivi, tra gli anziani l'interesse per lo sport è ancora scarso. Va detto in modo che il lettore lo capisca subito.
Although the numbers are positive, among the elderly interest in sport is still low. It must be said so that the reader understands it at once.

ms moretti Perfetto. Per i compiti: una relazione di 120 parole su questo grafico. Scegliete tre numeri, non dieci, in modo da scrivere un testo chiaro.
Perfect. For homework: a report of a hundred and twenty words on this chart. Choose three numbers, not ten, so as to write a clear text.

spell it cover the word, write it, check

report; relationship	**la relazione**
clear, sharp; net	**netto**
about a thousand	**il migliaio**
scarce, poor, low	**scarso**
allergy	**l'allergia**
rate	**il tasso**

good to know · It is “aumentato del 10%” (by 10%) but “passato dal 30% al 42%” (from 30% to 42%): the preposition tells the reader which number you give. La metà, la maggioranza and un terzo take a singular verb in a report: la metà dorme poco, la maggioranza è d'accordo. A percentage of a group takes di + article: il 60% degli intervistati, il 40% delle donne. Do not write il 60% di intervistati.

Behind every figure there is a person. Next time you read a headline with a percentage, say it aloud in Italian: secondo..., rispetto a..., è passato dal... al...
Do this day interactively, with audio and games, free at **wishyou.today/learning**

day 34 volunteering

Write to an organisation: offer your time, ask for information, describe your skills.

Offering your help to a group you do not know is a real reason to write a formal letter. The same fixed phrases open the door to jobs, courses and offices, and they are what the writing part of the exam asks for.

words

word	meaning	example
il cavolo	cabbage	Mia nonna cucina il cavolo con le patate. My grandmother cooks cabbage with potatoes.
l'attività	activity (pl. attività)	L'attività comincia alle nove. The activity begins at nine.
l'organizzazione	organisation	L'organizzazione aiuta le famiglie. The organisation helps families.
la volontà	will, willpower (pl. volontà)	Ho tanta buona volontà, ma poco tempo. I have plenty of goodwill, but little time.
la miseria	poverty, destitution	Nessuno deve vivere nella miseria. Nobody should live in destitution.
la ricchezza	wealth, richness	La ricchezza non è tutto. Wealth isn't everything.
coinvolto	involved	Sono coinvolto in un progetto nuovo. I'm involved in a new project.
la bontà	kindness; goodness (of food) (pl. bontà)	La bontà di Nonna è famosa. Nonna's kindness is famous.
la pera	pear	Mangio una pera dopo cena. I eat a pear after dinner.
mescolare	to mix, to stir	Mescolo il caffè con il latte. I mix the coffee with the milk.
la pesca	peach	La pesca è dolce e morbida. The peach is sweet and soft.
il sussidio	subsidy, benefit	La famiglia riceve un sussidio dal Comune. The family receives a benefit from the council.
il membro	member	Sono membro di un'associazione. I'm a member of an association.
la cooperativa	cooperative	Mio zio lavora in una cooperativa. My uncle works in a cooperative.
impegnarsi	to commit oneself, to make an effort	Mi impegno ogni giorno nello studio. I make an effort every day in my studies.
la generosità	generosity (pl. generosità)	La generosità di Marco ci aiuta tutti. Marco's generosity helps us all.
misto	mixed	Vorrei un'insalata mista, per favore. I'd like a mixed salad, please.
donare	to give, to donate	Dono{donare} un'ora alla settimana. I give an hour a week.
la beneficenza	charity	Il concerto è per beneficenza. The concert is for charity.
la donazione	donation	Ogni donazione aiuta una famiglia. Every donation helps a family.
coinvolgere	to involve	Coinvolgo tutti nel progetto. I involve everyone in the project.

la solidarietà	solidarity (pl. solidarietà)	La solidarietà nasce nei piccoli gruppi. Solidarity is born in small groups.
il volontariato	volunteering, voluntary work	Il volontariato mi piace molto. I like volunteering a lot.
contribuire	to contribute	Ognuno contribuisce con un po' di tempo. Everybody contributes a bit of time.
il contributo	contribution	Ogni contributo è importante. Every contribution is important.

pattern spettabile…, con la presente…, in attesa di un vostro riscontro: formal letters at b2

Spettabile Associazione, **Vi scrivo in merito a… · Con la presente…**

Resto a disposizione… Distinti saluti

A formal letter has four parts: an opening (Spettabile Associazione, Egregio Dottore, Gentile Signora), the reason (Vi scrivo in merito a…, Con la presente offro…), the request or the offer, and a closing (In attesa di un vostro riscontro, resto a disposizione per qualsiasi chiarimento. Distinti saluti). For a group or a company use voi; for one person use Lei with a capital. Keep sentences short, polite and without spoken words. Typical mistake: opening with Spettabile Associazione and then writing Le scrivo or il Suo annuncio; to a group everything is voi: vi scrivo, il vostro annuncio.

Spettabile Associazione, vi scrivo in merito al vostro annuncio. Dear Association, I am writing to you about your notice.

Con la presente vi comunico che sono disponibile il sabato. With this letter I let you know that I am available on Saturdays.

Vorrei sapere come posso cominciare. I would like to know how I can start.

Resto a disposizione per qualsiasi chiarimento. Distinti saluti. I remain at your disposal for any clarification. Kind regards.

dialogue a letter for the association

elena Oggi, all'associazione, c'era una decina di famiglie in più. Rispetto a un decennio fa le richieste di aiuto sono notevolmente aumentate: una crescita netta. Ma c'è un calo di volontari, e a confronto con altri quartieri siamo un gruppo poco numeroso.
Today, at the association, there were about ten more families. Compared with a decade ago, requests for help have increased considerably: a clear growth. But there is a drop in volunteers, and compared with other neighbourhoods we are a rather small group.

anna Che cosa fate esattamente? Nell'annuncio che ho visto all'edicola non c'è scritto. Siete un'associazione o una cooperativa?
What exactly do you do? It doesn't say in the notice I saw at the newsstand. Are you an association or a cooperative?

elena Siamo un'organizzazione di volontariato, con una decina di membri, e lavoriamo con una cooperativa sociale. Il sabato diamo frutta e verdura alle famiglie e visitiamo gli anziani soli.
We are a volunteering organisation, with about ten members, and we work with a social cooperative. On Saturdays we give fruit and vegetables to families and visit elderly people who live alone.

yuki Che frutta ricevete?
What fruit do you receive?

elena Arrivano donazioni dai mercati: pere, pesche, mandorle, cavoli. Mescoliamo tutto in scatole miste, in base ai bisogni di ogni famiglia. Su ogni scatola c'è una scritta per le allergie.
Donations arrive from the markets: pears, peaches, almonds, cabbages. We mix everything in mixed boxes, according to each family's needs. On every box there is a note about allergies.

anna Che bella cosa! Ci sono anche soldi? Beneficenza, o qualcosa dal Comune?
How lovely! Is there money too? Charity, or something from the council?

elena Sì: beneficenza, donazioni di privati e un piccolo sussidio. La ricchezza di una città si vede anche da come aiuta chi ha meno. Non è miseria, ma le risorse sono scarse e le difficoltà ci sono.
Yes: charity, donations from private people and a small subsidy. The wealth of a city is also seen in how it helps those who have less. It isn't destitution, but resources are scarce and the difficulties are there.

yuki Dopo aver parlato con te, ho capito che ogni contributo conta. Io potrei contribuire con un concerto di beneficenza al conservatorio.
After talking to you, I've understood that every contribution counts. I could contribute with a charity concert at the conservatory.

anna Anch'io voglio essere coinvolta! Se avessi saputo prima dell'associazione, mi sarei impegnata già da mesi!
I want to be involved too! If I had known about the association earlier, I would have committed myself months ago!

elena Benché abbiate poco tempo, il sabato mattina basta. Ma dovete scrivere una lettera formale: l'associazione vuole una candidatura scritta.
Although you have little time, Saturday morning is enough. But you have to write a formal letter: the association wants a written application.

anna Va bene: «Spettabile Associazione, con la presente vi comunico la mia volontà di aiutare il sabato». Come chiudo?
All right: “Dear Association, with this letter I let you know my will to help on Saturdays”. How do I end it?

elena «In attesa di un vostro riscontro, resto a disposizione per qualsiasi chiarimento. Distinti saluti.» E ricorda, la generosità non basta: serve la solidarietà del gruppo!
“Looking forward to your reply, I remain at your disposal for any clarification. Kind regards.” And remember, generosity is not enough: you need the solidarity of the group!

spell it cover the word, write it, check

cabbage	**il cavolo**
activity	**l'attività**
organisation	**l'organizzazione**
will, willpower	**la volontà**
poverty, destitution	**la miseria**
wealth, richness	**la ricchezza**

good to know · Write to a group with voi (Vi scrivo, il vostro annuncio, in attesa di un vostro riscontro) and to one person with Lei (Le scrivo, il Suo annuncio). Capital letters only for Lei, Le, La, Suo. Beneficenza is charity in general; una donazione is a gift (of money or things); un contributo is any help you add to a common effort. Match the closing to the opening: Spettabile and Egregio go with Distinti saluti; Gentile Signora can take Cordiali saluti. Ciao and baci are for friends, never for a letter like this.

A good formal letter is short, polite and clear. Pick an association you admire and write the first two lines: Spettabile..., vi scrivo in merito a...
Do this day interactively, with audio and games, free at **wishyou.today/learning**

wishyou.today learning

day 35 mission: nonno is back on his bike

Italian B2
unit 5 · health & society

Follow a month of care: six weeks of rest, a new father, a first Saturday as a volunteer, a welcome letter and a plaster that comes off, and answer questions about each.

Everything from this unit in one January: accidents told step by step, hospital Italian, offers of help, consequences, figures from a survey and a formal letter. If you can follow Nonno's month, you can follow a real story about health and community.

chapter 1 a grumpy patient

anna Buongiorno, Nonno! Ti ho portato una felpa morbida: tienila addosso, con la sciarpa, perché il gelo non è finito. Come va il polso?
Good morning, Nonno! I brought you a soft sweatshirt: keep it on, with the scarf, because the freezing weather isn't over. How is the wrist?

grandpa (marco and giulia's grandfather) Il gesso pesa, il pollice è ancora gonfio e il livido è diventato verde. All'ospedale un prelievo, una radiografia, una puntura, e poi mi hanno ingessato. Sei settimane senza bicicletta: è una punizione!
The plaster is heavy, the thumb is still swollen and the bruise has turned green. At the hospital a blood test, an X-ray, an injection, and then they put me in plaster. Six weeks without my bike: it's a punishment!

marco Dai, Nonno, hai avuto fortuna: il casco ti ha salvato e la frattura è semplice. Il medico ha prescritto la pomata e le pastiglie, e ha detto che il gesso non deve toccare l'acqua.
Come on, Nonno, you were lucky: the helmet saved you and the fracture is simple. The doctor prescribed the ointment and the pills, and said the plaster must not touch water.

giulia Ciao Nonno! Fatti medicare l'unghia ogni giorno: una benda pulita e la pomata per il livido. Attenzione alla dose delle pastiglie: due al giorno.
Hi Nonno! Have your nail treated every day: a clean bandage and the ointment for the bruise. Mind the dose of the pills: two a day.

grandpa (marco and giulia's grandfather) Quel gradino ghiacciato! Non sono inciampato, sono scivolato. E in ospedale mi hanno fatto aspettare un'ora.
That icy step! I didn't trip, I slipped. And at the hospital they made me wait an hour.

anna Hai avvertito dolore stanotte? Misuriamo la febbre con il termometro: 36,8, va bene.
Did you feel pain last night? Let's take your temperature with the thermometer: 36.8, that's fine.

marco Io resto sulla porta: sono ancora raffreddato e starnutisco. Fortunatamente tu non hai avuto nausea e non hai vomitato, non tossisci e non hai sintomi strani: che sollievo!
I'll stay at the door: I still have a cold and I'm sneezing. Luckily you didn't feel sick and didn't vomit, you aren't coughing and you have no strange symptoms: what a relief!

grandpa (marco and giulia's grandfather) Non mi hanno ricoverato: mi hanno dimesso nel pomeriggio, senza chirurgia e senza sedia a rotelle: ho camminato io! Ma chi bada a me, adesso?
They didn't admit me: they discharged me in the afternoon, without surgery and without a wheelchair: I walked myself! But who looks after me now?

giulia Ricordate la diagnosi: frattura semplice, nessun intervento. In primo luogo il riposo, in secondo luogo la riabilitazione.
Remember the diagnosis: a simple fracture, no operation. First of all rest, secondly rehabilitation.

grandpa (marco and giulia's grandfather) Riposo, riposo... Chi mi consola? Datemi almeno un caffè di Sandro!
Rest, rest... Who comforts me? At least give me one of Sandro's coffees!

chapter 2 standing in for paolo

paolo Anna, sono io! Scusa il disturbo: il piccolo dorme, finalmente, nella culla. Ho il biberon in una mano e il telefono nell'altra.
Anna, it's me! Sorry to bother you: the little one is asleep, at last, in the cradle. I have the bottle in one hand and the phone in the other.

anna Paolo, chiunque abbia un neonato non deve chiedere scusa! Qui va tutto bene: oggi presento al team i risultati dell'indagine sul benessere in ufficio.
Paolo, whoever has a newborn doesn't have to say sorry! Here everything is fine: today I'm presenting the results of the survey on wellbeing in the office to the team.

paolo Ottimo. Quanti colleghi hanno risposto al sondaggio?
Great. How many colleagues answered the poll?

anna Circa 60. Il grafico mostra che la maggioranza dorme poco, e che il livello di stress è cresciuto notevolmente rispetto all'anno scorso.
About 60. The chart shows that the majority sleep little, and that the level of stress has grown considerably compared with last year.

paolo Lo immaginavo: anch'io dormo poco, tanto che ieri ho messo il ciuccio nel caffè!
I imagined so: I sleep little too, so much that yesterday I put the dummy in my coffee!

anna Secondo l'indagine c'è un netto calo di chi pranza fuori: molti mangiano insalata e tonno alla scrivania. In base ai risultati, la mensa del palazzo cambia i piatti: meno salsiccia e manzo, più pesce e verdura.
According to the survey there is a clear drop in those who have lunch out: many eat salad and tuna at their desk. On the basis of the results, the building's canteen is changing its dishes: less sausage and beef, more fish and vegetables.

paolo Bene! Anch'io a casa ho cambiato le abitudini alimentari: quando cambia la vita, cambiano in fretta. Adesso però esco: il passeggino è pronto e il piccolo ha bisogno d'aria. Per l'asilo nido c'è ancora la lista d'attesa.
Good! At home I've changed my eating habits too: when life changes, they change fast. But now I'm going out: the pushchair is ready and the little one needs some air. For the nursery there's still the waiting list.

anna Non pensarci. Se fossi in te, dormirei quando dorme lui. Qualunque cosa serva, chiamami.
Don't think about it. If I were you, I'd sleep when he sleeps. Whatever is needed, call me.

paolo Grazie. Mi hanno detto che il pannolino è la vera difficoltà dei primi mesi: avevano ragione!
Thanks. They told me that the nappy is the real difficulty of the first months: they were right!

anna Ti mando la relazione per e-mail. E anch'io adesso dormo di più, in modo da arrivare in ufficio con più energia. Il tuo sostegno al team è prezioso, anche da casa.
I'll send you the report by e-mail. And now I'm sleeping more too, so as to arrive at the office with more energy. Your support for the team is precious, even from home.

chapter 3 boxes for families

elena Benvenute! Questa è l'organizzazione: una decina di membri, una cooperativa e tanta solidarietà. Oggi arrivano le donazioni.
Welcome! This is the organisation: about ten members, a cooperative and a lot of solidarity. Today the donations arrive.

yuki Quanta frutta! Pere, pesche... e questi cavoli sono enormi.
So much fruit! Pears, peaches... and these cabbages are enormous.

anna Come li dividiamo? Facciamo scatole miste: un po' di frutta, un po' di verdura, lattuga, spinaci e piselli?
How do we divide them? Shall we make mixed boxes: some fruit, some vegetables, lettuce, spinach and peas?

elena In base ai bisogni delle famiglie. Controllate la scritta per le allergie: attenzione, qualche famiglia ha un neonato.
According to the families' needs. Check the note about allergies: careful, some family has a newborn.

yuki Mi impegno a venire ogni sabato: mi sento coinvolta e voglio contribuire. Dopo aver visto tutto questo, ho capito che ogni contributo conta.
I commit myself to coming every Saturday: I feel involved and I want to contribute. After seeing all this, I've understood that every contribution counts.

elena Questa settimana abbiamo ricevuto anche una donazione per la beneficenza. La generosità e la bontà della gente ci rendono sempre felici.
This week we also received a donation for charity. The generosity and kindness of people always make us happy.

anna Il volontariato mi coinvolge molto. Non è miseria, ma tante famiglie hanno difficoltà: la ricchezza di un quartiere sta nella solidarietà.
Volunteering involves me a lot. It isn't destitution, but many families are struggling: the wealth of a neighbourhood lies in solidarity.

elena Poi visitiamo gli anziani soli: contro la solitudine servono gentilezza e un po' di affetto.
Then we visit elderly people who live alone: against loneliness you need kindness and a little affection.

yuki Io porto la musica: dopo le scatole suono il pianoforte per un'ora a casa di una signora. Elena dice che, quando sente il pianoforte, sorride come una bambina.
I bring the music: after the boxes I play the piano for an hour at a lady's home. Elena says that when she hears the piano, she smiles like a little girl.

elena Brave! Un piccolo sussidio del Comune ci aiuta, ma senza di voi non basta.
Well done! A small subsidy from the council helps us, but without you it isn't enough.

chapter 4 a letter to the new volunteers

elena Gentili volontarie e volontari, a nome di tutta l'associazione vi scriviamo per dare il benvenuto a chi ha scelto di dedicare un po' del proprio tempo agli altri. Il volontariato non è un lavoro, ma richiede impegno: per questo vi chiediamo di leggere con attenzione queste regole.

Dear volunteers, on behalf of the whole association we write to welcome those who have chosen to give a little of their own time to others. Volunteering is not a job, but it requires commitment: that is why we ask you to read these rules carefully.

elena In primo luogo, l'impegno. Ogni sabato mattina, dalle nove alle dodici, ci incontriamo nel magazzino della cooperativa. Chi non può venire avverte con un messaggio, in modo che gli altri possano organizzarsi. Se avete la febbre, la tosse o altri sintomi di un raffreddore, restate a casa, e ricordate che per chi visita gli anziani è consigliata la vaccinazione contro l'influenza: chi si fa vaccinare protegge anche gli altri: molte delle persone che aiutiamo sono anziane e possono ammalarsi facilmente. Le attività del sabato coinvolgono tutti i membri, e ognuno può contribuire come preferisce.

First of all, commitment. Every Saturday morning, from nine to twelve, we meet in the cooperative's warehouse. Whoever cannot come lets us know with a message, so that the others can get organised. If you have a fever, a cough or other symptoms of a cold, stay at home, and remember that for those who visit the elderly the flu vaccination is recommended: whoever gets vaccinated protects the others too: many of the people we help are elderly and can easily fall ill. Saturday's activities involve all the members, and everyone can contribute as they prefer.

elena In secondo luogo, le scatole. Ricevute le donazioni di frutta e verdura, mescoliamo prodotti diversi in scatole miste, in base ai bisogni di ogni famiglia. Su ogni scatola c'è una scritta per le allergie: controllatela sempre prima di dare la scatola. Tra le donazioni troviamo alimenti genuini: peperoni, melanzane, zucchine, cetrioli, uva. Una dieta equilibrata è benefica per tutti, e le famiglie ci chiedono anche bevande vegetali.

Secondly, the boxes. Once the donations of fruit and vegetables are received, we mix different products in mixed boxes, according to the needs of each family. On every box there is a note for allergies: always check it before handing over the box. Among the donations we find genuine foods: peppers, aubergines, courgettes, cucumbers, grapes. A balanced diet is beneficial for everyone, and families also ask us for plant-based drinks.

elena In terzo luogo, il rispetto. Le famiglie che incontrate non vivono nella miseria, ma attraversano un momento di difficoltà. Siate gentili, senza fare domande troppo personali: il rispetto per loro vale più di ogni donazione. Lo stesso vale per gli anziani che visitiamo il sabato pomeriggio: molti soffrono di solitudine, e una visita è già un sostegno.

Thirdly, respect. The families you meet do not live in destitution, but are going through a difficult moment. Be kind, without asking questions that are too personal: respect for them is worth more than any donation. The same goes for the elderly people we visit on Saturday afternoons: many suffer from loneliness, and a visit is already a support.

elena In quarto luogo, la sicurezza. D'inverno il gelo rende ghiacciati i gradini del magazzino: camminate piano e usate le scarpe giuste. Chi porta le scatole pesanti deve fare attenzione, perché si rischia di farsi male al polso. Se serve qualcosa, chiamate subito un responsabile: chiunque abbia un dubbio può chiedere, e nessuno resta solo con un problema.

Fourthly, safety. In winter the frost makes the steps of the warehouse icy: walk slowly and wear the right shoes. Whoever carries heavy boxes must be careful, because you risk hurting your wrist. If anything is needed, call a person in charge at once: anyone who has a doubt can ask, and nobody is left alone with a problem.

elena Infine, il gruppo. Siamo una decina di membri, e un gruppo numeroso non è per forza più forte di uno piccolo: contano la solidarietà e la volontà di ciascuno. Ogni contributo è importante, benché sembri piccolo. Il Comune ci aiuta con un sussidio, ma la vera ricchezza dell'associazione siete voi. Vi ringraziamo già da ora per la generosità e vi aspettiamo sabato. Per qualsiasi chiarimento

restiamo a disposizione. Con affetto e gratitudine, l'associazione.
Finally, the group. We are about ten members, and a large group is not necessarily stronger than a small one: what counts is the solidarity and the will of each one. Every contribution is important, even if it seems small. The council helps us with a subsidy, but the real wealth of the association is you. We thank you already for your generosity and we are waiting for you on Saturday. For any clarification we remain at your disposal. With affection and gratitude, the association.

chapter 5 back on the bike

grandpa (marco and giulia's grandfather) Sei settimane! Finalmente il gesso va via: sono pronto per la bicicletta.
Six weeks! At last the plaster is coming off: I'm ready for my bike.

marco Piano, Nonno! Il medico deve guardare la radiografia. Benché il polso sembri a posto, la riabilitazione comincia adesso.
Slowly, Nonno! The doctor has to look at the X-ray. Although the wrist seems fine, the rehabilitation starts now.

anna Ricordate che cosa ha detto il chirurgo: avrebbe tolto il gesso dopo sei settimane, e poi sarebbe servita la riabilitazione per un mese.
Remember what the surgeon said: he would take off the plaster after six weeks, and then rehabilitation would be needed for a month.

giulia Mi raccomando, con calma: per un po' fate fare a Nonno solo brevi passeggiate. Il polso è ancora debole.
Please, take it slowly: for a while only let Nonno take short walks. The wrist is still weak.

grandpa (marco and giulia's grandfather) Il polso è magro, ma il casco lo metto: ho imparato la lezione. Stai a sentire, Anna: ho avuto un po' di paura, ma non l'ho detto a nessuno.
The wrist is thin, but I'll wear my helmet: I've learned my lesson. Listen, Anna: I was a bit scared, but I didn't tell anyone.

sandro Nonno, il primo caffè dopo il gesso lo offro io! Chiunque abbia aiutato Nonno è invitato al bar stasera.
Nonno, the first coffee after the plaster is on me! Anyone who has helped Nonno is invited to the bar tonight.

grandpa (marco and giulia's grandfather) Grazie a tutti. In vecchiaia la gentilezza è la medicina migliore: la solitudine fa più male di una frattura.
Thank you all. In old age kindness is the best medicine: loneliness hurts more than a fracture.

marco Domani andiamo al mercato, ma a piedi: la bicicletta aspetta ancora un po'.
Tomorrow we're going to the market, but on foot: the bike has to wait a little longer.

anna Va bene, ma stai attento ai gradini e al ghiaccio. Sei un uomo coraggioso, Nonno, e oggi sei un po' più giovane.
All right, but watch out for the steps and the ice. You are a brave man, Nonno, and today you are a little younger.

grandpa (marco and giulia's grandfather) Ecco, andiamo: piano, a piedi e con il cuore leggero. Ovunque vada, ora so che non sono solo.
Here we go: slowly, on foot and with a light heart. Wherever I go, now I know I'm not alone.

talk 90 seconds

Topic card: “Who looks after the elderly?”. Speak for about a minute and a half, as in the CILS DUE-B2 oral monologue. Cover five points: (1) the role of the family; (2) the role of the state and its offices; (3) the role of volunteers; (4) your view, with one example; (5) a conclusion.

Vorrei parlare di chi si occupa degli anziani…

In primo luogo, la famiglia…

Per fare un esempio, mio nonno…

model answer

Vorrei parlare di una domanda importante: chi si prende cura degli anziani?

In primo luogo, la famiglia. Quando mio nonno si è rotto il polso, i nipoti hanno fatto i turni: chiunque avesse tempo andava da lui, e ognuno faceva la sua parte. La famiglia dà affetto e gentilezza, e consola più di una medicina.

In secondo luogo, i servizi pubblici. L'ospedale ha fatto la radiografia, il gesso e la diagnosi, senza chiedere niente: la salute è un diritto di tutti. Ma i servizi pubblici non bastano, perché la solitudine e l'isolamento non si curano con una pastiglia.

Infine, i volontari. Nel mio quartiere un'associazione porta frutta e verdura alle famiglie e visita gli anziani soli. Un piccolo contributo, come un'ora di compagnia, può cambiare una giornata.

A mio parere, la risposta è: tutti insieme. Benché la famiglia sia il sostegno più grande, servono anche i servizi pubblici e il volontariato. È una questione di rispetto. In conclusione, una società è ricca quando nessun anziano resta solo.

I would like to talk about an important question: who takes care of the elderly? First of all, the family. When my grandfather broke his wrist, the grandchildren took turns: anyone who had time went to him, and everyone did their part. The family gives affection and kindness, and it comforts more than a medicine. Secondly, public services. The hospital did the X-ray, the plaster and the diagnosis without asking for anything: health is everyone's right. But public services are not enough, because loneliness and isolation are not cured with a pill. Finally, volunteers. In my neighbourhood an association brings fruit and vegetables to families and visits elderly people who live alone. A small contribution, like an hour of company, can change a day. In my opinion, the answer is: all together. Although the family is the greatest support, public services and volunteering are needed too. It is a matter of respect. In conclusion, a society is rich when no elderly person is left alone.

A month of small acts: a coffee, a visit, a box of fruit. Tell a friend one thing you could do for a neighbour, using chiunque or qualunque.
Do this day interactively, with audio and games, free at **wishyou.today/learning**