

Notiziario della Biblioteca di Gressan

# Gargantua



2



**GARGANTUA**  
Notiziario della  
Biblioteca di Gressan  
N 2 • 2010

Pubblicazione  
quadrimestrale

**DIREZIONE E REDAZIONE:**  
Biblioteca Comunale  
Fraz. La Bagne, 15  
11020 Gressan (Aosta)  
Tel. 0165 25 09 46

**DIRETTORE RESPONSABILE:**  
Giovanna Zanchi

Autorizzazione  
del tribunale  
di Aosta n. 14/97  
del 21.11.1997

**IMPAGINAZIONE E STAMPA:**  
Tipografia Valdostana

**FOTOGRAFIE DI:**  
Scuole Chevrot  
Scuole Gressan  
Andrea Gattillo  
Raffaella Quendoz  
F.I.S.I.

Fondo Federico Raimo  
Fondo Elisa Brocard  
Dario Berlier  
Nicoletta Pagliero  
Leda Quendoz

**IN COPERTINA:**  
LES JARDINS DE VILLANDRY  
(FOTO DI RAFFAELLA QUENDOZ)

## IN QUESTO NUMERO

### EDITORIALE

---

Legge e amore 1

### DALLA BIBLIOTECA

---

Consigli per la lettura 2  
Consigli per l'ascolto 4  
Consigli per la visione 5  
Corso di fotografia 6  
Corso di inglese per bambini 7  
Progetto "Radici e fiori" 8  
Visite aux châteaux de la Loire 9  
Donne in opera 13

### SALUTE E BENESSERE

---

L'amianto: da fibra miracolosa a fibra pericolosa 15

### LA PAÒLA I GRESSAEN...

---

Vancouver: un sogno a cinque cerchi 19

### LE SECRET DE L'ARTZON

---

Ricette, rimedi, curiosità 29

### SCUOLE

---

In gita per imparare 31  
Concours Cerlogne 2010 33  
Patatrac! Gioco in sicurezza 34  
Un anno ricco di esperienze 35  
Tra i libri della Biblioteca 37  
Educazione alimentare a scuola 38  
Una giornata tutti insieme a Cogne 40  
Dall'Egitto a Torino: i resti di una grande civiltà 40  
Giornata in inglese 42  
Spettacolo dal ritmo africano 43

### NOUVELLES DE CHEZ-NOUS

---

Eccoci di nuovo qua! 44  
Pila: Terza edizione della Désarpa Bianca 45  
Squadra che vince non si cambia 46  
Biblioteca: la commissione di gestione vi saluta 47

### AMMINISTRAZIONE COMUNALE

---

Eventi & Manifestazioni 48

## LEGGE E AMORE

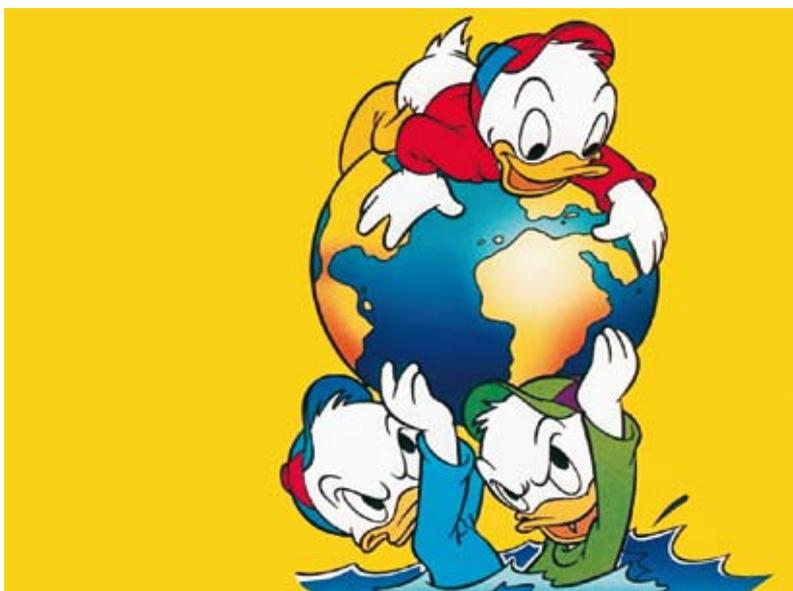
***Pubblichiamo la lettera di una madre, apparsa qualche mese fa sul notiziario "Quale Vita" a proposito di accoglienza e di amore... illegali.***

**A**rrestatemi. Ho commesso reato per aver dato ospitalità ad una bimba clandestina. E con me arrestate i miei complici: 1. l'impiegata dell'anagrafe del Comune, che inserì la clandestina nel nostro stato di famiglia; 2. il medico che la visitò immediatamente dopo l'arrivo; 3. il direttore e la maestra che l'accosero a scuola; 4. l'équipe del pronto soccorso dove venne portata per ricucire un profondo taglio a un braccio; 5. la mia gentile vicina di casa per avermi tenuto il bimbo piccolo mente correvamo all'ospedale; 6. il presidente del Tribunale per i Minori di Firenze che ebbe l'intelligenza e la saggezza per risolvere tutto.

Ciò accadeva quasi quarant'anni fa. Secondo il Ministro dell'Interno, il reato di

clandestinità non sarebbe retroattivo, ma è certo che io rifarei tutto daccapo. Punto per punto.

Nei primi anni '70 mio marito ed io aspettavamo in adozione una bimba brasiliana. Per le vie misteriose del Signore, la buona volontà di un giudice di Bahia e di un missionario italiano, amico di famiglia, il risultato sperato arrivò. A quel tempo la bambina aveva sei anni. Ora ne ha quaranta. Se vi scrivo è per dire che quanto decenni fa veniva fatto con serena disponibilità, costituisce oggi fattispecie penale; e perché ciò dà la misura di come sia cambiata l'Italia. Un esempio: prima, al solo sentire la parola *mamma* pronunciata da quella bambina nera, la gente sorrideva compiaciuta. Ora, se è lei a fare la spesa, o se quando siamo in montagna mi aiuta a saltare un fosso, state tranquilli che quella ragazza nera è la mia cameriera; e se lei, generosamente, si carica dei bagagli più pesanti, io sono una schiavista. Non posso essere la mamma.

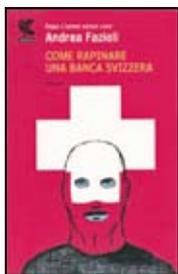




## CONSIGLI PER LA LETTURA

a cura di Nicoletta **PAGLIERO**

### NARRATIVA ADULTI



**COME RAPINARE  
UNA BANCA SVIZZERA**  
di Fazioli Andrea  
(Guanda)

Come mai un rapinatore pentito, un detective privato e alcuni distinti borghesi sono coinvolti nel progetto della più sofisticata rapina a una banca svizzera? Nella Confederazione delle banche silenziose, dei laghi calmi e dei prati ben tosati può succedere di tutto. E di nuovo Elia Contini, l'investigatore ticinese già protagonista di "L'uomo senza casa", finisce nei guai. Al suo fianco c'è Jean Salviati, ladro a riposo che riprende in mano i ferri del mestiere per salvare la figlia in pericolo. Inguaribile giocatrice di casinò, la figlia è infatti scivolata nella rete di un losco e ambizioso avventuriero che ha messo gli occhi su una favolosa transazione di denaro. Anche in tempi di turbolenze finanziarie, una banca svizzera resta sempre sinonimo di forziere ben riempito e ben custodito. Svaligliarne una esige dal rapinatore la stessa precisione diligente e metodica applicata dai banchieri elveticì nella difesa della propria sicurezza: un piano dall'architettura raffinatissima, costruito come un puzzle geniale.

**BIANCA COME IL LATTE  
ROSSA COME IL SANGUE**  
di D'Avenia Alessandro  
(Mondadori)

Leo è un sedicenne come tanti: ama le chiacchiere con gli amici, il calchetto, le scorribande in motorino e vive in perfetta simbiosi con il suo iPod. Le ore passate a scuola sono uno strazio, i professori "una specie protetta che spero si estingua definitivamente".

Così, quando arriva un nuovo supplente di storia e filosofia, lui si prepara ad accoglierlo con cinismo e palline inzuppate di saliva. Ma questo giovane insegnante è diverso: una luce gli brilla negli occhi quando spiega, quando sprona gli studenti a vivere intensamente, a cercare il proprio sogno. Leo sente in sé la forza di un leone, ma c'è un nemico che lo atterrisce: il bianco. Il bianco è l'assenza, tutto ciò che nella sua vita riguarda la privazione e la perdita è bianco. Il rosso invece è il colore dell'amore, della passione, del sangue; rosso è il colore dei capelli di Beatrice. Perché un sogno Leo ce l'ha e si chiama Beatrice, anche se lei ancora non lo sa. Leo ha anche una realtà, più vicina, e, come tutte le presenze vicine, più difficile da vedere: Silvia è la sua realtà affidabile e serena. Quando scopre che Beatrice è ammalata e che la malattia ha a che fare con quel bianco che tanto lo spaventa, Leo dovrà scavare a fondo dentro di sé, sanguinare e rinascere, per capire che i sogni non possono morire e trovare il coraggio di credere in qualcosa di più grande.



**LA BOTTEGA  
DEI DESIDERI**  
di Weinreb Karen  
(Garzanti)

Bedford, New York. Nella villa a due piani regna il silenzio. È mattina, tutti dormono, tranne Nora. È presto, troppo presto, perché qualcuno suoni alla porta. Eppure quel campanello sta squillando insistentemente già da un paio di minuti. Nora non crede ai suoi occhi: all'ingresso ci sono gli uomini dell'FBI. Sono venuti ad arrestare suo marito, Evan, che lavora in finanza. Si è arricchito con operazioni illecite e ora, con la crisi economica, non può più farla franca.

Basta un istante e il mondo di Nora crolla: non c'è più fiducia, né amore, né felicità, né soldi. Non le restano altro che dolore e rabbia. E tre bambini da mantenere, cosa quasi impossibile con tutti i beni pignorati e circondata dall'ostilità di quelle che un tempo credeva amiche. Ma in lei è rimasto qualcosa di prezioso, un dono che coltiva da anni, trasmesso di generazione in generazione dalle donne della sua famiglia. Fare dolci e pasticcini. Tutto ha inizio nella panetteria dove Nora lavora la notte. Nora apre "La bottega dei desideri". È un luogo un po' speciale, dove non si gusta solo un dolce e del buon caffè, ma si assaporano ricordi e si coltivano speranze, si dimentica il passato e forse si può anche amare di nuovo. Perché, a volte, basta la giusta dose di ingredienti per far tornare un sorriso e accendere un desiderio.

## SAGGISTICA ADULTI



### **COSÌ IN TERRA, COME IN CIELO** *di don Andrea Gallo* (Mondadori)

La sua cattedrale è la strada, i suoi insegnanti prostitute, barboni, tossici, tutte quelle vite perdute che sono anime salve. Don Andrea Gallo è da cinquant'anni un prete da marciapiede, da trentanove il fondatore della "Comunità di San Benedetto al Porto di Genova", che accoglie chi ha bisogno e chi vuole trovare un punto da cui ripartire a nuova vita. Con "Così in terra, come in cielo" don Gallo racconta la sua personale saga accanto agli ultimi, i suoi dissensi da una Chiesa che pure ama e a cui sente di appartenere, sviscera con ironia e preparazione le sue posizioni ribelli su temi quali il testamento biologico, l'immigrazione, la liberalizzazione delle droghe, l'aborto. Nel suo "camminar domandando" fa bizzarri incontri con monsignori, politici, transes-

suali, giovani inquieti, zelanti fedeli che non credono e atei che invece sperano, artisti come Vasco Rossi e Manu Chao. Lui, ottantaduenne che viaggia in direzione ostinata e contraria e che nonostante i molti meriti resta orgogliosamente un prete semplice, sgrana il rosario laico di Fabrizio De André, raccoglie le storie di bassifondi e vicoli che tanto somigliano a quelle delle Scritture, cerca l'efficacia storica del messaggio evangelico e impasta mani e cuore nelle realtà più dolorose, lavorando senza risparmiarsi affinché questa terra diventi cielo. Un prete "prete", anarchico, discusso, amatissimo.

### **LE NOSTRE PAURE** *di Andreoli Vittorino* (Rizzoli)

In una società complessa e incerta come quella in cui viviamo, oltre alle paure legate a minacce concrete - quelle di una competizione esasperata e di una violenza sempre più diffusa - esistono le paure dell'immaginario, prodotte da ciascuno con le sembianze di demoni, che spaventano e limitano ancor più dei pericoli reali. L'immaginario e i fantasmi che crea, il cui ruolo viene troppo spesso sottovalutato, assumono un peso sempre maggiore nella vita quotidiana, privando la paura della sua funzione di meccanismo di difesa per trasformarla in un nemico che ci si rivolta contro. Proprio alla paura, questo nodo cruciale nell'esistenza dell'uomo moderno, è dedicato il nuovo saggio di Vittorino Andreoli, ormai da decenni incontestato esperto dei segreti della mente. Nella sua analisi serrata e sistematica prende le distanze dal paradigma che vede gli esseri viventi come mero risultato di un processo di adattamento all'ambiente circostante. Distinguendo tra mondo esteriore e mondo interiore, Andreoli spiega infatti come sia quest'ultimo a condizionare maggiormente l'individuo: solo confrontandosi a fondo con "l'universo dentro di noi" è possibile imparare a conoscere le angosce che ci rubano la vita, per cercare di esorcizzarle e sconfiggerle.

# CONSIGLI PER L'ASCOLTO



a cura di Ester **RONZANI**

## NIRVANA E FUTURO

Da ascoltare in biblioteca



**Nevermind**, pubblicato dalla casa discografica Geffen nel 1991, è uno dei manifesti della musica *grunge*, ed è il disco che porta al successo il trio di Seattle composto da Kurt Cobain,

Krist Novoselic e Dave Grohl, i **Nirvana**. Il rock dei Nirvana è tecnicamente semplice, non ci sono virtuosismi ma le chitarre distorte e la voce roca di Cobain sanno tradurre in musica la rabbia e la frustrazione di una generazione che si sente persa e senza futuro.

La prima traccia è la famosissima e travolgente **Smells like teen spirit**, che ha fatto pogare migliaia di rockettari per tutti gli anni novanta, seguita dal rabbioso lamento di *In Bloom*.

Kurt Cobain è un'anima tormentata, si rifugia nell'eroina per sfuggire alla depressione e il suo dolore non si traduce in sola rabbia, come in *Breed* o in *Lithium* ma anche in ballate malinconiche come la splendida *Come as you are* o in *Something in the way*, che chiude l'album e spalanca ai Nirvana le porte del successo.

Il successo, purtroppo, non è bastato ad alleviare le pene e i tormenti di Cobain che, il 5 aprile del 1994, all'apice della carriera, si tolse la vita con un colpo di fucile.

Da acquistare



Dopo la morte di Cobain, il batterista dei Nirvana, Dave Grohl, che negli ultimi anni della band aveva scritto e chiuso in un cassetto numerosi brani inadatti allo stile *grunge*

gruppo, alla fine del 1994 decide di avviare un suo progetto, dando vita ai **Foo Fighters** che debuttano nel 1995 con un album omonimo.

E' subito successo, confermato con i sei dischi seguenti, da *The Colour and the Shape*, del 1997, fino a *Echoes, Silence, Patience & Grace*, del 2007.

Le radici di Grohl affondano sicuramente nel rock e l'eredità del *grunge* si ritrova nella capacità di alternare le chitarre *heavy metal* di *The Pretender* o di *Monkey Wrench* alle ballate melodiche come *Best of you* o *Walking after you* ma la chiave del suo successo sta nella capacità di girare pagina e lasciarsi alle spalle la depressione e la malinconia dei *Nirvana* per dare un'impronta personale, ironica e scanzonata - come molti dei video dei brani - al suo nuovo gruppo.

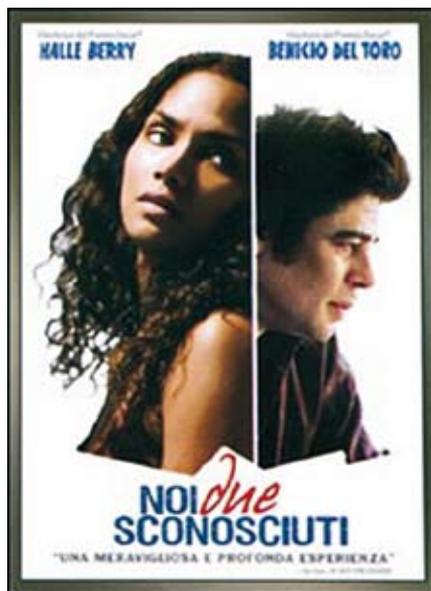
Alla fine del 2009 esce il loro **Greatest Hits**, che vi consiglio se volete ascoltare il meglio dei successi dei *Foo fighters* o i due brani inediti contenuti nel disco, *Wheels* e *Word forward*.

# CONSIGLI PER LA VISIONE



a cura di Aldo MARRARI

## NOI DUE SCONOSCIUTI di Susanne Bier



I coniugi Burke sono sposati da undici anni, hanno due figli piccoli, una bella casa e una situazione economica agiata. Sono molto affiatati, l'unico argomento di discussione tra i due riguarda le visite che Brian fa regolarmente all'amico d'infanzia Jerry, un tossicodipendente che non è visto di buon occhio da Audrey. Finché Brian non viene ucciso...

Susanne Bier ci ha abituati negli anni a un cinema personale, introspettivo, che cerca di cogliere nelle espressioni e nei gesti l'autenticità dell'anima e le emozioni sottocutanee. La sua macchina da presa si posa sui primissimi piani dei suoi protagonisti per studiarli in maniera viscerale e consegnarcene pregi e difetti. Con una sensibilità prettamente femminile e un'attitudine tipicamente nord europea in *Noi due sconosciuti*

*elabora il lutto senza risparmiarsi sulle scene di dolore pur trovando una via per non spettacolarizzarlo. È la pioggia, che cade a gocce solitarie sui giocattoli sparsi in giardino e sulle strade di Seattle, a rappresentare la perdita della persona amata e la difficoltà nell'accettazione della morte. Il cinema della regista danese non è ridondante né si sofferma su ciò che è ovvio, ma utilizza piccoli dettagli per raccontare profonde riflessioni. Così, basta una storiella ricordata e narrata da Jerry per far capire a Audrey quanto l'uomo che lei ha tanto detestato rappresenti la persona che meglio conosce suo marito e che può alimentarne la memoria. Deve essere stato un sogno per la Bier, al suo esordio da regista in terra statunitense, poter lavorare con Halle Berry e Benicio Del Toro, due degli attori più sensazionali di Hollywood. Se la Berry implode in un dolore autodistruttivo che la rende rigida e diffidente, l'attore portoricano riporta nel suo mondo straziato un'umanità e una figura familiare a dare calore e conforto a lei e ai suoi figli.*

Il rapporto conflittuale tra la vedova e il miglior amico del marito si basa sulla differenza caratteriale che però trova un punto in comune con la dipendenza: Audrey non riesce a vivere senza l'uomo che ama, Jerry non riesce a vivere senza le droghe. Entrambi faranno un percorso di crescita e di "disintossicazione" per trovare un nuovo modo di stare al mondo. Le cose perse nel fuoco sono gli oggetti andati in fumo in un incendio che Brian aveva preso con filosofia, perché quello che conta sono gli affetti, non i beni materiali. Solo nel momento in cui Audrey affronterà questa verità riuscirà finalmente a elaborare il lutto.

**Buona visione**

# CORSO DI FOTOGRAFIA DALL'IMMAGINARIO ALL'IMMAGINE



L'ultima settimana di marzo la biblioteca di Gressan ha ospitato presso i propri locali un corso base di fotografia, aperto sia ai residenti che ai non residenti, al quale hanno partecipato numerosi amanti dell'immagine.

A differenza di quanto offrono le scuole ed i corsi di fotografia, che dall'avvento del digitale imperano anche nella nostra regione, questo corso si presentava con un programma molto più alleggerito da tutte quelle nozioni legate agli automatismi degli apparecchi fotografici, ai sensori ed ai pixel in modo da non ingabbiare il principiante in nozionismi tecnologici e schemi preconcepiuti che rappresentano veri e propri vincoli per la creatività.

Proprio quest'ultima, considerata dal docente come un'entità plastica e quindi in continua trasformazione, è stata il concetto chiave del corso che si è articolato in due incontri serali ed un week-end. I primi due

dedicati alle nozioni di tecnica di base ed all'analisi dell'immagine, ed il fine settimana rivolto a mettere in pratica quanto appreso.

L'allievo aveva, quindi, la possibilità di verificare quanto avesse interiorizzato e colmare immediatamente le proprie lacune confrontandosi con l'insegnante sia in fase di scatto che di editing del proprio lavoro. Docente di questo corso è stato Andrea Alborno, reporter professionista specializzato in foto di viaggio e reportage sociale, il quale ha saputo trasmettere agli allievi i concetti fondamentali della fotografia moderna analizzandone i linguaggi, la composizione, e la tecnica.

Oltre ai concetti che ruotano intorno alla base della tecnica fotografica (uso dei tempi, uso dei diaframmi e sensibilità del supporto fotosensibile) molto si è detto anche riguardo alla disciplina necessaria al raggiungimento di un buon risultato fotografico, insistendo sull'importanza delle inquadrature, su come sia necessario crearsi un progetto e stabilire un rapporto con il soggetto fotografato per poter esprimere attraverso le immagini la propria visione della realtà.

Ovviamente in due serate ed in due giorni completi non si può imparare a fotografare, ma si possono apprendere i primi rudimenti per poter operare con la fotocamera e si possono ricevere stimoli utili ad un proprio percorso di crescita fotografica.

Un ringraziamento va alla commissione di gestione della biblioteca che ha messo a disposizione dei molti giovani intervenuti l'esperienza di un professionista dell'immagine permettendo così di approfondire una nobile passione.

Andrea **GATTULLO**

## CORSO DI INGLESE PER BAMBINI

I bambini esprimono le loro idee sul corso di inglese organizzato dalla Biblioteca per 4 mercoledì pomeriggio nei mesi di aprile e maggio...

*"A questo corso do 10 perché mi è piaciuto tutto e anche Nelly era brava. Nel corso della biblioteca si imparano più cose."*

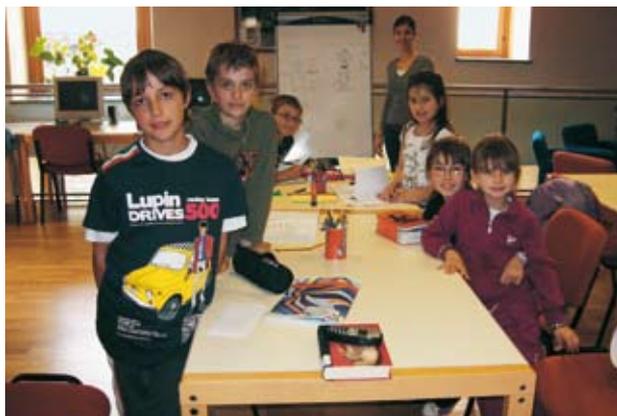
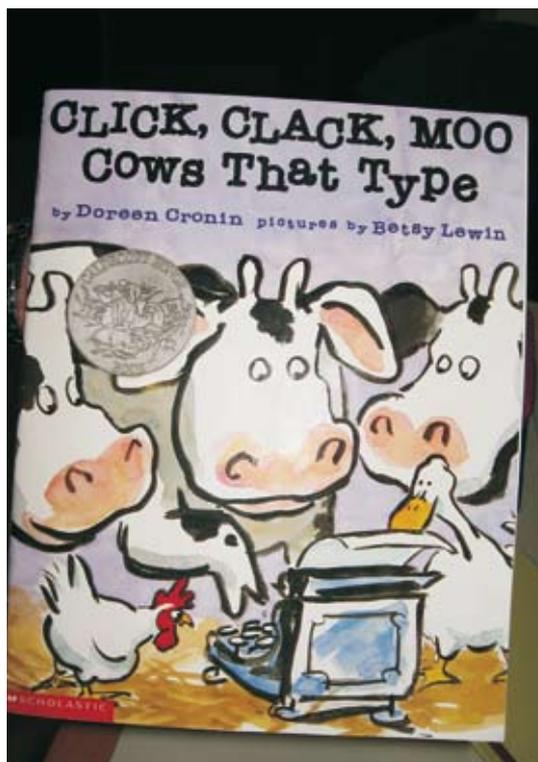
**Elisa**

*"Mi è piaciuto tutto, soprattutto le canzoni. Un 10!"*

**Denise**

*"Il mio voto è 10 perché abbiamo fatto un mucchio di storie e tante canzoni. E' stato molto divertente."*

**Francesco**



*"Io voto 10+ perché è stato bello lavorare con nuove persone ma sono stati bellissimi soprattutto i lavori che Nelly ci ha fatto fare. Solo non mi sono piaciuti i lavori troppo facili. Grazie Nelly!!"*

**Glajdi**

*"A me è piaciuto di più ascoltare le letture e ascoltare la musica. 10!!"*

**Giada**

*"Do 10 perché era tutto bello, soprattutto le canzoni."*

**Lorenzo**

# PROGETTO "RADICI E FIORI" I VENERDI' DELLA SALUTE

## PRIMA PARTE



Il progetto "Radici e Fiori" nasce con l'intento di valorizzare persone che hanno radici o hanno messo radici nel nostro territorio, e che hanno maturato *competenze* ed *esperienze* che possono incrementare, ovvero fare fiorire, *conoscenze* nella nostra comunità. La Biblioteca di Gressan ha voluto organizzare due eventi per facilitare concretamente tale scambio, ed ha selezionato per voi, con l'ausilio dei relatori, le tematiche presentate. L'iniziativa aveva inoltre l'intento di diffondere ad un pubblico più ampio contenuti oggetto di recenti studi scientifici e diffonderli ad un pubblico più ampio, considerato che possono contribuire a mantenere e/o migliorare lo stato di salute e quindi la qualità della vita.

L'entusiasmo dell'ultima serata in particolare modo ha sollecitato il pubblico e la Commissione di gestione della biblioteca, ed è stato a più voci richiesto di organizzare occasioni in cui sviluppare tematiche similari.

Chiunque fosse interessato a recuperare i contenuti di quanto emerso nelle serate, potrà recuperarle in formato cartaceo o in formato elettronico (e-mail) richiedendolo alla bibliotecaria Nicoletta Pagliero. oppu-

re potrà scaricarlo sul sito del Comune di Gressan al seguente sito:  
[www.comune.gressan.ao.it](http://www.comune.gressan.ao.it)

Susi **PETIT-PIERRE**

### 1. "COME RICONOSCERE LO STRESS E PRENDERSI CURA DI SÉ "

Relatore: **D.ssa MARTINENGO LETIZIA**, Dottore di ricerca presso il Dipartimento di Psicologia - Università degli Studi di Torino e -Specializzanda in Psicologia della Salute - Facoltà di Psicologia, Università degli Studi di Torino.

La relatrice è residente ad Aosta ed è spesso impegnata per ragioni lavorative sia nella nostra regione sia in altre città del nord Italia. Nella serata è stata sviluppata la tematica dello *stress* e di come esso abbia importanti ricadute sul funzionamento dell'organismo e, quindi, sullo stato di salute generale.

### 2. L'ALIMENTAZIONE MODERNA OCCIDENTALE: UNO SGUARDO CRITICO ALLA LUCE DEI RECENTI STUDI SCIENTIFICI

Relatore: **Dott. Enrico BERNERO**, Farmacista e Naturopata, che risiede in Valle d'Aosta da circa 10 anni ed attualmente vive con la sua famiglia a Gressan. Nella serata sono stati approfonditi temi relativi alle caratteristiche qualitative degli alimenti e le correlazioni tra l'assunzione e l'assimilazione dei cibi e lo stato di salute, facendo riferimento ad alcuni dei più noti disturbi/difunzioni o delle più comuni patologie e sono state fornite alcune indicazioni utili alla promozione della salute.

*Sul prossimo numero verrà dato ampio spazio ai preziosi consigli del Dott. Bernero.*

# VISITE AUX CHATEAUX DE LA LOIRE

**A**u nombre des fréquentes sorties qu'elle se plaît à mettre sur pied, la bibliothèque de Gressan avait organisé, pour le week end du 1<sup>er</sup> mai, un voyage en France, aux châteaux de la Loire, châteaux situés en région Centre, ainsi que dans les Pays de la Loire (Anjou). Un périple de qualité puisque le Val de Loire a été classé patrimoine mondial de l'humanité par l'Unesco et que plus de 9 millions de visiteurs le sillonnent chaque année ; un voyage agréable ponctué de rires et de chants, qui sembla court à la joyeuse compagnie, malgré ses quelque 600 km.

La visite libre, de la ville de Tours, capitale de la Touraine – avec sa merveilleuse cathé-

drale Saint-Gatien et ses jardins fleuris – a inauguré le programme itinérant qui allait mener notre groupe jusqu'à Amboise en passant par Chambord, Blois, Chaumont, Villandry et Chenonceau.

**Chambord**, c'est le rêve du jeune François I<sup>er</sup>, passionné de chasse et d'architecture, un joyau du début de la Renaissance, au cœur de la forêt. Tout y est démesuré (156 m de façade, 426 pièces, 77 escaliers, 282 cheminées et 800 chapiteaux sculptés !). L'on y reconnaît la main de Léonard de Vinci dans l'escalier à double révolution, surmonté de son immense tour-lanterne coiffée d'une fleur de lys.



Chambord

Blois



Chenonceau

Résidence favorite des rois de France à la Renaissance, le château de **Blois** présente quant à lui un véritable panorama de l'architecture française, du Moyen-Âge au XVII<sup>e</sup> siècle : d'ailleurs, chacune des ailes qui entourent la cour d'honneur témoigne d'une époque. Le château, qui a servi de modèle à la restauration de nombreux autres sites, abrite un musée riche de plus de 30 000 œuvres, dont une partie est présentée dans les appartements royaux.

Nous avons ensuite pu découvrir le château de **Chaumont** qui a conservé une allure médiévale, avec des tours massives, dotées de mâchicoulis et de chemins de ronde, et une porte d'entrée, précédée d'un double pont-levis. Depuis la terrasse, l'on découvre un magnifique paysage sur la vallée de la Loire. Ses immenses écuries en disent long sur la place que tenait le cheval à cette époque.

A **Villandry**, construit par le ministre des finances François I<sup>er</sup>, nous avons eu la chance de pouvoir admirer sous le soleil le der-

nier des grands châteaux de la Renaissance bâtis sur les bords de Loire. Remarquable par l'harmonie de son architecture, il nous a surtout charmé par ses jardins - dont un jardin potager- répartis sur trois niveaux, qui allient esthétique, diversité et harmonie grâce à leur géométrie parfaite et au spectacle qu'offre le mélange de centaines de variétés de fleurs et de plantes. Ce fut un véritable délice de déambuler dans ces jardins aux mille senteurs!

Nous avons ensuite poursuivi notre route jusqu'à **Amboise**, cette puissante forteresse médiévale fut le jardin d'enfance des rois, sous les règnes de Charles VIII et François I<sup>er</sup>. La cour, mais aussi nombre de lettrés et d'artistes européens y séjournèrent à l'invitation des souverains, comme Leonard de Vinci, qui repose d'ailleurs dans la chapelle. Les jardins paysagers de ce haut-lieu de l'histoire de France, offrent l'un des plus remarquables panoramas sur la vallée de la Loire.

Et c'est par **Chenonceau** que nous avons



Le groupe à Villandry



Chaumont

achevé notre parcours. Construit sur le Cher, dont les eaux reflètent sa beauté et lui confèrent un charme unique, Chenonceau est aussi appelé le « château des Dames »: bâti en 1513 par Katherine Briconnet, embelli par Diane de Poitiers – la favorite du roi Henri II –, puis par Catherine de Médicis – régente du royaume à la mort de son époux Henri II –, il fut préservé des saccages de la Révolution par Madame Dupin. Les jardins à la Française et le parc qui l’entourent complètent l’impression de grâce délicate qui s’en dégage.

Le programme de visites chargé ne nous ayant pas laissé le temps de chercher quelques spécialités à déguster en compagnie de ceux qui étaient restés au pays, une halte s’imposait sur le chemin du retour. Le choix se porta alors sur la ville de Mâcon qui, au dire de notre ami le chauffeur, méritait le détour. Il faut dire que Mâcon, la ville la plus méridionale de la région Bourgogne, mondialement renommée pour ses vins, dégage un petit air de ville du Sud

grâce à ses façades colorées des bords de Saône et des innombrables terrasses, cafés et restaurants qui jalonnent les quais. « Une ville qui bouge à chaque instant », comme on la définit, et dont le dynamisme est favorisé par les voies de communication nombreuses et la proximité de Lyon.

Après un copieux et non moins délicieux déjeuner typique, le groupe se dispersa qui, au hasard des rues, qui le long des quais, savourant ces dernières heures d’insouciance liberté. Puis ce fut la ruée vers le grand supermarché où chacun de nous put faire provision de produits français.

Au fil de cette promenade, placée sous le signe de la bonne humeur, des liens se sont tissés entre les membres du groupe et tous, jeunes et moins jeunes, se sont promis de se retrouver dès la première excursion que la bibliothèque ne manquera pas de concocter. Une belle expérience culturelle et de cohésion sociale à répéter !

*Claudine* **OTTIN PECCHIO**



Vue sur Amboise

# "DONNE IN OPERA": UNA MOSTRA IN BIBLIOTECA DEDICATA ALLA CREATIVITÀ FEMMINILE

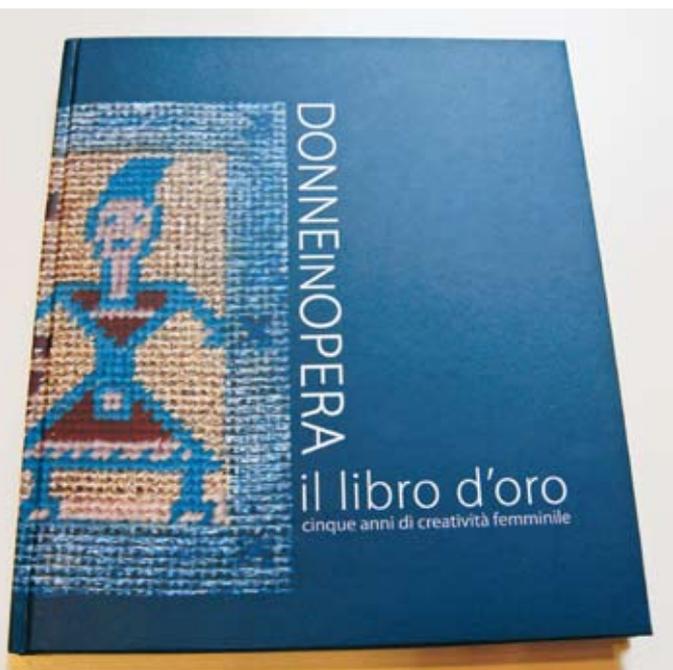
Lo scorso 9 giugno è stata inaugurata presso la biblioteca comunale di Gressan la mostra "*Donne in opera. Cinque anni di creatività femminile*". Si tratta di una piccola ma significativa esposizione di alcune tra le centinaia di opere (racconti, poesie, foto e illustrazioni) premiate nell'ambito dell'omonimo concorso, promosso dalla Consulta regionale femminile con il patrocinio della Consigliera regionale di parità, giunto quest'anno alla sua sesta edizione.

Nato con l'intento di valorizzare la creatività femminile, "*Donne in opera*" ha visto crescere di anno in anno il numero delle

partecipanti, grazie ad una formula che coniuga le modalità classiche dei concorsi artistici con l'attenzione rivolta allo sguardo delle donne sul mondo.

Richiamandosi alla *mail art*, il bando stabilisce che poesie, racconti, illustrazioni e fotografie vengano inviate alla Consulta femminile tramite un'apposita cartolina postale, distribuita attraverso biblioteche, associazioni e librerie o scaricabile da internet. Proprio la peculiarità rappresentata dalle "cartoline" ha fornito lo spunto per l'allestimento ospitato a Gressan e visitabile fino al 10 luglio negli orari di apertura della biblioteca.





In occasione dell'inaugurazione è stato inoltre presentato il volume antologico *"Donne in opera. Il libro d'oro"* che ripercorre la storia della fortunata iniziativa, passata fin dalle prime edizioni da una diffusione locale ad un respiro prima nazionale e ora anche internazionale. Dall'anno scorso, infatti, il concorso viene promosso anche nella vicina Savoia e nel Vallese e ormai da vari anni le opere inviate provengono da tutte le regioni italiane.

Il tema scelto per l'edizione 2010 di *"Donne in opera"* è *"Il corpo racconta"*. Si tratta di un invito ad esplorare il significato simbolico e culturale del corpo delle donne e a raccontarne l'uso mediatico, in contrapposizione con il vissuto e l'esperienza quotidiana delle *"donne reali"*, utilizzando il linguaggio della poesia, della narrativa o quello della grafica e della fotografia.

Come affermano le organizzatrici: *"Con 'Donne in opera' donne di età diversa, differenti tra loro per esperienza biografica, lavorativa e personale, provenienti da realtà e culture più o meno lontane, han-*

*no trovato in questi anni un luogo in cui incontrarsi e un modo per riconoscersi come parte di una comunità, in cui, fatte salve le differenze individuali, esistono forti elementi di coesione ed esperienze affini. Aldilà di demagogiche proclamazioni di parità raggiunte tra donne e uomini, permangono, del resto, nella nostra società forti fattori di discriminazione fondati sul genere e luoghi comuni, purtroppo ampiamente diffusi, che relegano le donne in ruoli subalterni e predeterminati. In questo contesto, dentro la società in cui viviamo, in questo preciso momento storico è quanto mai importante continuare a garantire alla donne spazi di partecipazione diretta, in cui venga valorizzata la differenza, anche e non solo di genere,*

*in quanto imprescindibile espressione della ricchezza della nostra collettività e della nostra cultura"*.

Pur nei limiti di un'iniziativa culturale che vuole essere in primo luogo un'occasione di incontro e confronto tra donne che utilizzano i linguaggi dell'arte, *"Donne in opera"* rappresenta uno strumento per ribadire il diritto delle donne a vivere come persone libere e *"intere"*, non costrette ad aderire a modelli imposti oppure a condividere punti di vista che le vorrebbero ancora una volta solamente *"a fianco"* o, peggio, *"al servizio"* degli uomini. Senza parole proprie e preziose differenze da esprimere, non solamente, infatti, il mondo femminile rischia di compromettere il diritto all'uguaglianza e all'autonomia che tanto faticosamente è stato conquistato, ma è l'intera società che vede venire meno quella pluralità di contenuti e prospettive al di fuori della quale non può esserci né democrazia né equilibrata crescita collettiva.

**Viviana ROSI**  
(associazione culturale Solal)

# L'AMIANTO: DA FIBRA MIRACOLOSA A FIBRA PERICOLOSA

## PRIMA PARTE

A cura del Dott. Carlo ALBONICO – ARPA Valle d'Aosta



Le fibre di amianto sono fibre minerali di origine naturale. Prima che il museo regionale di scienze naturali, allestito nel castello di Saint Pierre, fosse chiuso per interventi di restauro conservativo dell'edificio storico ed il riallestimento museale, si poteva osservare, in una teca della sala dov'erano esposti i minerali, un campione di amianto crisotilo proveniente da Colonna.

Il crisotilo, o amianto di serpentino, detto anche amianto bianco, si presenta in fasci di fibre flessibili, di lucentezza sericea.

"Amianto" (o dall'inglese "asbesto") è un termine commerciale riferito ad un gruppo di minerali costituito da silicati fibrosi. Gli amianti che hanno avuto il maggiore impiego industriale sono stati, oltre all'amianto bianco, quello bruno e quello blu.

L'amianto è noto ed utilizzato sin da epoche remote perché le fibre sono resistenti al fuoco e alle alte temperature. Greci e Romani conoscevano già le proprietà miracolose di queste fibre. Queste proprietà erano citate nei testi degli antichi studiosi, descritte nei resoconti di viaggio o trasmesse oralmente.

Teofrasto, botanico greco, allievo di Aristotele, descrive una sostanza sconosciuta, simile al legno marcio, che cosparsa d'olio brucia senza consumarsi. La parola asbesto deriva dal greco *a-sbestos*, che significa *inestinguibile*, per le sue caratteristiche d'incombustibilità.

Il geografo greco Strabone narra di una miniera d'asbesto, nei pressi di Karistos, sull'isola di Eubea. Le fibre erano pettinate e trasformate in filati destinati alla produzione di tessuti, alla stregua del lino e della lana, resistenti alle fiamme.

Nella Roma repubblicana le vestali dovevano tenere sempre acceso il fuoco sacro della città e avevano delle lampade perpetue con lo stoppino d'asbesto.

Il medico greco Dioscoride parla di fazzoletti multiuso, tessuti con l'amianto, che gettati nel fuoco si possono pulire e sbiancare. Nel trattato *De Materia Medica*, descrive una pietra incontaminata, o amianto (cioè *immacolato*), resistente al fuoco, che si trova sull'isola di Cipro.

Plinio il Vecchio, nell'opera naturalistica *Naturalis Historia*, parla di tessuti, tovaglie e tovaglioli di "*Linum Vivum*" usato anche per i sudari in cui erano avvolti i corpi dei defunti, prima di cremarli.

L'amianto era detto *lana di salamandra* poiché questo animale, secondo la zoologia fantastica del Medioevo, poteva vivere nel fuoco senza bruciare. Tuttavia nel libro *Il Milione* Marco Polo svela che la salamandra non è un animale, come si dice, ma un minerale che si trova nei monti.

La struttura interna dei minerali d'asbesto è tale che da ogni fascio di fibre si possono ottenere fibre più fini (cioè della stessa lunghezza ma di diametro più piccolo). Per questa caratteristica l'amianto si differen-

zia dai materiali fibrosi artificiali, come la lana di vetro o di roccia, che tendono invece a frammentarsi mediante rotture trasversali. Per dare un'idea il diametro medio di un capello umano è di 100 micron, quello di una singola fibrilla di crisotilo è 4000 volte più piccolo (1 micron corrisponde ad un millesimo di millimetro).

Il crisotilo è molto diffuso nell'arco alpino occidentale e si può rinvenire in vene che tagliano le rocce verdi, od ofioliti, ed in particolare nelle serpentine. Il termine "ofioliti", che indica una sequenza di rocce, deriva dal greco *ophis* (serpente) e *lithos* (roccia) in riferimento ai componenti serpentinosi che presentano un colore verde perlaceo e una struttura superficiale simile a quella della pelle di alcuni rettili. I geologi ritengono che le sequenze ofiolitiche rappresentino la crosta oceanica e il mantello superiore della Terra che furono sollevate, formando le Alpi, quando le placche continentali europea e africana si spinsero l'una contro l'altra, comprimendo quello che una volta era l'antico oceano che le divideva.

Presso il parco geologico di Lillaz, dove è possibile toccare con mano le rocce principali della Valle di Cogne, si può osservare un serpentinoscisto, costituito dall'intima associazione tra serpentino e magnetite: questa roccia, al tatto, è liscia ed untuosa. Nella nostra regione le serpentine sono presenti principalmente nella Media Valle, come nel Parco del Mont Avic che è un tipico ambiente ofiolitico d'alta quota anche se l'alterazione superficiale delle rocce ha conferito alle pietre verdi un colore rossastro. Dalle serpentine si possono ricavare granuli per l'industria delle costruzioni o dei lapidei agglomerati. In Piemonte il pietrisco per massicciate ferroviarie, o ballast, proveniva dalle cave di serpentiniti locali. Queste rocce, se compatte e lucidabili, sono utilizzate anche come pietre ornamentali e marmi verdi.

Esistono numerosi giacimenti di amianto nel mondo ma il loro sfruttamento industriale ebbe inizio nel 1876, con la scoperta e la coltivazione dei giacimenti di crisotilo del Quebec, in Canada. Tre anni dopo

a Thetford Mines, negli Appalachi, c'erano già cinque miniere attive per soddisfare le richieste del mercato.

Nel 1885, sul versante orientale della catena montuosa degli Urali, nel bel mezzo della taiga, tra foreste di betulle e abeti, fu scoperto un altro ricco giacimento di "lino di montagna". Vicino alla cava sorse un piccolo villaggio di minatori che nel corso degli anni s'ingrandì fino a trasformarsi in una cittadina che prese il nome, guarda caso, di Asbesto (ACBECT in cirillico)! Lo stemma della città è costituito da fibre d'amianto che attraversano immutate un anello di fuoco. Oggi la miniera a cielo aperto si estende complessivamente per 90 Km<sup>2</sup> ed è la più grande del mondo.

Importanti giacimenti si trovano anche in Sud Africa il cui sottosuolo costituisce la principale ricchezza del Paese: diamanti, oro, uranio, carbone e ... amianto bianco, bruno e blu.

Depositi di amianto blu, o crocidolite, si rinvenivano nella Provincia del Capo. Nel





Transvaal orientale ci sono giacimenti di amianto bruno o amosite ("amosite" deriva dall'acronimo "Asbestos Mines of South Africa"). Le fibre di crocidolite e di amosite, a differenza di quelle di crisotilo, sono aghiformi.

Durante l'apartheid le compagnie minerarie trassero il massimo profitto dai giacimenti d'amianto del Sud Africa. I minatori neri non godevano di alcuna previdenza sociale e si dovevano accontentare di salari da fame, le donne e i bambini estraevano manualmente l'amianto blu dalla roccia.

Ci sono giacimenti in tutti i continenti e in Europa li troviamo in Finlandia, Svizzera, Italia, Turchia, Grecia, Corsica, ...

In Piemonte, all'imbocco delle Valli di Lanzo, a cavallo tra i comuni di Balangero e Corio, c'è la più grande miniera di crisotilo d'Europa: si tratta dell'Amiantifera, con i caratteristici gradoni, che ricordano l'inferno di Dante, con il lago artificiale che si è formato alla loro base (foto in alto). Il giacimento fu scoperto nel 1904 e coltivato fino al 1990 ma l'attività estrattiva ha generato un'enorme discarica di materiale sterile (prodotto di scarto contenente ancora una certa quantità d'amianto).

In Valle d'Aosta sono noti i giacimenti di Favà e di Emarèse.

Emarèse è un piccolo comune, a vocazione agricola, posto sull'*adret*. L'economia di Emarèse subì un brusco cambiamento nel 1741 quando un contadino del luogo, scavando sotto un ginepro, trovò un grosso

pezzo d'oro del peso di 180 grammi e la zona fu invasa da numerosi cercatori improvvisati.

Nel XIX secolo Emarèse tornò nuovamente alla ribalta quando dietro l'abitato di Chasant tre abitanti scoprono il giacimento d'amianto. Il giacimento fu sfruttato incidendo profondamente la base della ripida parete fino a causare un'imponente frana. In seguito la miniera fu coltivata a fasi alterne, sia a cielo aperto che in sotterraneo, sino al 1970, dopodiché Emarèse ritornò alla sua originaria vocazione agricola.

Gli impieghi dell'amianto sono molteplici ma il maggior utilizzo si è avuto in edilizia. Si dice che vi siano più di 3000 prodotti differenti contenenti amianto!

L'amianto, separato dalla roccia, era cardato, filato e tessuto per fabbricare trecce, corde, guanti, tessuti, vale a dire manufatti costituiti anche dal 100% d'amianto. Nei teatri gli arredi dovevano resistere al fuoco e i tendoni erano in tessuto d'amianto.

Qualcuno forse si ricorda dei Fantastici Quattro, i primi supereroi dell'era moderna. Johnny Storm, soprannominato la Torcia Umana, può incendiarsi e volare più leggero dell'aria. La Torcia Umana ha combattuto contro un supercattivo: Asbestos Man! Ma non è stata pura fantasia, gli uomini d'amianto sono esistiti per davvero. I Vigili del Fuoco, ad esempio, indossavano speciali tute d'amianto per proteggersi dal calore e dal fuoco.

L'amianto è stato utilizzato anche come rivestimento isolante di caldaie, forni, tubazioni, condotte di vapore, soprattutto in certi stabilimenti industriali come le acciaierie, le fonderie, le vetrerie, le fabbriche di laterizi, terrecotte e ceramiche.

Con le fibre si producevano anche guarnizioni per motori a scoppio e materiali d'attrito per freni e frizioni, detti comunemente *ferodi*.

È stato usato come isolante negli elettrodomestici (asciugacapelli, tostapane, ferri da stiro, lavatrici, frigoriferi, forni, lavastoviglie, boiler, ecc.).

Il cartone ondulato poteva contenere fino al 90% di amianto bianco.

Pannelli contenenti amianto erano impiegati per insonorizzare e migliorare l'acustica dei locali. Intonaci acustici e ignifughi contenenti amianto erano spruzzati su pareti e soffitti e con questo sistema si prolungava la resistenza al fuoco delle strutture in caso d'incendio.

È stato impiegato nelle carrozze ferroviarie e di fondamentale importanza fu per lo sviluppo della navigazione. Nei battelli a vapore veniva utilizzato per proteggere dalla corrosione le carene, e per l'isolamento di caldaie e condotte, riducendo allo stesso tempo i consumi di carbone. In epoche più recenti i governi di vari Paesi stabilirono principi e regole uniformi allo scopo di salvaguardare la vita umana in mare. Per la protezione contro gli incendi le paratie delle navi passeggeri dovevano avere all'interno fogli d'amianto. Anche nelle navi da guerra furono utilizzate tonnellate d'amianto.

L'amianto è stato usato per produrre rivestimenti refrattari, piastrelle ceramiche e pavimenti vinilici; era presente nei prodotti bituminosi, nei mastici, nei sigillanti e adesivi.

Negli anni '50, per rimuovere nicotina e catrame, furono poste in commercio sigarette

con il filtro contenente l'amianto blu (sic!). Persino nelle vecchie bombole di acetilene si poteva trovare l'amianto sfuso.

Nei laboratori chimici sono stati usati guanti e reticelle spargifiamma di amianto.

Amianto si trovava nel vasellame, nelle fioriere, nelle torce da giardino e negli addobbi natalizi, come la neve artificiale!

Negli anni '20 lo slogan di una società leader nella fabbricazione di prodotti isolanti era: "When you think of asbestos you think of Johns-Manville" ("Quando pensi all'amianto pensate a Johns-Manville"). La lista dei prodotti contenenti amianto è troppo lunga e non c'è lo spazio sufficiente per descriverli tutti. Un cenno a parte merita, però, quello più conosciuto, l'Eternit, di cui parleremo diffusamente nel prossimo numero del periodico.

L'ARPA Valle d'Aosta e l'Assessorato Territorio e Ambiente hanno in progetto la realizzazione di un albo a fumetti divulgativo sul tema amianto, con la collaborazione dell'illustratore-fumettista Pier Luigi Sangalli (le vignette sotto riportate sono dei bozzetti che il disegnatore ha appositamente predisposto, su miei testi e sceneggiatura, allo scopo di dare un'idea dello stile del fumetto).



## VANCOUVER: UN SOGNO A CINQUE CERCHI...

a cura di Roberto **CUNÉAZ** e Raffaella **QUENDOZ**

**Gli olimpionici ELISA BROCARD e FEDERICO RAIMO hanno raggiunto il Canada per difendere i colori dell'Italia.**



**E**lisa è nata ad Aosta il 27 ottobre 1984 e vive a Gressan in Frazione Pilet.

Ha iniziato a praticare lo sci di fondo a 3 anni e, nonostante la passione per la ginnastica artistica e per l'atletica, ha scelto di continuare a gareggiare con gli sci stretti entrando a far parte dello Sci Club Drink di Aymavilles.

Il primo titolo italiano giovanile arriva all'età di 12 anni in staffetta seguito a 15 da quello individuale.

Nel 2000 è convocata nella Squadra Azzurra giovanile e, nella stessa stagione agonistica, partecipa ai giochi Olimpici della Gioventù in Finlandia, ed ai Mondiali Juniores in Polonia.

Dal settembre 2002 difende i colori del Centro Sportivo Esercito di Courmayeur e, dopo un difficile periodo a causa di problemi di salute, esordisce in Coppa del Mondo nel 2006. Nel 2007 a Cogne si laurea per la

prima volta Campionessa Italiana a livello assoluto nella Sprint a tecnica libera.

Nel febbraio 2009 partecipa ai Campionati Mondiali in Repubblica Ceca, piazzandosi 33<sup>a</sup> nella Sprint a tecnica libera.

La stagione appena conclusa è stata per lei senza dubbio la migliore: ha partecipato a buona parte del circuito di Coppa del Mondo compreso il massacrante Tour de Ski concluso in 27<sup>a</sup> posizione, ha vinto la sua prima gara di Coppa Europa e ha aggiunto al suo palmares un oro, un argento ed un bronzo tricolori.

Con i risultati ottenuti si è così guadagnata la convocazione per i Giochi Olimpici di Vancouver, sogno di ogni atleta, divenuto realtà. Proprio in questi giorni è arrivata per Elisa la convocazione in squadra A per la prossima stagione!

Buon allenamento estivo e in bocca al lupo per le prossime gare.



**Qual è stato il tuo percorso scolastico?**

Ho frequentato l'asilo e le scuole elementari a Gressan, ho continuato la scuola dell'obbligo alle medie di Pont Suaz ed infine mi sono diplomata nel 2003 all'Istituto Tecnico per Geometri di Aosta.

**Qualche ricordo particolare di questo periodo?**

Ho dei bei ricordi delle scuole superiori; riuscire a conciliare i numerosi impegni sportivi allo studio non è stato sicuramente facile ma, oltre al mio costante impegno, ho avuto la fortuna di incontrare molti professori e compagni di scuola comprensivi e disponibili. I ricordi più belli ovviamente, risalgono alle gite scolastiche!

**Hai mantenuto i contatti con i tuoi vecchi compagni di scuola?**

Ogni tanto organizziamo delle cene di

classe ed è sempre bello rincontrarsi; in particolare ho un buonissimo rapporto con la mia amica, Monique, che è da poco diventata mamma di una bellissima bimba. E poi, se non sono impegnata in qualche ritiro, partecipo sempre volentieri alle feste con i miei coscritti di Gressan!

**Nelle inevitabili lunghe trasferte cosa ti porti con te per passare il tempo?**

Il computer, indispensabile per mantenere i contatti a casa tramite internet e per annotare il diario di allenamento, l'iPod e qualche libro per rilassarmi con musica e lettura ma soprattutto non rinuncio mai alla macchina fotografica per cogliere ogni particolare delle mie trasferte.

**Quali sono i tuoi cantanti preferiti?**

Elisa, sono una sua grande fan.

**Qual è l'ultimo libro letto?**

"Colazione da Starbucks" di Laura Fitzgerald e "Resisto dunque sono" di Pietro Trubuchi.

**Il film o l'attore preferito?**

I Pirati dei Caraibi con Johnny Depp, colonna sonora inclusa!





**Quando è iniziata la tua carriera agonistica?**

Ho messo i miei primi sci da fondo a 3 anni ed ho iniziato a gareggiare a 9 anni nella categoria cuccioli. Per alcuni anni, durante il periodo estivo, ho anche preso parte a diverse gare di atletica leggera di mezzo-fondo.

**Quale tecnica e quale distanza preferisci?**

La Sprint a tecnica libera, ma mi piace molto anche la tecnica classica.

**Quale atleta rappresenta il tuo esempio nello sport?**

Giorgio Di Centa, il nostro portabandiera a Vancouver, perché è una persona semplice che con costanza e sacrificio ha saputo raggiungere traguardi importanti.

**Qual è il sacrificio più grande che hai dovuto fare per inseguire il tuo sogno?**

Non me ne viene in mente uno in particolare, forse perché quando inseguì un sogno non ti sembra di sacrificarti.

**Se non fossi un atleta professionista cosa ti piacerebbe fare?**

Aprire un *bed & breakfast* ed offrire ai clienti le mie marmellate a colazione.

**Se ti avanzasse del tempo quale altro sport ti piacerebbe praticare?**

Mi piace molto correre e nuotare.

**Un aggettivo per descriverti.**

Semplice

**Raccontaci una tua giornata tipo.**

Verso le 7.30 mi sveglio e faccio una bella colazione. Se ho tempo prima dell'allenamento vado a bermi un buon caffè al bar. D'estate gli allenamenti consistono in uscite in bici, skiroll, camminate in montagna, corsa e sedute in palestra. D'inverno invece, neve permettendo, vado prevalentemente a sciare. In base alle ore settimanali programmate, l'allenamento può essere diviso in due sedute giornaliere, una mattina ed una pomeridiana. L'allenamento giornaliero varia dalle 2 alle 4 ore, mentre quello settimanale dalle 12 alle 20 ore.

Quando affronto settimane di "scarico" con meno ore riesco a ritagliarmi un po' di tempo per dedicarmi alla cucina ed alla cura dell'orto. La sera mi piace rilassarmi guardando un bel film e verso le 23.00 vado a dormire.





**La gara che ti ha lasciato il più bel ricordo.**

Il mio primo titolo italiano assoluto conquistato sulle nevi di Cogne nel dicembre 2007.

**Il tuo proverbio preferito?**

Nella botte piccola c'è il vino buono!

**Raccontaci la tua famiglia.**

I miei genitori sono entrambi di Gressan ed è grazie a loro se ho potuto intraprendere questa mia carriera. Loro mi hanno insegnato lo spirito di sacrificio, la forza di volontà ed il rispetto per gli altri.

Mia mamma Raffaella è instancabile e super operativa; è lei che la maggior parte delle volte deve 'trotterellare' su e giù per la strada di Pila per venire a recuperarmi quando faccio skiroll... ed è sempre lei, che con estrema costanza, riesce a trovare il tempo per occuparsi anche delle mie faccende a casa!

E' a mio papà Remo, già Campione Italiano juniores nel 1974, che devo la passione per lo sport che pratico. Tutt'ora è un grande

sportivo che si cimenta nelle granfondo in bici da corsa ottenendo ottimi risultati e quando mi segue sulle piste, diventa il mio fotografo personale!

Mia sorella Sara, anche lei in forza al Centro Sportivo Esercito e detentrica di diversi titoli italiani a livello giovanile, è sempre stata la mia 'sorella guida'. Quando eravamo piccole e facevamo entrambe le gare, lei era per me l'esempio da seguire! Ancora adesso mi dà preziosi consigli sulla tecnica in quanto è Istruttrice Nazionale di sci di fondo.

**Un buon motivo per convincere un tuo amico a venire a trovarti a Gressan.**

Invitarlo alla Fêta di Pomme in ottobre o portarlo a sciare sulle nevi di Pila.

**Quale angolo di Gressan preferisci?**

Il villaggio di Champlan.

**Un hobby da coltivare per il futuro?**

Da coltivare in tutti i sensi... la cura del mio piccolo orto-frutteto, la fotografia e la cucina.

**Segui un'alimentazione particolare?**

Mangio molta frutta e verdura (possibilmente del mio orto) e vario il più possibile gli alimenti ogni giorno. Mi piace molto il pesce e soprattutto il sushi, ma anche la carne e i formaggi freschi. Il mio dolce preferito è la *tarte tatin* e ringrazio di cuore Francesca della Taverna Gargantua che me ne ha fatta recapitare una direttamente a Vancouver!!... Nonostante il lungo viaggio che ha dovuto affrontare era davvero squisita!

**Quali souvenirs ti sei portata da Vancouver?**

Qualsiasi cosa avesse disegnata la foglia d'acero, simbolo che adoro della bandiera canadese!

**Quale è stato il momento più emozionante della trasferta canadese?**

L'entrata nello stadio durante la cerimonia d'apertura, un ricordo che mi porterò sempre nel cuore.

#### **Con quali atleti sei in buoni rapporti?**

Mi trovo bene con tutti. Sono spesso in camera con la mia compagna di sodalizio Magda Genuin.

#### **Durante le gare porti con te qualche oggetto portafortuna e se sì qual è e da dove arriva?**

Più che per le gare è un portafortuna per la vita... una perla che mi regalò mia nonna Nada che ora non c'è più e mi manca molto.

#### **Che cosa hai portato con te dall'esperienza olimpica di Vancouver ?**

La consapevolezza di poter ancora crescere e migliorare.

#### **Per il raggiungimento di questo importante obiettivo dovrai ringraziare tante persone da chi vuoi incominciare?**

Sicuramente dalla mia famiglia di cui ho

parlato sopra, includendo i nonni Pietro e Savina, miei tifosi 'Numero Uno', mio zio Marco che mi ha cresciuta sciisticamente negli anni del Comitato e che continua a darmi preziosi consigli, mio cognato Corrado, le zie che mi seguono spesso sui campi di gara e tutti coloro che tifano per me vicino e lontano dalle piste di fondo.

Un grazie speciale lo devo al mio fidanzato Gaudenzio, ex fondista azzurro ed ora allenatore, che in un momento particolarmente difficile mi fece ritrovare la consapevolezza dei miei mezzi e che tutt'ora mi sprona a crescere e migliorare, sempre.

Infine, ma non per questo meno importanti, dico un sincero grazie al Centro Sportivo Esercito comandato dal Colonnello Mosso, al mio sponsor personale Acetum, che mi segue da ormai 9 anni insieme a Roberto Giovannini, ai testimonial della BCC Valdostana e dell'AVIS Valle d'Aosta, e a tutti coloro che mi hanno cresciuta sportivamente



## Due chiacchiere con...

La paòla i Gressaèn

fin da piccola dei quali vorrei ricordare: lo Sci Club Drink, il Comitato Asiva e l'Atletica Sandro Calvesi.

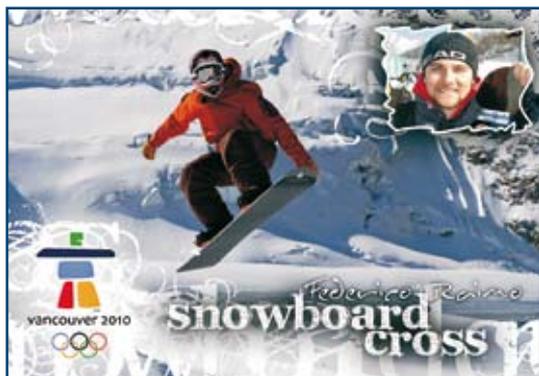
### Quale sarà il tuo prossimo obiettivo?

I Mondiali di Oslo 2011.

### Un aggettivo per descrivere il tuo sport e una frase per convincere qualcuno a provarlo.

Faticoso, ed è forse proprio per questo che dà così tante soddisfazioni... Provatelo perché vi sentirete liberi di essere a contatto con la natura!

Roberto



**F**ederico è nato ad Aosta il 13 novembre 1986 e risiede a Gressan in Fraz. La Fontaine. Ha iniziato a sciare a tre anni praticando lo sci alpino per circa dieci stagioni. In seguito è passato allo snowboard e ora la disciplina che preferisce è lo snowboardcross. Nel 2006 è entrato a far parte del Centro Sportivo Esercito di Courmayeur, dopo aver difeso per più di quindici anni i colori dello sci club La Thuile Rutor.

Ha conquistato numerosi podi nei campionati Italiani Juniores e Assoluti, con un 2° posto l'anno passato a Canazei. Il suo miglior risultato in Coppa del mondo lo ha ottenuto a Chiesa Valmalenco con un 8° posto.

Nel 2006 si è piazzato 2° vincendo l'argento nei Campionati Mondiali in Korea.

La gara Olimpica di Vancouver lo ha visto classificarsi in 22a posizione ed ora inizierà la prossima stagione allenandosi con la squadra nazionale di snowboard cross. Noi gli diciamo un grande in bocca al lupo e gli auguriamo di raggiungere gli obiettivi che si è prefisso.

### Qual è stato il tuo percorso scolastico?

Ho frequentato il liceo scientifico ed ora studio economia all'Università (ho finito gli esami ed in autunno dovrei discutere la tesi).

### Qualche ricordo particolare di questo periodo?

Il periodo del liceo non è stato proprio semplice. Diciamo che, da una parte, non ero uno studente modello (anche se ho



passato molti pomeriggi a studiare e studiavo anche quando ero in trasferta, deriso dai compagni di Asiva..), dall'altra parte, i professori non apprezzavano il fatto che mancassi sovente dalle lezioni (ad eccezione del Prof. Conterio, ci tengo a sottolinearlo). E comunque non era facile studiare senza seguire le lezioni; al liceo i compiti non puoi programmarli, bisogna seguire la programmazione dei professori. Ovviamente a livello di compagni di classe... nulla da dire, mi sono divertito...

Per quanto riguarda il periodo dell'Università non dico che sia più semplice, però ti puoi gestire molto più facilmente... Ovviamente sono fuori corso, però credo di potermelo permettere considerati gli impegni sportivi...

### **Hai mantenuto i contatti con i tuoi vecchi compagni di scuola?**

Con qualche compagno del liceo ci frequentiamo spesso... qualcuno scia, qualcun altro va con lo snowboard e qualcun altro non ha proprio per niente la passione della neve... comunque un po' di tempo per gli amici lo trovo sempre (anche se sono fidanzato da 5 anni)...

### **Nelle inevitabili lunghe trasferte cosa ti porti con tè per passare il tempo?**

Di solito non ci sono tanti tempi morti... comunque ho sempre dietro il computer, topolino ed un libro...

### **Quali sono i tuoi cantanti preferiti?**

Vasco rossi ed ac/dc.

### **Qual è l'ultimo libro letto?**

Oltre a quelli universitari (che non sono poi così piacevoli..) Il codice da Vinci, anche se uno dei miei scrittori preferiti è Valerio Massimo Manfredi.

### **Il film o l'attore preferito?**

Ci sono un sacco di film ed attori che mi piacciono... comunque la classifica attori la dominano a pari merito Al Pacino, Robert de Niro e Johnny Deep. Riguardo a quella dei film al primo posto metto Il Padrino.



### **Quando è iniziata la tua carriera agonistica?**

Prima di iniziare con lo snowboard ho sciato per circa dieci anni... Poi all'età di 12 anni ho provato questo nuovo attrezzo e due anni dopo ho definitivamente abbandonato lo sci (anche se tutti gli anni qualche bella sciata non manca mai...).

### **Quale specialità preferisci?**

All'inizio praticavo esclusivamente gigante e slalom con la tavola hard (attacchi e scarponi rigidi, tipo quelli da sci per intenderci). Poi, durante gli anni dell'asiva, ho cambiato radicalmente indirizzo iniziando a praticare lo snowboardcross, disciplina che assomiglia molto alle gare di motocross (per rendere l'idea) e per lo svolgimento della quale si utilizza l'attrezzatura soft (scarponi ed attacchi più morbidi). Ora mi dedico solamente a questa disciplina particolarmente divertente ed entusiasmante.

### **Quale atleta rappresenta il tuo esempio nello sport?**

Valentino Rossi, Shaun Palmer.

### **Quale è il sacrificio più grande che hai dovuto fare per inseguire il tuo sogno?**

Bisogna rinunciare a qualche festa con gli

**Due chiacchiere con...**  
La paòla i Gressaèn



## Due chiacchiere con...

La paòla i Gressaèn



amici e a qualche vacanza, considerato che quando smetto di sciare comincio a studiare.

**Se non fossi un atleta professionista cosa ti piacerebbe fare?**

Il cuoco.

**Se ti avanzasse del tempo quale altro sport ti piacerebbe praticare?**

La mia altra grande passione è il rugby... mi piacerebbe davvero molto poterlo praticare.

**Un aggettivo per descriverti.**

Impegnato.

**Raccontaci una tua giornata tipo.**

Dipende molto dai periodi... diciamo che quelle che preferisco sono quelle primaverili: sveglia verso le otto meno un quarto; colazione; studio fino all'una; pranzo; pomeriggio dedicato all'allenamento, fino alle sei e mezza; doccia; un giro prima di cena con la fidanzata o con gli amici; cena; film e poi a letto.

**La gara che ti ha lasciato il più bel ricordo.**

I mondiali juniores in Korea nel 2006.

**Il tuo proverbio preferito?**

Meglio tardi che mai.

**Raccontaci la tua famiglia.**

Mio papà Fiore, mia mamma Luciana, mio fratello Dedo e la fidanzata Stefania. Raccontarla sarebbe davvero lungo... potrei riassumere dicendo che a casa sto benissimo....

**Un buon motivo per convincere un tuo amico a venire a trovarti a Gressan.**

Prendere il sole all'area verde.

**Quale angolo di Gressan preferisci?**

Mi piace un sacco andare in cima alla morena... il panorama è proprio bello...

**Un hobby da coltivare per il futuro?**

Cucinare.

**Segui un'alimentazione particolare?**

Non seguo un'alimentazione particolare...



faccio un po di attenzione a non mangiare troppo (questa sì che è una grande sofferenza, mia mamma è una supercuoca) e cerco di variare il più possibile gli alimenti, parecchia verdura e frutta e poi i cibi classici (carne, pesce, pasta, riso...)

#### **Quali souvenirs ti sei portato da Vancouver?**

Qualche maglietta, qualche poster e qualche gadget.

#### **Quale è stato il momento più emozionante della trasferta canadese?**

A parte la gara, che è ovvio... direi quando sono entrato nello stadio alla cerimonia di apertura, un sacco di flash, la musica, la coreografia, tutto eccezionale.

#### **Con quali atleti sei in buoni rapporti?**

Più o meno con tutti, il nostro ambiente è abbastanza rilassato.

#### **Durante le gare porti con te qualche oggetto portafortuna e se sì quale è e da dove arriva?**

Non sono un tipo scaramantico... però da quando ho iniziato la prima gara, metto sempre la stessa cintura che mi ha regalato mio fratello.

#### **Che cosa hai portato con te dall'esperienza olimpica di Vancouver ?**

E' stata un'esperienza eccezionale... credo che mi resterà un ricordo stupendo per tutta la vita.

#### **Per il raggiungimento di questo importante obiettivo dovrai ringraziare tante persone da chi vuoi incominciare?**

Sicuramente la mia famiglia sta al primo posto: mi hanno sempre supportato, sopportato e aiutato. Poi Ferruccio Baudin, il mio primo allenatore che mi ha trasmesso questa passione, Luca Pozzolini che mi allena dai tempi dell'Asiva e il Centro Sportivo Esercito che mi supporta nell'attività da quattro anni.

#### **Quale sarà il tuo prossimo obiettivo?**

Per ora i mondiali del 2011 in Spagna... ma speriamo nelle prossime olimpiadi.

#### **Un aggettivo per descrivere il tuo sport e una frase per convincerlo a provarlo.**

Strepitoso... Chi cerca adrenalina la può trovare provando lo snowboardcross...

Raffaella



# RICETTE, RIMEDI, CURIOSITÀ

a cura di Leda **QUENDOZ**

## È TEMPO DI CILIEGIE



### CUSCINO DI NOCCIOLI DI CILIEGIA

I noccioli di ciliegio, come altri noccioli simili, hanno la proprietà di assorbire calore e di rilasciarlo molto lentamente. Questa loro caratteristica è stata sfruttata da tempo per produrre calore nei mesi invernali e combattere il freddo. Rilascia un piacevole profumo di ciliegia matura. I noccioli di ciliegio sono utilissimi nel trattamento di dolori articolari, torcicolli, cervicali, coliche addominali, geloni ed ogni qualvolta si abbia bisogno di una fonte di calore a scopo terapeutico. Il calore sprigionato dai noccioli è un calore secco, quindi diverso per esempio dal calore che si ottiene con una borsa d'acqua calda. Tra le note positive segnaliamo il fatto di non produrre scottature o bruciature, come avviene con l'uso di acqua calda e simili. Il calore dei noccioli è perfettamente dosato e innocuo, è una bella idea avvicinarlo al cuscino nei mesi invernali per donare calore e dormire meglio. Il calore continuo sprigionato può durare sino a 40/50 minuti e può essere prolungato riscaldando nuovamente i noccioli. Per riscaldare i noccioli basta un semplice forno a 150° per circa 5/6 minuti. Oppure sopra il calorifero. I noccioli di ciliegio oltre a trattenere calore allo stesso

tempo trattengono il freddo. Se messi in freezer si raffreddano e mantengono per lungo tempo la freschezza. Possono quindi essere usati nei massaggi gambe, per alleviare contusioni, dolori muscolari e pruriti, distorsioni e insolazioni. utile alleato per combattere l'afa in estate.

### Come preparare un bel cuscino ai noccioli di ciliegio

**Materiali:** 1,5 kg di Ciliegie - Una fodera di cuscino di piccole dimensioni, di lino o cotone, con zip.

**Preparazione:** Denocciolare le ciliegie e mettere i noccioli in un recipiente pieno di acqua calda. Puliamo bene i noccioli dai residui di polpa ed asciugiamoli per bene. Mettiamo i noccioli in forno a 100 gradi sino alla completa essiccazione, successivamente insaccare nella fodera e chiudere lo zip.

**Uso:** Riscaldare in forno a 150° per 5/6 minuti oppure a 100° per 10 minuti. È possibile riscaldare il cuscino sopra il calorifero controllandone la temperatura.

### I PICCIOLI DELLE CILIEGIE

Si tolgono e si fanno seccare all'ombra. Quando sono ben secchi si conservano in un barattolo di vetro. I piccioli contengono tannino e sono ricchi di sali di potassio. Provate a preparare un infuso con 10 gr di piccioli e 1/4 di litro di acqua bollente. Poi aggiungete un cucchiaino di miele ed otterrete una bevanda disintossicante e diuretica, ottima per le diete dimagranti, berne 2-3 tazze al giorno.

### FOGLIE DI AMARENA Liquore Amarenillo

**Preparazione:** 100 foglie di amarene (raccolte dopo aver raccolto il frutto)  
1 litro di vino primitivo di Manduria  
5 cl. di alcool puro  
600 gr. di zucchero

Mettere le foglie a macerare nel vino per 15 giorni. filtrare e far bollire con lo zucchero per 10 min. filtrate di nuovo e lasciate raffreddare, aggiungere l'alcool imbottigliare e lasciar riposare almeno un mese prima di consumarlo. Potrà sembrare strano, ma ha il sapore del frutto!



### GRAPPA AI NOCCIOLI DI CILIEGIA

#### Occorrente:

1 litro di buona grappa, 100 noccioli di ciliegia (non occorre che siano sbiancati, basta sciacquarli), 350g di zucchero, 250g di acqua, 10 foglie di ciliegio (attenzione che non siano trattate), 5 mandorle di noccioli di albicocca.

Molte ricette prevedono che si schiaccino con un martello i noccioli di ciliegia prima di metterli in infusione, **non fatelo**, perché la mandorla del nocciolo contiene acido cianidrico, una sostanza tossica per l'organismo, e pertanto non deve essere assolutamente consumata.

Mettere tutti gli ingredienti a macerare nella grappa in un vaso esposto al sole per una quarantina di giorni, agitando di tanto in tanto. Trascorso il periodo previsto filtrate. Aggiungete lo sciroppo di zucchero che avrete preparato con l'acqua e lo zucchero, e filtrate nuovamente prima di imbottigliare. Lasciare riposare ancora qualche giorno prima di consumare.



### ANTITARME FAI DA TE

*Tempo di cambio d'armadio!* Pronti ad archiviare cappotti e maglioni? Ma pronti davvero? Siete armati di **naftalina** oppure

siete in cerca di un **antitarme naturale** e profumato? Vediamo insieme qualche alternativa.



Innanzitutto gli indumenti vanno lavati prima di essere riposti nelle scatole o meglio ancora negli appositi sacchi sottovuoto per armadi. In seguito, muniamoci di **garze, ago e filo** per preparare sacchetti da riempire con erbe che tengano lontane le

tarme, come la **lavanda secca, le foglie di tabacco, i fiori di piretro** (un tipo di margherita tipo quella del crisantemo), **la corteccia di cedro**. Controlliamo sistematicamente gli indumenti, facendo loro prendere aria e sole di tanto in tanto e se sospettiamo un'infestazione, mettiamo i capi uno per uno, per qualche giorno, in frigorifero. Cambiamo i nostri sacchetti profumati almeno una volta al mese. L'**aromaterapia** consiglia l'**olio essenziale di lavanda** che ad esempio, io aggiungo alle erbe sopracitate. Un altro rimedio contro le tarme viene dalla saggezza popolare ma va sostituito almeno due volte a settimana: prendiamo **un limone e infilziamolo con 3/4 chiodi di garofano**, riponiamolo in una vecchia calza di nylon e questa dentro al cassetto o nei punti strategici dell'armadio.

**Consiglio:** Per preservare gli abiti, gli indumenti di lana e i cappotti basta mettere all'interno del guardaroba sacchetti di **lavanda e chiodi di garofani**. Le **tarme** così staranno lontano dagli abiti, dalla biancheria, dai golfini di lana e inoltre avrete il guardaroba gradevolmente profumato.

### Antitarme naturale

250 g. di rosmarino

250 g. di menta

125 g. di tanaceto e di timo

2 cucchiaini di trifoglio in polvere.

## **IN GITA PER IMPARARE!!**

**N**el corso di quest'anno scolastico le classi III e IV hanno effettuato alcune visite didattiche, legate alle attività di studio. Ve ne presentano il "documento fotografico".

*Le classi III e IV*



**Museo Egizio a Torino**



**Diga di Place Moulin  
di Bionaz (Premio  
Concorso CVA)**

Journée de la Civilisation –  
Maison Gerbellier, La Salle



Festa del libro  
di Pont St. Martin



Rigenergia



# CONCOURS CERLOGNE 2010

**D**emicro, 19 mi 2010, sèn aloù a **La Tchouilie** pe partisipé i **Concours Cerlogne**. Sit an n'èn travaillà a eun projé si la Gran Couta que no véyèn de l'icoula. L'an idja-no dou garde-foré, Anna e Barbara, é n'èn aprèi a recougnitre caque plan-te de la "couta".

*Le mèinou de seconda*



# **PATATRAC!! GIOCO IN SICUREZZA**

Il 17 maggio noi, delle classi seconda A e B, siamo andati alla Cittadella dei giovani ad Aosta per vedere una mostra-gioco "alla scoperta dei pericoli nell'ambiente domestico". All'arrivo siamo stati accolti da due ragazze Lalla e Laura, che ci hanno presentato PATATRAC, un simpatico orsetto pasticcione. Laura ci ha fatto entrare nella sua casa, subito Patatrac ha iniziato a combinare un sacco di guai...

- **ha toccato le prese della corrente**
- **si è avvicinato troppo al camino acceso**
- **ha ingerito il detersivo**
- **ha rovesciato un pentolino con acqua bollente**
- **si è bruciato con il ferro da stiro**
- **ha fatto uscire l'acqua dalla vasca ed è scivolato...**

Ogni volta che Patatrac incorreva in un pericolo suonava un allarme, Laura e Lalla allora ci spiegavano come comportarci per evitarlo. Giocando con Laura, Lalla e Patatrac abbiamo imparato tante cose utili per evitare i pericoli che ci sono in casa.

*I bambini delle classi seconda A e B*



## **UN ANNO RICCO DI ESPERIENZE**

**A**nche quest' anno siamo arrivati alla fine!!! È stato un anno intenso e pieno di emozioni... Noi della scuola dell'infanzia "P. Blanchet" abbiamo vissuto davvero tante avventure, tra uscite didattiche e progetti interdisciplinari. Ci siamo divertiti a correre e saltare con la psicomotricità e il minibasket, abbiamo messo in scena un'emozionante spettacolo natalizio, abbiamo ballato con la biodanza, abbiamo giocato con la neve sulle piste di Pila, ci siamo travestiti per il Carnevale, ci siamo esercitati con il patois insieme alla maestra Marie Claire in preparazione al Concours Cerlogne e per concludere in bellezza... "Patafrac": laboratorio didattico sulla sicurezza domestica.

Una novità di quest'anno è stata l'uscita al centro dimostrativo agricolo di St. Marcel. Nella prima visita, effettuata nel mese di





aprile, i bambini accompagnati dagli esperti Ugo e Luca hanno passeggiato nel giardino delle erbe aromatiche e medicinali della Valle d'Aosta. In seguito si sono trasformati in piccoli agricoltori: con rastrelli e palette alla mano hanno seminato il loro orto.

A distanza di un mese, nella seconda visita i bambini hanno potuto osservare i cambiamenti avvenuti nel giardino che cresceva rigoglioso emanando profumi intensi di rosmarino, lavanda, menta, melissa, salvia... Ma anche il nostro orticello aveva cambiato aspetto! L'insalata e gli spinaci erano cresciuti e dovevano essere raccolti. Così ci siamo armati di forbici e abbiamo riempito i nostri sacchetti. Fieri del nostro lavoro abbiamo fatto rientro a casa, portando ai genitori le verdure per la cena.

A conclusione di quest'anno scolastico ci siamo ritrovati insieme a genitori, nonni ed amici all'Old Barrel di Sarre per un simpatico pic-nic e per festeggiare la fine del nostro percorso con animazioni, sorprese e tanto divertimento!

**BUONE VACANZE A TUTTI!!!**

*Le insegnanti*



# TRA I LIBRI DELLA BIBLIOTECA

## **ANIMAZIONE ALLA LETTURA CON LA COOPERATIVA "IL LOMBRICO"**

Molto più che una giornata normale a scuola, ma una mattinata divertente passata alla biblioteca comunale di Gressan, per partecipare ad un'animazione alla lettura. Lunedì 29 marzo i bambini delle classi terza, quarta e quinta della scuola elementare di Chevrot, hanno svolto un'attività di lettura e comprensione del testo guidata dalla cooperativa "Il lombrico".

I due animatori hanno fatto divertire gli alunni con dei giochi e una "Caccia al tesoro" riservata esclusivamente ai quarantasei ragazzi presenti tra le mura della biblioteca. La giornata è continuata con la lettura del libro trovato durante la "Caccia al tesoro". I due ragazzi interpretano i personaggi del racconto intitolato "Le vocali della signora K R N C" di Jane Cutler.

Il libro parlava di una signora che non co-

nosceva le vocali. I due bambini protagonisti della storia, curiosi e gentili, erano più comprensivi nei confronti della signora "K R N C" perché la aiutavano a risolvere i suoi problemi: i cattivi rapporti con i vicini, la comunicazione con gli altri e la vita quotidiana. La storia è diventata sempre più entusiasmante e curiosa perché i due animatori l'hanno raccontata e mimata in modo scherzoso, simpatico e divertente. Secondo i ragazzi l'esperienza merita sicuramente il voto 10.

Dopo la lettura ci sono state alcune attività in cui sfruttare la propria creatività e le abilità manuali. I bambini hanno creato una scatolina contenente dei giochi di da poter utilizzare a scuola o a casa. Conclusa la scatolina è arrivato il momento del ritorno del saluto e del ritorno a scuola.



# L'EDUCAZIONE ALIMENTARE SI IMPARA ANCHE A SCUOLA

La scuola di Chevrot ha partecipato ad un progetto sull'alimentazione, proposto dall' U.S.L., per diffondere tra gli alunni stili alimentari corretti e sani, e comprendere quali sono gli elementi nutritivi necessari per la salute. Gli alunni hanno riflettuto su come mangiare sano, quanti pasti occorre fare durante il giorno; hanno quindi lavorato su schede, schemi, grafici e testi per arrivare a comprendere la piramide alimentare. Il lavoro è continuato con dei questionari sull'alimentazione sottoposti agli allievi della scuola primaria di Chevrot. Essi hanno risposto a domande sulle loro abitudini alimentari a partire dalla colazione, sullo spuntino, sulla quantità di frutta e verdura che mangiano durante il giorno e se hanno l'abitudine di guardare la televisione durante i pasti.

## INCHIESTA TRA GLI ALUNNI DI UNA SCUOLA

**Quali sono le abitudini alimentari dei bambini?** Per rispondere a questo quesito i bambini della scuola elementare di Chevrot hanno fatto un'inchiesta sull'alimentazione.

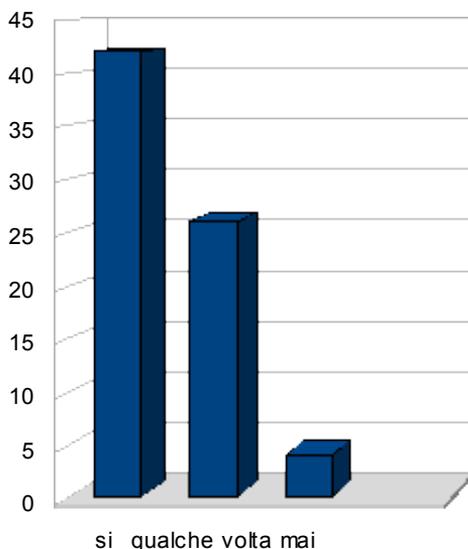
Da questa, hanno scoperto che il consumo giornaliero della frutta e della verdura è molto scarso. I bambini, quindi, rischiano di non assumere abbastanza vitamine ricavate appunto da esse.

Gli alunni hanno inoltre scoperto che un bambino su cinque non si nutre correttamente e salta il primo pasto più importante della giornata, cioè la colazione. Quelli che, invece, la colazione la fanno mangiano soprattutto brioche, crostatine e biscotti, bevono principalmente latte, thé insieme a cacao, una minoranza consuma cereali. Come già detto in precedenza, è scarsa l'assunzione giornaliera dei vegetali o di colazioni salate.

Qualcuno, inoltre, salta anche lo **spuntino** di metà mattinata: tra le merendine più consumate si può sottolineare la presenza di: panini, crackers e yogurt, ma non sono da meno le brioche, i biscotti e fra le bibite, quelle più consumate sono succo di frutta o thé.

La merenda, invece, è un pasto consumato regolarmente; serve per dividere i pasti principali durante la giornata, ed ha la stessa funzione dello spuntino, che, invece, divide lo spazio tra la colazione e il pranzo. Anche in questo caso, però, il consumo di frutta e verdura è molto basso, le preferenze vanno a merendine, e dolcetti vari.

La maggior parte dei bambini, quindi, mangia la frutta e la verdura solo a pranzo e a cena.



### Alunni che fanno lo spuntino regolarmente.

Come potete vedere in questo grafico si nota che circa la metà della popolazione scolastica non fa lo spuntino regolarmente.

Questa tabella rappresenta gli alimenti generalmente consumati durante lo spuntino in una settimana dagli alunni della scuola primaria di Chevrot (bambini intervistati 72).

	1 volta a settimana	2 volta a settimana	3 volta a settimana	4 volta a settimana	5 volta a settimana	totale
<b>succo</b>	6	3	4	1	4	18
<b>brioche</b>	6	6	2	1	4	19
<b>panino</b>	15	2	2	4	3	26
<b>frutta</b>	3	3	4	1	1	12
<b>cioccolato</b>	1	0	0	0	0	1
<b>yogurt</b>	10	5	1	1	3	20

Più del 50 % dei bambini mangia davanti alla TV. Questa non è una buona abitudine, perché l'attenzione è rivolta al televisore e non a quello che si assapora, e non ci si rende conto di quanto si è mangiato.

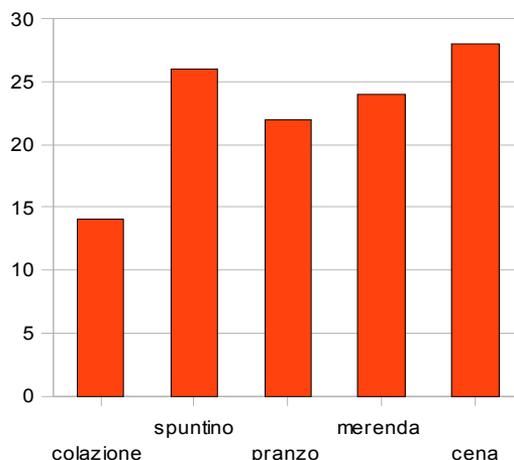
### **Perché fa bene mangiare la frutta o la verdura ?**

Fa bene mangiare la frutta o la verdura se la si mangia con costanza. Sia adulti, sia bambini dovrebbero mangiare regolarmente almeno 5 porzioni al giorno di frutta e verdura. Quando le si mangiano crude mantengono tutte le vitamine, i sali minerali, zuccheri e forniscono rapidamente l'energia per cominciare la giornata. Ad esempio, una mela produce energia per sei minuti di pedalate in bicicletta, mentre, una barretta di cioccolata ne fornisce per un'ora. Invece, le verdure cotte fanno bene all'intestino, ma perdono le vitamine durante la cottura. E' buona abitudine mangiare frutta e verdura, possibilmente di stagione, durante i pasti principali. I bambini non sempre vogliono mangiare frutta o verdura perché preferiscono altri alimenti come dolci, torte salate. I genitori potrebbero invogliarli per esempio:

- *Frullando le verdure facendo un passato di verdura*
- *Mettendo le verdure nelle torte salate*
- *Facendo dei salatini ripieni di verdura*
- *Divertendo i propri figli ideando pupazzi di verdura cruda e cotta, ad esempio: 4 carote per braccia e gambe, 1 fetta di pomodoro per la testa, 1 melanzana per il corpo, dei broccoli per i capelli, 2 olive per gli occhi.*

I bambini devono capire l'importanza del consumo di frutta e verdura cruda perché sono gli unici alimenti che contengono le vitamine. Non abbiamo altro modo per assumerle in maniera naturale, e queste servono a mantenerci in buona salute: le vitamine sono uno schermo protettivo da molte malattie. Potrebbe diventare una buona abitudine mangiare sovente frutta e verdura nel momento dello spuntino e della merenda. Approfittiamo dell'estate che ci regala frutti e verdure saporiti e freschi per prendere buone abitudini.

### **Speriamo che i nostri consigli siano utili a tutti!**



### **Consumo di frutta giornaliero**

Come si può notare il consumo di frutta è generalmente scarso; il consumo di frutta e verdura, in un'alimentazione equilibrata, dovrebbe essere di 5 porzioni giornaliere.

# UNA GIORNATA TUTTI INSIEME A COGNE

## LE CLASSI 5e A COGNE PER UN'ATTIVITÀ DI CONTINUITÀ



**M**artedì 25 maggio 2010 i bambini delle classi 5a dell'Istituzione si sono recati a Cogne, con l'autobus di linea per andare a visitare la "Maison Gérard Daynet", insieme a Dario (la loro guida) e Daniela l'altra guida. La mattinata è iniziata "scalando" il percorso di una valanga; prima di salire la guida ha spiegato ai ragazzi l'importanza di Cogne nell'antichità, raccontando storie e leggende. La salita è stata faticosa e divertente da diversi punti di vista, molti alunni si sono fermati parecchie volte, per bere e per prendere fiato, ma di passo in passo sono arrivati a destinazione.

Durante la passeggiata i ragazzi hanno potuto vedere molti animali tra cui: delle marmotte, qualche camoscio e persino una vipera. Verso mezzogiorno, finalmente, i ragazzi affamati si sono fermati a mangiare il pranzo chiacchierando e facendo conoscenza. Questo momento è stato molto utile perchè il prossimo anno molti di questi alunni si ritroveranno nella stessa classe alla scuola media del Pont Suaz.

Infine sono scesi a valle perché dovevano ancora visitare la "Maison Gérard Daynet" con le animatrici Raffaella e Nathalie, che conoscevano già perchè avevano già svolto delle attività con loro, lo scorso anno scolastico. Le due ragazze parlavano francese, e hanno dato dei questionari da completare agli alunni per scoprire cosa sapevano di Cogne. Infine Raffaella e Nathalie hanno fatto visitare la Maison Daynet, facendo fare delle attività divertenti tra cui costruire uno chalet.

La visita è stata apprezzata da tutti gli alunni presenti alla gita.

# DALL'EGITTO A TORINO : I RESTI DI UNA GRANDE CIVILTÀ



La storia del Museo Egizio inizia all'epoca di Napoleone Bonaparte, quando un signore di nome Bernardino Drovetti si recò in Egitto per diventare console francese. Una volta lì cominciò a collezionare oggetti appartenuti all'antica civiltà egizia (statue, papiri, stele, sarcofagi, mummie, bronzi, amuleti e oggetti della vita quotidiana). Egli arrivò ad avere più di 5.000 oggetti. Tutta la collezione di Drovetti fu depositata nel XVII secolo all'università gesuita di Torino (lo stesso palazzo che ospita oggi il Museo Egizio). Nel XVIII secolo l'università fu trasformata in Accademia delle Scienze. Finalmente nel 1824 fu formalmente fondato il Museo Egizio. Ernesto Schiaparelli ne divenne il direttore, si recò in Egitto ad acquistare altri oggetti antichi e ad organizzare nuovi scavi archeologici. Questi scavi furono continuati dal suo successore Giulio Farina che aggiunse altri 20.000 reperti alla collezione.

L'ultima acquisizione importante del Museo fu il piccolo tempio di Ellesija, donato all'Italia dalla Repubblica Araba d'Egitto per il significativo aiuto durante la costruzione della diga di Assuan. Oggi sono

esposti 6.500 oggetti mentre 26.500 sono ancora nei depositi.

Il Museo si dispone su tre livelli: il piano interrato, il piano terra e il primo piano. Nel piano interrato sono presenti tre insediamenti che testimoniano il periodo intermedio. Al piano terra a sinistra vi sono due stanze dedicate all'epoca predinastica e all'Antico Regno. A destra si trova il tempio di Ellesija, lo statuario e le tavolette votive. Al primo piano troviamo le mummie, le statue funerarie, i corredi delle tombe e la famosissima tomba dell'architetto Kha.

Tutto questo è possibile vederlo presso il Museo Egizio situato in via Accademia delle Scienze a Torino. Proprio lì si sono recati gli alunni delle classi quarte dell'Istituzione scolastica M. Emilius 3. Il 26 marzo 2010, gli alunni visitarono il Museo insieme ad una guida che rispondeva alle loro domande e spiegava gli antichi reperti. I bambini hanno così potuto scoprire delle informazioni in più sulla vita degli Egizi. Insieme sono poi tornati con il treno in Valle d'Aosta contenti della visita e sperando di tornare al magnifico e stupendo Museo Egizio con le loro proprie famiglie.

## GIORNATA IN INGLESE

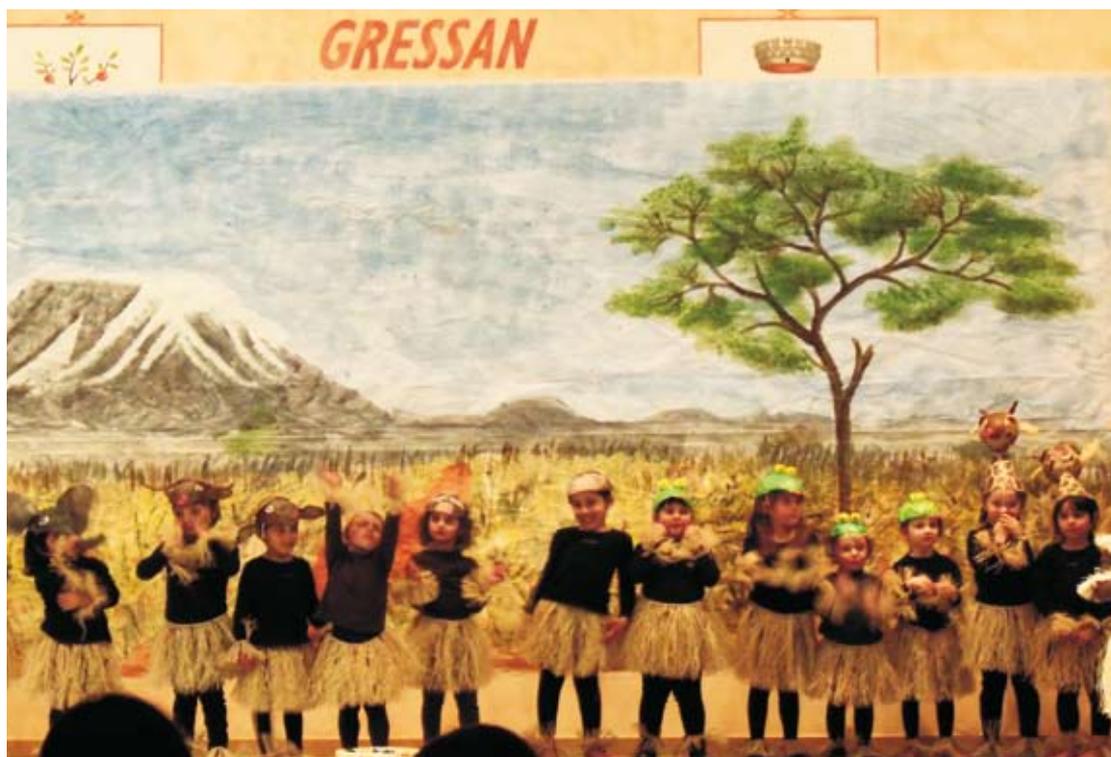
**M**etti una settantina di bambini, sette maestre gentili ed un teatrino tutto da scoprire. Tutto ciò si svolge nella BCC di GRESSAN, nel pomeriggio di mercoledì 24 marzo. La giornata è diversa dal solito, non fra banchi di scuola, in classe con i soliti libri, ma in compagnia di 3 simpatici attori provenienti da diverse parti del mondo: Londra, sud Africa e Australia. Questi amici, non dimentichiamocelo, erano **INGLES!** e quindi gli alunni hanno dovuto parlare con la loro lingua. E non è stato per niente semplice! Ma grazie alla disponibilità dei ragazzi e alla bravura degli animatori tutti si sono divertiti molto con canzoni e parole nuove da imparare. Tutto cominciò dalla storia di Peter Pan, e poi da veri mimi molto divertenti! Concluso il teatrino i bambini, divisi in tre gruppi, ognuno guidato da un attore, si sono recati in sale diverse e si sono impegnati in attività, per imparare giochi e parole in inglese. La giornata si è conclusa con canti e balli, sperando di riprovare le emozioni di quel pomeriggio anche il prossimo anno.



## **SPETTACOLO DAL RITMO AFRICANO**

**A**nche in questo periodo qui a Chevrot abbiamo vissuto una grande avventura. Qualche mese fa è venuta Ranzie Mensa, una Signora simpaticissima ad insegnarci leggende e balli provenienti dall'Africa. Ci siamo esercitati tantissimo, abbiamo fatto costumi, fondali ed anche le mamme e le nonne ci hanno aiutati.. Il risultato è stato il bellissimo spettacolo del 21 maggio presso la Sala Polivalente della Cassa di Credito Cooperativo di Gressan. Abbiamo raccontato due leggende Africane: "Il Baobab" e la "lepre ed il peperoncino" e ci siamo divertiti tantissimo. Ancora adesso chiediamo alle maestre di metterci il cd con le musiche e balliamo, balliamo...  
Appuntamento alla prossima edizione!

*I Bambini della Scuola dell'Infanzia di Chevrot.*



## ECCOCI DI NUOVO QUA!



**A**nche quest'anno la corale Louis Cunéaz ha partecipato alla 60ª Rassegna di canto corale "Les Floralties Vocales" sotto la guida del suo giovane maestro Christian Chamonin.

L'evento, all'insegna del divertimento fra cori e gruppi folkloristici, si è svolto dal 22 al 30 Maggio, intrattenendo la Valle d'Aosta e i suoi turisti.

L'intensa settimana è stata inaugurata sabato 22 Maggio dal mitico "Coro Aleksandrov", Complesso Accademico di canto e ballo dell'Armata Rossa, venuto direttamente dalla Russia ed esibitosi al Teatro Romano con un pubblico partecipe e caloroso. Questo coro è riconosciuto come uno dei migliori cori maschili al mondo.

Nei giorni seguenti, i cori valdostani, suddi-

visi in varie giornate, sono entrati nel vivo della scena eseguendo le loro performances all'Auditorium di Aymavilles e nella chiesa di Saint-Léger.

I gruppi migliori, che si sono posizionati nei primi dieci posti, sono stati scelti per rappresentare la Valle d'Aosta sia in Italia che all'estero.

Ad incorniciare lo scenario della manifestazione è stata allestita presso l'Hotel des Etats, una suggestiva e divertente esposizione fotografica le cui figure di spicco erano i bimbi che indossavano i costumi tipici di ogni gruppo, per la nostra Corale i protagonisti sono stati Martina e Roger.

Nel pomeriggio di sabato 29 Maggio i cori e i gruppi folkloristici hanno sfilato per le vie di Aosta, partendo dalla Piazza della Repubblica e allietando i turisti con canti balli e suonate.

Noi, sotto la guida di Christian Chamonin per il canto e Nadir Cunéaz per i frustapot, abbiamo concluso la settimana domenica, dove tutti i gruppi si sono esibiti nel corso dell'intera giornata.

Per finire in bellezza la serata tutte le corali si sono ritrovate allo stadio Puchoz per la cena comunitaria fino alle prime ore del mattino a suon di musica e balli.

Le prossime ...."uscite" importanti della Corale saranno: il **14 Agosto** a Tignes per la festa internazionale dei "Vins de France" che si tiene in questo paese dall'11 al 15 Agosto p.v. e dove saremo gli invitati d'onore e la partenza il **27 Agosto** per la Sardegna dove ci attendono i nostri amici del Coro "Boghés e Ammentos" di Ittiri i quali sono stati nostri ospiti lo scorso anno alla "Fêta di pomme".

Arrivederci a tutti e... alla prossima puntata dalle giovani della corale Louis Cunéaz!

*Emilie, Giulia, Viviana e Fede*

# PILA, 264 CONCORRENTI AL MEGA GIGANTE DI CHIUSURA



## **TERZA EDIZIONE DELLA DESARPA BIANCA**

**N**onostante i capricci del tempo la terza edizione della Desarpa Bianca ha registrato un grande successo di pubblico. La gara amatoriale si è svolta domenica 18 aprile a Pila. Dei 345 iscritti ai cancellotti di partenza si sono presentati 264 agguerriti sciatori, che hanno espresso la loro voglia di vincere con ogni mezzo dallo sci al telemark, dallo snow fino all'ultima tendenza bianca lo skwal (tecnica e attrezzatura tra lo snow e il monosci). La giornata si è svolta all'insegna della variabilità con squarci sulle cime scintillanti di neve primaverile e un colpo d'occhio sulla pianura chiusa in una calotta fluttuante di nubi. Una coreografia molto emozionante per una sfida fra le più sentite dello sci. La gara era aperta a tutti coloro che avessero voglia di mettersi in gioco e si è svolta sulla Bellevue, una fra le piste più tecniche e impegnative della stazione valdostana. Il tracciato prevedeva 100 porte e oltre 700 m di adrenalina discesa, dai 2594 m del Couis 2 fino ai 1.866 m della Scuola di Sci.

Ricco il montepremi, che andava da un rombante scooter a un voucher per un viaggio, oltre a un innumerevole elenco di cadeaux sorteggiati fra i partecipanti.

Ai primi 3 classificati per ogni categoria è stato consegnato il prezioso Campanaccio, di produzione artigianale, al posto della scontata coppa ma in tema con la desarpa, che in patois significa discesa delle mandrie a valle dopo l'alpeggio. Nella Desarpa bianca a tornare a casa sono gli sciatori, che prima di mettere l'attrezzatura in cantina si ritrovano a Pila per chiudere in amitié l'inverno.

Molto apprezzata dai concorrenti l'efficienza e la professionalità dell'organizzazione, frutto del lavoro della Società degli impianti a fune Pila spa, dello Ski Club Pila e dello Sci Club Amici dello Sci, che si sono prodigati per garantire la massima sicurezza.

Bilancio positivo quindi per la terza edizione della Desarpa Bianca ma anche per la stagione 2009/2010, ricca di appuntamenti sportivi importanti, dai Mondiali dei Militari alla Pila Race World Cup, dal Campionato di Snowboard a quello dei Giovanissimi. Una stagione che ha visto confermare le presenze di pubblico, sulle piste e nel comprensorio, un concreto riconoscimento per l'attento lavoro di riqualificazione e restyling della stazione sciistica operato negli ultimi anni. E Pila, dal canto suo, con la Desarpa ha voluto dire a tutti gli sciatori, anche a quelli della domenica, quelli che dalla neve cercano un momento ludico di evasione dal quotidiano: Arrivederci al prossimo inverno.

**Consorzio Turistico L'ESPACE DE PILA**  
fraz. Pila 40 – 11020 Gressan (AO)  
Tel 0165-521055 Fax 0165-521719  
URL: [www.pilaturismo.it](http://www.pilaturismo.it)  
email: [info@pilaturismo.it](mailto:info@pilaturismo.it)

# SQUADRA CHE VINCE NON SI CAMBIA

**R**innovato per il terzo anno consecutivo l'accordo di sponsorizzazione tra il comprensorio valdostano di Pila e Kenda-Playbiker, il primo Trade Team UCI con sede in Italia.

La squadra, rientrata nella Vallée dopo i successi mietuti in Nuova Zelanda e Australia, ha portato con sé il neo campione neozelandese di dh e neo campione Oceania di 4x Wyn Masters ed è entrato a farne parte Edoardo Franco, che nel 2008 da diciassettenne conquistò il titolo italiano junior di downhill. Per Edo, di Saint-Christophe, alle porte di Aosta, è come tornare a casa. Sulle piste di Pila infatti Edoardo Franco ha dato le sue prime pedalate, si può affermare, senza ombra di smentite, che comprensorio e campione siano cresciuti assieme. Entrambi nel giro di pochi anni si sono perfezionati sia a livello tecnico, sia sportivo contribuendo a far entrare la dura disciplina del downhill fra le più grandi realtà agonistiche legate alla montagna.

Al fianco di Edoardo Franco e Wyn Masters ad allenarsi sui percorsi del Bike Stadium e del Bike Park di Pila, la prossima estate ci saranno il neozelandese Nathan Rankin e l'australiano Shaun O'Connor, con i tecnici Alan Beggin e Nigel Reeve, supportati dal team manager Romano Favoino e dal road manager Fraser Britton.

Dal team Kenda-Playbiker il mondo del downhill si aspetta molto e Pila è orgogliosa di essere ancora per una volta la sua location sponsor. La prossima sarà una stagione in cui non mancheranno grandi risultati a livello nazionale ed internazionale. L'esperienza australe ha permesso alla squadra di trovare il ritmo giusto tornando in Italia caricati e temprati, più che mai decisi a vincere e a far sventolare dai podi più alti i colori di Pila.

## CALENDARIO EVENTI E APPUNTAMENTI MTB

**25 luglio – 1 agosto Fêta bike con i seguenti appuntamenti:**

- **25 luglio - Bike Trial** - Categorie ammesse: Tutte
- **26 – 27 luglio - Campi scuola** ed escursioni accompagnate Baby Gorraz
- **28 luglio - Free Ride** - 2 Prove cronometrate Categorie ammesse: G1-G6
- **29 luglio - Family Cross Country** genitore/figlio – 5 km
- **30 luglio - Tour del Dau** - Cross Country marathon (6 ore)
- **31 luglio - Grand Prix Valle d'Aosta** - Cross Country
- **1 agosto - Tour della Conca** - Medio e Gran Fondo Cross Country - 24/48 km
- **8 agosto - Desarpa Bike** - Down Hill Marathon
- **10 agosto Festa di San Lorenzo** – Candon le stelle – Festa Patrono di Pila
- **20 agosto Alpages ouverts**
- **21 – 22 agosto - iXS European Downhill Cup**

## PER AVVICINARSI ALLA MOUNTAIN BIKE

**MTB 2 x 1:** Due giorni di mountain bike al costo di uno. 1 giornaliero valido per 2 giorni. **Offerta valida dal 26/06 al 04/07 e dal 04/09 al 12/09**

## BATTESIMO DELLA BICILETTA

Pacchetti all inclusive per minimo 2 persone, comprensivi di 1/2 giornaliero + 2 ore maestro di mtb + noleggio mtb free ride 1/2 giornata noleggio casco e protezioni 63 € a persona. Seconda opzione: abbonamento giornaliero per impianti di risalita + 2 ore di maestro di mtb + noleggio MTB free ride per 1 giornata comprensivo di casco e protezioni 77 € a persona.

Offerte valide dal 26/06 al 22/07 e dal 30/08 al 12/09, ogni giovedì con prenotazione obbligatoria entro il martedì.

# **BIBLIOTECA DI GRESSAN: LA COMMISSIONE DI GESTIONE VI SALUTA**

Cinque anni scrono velocemente e, senza quasi rendercene conto, siamo giunti alla fine del nostro mandato. Contestualmente al cambio dell'Amministrazione Comunale, infatti, si rinnova anche la Commissione di gestione della Biblioteca, formata da 10 membri in rappresentanza del Consiglio Comunale, degli utenti e delle associazioni di Gressan, nonché da Nicoletta. Nei tredici anni di vita la nostra biblioteca è cresciuta ed è ora una solida realtà nell'ambito del Sistema Bibliotecario Valdostano che conta 54 biblioteche e si colloca al primo posto in Italia per offerta e frequentazione, in rapporto alla popolazione, e ai primissimi posti in Europa. Nella sua nuova e accogliente sede in frazione "La Bagne" transitano annualmente

poco meno di 400 utenti che possono accedere alla consultazione e al prestito di 10.000 libri, 680 CD musicali e 500 film; a tutte le famiglie di Gressan, sono inoltre indirizzati i contenuti della presente rivista "Gargantua" e la crescente offerta di corsi, conferenze, spettacoli e viaggi culturali organizzati dalla Biblioteca.

Un sentito grazie alla commissione che ha lavorato con me e a coloro che in questi anni hanno operato per raggiungere questi traguardi, e un caloroso augurio di buon lavoro a chi oggi raccoglie il testimone per continuare a migliorare la fruibilità di questa importante risorsa comunale.

Il Presidente  
**Federico QUENDOZ**



# EVENTI & MANIFESTAZIONI

## Comune, Biblioteca, Pro Loco, Espace Pila, Corale

**25 luglio - 1° agosto**

Fëta Bike, Pila

**8 agosto**

Dimostrazione Agility Dog, Pila

**8 agosto**

Désarpa bike, Pila

**22 agosto**

Festa dei pastori, Pila

**22 agosto**

Coppa Europa di MTB Down hill, Pila

**3 settembre**

Festa del foulard, Area Verde les Iles

**2 ottobre**

VI Rassegna Gargantua Cantando,  
Sala BCC

**3 ottobre**

Festa delle mele, Area verde Les Iles

**14 novembre**

Festa degli anziani

*Per ogni iniziativa verrà data  
la massima pubblicità attraverso  
manifesti e locandine affissi  
nelle bacheche e negli esercizi  
commerciali.*



## Biblioteca di Gressan

**MATTINA**

**POMERIGGIO**

<b>LUNEDÌ</b>	<b>chiuso</b>	<b>chiuso</b>
<b>MARTEDÌ</b>	<b>chiuso</b>	<b>14.30-19.00</b>
<b>MERCOLEDÌ</b>	<b>chiuso</b>	<b>14.30-19.00</b>
<b>GIOVEDÌ</b>	<b>chiuso</b>	<b>14.30-19.00</b>
<b>VENERDÌ</b>	<b>9.30 - 15.00</b> (orario continuato)	
<b>SABATO</b>	<b>9.00-12.00</b>	<b>chiuso</b>

**Indirizzo:** fraz. La Bagne :  
(Tor de Sen t'Anselme)

**e-mail:** [e-mail: biblioteca@comune.gressan.ao.it](mailto:biblioteca@comune.gressan.ao.it)

**tel:** 0165/25.09.46

**fax:** 0165/25.09.51

# NUMERI UTILI

---

**Aiat Pila**

0165 521008

**A.V.I.S.**

0165 250859

**Banca di Credito  
Cooperativo Valdostana**

0165 266266

**Biblioteca Comunale**

0165 250946

**Bocciodromo Intercomunale**

0165 250445

**Cabinovia Aosta-Pila**

0165 521253

**Centro Traumatologico di Pila**

0165 521014

**Consorzio de l'Envers  
Amministrazione**

0165 279710

**Consultorio Pont Suaz**

0165 239029-239440

**Farmacia Pont Suaz**

0165 32707

**Scuola Media Pont Suaz**

0165 239040

**Consorzio Irriguo**

0165 250060

**Consorzio turistico Espace Pila**

0165 521055

**Guasti DEVAL**

0165 44346

**Guasti TELECOM**

182

**Microcomunità per anziani**

0165 250991

**Municipio – Centralino**

0165 250113

**Parrocchia**

0165 250104

**Pila S.p.a.**

0165 521045-521046

**Polizia Municipale**

329 3814237

**Pro Loco**

0165 250652

**Scuola di sci di Pila**

0165 521114

**Scuola Primaria Capoluogo**

0165 250116

**Scuola Primaria Chevrot**

0165 250403

**Scuola dell'infanzia Capoluogo**

0165 250471

**Scuola dell'infanzia Chevrot**

0165 250516

**Servizio veterinario**

0165 238791

**Ufficio Postale**

0165 250120

**Vigili del Fuoco Volontari**

335 5348936

