

Notiziario della Biblioteca di Gressan

# Gargantua



n°4



Notiziario della  
Biblioteca  
di Gressan

N 4 • 2012

Pubblicazione  
trimestrale

Direzione e redazione  
Biblioteca Comunale  
Tor de Saint Anselme  
Fraz. La Bagne n.15  
11020 GRESSAN (AO)  
Tel. 0165 25 09 46

Direttore  
responsabile  
Davide Avati

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

Impaginazione  
Alessandro Lunardi  
Studio  
Pier Francesco Grizi

Stampa  
Imprimerie Tipografia  
La Vallée

In copertina:  
Opera di Etto Margueret

# Eventi & manifestazioni

a cura di Comune, Biblioteca, Pro Loco, Espace Pila

**26 DICEMBRE 2012**

**C/O SALA CONFERENZE BCC**

**Concerto del Coro Sant'Orso**

**e Apertura della Chorale**

**Louis Cunéaz et Frustapot de Gressan**



**30 DICEMBRE 2012**

**PILA**

**Fiaccolata dei maestri di sci**



**18/19 GENNAIO 2013**

**CARNEVALE A GRESSAN**

**Comité di Arlequeun**



# Vivi il tuo momento con leggerezza

Nathalie TROSSELLO

*“Prendete la vita con leggerezza, che leggerezza non è superficialità, ma planare sulle cose dall’alto, non avere macigni sul cuore”. - Italo Calvino*

La leggerezza è il contrario della pesantezza ed indica letteralmente qualcosa che è privo di peso. Vivere con leggerezza significa, dunque, vivere con spensieratezza, affrontare gli ostacoli della vita senza esserne influenzati negativamente, rimanendo stabili e con una buona dose di distacco; è la serenità conseguente all’acceptare e all’acceptarsi. Questo atteggiamento porta a “*sorvolare*” le situazioni difficili, a guardarle dall’alto, senza schemi fissi e certezze preconfezionate e con il giusto approccio, in modo che non vi siano ripercussioni negative sulla sfera emotiva, in modo che non si creino “*pesi sul cuore*”. Si pensa che l’indifferenza o la freddezza nei confronti delle persone o delle situazioni, il non assumersi responsabilità e l’evitare di affrontare i problemi, equivalgano al vivere con leggerezza, o “*alla leggera*”; in realtà, in questi

casì si tratta di superficialità. Si può essere profondi, anche vivendo con leggerezza e spensieratezza. Questa capacità è innata in ognuno di noi. Basta individuare gli aspetti della vita davvero importanti e concentrare su questi le proprie energie, non ingigantire i problemi, ma vederli per quello che sono e cercare di non tenere tutto sotto controllo ad ogni costo. Se per un problema esiste una soluzione, allora, in realtà non siamo di fronte ad un problema; se, invece, non si può fare nulla per cambiare una situazione, conviene guardare oltre.

*“Vivi momento per momento, muori al passato, non proiettare alcun futuro...godi il silenzio, la gioia, la bellezza di questo momento”. - Osho*

Con questo invito a saper trasformare in opportunità di crescita e di miglioramento tutte le prove, a cui quotidianamente la vita ci sottopone, e a godersi intensamente ogni istante senza se e senza ma, auguro a tutti un leggero e spensierato Natale.

## In questo numero

<b>Editoriale</b>			
Sommario	3	Elementari Chevrot - Museo Scienze	29
<b>Dalla biblioteca</b>		Materne Chevrot - Festa mele/Désarpa castagnata	30
Consigli per la lettura	4	Materna Gressan - Pomme	31
Consigli per la visione	8	Elementari Gressan -	32
Consigli per l’ascolto	9	Elementari Gressan - Désarpa/Magica matematica	33
Gita a Roma	10	<b>Scienza&amp;Ambiente</b>	
Corso cucito	11	Energia eolica	34
Conferenza Bosone	12	<b>Nouvelles de Chez-Nous</b>	
Mostra Margueret	14	Trofeo Topolino	38
Serata Verga	15	Alpini Novara	42
Yoga	16	Festa foulard	43
<b>Pagine di Storia</b>		Corale	44
Acque fredde	17	Festa mele	45
<b>Salute e benessere</b>		Velo Gressan	46
Celiachia	20	Sportello sociale	47
<b>Due chiacchiere con...</b>		<b>Amministrazione Comunale</b>	
Pier Francesco Grizi	24	4 novembre	48
<b>Dalle scuole</b>		Festa vigneron	49
Elementari Chevrot - Dinosauri	28	Lavori Perriail	50

# Consigli per la lettura

a cura di Nicoletta PAGLIERO



## L'AMORE QUANDO C'ERA

di **Chiara Gamberale** - (A. Mondadori)

Uno dei casi della vita, un momento triste, diventa l'occasione forse a lungo cercata per ricucire un filo che si era spezzato: Amanda, che ha amato perdutamente Tommaso e lo ha lasciato senza spiegazioni da dodici anni, scrive una mail di condoglianze che è anche un messaggio nella bottiglia: come stai, dove sei, chi sei diventato? E, soprattutto: l'hai trovata, tu, mio antico grande amore, la "ricetta per la Felicità"? Tommaso risponde, prima cauto, poi incapace di resistere alla voce di un passato bruciante che si fa viva e presente domanda. Tommaso è sposato, ha due splendidi bimbi e un equilibrio che pare felicità. Amanda no, lei vive sola e alla perpetua ricerca di una compiutezza senza rimpianti: quell'alchimia misteriosa che solo gli altri, accanto a noi, sembrano trovare, ma che a noi è quasi sempre preclusa. Ai suoi alunni di scuola Amanda affida un tema sulla felicità, e le risposte sono tanto semplici e autentiche da lasciarla incerta sulla soglia di se stessa. Forse solo l'antico amore, oggi ritrovato, può offrire la chiave della gioia senza compromessi. Con coraggio Amanda rivela a Tommaso la sua risposta a questa domanda che tutti, prima o poi, ci poniamo. Allora bisogna decidere se guardare avanti - dove nulla è certo, ma tutto possibile - o indietro, dove la sirena confortante di una pienezza perduta ci chiama con il suo canto...



## ELOGIO DEL LIMITE

di **Fabrizio Pistoni** - (Ediciclo)

“Sogna in grande e osa fallire” queste le parole che il protagonista si ripete la notte prima dell'inizio del Tor des Géants: 330 chilometri di corsa (24.000 metri di dislivello) che si snodano attraverso il parco nazionale del Gran Paradiso e quello regionale del Monte Avic, toccando le due Alte Vie della Valle d'Aosta. Una competizione no-stop dove fermarsi per dormire significa perdere posizioni e le gambe non bastano, la forza di volontà non basta, il coraggio è un mero accessorio, l'allucinazione una risorsa a cui attingere. Serve avere coscienza del limite, accettare la fragilità del proprio corpo e della propria mente, affrontare e superare le crisi. Fabrizio Pistoni ci racconta la sua esperienza in presa diretta, in un monologo interiore lungo quanto la corsa, registrando la fatica, gli incontri, le evoluzioni e involuzioni del pensiero, i morsi della fame, la sofferenza, i silenzi, i paesaggi mozzafiato di una montagna immobile e pura.



### OVUNQUE SARAI

di **Watkins Olga** - *(Piemme)*

L'incredibile odissea di una giovane ragazza di vent'anni nell'inferno della Shoah e nel cuore del Terzo Reich per ritrovare Julius, l'uomo che ama. Un viaggio lungo 3.300 chilometri, da Zagabria a Budapest, da Dachau a Norimberga, sfidando la polizia segreta, gli eserciti, la delazione, le frontiere, i bombardamenti. La determinazione di Olga nell'inseguire il suo uomo per un amore che ha ben pochi ricordi concreti - un bacio sulle labbra, qualche serata all'Opera, poco di più - non si arresta di fronte a nulla. A nessun impedimento.

A nessuna beffa del destino. Nemmeno ai cancelli di Buchenwald, il campo dell'orrore.



### LA LISTE DE MES ENVIES

de **Delacourt Grégoire** - *(Feryane)*

Jocelyne, dite Jo, rêvait d'être styliste à Paris. Elle est mercière à Arras. Elle aime les jolies silhouettes mais n'a pas tout à fait la taille mannequin. Elle aime les livres et écrit un blog de dentellières. Sa mère lui manque et toutes les six minutes son père, malade, oublie sa vie. Elle attendait le prince charmant et c'est Jocelyn, dit Jo, qui s'est présenté. Ils ont eu deux enfants, perdu un ange, et ce deuil a dérèglé les choses entre eux. Jo (le mari) est devenu cruel et Jo (l'épouse) a courbè l'échine. Elle est restée. Son amour et sa patience ont eu raison de la méchanceté. Jusqu'au jour où, grâce aux voisines, les jolies jumelles de CoiffE-sthétique, 18.547.301€ lui tombent dessus. Ce jour-là, elle gagne beaucoup. Peut-être...





## VIVERE IN POSITIVO

di **Sergio Chiesa** - (*Lampi di Stampa*)

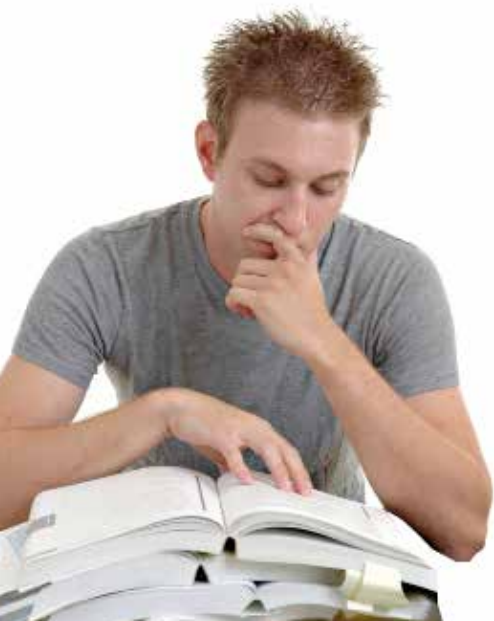
Il pensiero positivo è un modo di vivere, ma è anche una tecnica complessa, che si è evoluta in anni di pratica e di riflessione da parte di pensatori diversi, con risultati estremamente positivi, anche se talvolta si è manifestato con semplicismi ed evoluzioni verso misticismi discutibili. “Questo libro non è un manuale del pensiero positivo. È solo una piccola traccia, poco più che un cartello stradale che indica una direzione da percorrere.” Sono queste le parole con cui l'autore, formatore nei corsi per pazienti e medici, presidente dell'associazione “Cibo è salute” e parroco di Novara, usa per descrivere il suo libro.



## IL DENARO IN TESTA

di **Vittorino Andreoli** - (*Rizzoli*)

Il denaro sul “lettino” dello psichiatra: un personaggio capace di riempire la testa dell'uomo come in una possessione che cancella ogni identità e ogni norma di comportamento civile. Il denaro nell'analisi di uno psichiatra e non di un economista, dunque di chi si occupa di salute della mente e non di tecniche per garantire il benessere economico dell'individuo e dell'intera comunità. E in questa invasione di campo si scopre che il denaro è fonte di malattia. Per chi è povero ma anche per chi ha i forzieri pieni. Vite che ruotano intorno ai soldi, al desiderio di possederli, alla paura di perderli: l'ossessione, la dipendenza, l'angoscia, il lutto... si finisce per ridurre una società al denaro come misura del valore non solo delle cose, ma della stessa persona. L'uomo a una sola dimensione. Nella follia da denaro si corre il rischio di sostituire le banconote agli affetti, che assumono un prezzo in euro. In questa situazione emerge un bisogno di felicità che non è direttamente legato a stati di ricchezza o povertà. Non si tratta di una strategia consolatoria in un momento di crisi dell'economia nazionale e mondiale, ma di un modo per ritrovare il significato della vita e delle relazioni interpersonali.





## STORIE DI FATE

a cura di **Tig Thomas** - (Einaudi)

Le fate, protagoniste di queste fiabe d'autore, sono creature magiche capaci di compiere qualsiasi prodigio e di dispensare grandi favori così come castighi esemplari. Non sempre si presentano sotto le sembianze che ci aspetteremmo, ma che siano spiriti dei boschi, folletti o giganti, hanno comunque l'abitudine di immischiarsi nelle faccende del nostro mondo. Tuttavia nel caso in cui a un essere umano capiti di mettere piede nel loro regno, difficilmente gli sarà concesso di raccontare, o anche solo di ricordare, come vivono o quali meraviglie siano in grado di realizzare. Questa antologia propone sei sezioni, interamente illustrate, dedicate alle fate.



## L'UNICO E INSUPERABILE IVAN

di **Applegate Katherine** - (Mondadori)

La storia è raccontata in prima persona da Ivan, un gorilla che vive nello zoo annesso ad un centro commerciale insieme a Stella, una vecchia e saggia elefantessa, e Bob, un cane randagio cinico e buffo. Ivan adora disegnare, e ogni sera condivide questa passione con Julia, la figlia dell'uomo delle pulizie che gli regala sempre carta e pennarelli per dipingere. Un giorno arriva una piccola elefantina, Ruby, e Stella subito la adotta, anche se ha paura che la piccola, come lei, passi la vita in quella gabbia. Quando sente che la propria fine si sta avvicinando, Stella fa promettere a Ivan che farà di tutto per liberare Ruby e gli parla della riserva naturale, un luogo dove gli animali sono trattati bene e vivono con i loro simili. Ivan allora inizia a dipingere un enorme disegno in cui è raffigurata proprio la riserva, con le giraffe, gli elefanti e gli altri animali, e su cui a fatica traccia la scritta "home". Julia capisce subito cosa significa e lo appende all'ingresso del centro commerciale. L'enorme disegno suscita subito un grande interesse presso l'opinione pubblica, che chiede a gran voce il trasferimento degli animali nella riserva. Ed è ciò che succede. Qualche settimana dopo troviamo Ivan inserito in un gruppo di gorilla formato da tre femmine e un giovane maschio. Lui assume subito il ruolo che gli è naturale, cioè quello di capobranco, e dopo qualche tempo inizierà anche a corteggiare la bella e fiera Kinyani...



# Consigli per la visione

a cura di Aldo MARRARI

## RIO

**Avvicinandosi al Natale** ho pensato di proporvi quello che quando ero piccolo si chiamava “cartone animato”.

Gli autori della fortunata saga “L’Era Glaciale” con il film di animazione Rio del 2010, sono usciti con prepotenza dai ghiacci per darci una storia che fa il pieno di colori, ambientata in Brasile, nella capitale mondiale del Carnevale: Rio de Janeiro. Blu, il nome del protagonista, è uno splendido pappagallo per la precisione un “ara macao”, che, per varie peripezie dovute alla sconsideratezza e bramosia umana, si ritrova nel freddo inverno del Minnesota; qui, dopo un incidente, viene soccorso e adottato da Linda, una ragazzina che ama la lettura e poco lo sport e il movimento; Blu, addomesticato nel tempo da Linda con cioccolata e biscotti, è naturalmente incapace di volare essendo in cattività, ma sviluppa una grande fantasia ed è assai dotato intellettualmente. Nella tranquilla vita di Linda e Blu arriva uno strampalato ornitologo, Tullio, che fa scoprire a Linda di essere la proprietaria dell’ultimo esemplare maschio della specie e che, per la sopravvivenza della stessa, dovrà accoppiarsi con Gioiel, unica femmina rimasta nel lontano Brasile. Pur con dispiacere, ma pensando di far la cosa giusta, Linda affronta il viaggio per far conoscere i due pappagalli, ignara di tutte le peripezie rocambolesche a cui lei, Tullio e Blu andranno incontro. Un viaggio porta sempre una nuova conoscenza, ma questo stra-

volgerà la vita di tutti. Il più grande ostacolo che dovrà affrontare Blu sarà il volo che rappresenta la difficoltà e la paura dell’ignoto. La supererà? Non vi resta che godervi questo spensierato film di animazione che vi cattura sin da subito con i suoi scintillanti colori e con dei simpaticissimi e bizzarri personaggi che fanno da corollario all’incontro, all’amicizia e all’amore tra Blu e Gioel. Sullo sfondo il carnevale di Rio come siamo abituati a vederlo, sfavillante e molto sentito da tutti i partecipanti. Il ruolo del cattivo, che qui rappresenta una vera e propria canaglia, spetta ad un terribile Cacatua. Il regista, brasiliano anche lui, Carlos Saldanha afferma:

“Il viaggio fisico, emotivo e comico di Blu è il cuore e l’anima del film”

Buona Visione.





# Consigli per l'ascolto

a cura di Paola PIZZIMENTI



## THE PIANO GUYS

The Piano Guys è un gruppo musicale americano composto da Jon Schmidt (pianoforte), Steven Sharp Nelson (violoncello acustico e elettrico), Tel Stewart (Videografo\Editor), Paul Anderson (Produttore\Videografo) e Al van der Beek (Musica e Studio). Il gruppo è diventato famoso grazie a YouTube (oltre 7 milioni di visualizzazioni) interpretando brani molto conosciuti, anche di musica classica, in stile rock. La maggior parte delle canzoni sono registrate su più tracce audio che si mescolano insieme creando una sonorità davvero intensa e sofisticata. Se si osservano i video, si può notare come, di tanto in tanto, si sovrappongono le immagini delle varie tracce audio per dare l'impressione che il pezzo sia eseguito da molti strumentisti (in realtà, ovviamente tutti identici). Nel dicembre del 2011 i The Piano Guy pubblicano il loro primo album, YouTube Hits Vol.1. Nell'ottobre 2012 esce The Guys Piano.

Ecco alcuni titoli dei video musicali che potete trovare ed alcune indicazioni utili.

### Michael Meets Mozart

In questo video, l'originale hip hop/classico mash-up è riconosciuto dalla varietà di effetti sonori prodotti. Tutti gli effetti sonori sono stati creati da loro utilizzando solo gli strumenti indicati nel video (pianoforte, violoncello, percussioni, bocca e grancassa). È stato pubblicato su YouTube il 17 maggio 2011. È stato creato come un omaggio a Mozart e Michael Jackson.

### The Cello Song

Questo video è un adattamento di JS Bach's violoncello solo Suite No. 1: Prelude, di Steven Sharp Nelson. Mentre il brano originale ha caratterizzato un violoncello solo, Steven lo ha adattato per 8 violoncelli, con la creazione di materiale originale. È stato pubblicato su YouTube il 14 giugno 2011. Steven spiega che lo ha chiamato "la canzone Cello", perché era quello che la gente in realtà chiamava il brano originale di Bach perché nessuno riusciva a ricordare il suo nome.

### Moonlight

Questo video mostra Steven Sharp Nelson nel pezzo che ha composto per violoncello elettrico ispirato da Beethoven's Moonlight Sonata e Sinfonia n° 7 2° movimento. È stato pubblicato su YouTube il 14 luglio 2011.

### Rock meets Rachmaninoff

Questo video mostra Jon Schmidt in una versione moderna di Sergei Rachmaninoff's Preludio in do # minore. È stato pubblicato su YouTube il 25 luglio 2011. Nella versione originale di 'Rockmaninoff', il volume di tutti gli strumenti dell'orchestra è ben equilibrato. Nella 'Rock meets Rachmaninoff' versione, il pianoforte suona molto più forte rispetto agli altri strumenti. Il video mostra anche la partitura di questa canzone.

### Guerre Cello

Questo video è una parodia di Star Wars colonna sonora e film. È stato pubblicato su YouTube il 2 dicembre 2011. Steven interpreta un Jedi Master e un Sith Signore che si uniscono in una lotta musicale tra violoncelli.

### One piano

Non esiste solo un modo per suonare il piano...pizzicare le corde, percuoterne la struttura, sfregare le corde con i crini di un archetto...insomma spazio alla creatività per questo gruppo strepitoso.

Buona visione e buon ascolto.

# Quanto sei bella Roma...

Susi PETIT-PIERRE

**Dal 25 al 28 ottobre** u.s. oltre 40 persone sono partite per visitare la nostra "Roma capitale" (così ora amano definire la loro città i romani nelle sedi ufficiali). Ad accompagnare il gruppo erano tre membri della commissione di gestione della biblioteca di Gressan, che hanno cercato di agevolare l'organizzazione delle giornate raccogliendo per quanto possibile bisogni ed esigenze particolari che inevitabilmente in un viaggio si possono presentare. Accanto a noi, hanno contribuito a rendere gradevole la nostra gita l'impegno dell'autista Piero e quello della nostra guida turistica Gioia. Entrambi ci hanno permesso di arricchire il nostro bagaglio culturale, le nostre curiosità, essendo flessibili e disponibili ad accogliere le nostre richieste.

Quanto alla città, Roma lascia davvero un'emozione ogni volta che la si visita: come non rimanere affascinati dal magnifico Vittoriano, dello splendido Colosseo, delle Terme di Caracalla, dalla magnifica Piazza Navona (sia alla luce del sole che in notturna?). Inoltre, penso di interpretare il sentimento di tanti nel raccontare l'energia che si sente sulla pelle quando si entra nella Basilica di S. Pietro, dove meraviglie architettoniche ed artistiche si alternano e riempiono il cuore e lo spirito. I Musei vaticani, una vera meraviglia nel mondo dell'arte, offrono l'occasione di creare stupore per la bellez-



za dei dipinti su olio, degli affreschi sui muri dove vi sono cartine geografiche giganti, sculture di svariate varie dimensioni, magnifici mosaici, vasellame...

Infine, la Cappella Sistina, uno dei più famosi tesori culturali ed artistici della Città del Vaticano, affrescata da Michelangelo Buonarroti nella prima metà del '500, è davvero un'opera ricca di simbologie. Infine, la passeggiata a Trastevere, con i suoi ristoranti, i suoi negozi, ha dato modo ai gitanti di deliziarsi e godere di un'atmosfera davvero gradevole, grazie anche alla temperatura gradevole, che per la maggior parte del tempo, ci ha accompagnato con temperature ancora estive.

Mo' io, Davide e Piera ci siamo davvero divertiti e la compagnia ci è sembrata buona, e tutti hanno collaborato con la puntualità nei punti di ritrovo e negli appelli per non perdere nessuno. Inoltre, Aldo ci ha portato il vino buono e un liquorino niente male, Giulio ci ha offerto il limoncello in occasione delle nozze d'oro con gentile consorte, Dario e Flavio ci hanno fatto assaggiare il loro vino...

Ci siamo mangiati ogni ben di Dio durante il viaggio grazie alla spesa che il nostro Assessore Stefano ci ha preparato, Nicoletta la nostra bibliotecaria ci ha assistito a distanza, Nathalie si è preoccupata che tutto andasse bene... Continuare così non sarebbe male!

Che voglia di ripartire.... magari visitando la parte di Roma che non abbiamo approfondito!..



# Corso di cucito

Alessia SANDI



## Si può fare!

Per quanto mi riguarda, questo è stato il motivo che mi ha accompagnato nei mercoledì sera dedicati al corso di cucito. In tutta onestà, pensavo che non sarei mai stata in grado di fare un orlo ai pantaloni o anche solo di inserire correttamente un filo in una macchina da cucire. E invece, grazie al corso organizzato dalla Biblioteca, ho imparato molto più di quanto mi aspettassi.

Innanzitutto, vanno fatti i dovuti ringraziamenti e complimenti a Paola, che, oltre ad aver dimostrato una notevole competenza e professionalità, ha avuto la giusta dose di pazienza e ha saputo condurre con maestria un variegato gruppo, composto da donne (e un uomo!) già intenditrici dell'argomento e da principianti alle primissime armi, come la sottoscritta.

Tra fili e tessuti variopinti, forbici, tende, cerniere e cuscini, le lezioni sono trascorse in un battibaleno.

E ora, in vista del Santo Natale, metteremo certamente in pratica quanto abbiamo appreso, fabbricando qualche lavoretto da regalare ad amici e parenti senza troppe pretese, i quali senz'altro capiranno che.... l'importante è il pensiero!



# Gressan al centro dell'Universo con Valerio Grassi e il Bosone di Higgs

Un successo la conferenza al Sala Polivalente della BCC  
con lo scienziato del CERN di Ginevra

Stefano MERONI



Il Prof. Valerio Grassi con il Presidente  
della Biblioteca Berlier e l'Assessore Porliod.



**Davvero un grande successo** la conferenza dal titolo "Dopo 13,7 miliardi di anni abbiamo visto il Bosone di Higgs", organizzata dalla Biblioteca di Gressan e tenuta presso la Sala Polivalente della Banca di Credito Cooperativa di Gressan la sera di venerdì 14 settembre 2012 dal prof. Valerio Grassi, fisico nucleare di Trezzano sul Naviglio e Senior Researcher presso la statunitense State University of New

York at Stony Brook e basato presso il CERN di Ginevra quale responsabile del sistema di generazione delle alte tensioni per la calorimetria elettromagnetica ed adronica ad Argon liquido del rivelatore ATLAS.

Una conferenza brillante ed interessante dall'alto contenuto scientifico sulla scoperta forse più importante dell'uomo: la individuazione del Bosone di Higgs, presentata al mondo ed alla comunità scientifica il 4 luglio 2012 a Ginevra.

*"Il bosone di Higgs è una particella il cui meccanismo di azione permette di generare la massa. Senza massa l'universo sarebbe un luogo molto diverso da quello che osserviamo. Se l'elettrone non avesse massa, per esempio, non ci sarebbero atomi e non esisterebbe quindi la materia ordinaria come noi la conosciamo. - ha detto nel corso della serata il prof. **Valerio Grassi** - Non avverrebbero reazioni chimiche nè processi biologici, la stessa Terra non potrebbe esistere. Il Sole e le stelle splendono grazie a una delicata interazione tra le forze fondamentali della natura, interazione che sarebbe completamente stravolta se alcune delle particelle elementari mediatrici di tali forze avessero massa nulla. Il bosone di Higgs gioca un ruolo fondamentale nel meccanismo di generazione della massa delle particelle elementari, così come, per esempio, il fotone gioca il ruolo di componente fondamentale della luce, e rimaneva l'unica particella prevista dal Modello Standard fino ad oggi non ancora osservata. Si tratta quindi di un completamento del lavoro iniziato da Newton. Il bosone di Higgs è una pietra miliare nella comprensione del nostro universo".*

Lusinghiero, per il Presidente della Commis-



*Il Prof. Valerio Grassi risponde alle domande dei partecipanti.*



*te riservato, da bambino avrei tanto voluto essere un astronauta, mi avete accolto come Neil Armstrong di ritorno dalla Luna, ma arrivavo dalla caverna di Atlas 100 metri sotto il livello del suolo, il Large Hadron Collider ricrea però un mini Big Bang in laboratorio 20 milioni di volte per secondo... - ha detto - È molto raro per un fisico firmare autografi ed i diari dei bambini il primo giorno di scuola, è stato per me un onore ed una esperienza incredibile”.*



*“La mia felicità più grossa è quella però di vedere quante persone siano venute alla mia conferenza, in un venerdì ancora di estate, siete venuti numerosissimi ad ascoltare un ricercatore del CERN e a divertirvi con me con un po' di Scienza. - ha proseguito - Un sincero ringraziamento va quindi agli amici della Biblioteca di Gressan ed all'Amministrazione Comunale di Gressan, che tanto si sono prodigati sul territorio per raggiungere questo risultato”.*

*“Questo mi fa credere profondamente che il nostro paese, sono americano di adozione per il CERN, ma mi sento e sono italianissimo, ha enormi potenzialità sinora, forse, inesprese. - ha concluso - Il popolo italiano ha dimostrato nel passato delle enormi capacità di reagire ai momenti storici più duri. Non possiamo pertanto che uscire presto dalla crisi economica che ci ha recentemente colpito. Io, grazie a voi, ci credo oggi ancor più fermamente”.*

*Momenti della Conferenza*

sione di Gestione della Biblioteca, Filippo Berlier, e per l'Assessore all'Istruzione, Cultura, Sport ed Innovazione Tecnologica del Comune di Gressan, Stefano Porliod, l'apprezzamento del prof. Grassi sull'impegno profuso nell'organizzazione e per la riuscita della serata.

*“Sono davvero felice dell'accoglienza che mi ave-*

# La tribù dei visi lunghi

Filippo BERLIER



**Come ormai è diventata consuetudine**, con l'arrivo dell'autunno nei locali della biblioteca si è inaugurata una personale di un artista contemporaneo valdostano: dopo la spontaneità delle immagini di Franco Balan e dopo il mondo onirico di Franco Grobberio, quest'anno la Tour de Saint-Anselme viene popolata dai personaggi dai visi lunghi di Ernesto Margueret (Etto).

L'iniziativa si inserisce all'interno del percorso



culturale intrapreso insieme dall'Amministrazione comunale e dalla biblioteca di Gressan al fine di far riscoprire gli ambienti e gli spazi ricchi di storia e cultura del nostro paese e, nello stesso tempo, di rendere omaggio agli artisti valdostani.

Durante l'inaugurazione dell'esposizione, che si è tenuta il 20 ottobre davanti ad un buon numero di appassionati, l'artista si è dichiarato entusiasta dell'iniziativa: è estremamente lusinghiero che il suo entusiasmo si sia concretizzato in alcune opere inedite realizzate appositamente per l'occasione. Tra esse vi sono alcuni ritratti di Sant Anselmo, in onore dell'illustre personaggio da cui prende il nome l'edificio sede della biblioteca ed alcuni scorci delle cime che sovrastano la conca di Pila.

L'esposizione, "La tribù dei visi lunghi" di Etto Margueret sarà visitabile fino a gennaio, negli orari di apertura della biblioteca.

# “La grande narrativa italiana” alla Biblioteca di Gressan

Si è svolto il primo incontro dedicato a Giovanni Verga

Stefano MERONI



Il prof. Bruno Germano nel corso dell'incontro

**Si è tenuto nella serata** di venerdì 9 novembre 2012, presso la sede della Biblioteca Comunale di Gressan, nella suggestiva cornice della Torre di Sant'Anselmo, il primo appuntamento del ciclo di tre incontri, organizzato appunto dalla Biblioteca di Gressan, sul tema “La grande narrativa italiana”, a cura del prof. Bruno Germano, direttore della Fondazione Centro Studi storico-letterari “Natalino Sapegno”.

Questo primo incontro, dedicato alla figura ed all'opera di Giovanni Verga, sarà seguito da altri due appuntamenti che vedranno protagonista Luigi Pirandello.

Una serata intensa e coinvolgente, nel corso della quale il prof. Germano ha saputo dare con grande forza l'emozione trasmessaci dagli scritti del Verga, calando la platea nel più profondo senso del Verismo, facendo rivivere e quasi toccare con

*Alcuni dei partecipanti alla serata*



mano i tanti personaggi presentati, dai Malavoglia nella Casa del Nespolo, Bastianazzo, Paron 'Ntoni, passando per Mastro Don Gesualdo, per terminare con le Novelle Rusticane e l'emozionante lettura integrale del brano di Rosso Malpelo.

*“Il significato più profondo di queste serate sta semplicemente nel far conoscere, o, meglio, riportare al ricordo, perchè queste sono cose che più o meno tutti hanno fatto durante il loro trascorso scolastico, i grandi capolavori della letteratura italiana, ma che la vita di tutti giorni ci ha, per così dire, un po' allontanato - ha detto al termine il prof. Bruno Germano - ed è per questo, dunque, che rituffarci in questi grandi e straordinari autori della letteratura italiana e risvegliare nelle persone l'interesse per la lettura di queste opere mi fa davvero moltissimo piacere”.*

*“I tre incontri sul tema “La grande narrativa italiana” costituiscono un impegno importante per la biblioteca, realizzato grazie alla collaborazione dei componenti della Commissione di Gestione ed alla disponibilità ed alla competenza del prof. Bruno Germano - ha dichiarato il Presidente della Biblioteca Comunale di Gressan, Filippo Berlier - Un'ulteriore dimostrazione di come la passione e l'entusiasmo delle persone possono realizzare eventi culturali di primissimo ordine che, sicuramente, rappresentano un punto di orgoglio per l'intera comunità Gressaentze”.*

*“Una grande soddisfazione per l'Amministrazione Comunale poter offrire, grazie all'impegno della commissione della Biblioteca, serate importanti di cultura dedicate ai grandi scrittori italiani come Giovanni Verga e Luigi Pirandello - ha aggiunto l'Assessore alla Cultura del Comune di Gressan, Stefano Porliod - Un impegno importante che va nella direzione dell'arricchimento dell'offerta culturale, da sempre elemento presente sul nostro territorio e nella nostra identità radicata nelle tradizioni”.*

# La via dello yoga: un cammino verso il benessere

Patrizia REVELLO



**Il crescente interesse verso** lo yoga, antichissima disciplina psicofisica, nata in India, testimonia l'esigenza degli occidentali di conoscere se stessi e la natura al di là dell'aspetto puramente fisico ed evidenzia il desiderio di voler indagare la magia dell'esistenza più in profondità.

La nostra società ed il nostro stile di vita, caratterizzato da ritmi sempre più stressanti, ci porta ad essere estranei a noi stessi e ad attribuire eccessivo valore a quello che mostriamo all'esterno anziché a quello che siamo dentro. Le nostre emozioni ed il nostro sentire vengono tenuti ai margini, il più lontano possibile dalla nostra coscienza e dai nostri comportamenti a scapito della nostra energia vitale che si indebolisce e ristagna creando disturbi più o meno gestibili.

Lo yoga rappresenta una possibilità di intraprendere un percorso di auto conoscenza e di consapevolezza che valorizza l'innata capacità di ascoltare sia i messaggi che vengono dal corpo, a livello fisico, emotivo e mentale, che l'infallibile guida, che si manifesta come intuizione e che ci sprona a trasformare gli atteggiamenti ed abitudini, che generano malessere ed insoddisfazione, in azioni creative e favorevoli alla nostra evoluzione.

La pratica stimola una condizione di salute, ovvero

un equilibrio psicofisico, che nasce da una situazione energetica ottimale e che si traduce in lucidità mentale e serenità interiore per essere in armonia con noi stessi, con gli altri e con l'ambiente che ci circonda.

Il benessere a livello del corpo si ottiene grazie ad un'attività fisica quotidiana, al riposo e ad un'alimentazione sana.

L'equilibrio psicoemotivo si raggiunge riconoscendo le emozioni e i pensieri logoranti come stati della mente che possono essere osservati e trasformati. Utilizzando tecniche energetiche e respiratorie si purificano i corpi sottili da quelle credenze e pensieri limitanti e ripetitivi che impediscono di essere positivi e di realizzare un'immagine vincente di noi stessi e della nostra realtà.

Lo yoga è una pratica che si basa sulla forza di cui la natura ci ha dotati ed utilizza il travolgente potere della dolcezza verso noi stessi per riattivare le risorse di auto guarigione che ci permettono di trovare vigore ed equilibrio per adottare lo stile di vita più adatto alle nostre esigenze costitutive.

La pratica invita a rivolgere l'attenzione al proprio mondo interiore, origine e causa di ogni gioia e tristezza, per fare luce in noi stessi, per diventare il capitano della nostra nave e coltivare le qualità o vibrazioni che stimolano corpo e mente ad attivarsi per trasformare il disagio in risorse che nutrono la parte migliore di noi e garantiscono il mantenimento di uno stato di benessere.

Anche quest'autunno, come ormai da diversi anni a questa parte, la biblioteca ha proposto un corso di yoga della durata di 10 incontri, con cadenza settimanale. Ottimo è stato il riscontro ottenuto; è infatti tangibile e crescente l'esigenza di entrare in sintonia con se stessi, di estraniarsi dallo stress della vita quotidiana e di migliorare la propria condizione psico-fisica. L'appuntamento, speriamo, è al prossimo anno...per tutti coloro che vogliono intraprendere questo cammino verso il benessere!!



# Chemin de fer Cogne-Eaux Froides et tunnel du Drinc

Par Nathalie TROSSELLO



À une altitude de 1550 mètres, cachée dans la montagne et enfouie dans l'ombre des bois de sapins et de mélèzes, se déploie une toute petite ligne de chemin de fer, à voie étroite, du type minier américain, qui à travers un parcours total de 12 km, en passant sous le massif du Drinc sur une longueur en tunnel de 7 km, relie les Eaux Froides, hameau de Gressan, au pays de Cogne. Malgré ses dimensions exiguës, il s'agit d'une œuvre grandiose, si l'on pense à la période historique et aux moyens avec lesquels elle a été construite; cette route ferrée, qui n'a

jamais été au service direct du public, a permis pendant soixante ans environ, en temps de paix et de guerre, le transport rapide et économique de la magnétite, extraite des gisements de Liconi et Colonna, dans la vallée de Cogne, jusqu'aux Eaux Froides et d'ici, par un téléphérique, jusqu'aux établissements d'Aoste, où l'on procédait à son usinage. Ces établissements avaient été construits au début du 20<sup>e</sup> siècle, précisément pour exploiter au mieux la richesse en fer de notre région, en donnant, ainsi, une grande impulsion à l'industrialisation de la Vallée d'Aoste.

En 1900, la route qui menait d'Aymavilles à Cogne était un peu plus qu'un sentier, se faufile dans la gorge creusée par le cours de la Grand Eyvia; on pouvait la parcourir avec chariots et troupeaux seulement à la belle saison, à cause des fréquentes avalanches qui l'obstruaient; elle était, donc, tout à fait inadéquate à un transport de nature industrielle. Le 28 décembre 1903, M. Alfredo Theys acheta au pays de Cogne, pour 80.000 francs, ses mines et fonda avec le Comte Karl Van Der Straten Ponthoz une société pour l'exploitation des gisements du mont Creja, nommée en 1909, Società





Anonima Miniere di Cogne. On jetait, ainsi, les bases pour le passage d'une exploitation du type artisanal à une usine industrielle. En 1915, pendant la 1<sup>ère</sup> guerre mondiale, la magnétite de Cogne devint de plus en plus importante à l'échelon national pour les besoins croissants de l'industrie de la guerre. L'année suivante les frères Perrone, propriétaires de la maison Giovanni Ansaldo de Genova, succédèrent dans la propriété de la Società Anonima Miniere di Cogne et se soucièrent aussitôt de réaliser la route carrossable Aymavilles-Cogne et le chemin de fer entre Cogne et les Eaux Froides. Vers la moitié du mois d'août 1916, conformément au projet de l'ingénieur S. Gilardi, les travaux commencèrent: du côté de l'embouchure nord, on avait prévu un téléphérique de 2600 mètres de longueur, qui conduisait des Eaux Froides à Aoste, et du côté sud, un autre de 6033 mètres qui descendait de la Punta Valletta au nord d'Épinel. Le percement du tunnel du Drinc



avançait avec une certaine lenteur d'une part à cause de la consistance du terrain et des abondantes infiltrations d'eau et, d'autre part, de la pénurie de main-d'œuvre, de matériaux et d'explosifs, en raison de la guerre. En juin 1917, la Ansaldo-Società delle Miniere di Cogne commença les travaux sur la vieille route Aymavilles-Cogne pour la rendre carrossable, en la portant, d'abord, à une largeur de 3 mètres et, ensuite, à 5, afin de pouvoir garantir le passage des gros camions. Dans ce but fut utilisée une main-d'œuvre militaire: on parle de 500 prisonniers de guerre, surtout de nationalité autrichienne. En 1920 fut entreprise la construction des deux gares de Cogne et des Eaux Froides. Le 16 septembre 1922, dans la soirée, la dernière cloison, qui séparait les deux fronts du tunnel, tomba et, «à travers la brèche, les ingénieurs et les ouvriers de la Società Ansaldo, s'embrassaient dans un élan enthousiaste. L'œuvre qui avait coûté du temps, de la fatigue et des sacrifices immenses était accomplie»; elle consacrait la «victoire de l'homme sur la Nature», elle représentait un «monument du progrès réalisé par l'industrie italienne». <sup>1</sup> L'inauguration officielle du tunnel du Drinc, avec la traversée d'Épinel (embouchure sud) aux Eaux Froides (embouchure nord), en convois tirés par des mulets, eut lieu le 18 octobre en présence des autorités locales, du Syndic d'Aoste, M. Jean Farinet, du sous-préfet, M. Derossi, du Syndic de Cogne, de l'Évêque d'Aoste, Mgr. Calabrese, avec son Vicaire général Mgr. Gal, du Président de la Società Ansaldo, le Comm. Soliani, de l'ingénieur M. Brezzi et du Duc de Pistoie, cousin du Roi, envoyé pour le représenter, et d'une foule d'autres personnes. Mgr. Calabrese prononça les prières de la bénédiction et les Syndics d'Aoste et de Cogne leurs discours. On rappela les ouvriers morts <sup>2</sup> dans la réalisation de l'œuvre et on découvrit une plaque en leur mémoire. Le 19 février 1923, vers trois heures de l'après-mi-

<sup>1</sup> Le Pays d'Aoste, politique et social, vendredi 20 Octobre 1922, Année X, n. 42.

<sup>2</sup> Efisio Carboni de Serramanna, Silvio Martinet de Montjovet, Romano Nerva de Cavaglià et Casimiro Cunéaz de Gressan.



di, la locomotive à vapeur fut mise en fonction, donnant lieu à la première course Cogne-Eaux Froides. Entre 1926 et 1928, les travaux d'électrification de la section toute entière furent terminés: les deux locomotives électriques permettaient l'aller-retour en 80 minutes, y compris les temps de manœuvre, de charge et de décharge des convois, et un transport journalier de 1.200-1.300 t de minerai. En 1939,



furent leur apparition deux voitures passagers avec 36 places assises, dépourvues d'éclairage et de chauffage. En août 1944, dans le cadre de la deuxième guerre mondiale, on fit sauter le pont de la route pour Cogne, qui surplombait l'agglomération de Pondel; dès lors et jusqu'au printemps 1946, toutes les liaisons civiles de et pour Cogne furent assurées par la ligne minière. Le 1<sup>er</sup> juillet 1947 le transport des passagers, qui formellement n'avait jamais existé, fut règlementé: les permis de voyage furent arrêtés au nombre de 25 et valables seulement le dimanche pour les employés et leurs parents. Vers la fin de 1978, les marques de l'usure et du temps commencèrent à être évidents et le 23 mars 1979, à la suite de la restructuration industrielle de la Società Nazionale Cogne, due à la crise du secteur sidérurgique européen, on vit la fin de l'exploitation des gisements de Colonna et de Costa del Pino, ce qui entraîna l'abandon de toute activité de transport sur la ligne Cogne-Eaux Froides.



#### BIBLIOGRAPHIE

- G. BÉTHAZ, Le miniere di Cogne in Rivista Ambiente n. 46, 2010.  
PAOLO E CECILIO GIORCELLI, La ferrovia mineraria Cogne-Acque Fredde, Tipografia Parena, Mombello di Torino, 1998.  
Le Pays d'Aoste, politique et social, vendredi 20 Octobre 1922, n. 42, Année X.  
F. SACCO, La galleria del Drinc in Rendiconti della R. Accademia Nazionale dei Lincei, vol. III, serie 6<sup>a</sup>, Tipografia della R. Accademia dei Lincei, Roma, 1926.

# La celiachia: un'intolleranza al glutine sempre più diffusa

A cura di Susi PETIT-PIERRE

**L'obiettivo dell'articolo** è diffondere maggiormente informazioni sulla celiachia, ovvero quali sono i sintomi del disturbo, quali alimenti vanno evitati e quali sono consentiti, come vanno preparati, conservati e somministrati gli alimenti per le persone celiache. Sono persuasa che una maggiore conoscenza del tema a livello divulgativo - sia alle famiglie che agli operatori, siano essi volontari o professionisti, possa agevolare in maniera significativa le persone che necessitano di maggiori attenzioni per poter stare bene non solo a casa, ma anche nella vita sociale, soprattutto nei momenti importanti come la condivisione di un pranzo, una cena, una festa di compleanno o una festa di paese...

## Dove si trova il glutine

Il glutine è una proteina che si trova in molti *tra i più comuni cereali*: grano tenero, grano duro, segale, orzo, farro (una tipologia di frumento coltivato nell'antica Roma, ora diffuso sotto forma sia di grani che di farina), kamut (una varietà di frumento contenente un'alta percentuale di glutine che viene commercializzato con il nome usato nell'antico Egitto per indicare il grano), la spelta (varietà di farro), la triticale (un ibrido tra frumento e avena) ed i meno noti bulgur (grano cotto in acqua, fatto essicare e spezzettato, base della cucina turca e medio orientale), il frik (grano verde spezzettato, tipico della cucina algerina), il greunkern (noto come grano verde greco, è un tipo di spel-

ta), il cous-cous, il seitan, l'orzo e al momento l'avena (sono tuttora dibattuti gli esiti degli studi, che hanno dubbi se ammetterne o meno il consumo di tali cereali per i celiaci).

## Quali alimenti non sono permessi ai celiaci

Gli alimenti *vietati* ai celiaci dunque sono quelli che contengono glutine: i più comunemente usati sono pane, pizza, crackers, focaccia, pangrattato, pasta, gnocchi, tortellini, agnolotti. Spesso nel cucinare carne o pesce, che sarebbero possibili per i celiaci, viene usata la farina come legante o addensante, pertanto tali alimenti diventano in quel caso non adatti al celiacaco.

Inoltre, il glutine è presente come *additivo nei cibi più inaspettati* come: caffè e tè solubili, ketchup, succhi di frutta, salse, formaggi da spalmare, alcuni tipi di yogurt, mostarda, carne precotta, burro di arachidi, torrone, alcuni tipi di cioccolato e caramelle, alcuni tipi di gelati, varie tipologie di salumi, alcune tipologie di lievito (quello *chimico*, *naturale*, lievito *madre*, lievito *acido*). Non sono ammesse bevande contenenti orzo, malto o segale, birra, whisky, vodka, gin, olio di semi vari, condimenti a composizione non definite, latte in polvere e condensato, bechamella.

## Gli alimenti permessi ai celiaci

In natura esistono molti alimenti *naturalmente privi di glutine*: riso, mais, grano saraceno, mi-



glio, quinoa, amaranto, manioca, sorgo, farine di cereali privi di glutine (farina di mais, di riso, di grano saraceno, di amaranto, di miglio, di tapioca, di castagne). Sono inoltre disponibili farine dietoterapiche e preparazioni senza glutine che possono essere utilizzate per realizzare pane, pizza, focaccia, piadina, pasta fatta in casa, cannelloni, ecc. Tra gli alimenti lavorati, sono disponibili in commercio spaghetti o varie tipologie di pasta con base di mais o di riso o mix di farine; esse richiedono però una cottura in abbondante acqua.

Sono permessi inoltre molti *latticini*, tra cui latte, formaggi freschi e stagionati, gorgonzola, mascarpone, panna fresca a lunga conservazione UHT e sterile, yogurt naturale, *miele*, *zucchero*, dolci preparati con farine permesse, *fecola di patate*, *carne*, *pesce*, *frutta* (fresca, secca o sciroppata), *verdura*, *tuberi* (patate, carote...), *legumi* (lenticchie, piselli, fagioli, fave, carrube, ceci, soia), funghi, tartufi, olive, uova.

È infine possibile usare il *lievito di birra*, *estratto lievito*, sesamo, girasole, lino, sale, pepe, erbe aromatiche, zafferano, peperoncino, succhi di frutta, tè e caffè.

Sono infine adeguati gli alimenti che contengono una quantità minima tollerabile di glutine, stabilita dalla normativa in 20 ppm (parti per milione o mg/kg, ovvero *20 mg ogni kg*): Contengono tali caratteristiche in genere le confezioni alimentari che presentano il *logo della spiga sbarrata* dell'Associazione Italiana Celiachia o il logo "Ministero della salute - Alimento senza glutine" o la dicitura "senza glutine".



È molto importante sottolineare l'attenzione costante per *evitare la contaminazione degli alimenti* ossia non disperdere tracce di alimenti contenenti glutine nelle fasi di preparazione, confezionamento e somministrazione dei cibi dedicati ai celiaci.

### La celiachia e le sue caratteristiche

La celiachia, o morbo celiaco, è un'intolleranza (ovvero una reazione dell'organismo dovuta all'ingestione di un alimento o di un suo componente) che si manifesta in individui geneticamente predisposti; essa è caratterizzata da un'ipersensibilità permanente al glutine ed è legata ad un'alterazione del sistema immunitario; colpisce il *piccolo intestino* (o duodeno) causandone l'infiammazione cronica della mucosa, che porta all'appiattimento dei villi intestinali, compromettendo quindi il completo assorbimento delle sostanze nutritive. Si tratta di un'intolleranza cronica, che dura tutta la vita, ma a differenza di altre malattie croniche non richiede l'assunzione di alcun farmaco e non comporta una degenerazione progressiva; tuttavia, spesso causa importanti disturbi, che possono essere contrastati escludendo totalmente dalla dieta il glutine. Per tali ragioni, se da un lato la celiachia è considerata una malattia autoimmune perchè l'organismo aggredisce se stesso scambiando una propria parte per un agente dannoso, dall'altra, la celiachia tende anche a venire considerata come una condizione di vita diversa, che, se adeguatamente seguita, non provoca alcun problema di salute.

## I disturbi più comuni

I disturbi più diffusi si manifestano quando il glutine viene ingerito; vi è una sensibilità diversa nei singoli individui (per alcuni bastano contaminazioni minime per avere disturbi significativi, per altri la soglia può essere più elevata); in genere si osserva più comunemente diarrea, calo del peso e grave stato di malnutrizione. È inoltre possibile che la sintomatologia si manifesti lontano dall'intestino ed in molti modi differenti e in diverse età della vita, tanto che è possibile una distinzione solo tra i sintomi presenti nei bambini e quelli presenti nell'adulto. Le manifestazioni possono modificarsi nel corso della vita dell'individuo celiaco. *Disturbi nel bambino* possono essere: difficoltà nella crescita, diminuzione del senso di fame, gonfiore addominale, evacuazioni irregolari, frequenti episodi di diarrea, coliche addominali, vomito, difficoltà di concentrazione, cattivo umore e facile irritabilità.

*I disturbi nell'adulto* possono essere: diarrea, dolori addominali, flatulenza con distensione addominale, nausea e vomito, feci grasse e spesse, dolori muscolari, perdita di peso, sensazione di fatica dopo i pasti o dopo aver mangiato cibi contenenti glutine, stanchezza cronica, anemia, depressione, infertilità.

## Quando può insorgere la celiachia

La celiachia può insorgere in periodi diversi della vita. In alcuni soggetti può manifestarsi al momento dello svezzamento, mentre in altri può comparire in età adulta o addirittura nella terza età. L'insorgenza è frequente in alcune categorie di soggetti: familiari del celiaco, pazienti affetti da patologie autoimmuni, sindrome di Down o deficit anticorpale di IgA.

## Le cause dell'insorgenza e incidenza del fenomeno

La celiachia si sviluppa solo in

soggetti predisposti ed in seguito all'esposizione al glutine; in realtà l'attività del glutine risiede nell'azione di una sua frazione proteica, la *gliadina*, che contiene alcune sequenze di amminoacidi in grado di sensibilizzare i linfociti della lamina propria dell'intestino; in altre parole la gliadina provoca una reazione esagerata delle cellule della mucosa intestinale che la riconosce come sostanza estranea e pericolosa, con conseguente infiammazione della parete dell'intestino. La celiachia è il risultato di una risposta errata ed inappropriata dei linfociti T (un tipo di globuli bianchi) dell'organismo all'assunzione di glutine.

I dati disponibili stimano una casistica di 1 ogni 100-150 persone in Italia. È la più frequente intolleranza alimentare presente a livello mondiale.

## Le reazioni psicologiche ed emotive nel celiaco

Le reazioni psicologiche dipendono dalla personalità, dalla salute fisica del soggetto (le reazioni sono differenti a seconda dello stato di sofferenza dell'individuo), dall'età in cui avviene la diagnosi (è in genere più complessa in adolescenza), dal livello di accettazione della diagnosi e dal livello di *compliance* (ossia l'adesione alla dieta, sentita come parte integrante dell'identità). Infine, la reazione psicologica individuale è anche connessa ad un *sostegno medico adeguato* e ad un *supporto familiare e sociale*, che consentono di abbassare i livelli

di ansia ed in senso di esclusione e di solitudine che in alcune circostanze possono palesarsi nel soggetto celiaco e nell'intero nucleo familiare. Una maggiore sensibilità sociale può facilitare la compliance alla dieta, aumentando il benessere psicofisico nel celiaco e quindi anche la sua capacità di autoguarigione.

L'esperienza ha evidenziato come ancora oggi, nonostante





ogni anno aumentino le nuove diagnosi, resta ancora molto da fare per agevolare la vita a coloro i quali hanno la necessità di modificare la propria dieta per ritrovare un funzionamento fisico normale, senza per questo rinunciare ad un aspetto importante della vita sociale quale è quella della condivisione del cibo. Un intervento di supporto psicologico da parte di uno psicologo può essere utile soprattutto nella fase della diagnosi, in quanto può accompagnare il celiaco e la sua famiglia nella delicata fase di accettazione della celiachia, suggerendo come gestire il cambiamento nel modo più armonico possibile, imparando ad esempio ad elaborare strategie di problem solving per affrontare problemi pratici piuttosto che adottare strategie di evitamento o scivolare inconsapevolmente in meccanismi di chiusura in se stessi, oppure ancora cadere nella tentazione di trasgredire le indicazioni dietetiche nel tentativo di recuperare il desiderio di normalità e di appartenenza sociale.

### **Informazioni più dettagliate sugli alimenti permessi, su come gestire il problema della contaminazione degli alimenti**

Ci si può rivolgere all'associazione italiana celiachia. È possibile consultare gratuitamente il prontuario on line dell'AIC, registrandosi preventivamente sul sito [www.celiachia.it](http://www.celiachia.it). Recentemente è stato realizzato un applicativo del prontuario per smartphone. Inoltre, sulla pagine 449 di Televideo Rai 1 Rai2 vi è un ulteriore aggiornamento sui prodotti adatti ai celiaci.

**Bibliografia:** R. Oppimitti, G. Trapani, Sono celiaco, non malato, Ed. Red, Milano, 2009; U. Raiser (a cura di), I perchè della celiachia - Ricettario pratico, Ed.del Baldo, Verona, 2011; AIC (Associazione Italiana Celiachia) - Prontuario degli alimenti, Ed. 2012.

# Pier Francesco Grizi: una vita all'insegna della creatività

Davide AVATI - Susi PETIT-PIERRE



Pier Francesco Grizi  
con i suoi collaboratori,  
Giuliano Morelli  
e Alessandro Lunardi

**Da quasi 30 anni** è uno dei grafici più professionalmente stimati e meglio conosciuti della Valle d'Aosta. Ma accanto alla passione per questo settore, a metà tra arte e artigianato, unisce tante altre passioni: per la musica, per la fotografia, per il modellismo, per la cucina. Tante strade diverse, unite da un denominatore comune: la creatività. È difficile parlare di Pier Francesco Grizi come un semplice "ospite" sulle pagine di Gargantua, non fosse altro che è sua la nuova veste grafica del nostro giornale ed è il suo studio che, ogni tre mesi, si occupa dell'impaginazione e della resa "visiva" del nostro trimestrale. Giochiamo in casa, quindi, come Pier Francesco, residente a Gressan dal 2001 (a due passi dalla chiesetta di Chevrot) e il cui posto di lavoro è a due minuti da casa,

a Pont-Suaz, poco al di là del confine tra i comuni di Gressan e Charvensod: "quando dico ai miei colleghi di altre città che impiego pochi minuti al giorno per il tragitto casa-lavoro, prima quasi non ci credono, poi mi invidiano. E hanno ragione".

## **Inizia a parlarci un po' di te, della tua storia...**

"Sono nato a Imola nel 1960. Mio padre era ingegnere siderurgico, perciò per il suo lavoro abbiamo girato diverse città in pochi anni, tutto legate dalla filiera dell'industria pesante: Piombino, Genova, Terni, infine Aosta nel 1974, quando ancora la Cogne era al top, con oltre 7 mila dipendenti impiegati. Ho fatto il Liceo Scientifico ad Aosta, quindi ho proseguito gli studi alla scuola di design di Milano. Nel 1984 ho iniziato a lavorare nel settore della grafica



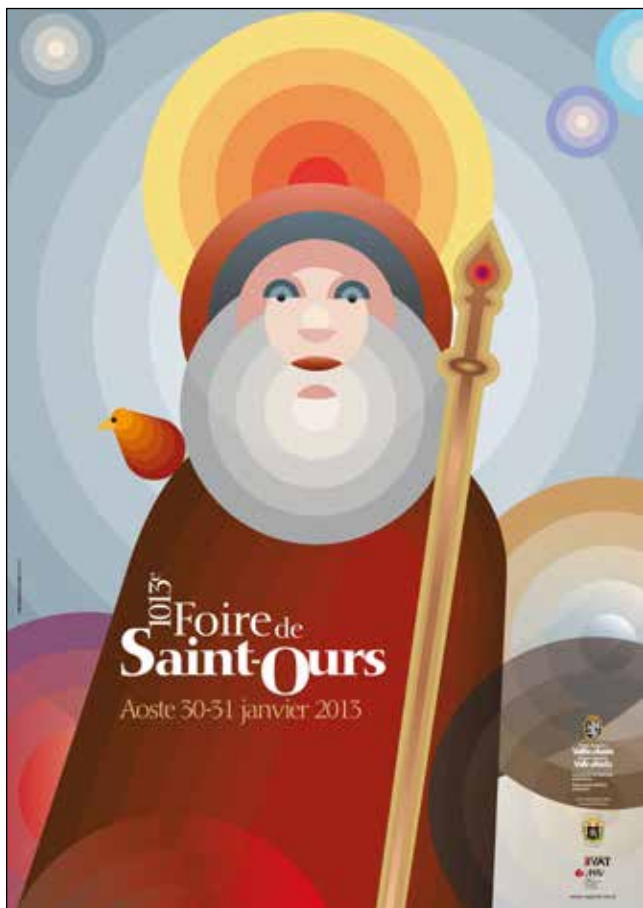
pubblicitaria, e mi sono messo in proprio nel 1987, quando ho aperto la mia partita Iva e ho affittato il mio primo studio, ad Aosta, in viale Partigiani”.

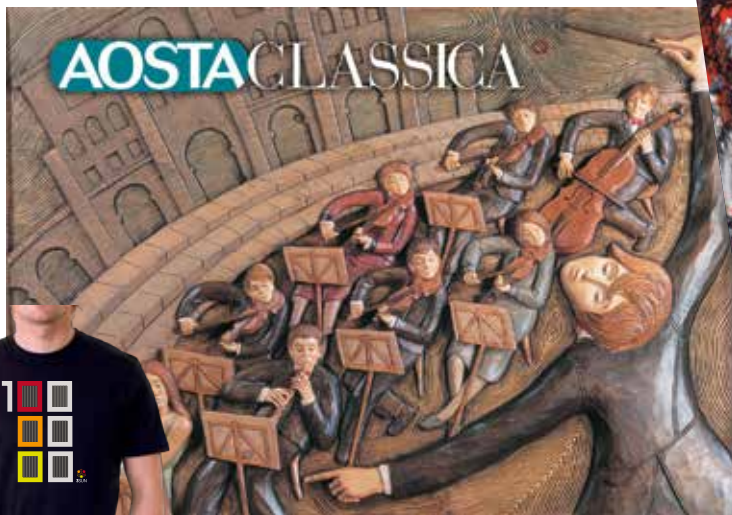
**Perchè hai scelto questa strada professionale?**

“Innanzitutto per passione. Mi è sempre piaciuto disegnare, fin da bambino. Ho coltivato nel tempo questa passione, ricordo che tracciavo continui disegni, ritratti e composizioni anche nei quaderni di scuola e sui fogli dei compiti in classe. La scelta, dopo il Liceo, è stata quindi naturale, anche se, in realtà, prima di approdare alla Scuola di design di Milano mi iscrissi alla facoltà di Agraria. Perché? Passione per gli animali. Ma non ho passato l'esame di sbarramento, così decisi per design”.

**Studiavi a Milano, la capitale del design mondiale, negli anni '80: che ricordi hai di quel periodo?**

“È stata un'esperienza straordinaria e molto stimolante. Come studenti, siamo entrati in contatto con i grandi della grafica e del design mondiale in un periodo in cui la grafica pubblicitaria era al top dello sviluppo. Questa tecnica stava guadagnando una valenza estetica, quasi al livello di un'arte, e iniziavano ad affacciarsi i primi computer, che hanno potenziato le tecniche a disposizione della fantasia e della creatività. Sono sempre stato molto aperto alle innovazioni tecnologiche: per questo, appena avviato il mio studio, ho subito comprato il primo Mac: oltre 14 milioni di lire di allora, ho fatto un mutuo gigante. Ma ne è valsa la pena”.





**infoCulture**  
spazio alla cultura  
place à la culture

### Cosa ti ricordi dei tuoi inizi lavorativi?

"Nei primi anni '80 ho cominciato a frequentare lo studio di Franco Balan, una sorta di padre per tutti i grafici della Valle d'Aosta. Ricordo che non mi incoraggiò molto: probabilmente, dico scherzando, non voleva che si creasse troppa concorrenza. E comunque è stato un precursore per un'intera nuova generazione di grafici nella nostra regione".

### Che cosa ti gratifica di più del tuo lavoro?

"Il fatto di riuscire ad esprimere in forma viva, concreta, la mia visione del mondo. Non mi ritengo un artista, ma piuttosto un comunicatore, un "medium": un mezzo, cioè, che serve al committente per amplificare un messaggio. La parte artistica è quella più divertente, vedo cose realizzate da me che si concretizzano in un manifesto, in una pagina pubblicitaria dentro un giornale. Credo moltissimo nel valore dell'artigianalità del mio lavoro, un mestiere in cui si utilizzano le mani e la fantasia. È la creatività che spinge a inventare linguaggi e forme diver-

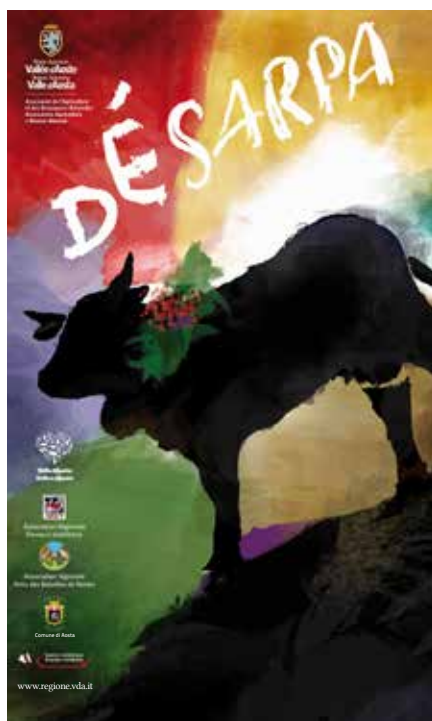
se, a farsi capire di più e meglio, a comunicare un messaggio con più immediatezza ed efficacia".

### Sappiamo che, accanto a lavoro e alla tua famiglia, dai tanto spazio anche ad altre grandi passioni...

"...a partire dalla fotografia. Ho iniziato tardi, verso i 20 anni, ma oggi si è trasformata quasi in un lavoro. Quando fotografo sento una libertà espressiva maggiore che non nella grafica, perché mi dà la possibilità di vedere la realtà con un occhio nuovo, diverso, completamente mio".

### E poi c'è la passione per la radio.

"Avevo 17 anni nel 1977: era il periodo dell'esplosione delle radio "libere", le radio private, che stavano nascendo anche in Valle d'Aosta. La prima fu Radio Monte Bianco, che aveva la sede ad Aosta, in viale Gran San Bernardo. Ero un liceale, e assieme ad un amico (Stefano Sterpone, che oggi è direttore marketing della Piaggio), ci proponemmo all'emittente. Ci diedero da condurre un programma che era una



sorta di surrogato di "Alto Gradimento" di Arbo-re e Boncompagni. Eravamo in onda quasi tutte le sere con "Paris Match" fino al 1981: ricordo l'assoluta libertà di espressione, l'affetto degli ascoltatori che ci scrivevano decine di lettere. Ancora oggi qualcuno si ricorda di me come il conduttore di quel programma radiofonico. Furono anni esaltanti".

### E infine la passione per il modellismo.

"Anche questa è una passione che ho coltivato fin da bambino. Sono specializzato in piccoli aerei, e sono spesso in giro in Italia per mostre. Ultimamente mi hanno anche chiamato per fare il giudice in una mostra-concorso a Catania".

### Nient'altro?

"Beh, aggiungo almeno la passione per la buona cucina. Sia io che mia moglie siamo ottimi cuochi. Ci piace sperimentare, ed essere creativi con gli ingredienti. Quando abbiamo una nuova ricetta, chiamiamo gli amici e vediamo che risultati dà il test. E poi ho la passione per

i viaggi, con un unico problema: ho il terrore fisico dell'aereo".

### Qual è il tuo rapporto con Gressan?

"Mi sono trasferito a Gressan nel 2001. Qui abbiamo costruito una famiglia, e con mia moglie Flavia e le mie due figlie Giorgia e Viviana stiamo davvero bene. Mettiamo radici qui, non abbiamo nessuna intenzione di spostarci".

### Un'ultima domanda: che consiglio daresti ad un giovane che ha una passione per la grafica e volesse intraprendere una carriera lavorativa come la tua?

"Non sottovalutare mai l'aspetto di disciplina che questo lavoro comporta. È una disciplina mentale, che presuppone studio e l'acquisizione di una serie di conoscenze. È una formazione continua, sia dal punto di vista tecnico, sia sotto il profilo culturale. E poi ancora tenere duro, non mollare per fare valere le proprie idee. Servono poi occhi aperti sul mondo e la capacità di crearsi una propria identità".

# Un tuffo nella Preistoria... dai grandi rettili ai dominatori dell'era glaciale

I bambini della classe seconda di Chevrot



**Il giorno 8 ottobre** noi bambini della scuola di Chevrot (proprio tutti...dalla prima alla quinta!) siamo andati a Courmayeur per visitare il Museo dei Dinosauri.

Quando siamo arrivati eravamo davvero molto curiosi di vedere i grandi rettili.

Finalmente siamo entrati... siamo tutti rimasti a bocca aperta! C'erano tanti dinosauri enormi... ma non erano veri... erano delle ricostruzioni.

Un paleontologo, che si chiamava Alessandro, ci ha accompagnato per tutte le sale del museo, ci ha dato tantissime informazioni e ci ha spiegato delle cose che non sapevamo e alcune sono state scoperte dai paleontologi poco tempo fa. Per esempio ci ha detto che hanno scoperto dai ritrovamenti fossili che il Tirannosaurus era peloso, quasi come un piccolo pulcino: aveva una peluria sottile che ricopriva tutto il suo corpo. Poi ci ha spiegato che il "Collo lungo", cioè il Diplodoco poteva addirittura alzarsi su due zampe per schiacciare con tutto il suo peso i predatori.

Abbiamo anche visto un dinosauro che aveva un grande corno sulla testa: lui produceva con la gola dei suoni che salivano fino al corno e di-

ventavano molto forti; infatti il corno era come la cassa di risonanza di uno strumento musicale. I suoni servivano per dare l'allarme al branco e per comunicare.

Alessandro ci ha fatto conoscere anche "Ciro", un piccolo dinosauro di pochi giorni di vita, ritrovato in Campania...ed è per questo che lo hanno chiamato "Ciro". Il piccolo dinosauro era affogato e si è fossilizzato molto bene.

Sapete cosa abbiamo visto? Alcuni protagonisti dell' Era Glaciale: il mammoth Menny, la tigre dai denti a sciabola Diego, il bradipo Sidd, il piccolo Scrat e gli antenati degli armadilli.

Nel pomeriggio abbiamo fatto delle attività nei laboratori: è stato veramente bello scavare per trovare dei fossili di denti, artigli di dinosauri e conchiglie preistoriche.

I bambini più grandi hanno fatto i calchi dei fossili e poi li hanno catalogati come dei veri e propri archeologi.

Ci siamo divertiti un mondo, abbiamo anche giocato fuori e mangiato il pranzo al sacco tutti insieme.

È stato bello iniziare l'anno scolastico con questa gita!



# Il Museo di Scienze Naturali di Chevrot

Gli alunni della classe quinta



**Giovedì 25 ottobre** le classi seconda e quarta, della scuola primaria di Chevrot, hanno allestito una mostra, al piano superiore dell'edificio scolastico, che aveva come tema la flora e la fauna dei vari ambienti naturali. Appena entrati siamo rimasti a bocca aperta nel vedere come i nostri compagni avevano preparato, con tanta cura e precisione, i loro banchetti espositivi. La principale protagonista della mostra è stata la "Scatola delle meraviglie", dove i bambini hanno depositato i ricordi della loro estate. Dopo esserci divisi in gruppi, abbiamo ammirato i vari oggetti esposti e ascoltato con attenzione le spiegazioni "degli addetti alla mostra". Interessantissimo è stato ascoltare il suono del

mare attraverso le conchiglie, mentre è stato un po' impressionante osservare alcuni insetti con la lente di ingrandimento. Siamo rimasti colpiti nel vedere la mandibola di un cinghiale, i denti di una marmotta e la pelle di un serpente. Grazie a questa esperienza abbiamo anche imparato che il dizionario non serve solo per ricercare dei termini, ma anche per pressare e lasciar seccare al suo interno delle foglie, che in seguito verranno collocate in un erbario. Questa passeggiata tra le meraviglie della mostra "Osservando la natura nelle vacanze estive", oltre ad essere stata molto istruttiva, ci ha permesso di fare scuola in modo divertente. Complimenti ai nostri compagni!



# La festa delle mele Gressan, 7 ottobre

I bambini della Scuola dell'Infanzia di Chevrot



Anche quest'anno, come di consueto, noi bambini della scuola dell'infanzia di Chevrot, insieme alle maestre e alle mamme, abbiamo preparato le marmellate e le salse per la festa delle mele. Durante un bel pomeriggio di sole siamo andati nei prati vicino alla scuola a raccogliere le mele. Il giorno dopo le abbiamo tagliate in tanti pezzettini e, con l'aiuto di alcune mamme, le abbiamo messe nei pentoloni a cuocere. Infine abbiamo versato le marmellate nei vasetti e abbiamo preparato delle simpatiche eti-

chette. Sembravamo proprio dei veri cuochi!! Inoltre abbiamo a preparato le salse "pe lo bouli"...ma la ricetta è un segreto!!

Domenica 7 ottobre, durante la Festa delle mele, abbiamo esposto nel nostro banchetto i vasetti che i genitori hanno acquistato e abbiamo appeso tutti i disegni che, come piccoli artisti, abbiamo realizzato.

È stata proprio una bella festa e ci siamo molto divertiti! Ringraziamo tutte le mamme volenterose che ci hanno aiutato e la Proloco che ogni anno ci invita a questa manifestazione.



---

# Castagnata e Désarpa

I bambini della Scuola dell'Infanzia di Chevrot

**Giovedì 11 ottobre** siamo andati alla castagnata organizzata dalla sezione dell' Avis di Gressan e dal comune. Tutti noi bambini siamo partiti a piedi da scuola e dopo aver camminato tanto tanto tanto...finalmente siamo arrivati all' area verde di Gressan! Quando siamo arrivati delle gentili signore ci hanno offerto delle castagne buonissime, dello yogurth e da bere. Poco dopo ecco una bella sorpresa: la désarpa! Quante mucche abbiamo visto! Che emozione! E quante caprette! C'era anche mamma asina e l'asinello. È stato proprio un bel pomeriggio e ci siamo molto divertiti!



# Che bella la “fêta di pomme”

I bambini della scuola dell'infanzia di Gressan



**Noi siamo i bambini della scuola** dell'infanzia di Gressan-Capoluogo. A settembre, quando siamo tornati a scuola, abbiamo notato molte novità: le maestre erano tutte nuove, le classi erano diverse, con i mobili tutti spostati, i bagni erano più belli, la cucina era sparita e al suo posto c'è una stanza in cui possiamo mangiare. Le maestre ci hanno spiegato che il comune ha comprato la scuola e l'ha fatta diventare pubblica ed è per questo che ci sono stati questi cambiamenti.

Siamo 55 bambini di 3, 4 e 5 anni, divisi in tre sezioni: la classe dei ricci, quella delle marmotte e quella delle mucche. Nella nostra scuola facciamo tante attività e lavoriamo molto: pitturiamo, disegniamo, decoriamo le classi, giochiamo, cantiamo, giochiamo nel parco giochi, facciamo le passeggiate per raccogliere le foglie e tante altre cose...

Quest'anno ci siamo anche travestiti da Halloween e siamo andati in giro a fare “dolcetto o scherzetto” e ci hanno dato tante caramelle.

Abbiamo anche partecipato alla “fêta di pomme”. Ci siamo preparati a lungo per l'occasione: con l'aiuto delle nostre maestre abbiamo pensato di preparare dei lavoretti da esporre durante la festa e ci siamo dati molto da fare per confezionarli. Abbiamo punteggiato delle mele disegnate su cartoncini verdi, rossi e gialli e poi le abbiamo incollate su delle pinze da bucato e delle calamite. Abbiamo preparato delle piccole mele con la pasta sale, che poi sono state incollate intorno ad una candelina per farla diventare più bella. Inoltre, i dischi orari a forma di mela sono stati

molto apprezzati dai visitatori della festa. Abbiamo anche realizzato dei portafoto a forma di mela e dei deliziosi vasetti con il tappo colorato e impreziosito da una piccola mela di pasta sale e un fiocchetto. Il risultato del nostro lavoro è stato molto apprezzato dai nostri familiari, ma anche da tutti i visitatori della festa, che ci hanno fatto i complimenti. È stato bello partecipare alla “fêta di pomme” perchè

- Ho incontrato tanti amici (*Matilde*)
- Così ho visto il nostro bancone e i nostri lavoretti ( *Davide*)

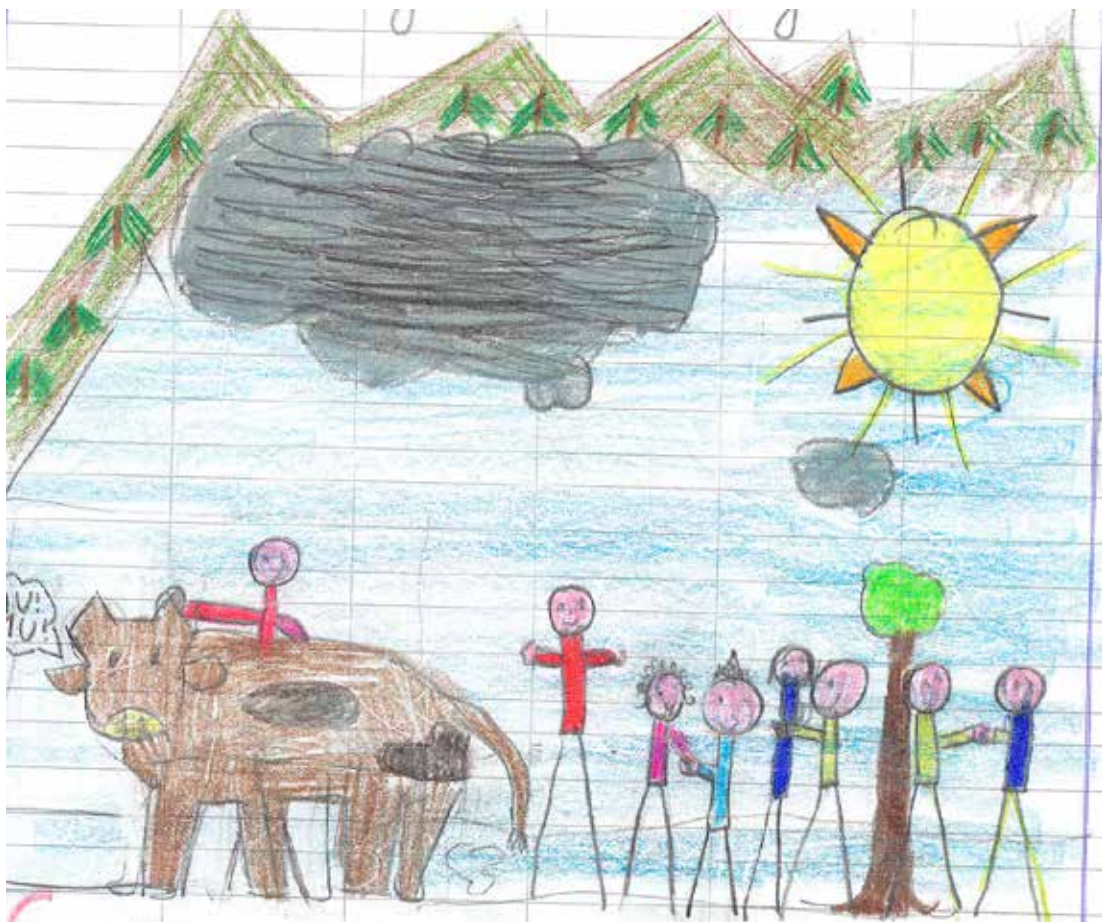
– C'erano tante cose belle (*Samuel*)

Nel mese di ottobre, inoltre, siamo stati invitati a partecipare alla “dézarpa”, manifestazione a cui abbiamo aderito volentieri, in quanto legata alla programmazione didattica di questo anno scolastico. Abbiamo seguito gli animali fino all'area verde, dove ci è stata offerta un'abbondante e ottima merenda, a cui è seguita la visita alle mucche, alle capre e agli asinelli.

La dézarpa ci è piaciuta perchè

- C'erano le mucche (*Thierry*)
- Le mucche hanno fatto la battaglia (*Fabio*)
- Abbiamo visto l'asinello piccolo con il pompon in testa (*Hèlène*)

La partecipazione a questo tipo di manifestazioni è importante per il puro divertimento dei bambini, ma ha anche un valore educativo fondamentale nella loro crescita: i piccoli, infatti, vengono sensibilizzati alla partecipazione alla vita del paese in cui vivono. Prendendo parte a queste manifestazioni, i bambini comprendono di appartenere ad una comunità fatta di persone, hanno la possibilità di conoscere le differenti parti sociali della società, come le autorità quali il sindaco e l'assessore e cominciano ad instaurare relazioni con gli altri bambini che abitano nel loro paese e con gli adulti che li circondano. Solo rendendoli partecipi attivamente si otterrà un sempre maggiore interesse a stare insieme agli altri e magari, in un futuro lontano, a far parte della macchina organizzativa di queste bellissime proposte.



## Désarpa e castagnata 2012

**Giovedì 11 ottobre 2012**, noi alunni di classe seconda della scuola primaria di Gressan abbiamo partecipato alla désarpa e alla castagnata. Siamo usciti da scuola e le maestre ci hanno dato dei bastoni. **Arianna** Abbiamo aspettato impazienti le mucche sul marciapiede vicino a scuola. **Lèon** Dopo un po' sono passate e le abbiamo seguite fino all'Area Verde. **Leonardo** C'era la mucca che aveva il fiocchetto rosso e l'altra che aveva il fiocchetto bianco. **Badr** Le mucche erano belle ma lasciavano dei "ricordini" sull'asfalto. **Lorenzo** All'Area Verde le volontarie della pro-loco ci

hanno dato le castagne. **Jessica** Inoltre ci hanno offerto l'acqua, il tè e lo yogurt. **Tommaso** Più tardi siamo andati a giocare nel grande prato. **Greta** Abbiamo giocato a fare le capriole .... **Hafsa** .... e al "Tor des géants". **Daniel** Alla fine siamo tornati a scuola con le maestre. **Jèrèmy** Mi sono divertita perchè abbiamo seguito le mucche. **Anaïs** Mi è piaciuto fare le capriole. **Nicole** Mi è piaciuto così tanto che non volevo tornare a casa. **Martina**



# Oh... Les jolis bâtons !!

Les enfants de l'école primaire de Gressan

Jeudi, onze octobre 2012... *c'est la dèsarpa.*

Les vaches vont arriver, on entend déjà le tintement des sonailles.

On sort en se dégageant de l'école pour être les premiers, au bord du chemin, à les voir passer.

A la sortie, surprise !!!

Appuyés au mur des paquets de bâtons entaillés et reliés avec un joli ruban rouge, nous attendent.

C'est la joie...

Dans un instant, nous voilà transformés en bergers..on part heureux pour aller suivre les vaches qui vont arriver tout à l'heure.

***Un grand merci à Sandro  
qui nous a préparé des jolis bâtons!!***



---

## Magica...Matematica!!

Ecco un trucco "matematico" suggerito dai bambini di quinta (Gressan) per stupire amici o parenti. Date le seguenti istruzioni:

- Scrivere un numero qualsiasi di tre cifre diverse fra loro. (es. 842)
- Scrivere un altro numero con le stesse cifre al contrario. (-- 248)
- Sottrarre il numero minore dal maggiore. (842 - 248) 594
- Scrivere il risultato al contrario. (--- 495)
- Sommare i due numeri. (594 + 495) ?

Il risultato è 1 089!! Provare con altri numeri.

Se volete stupire gli amici,scrivete prima 1 089 su di un foglietto senza farlo vedere, lo scoprirete solo al momento del risultato.

P.S. Raramente potrebbe succedere che il risultato finale sia 198; in tal caso chiedete di scriverlo al contrario e di sommare i due numeri .....il risultato sarà: 1 089!

# Il vento e l'energia eolica: Il parte

Carlo ALBONICO



*Parco eolico di Saint-Denis*

**Riprendiamo l'argomento** lasciato in sospenso qualche mese fa (la prima parte di questo articolo è riportata sul numero del mese di giugno) per comprendere come l'uomo sia riuscito ad avvalersi del vento per le proprie necessità e i fabbisogni energetici.

L'essere umano ha imparato a sfruttare l'energia eolica dapprima con la navigazione a vela. All'inizio fu quasi sicuramente la pesca a spingere i popoli antichi ad avventurarsi per mari e fiumi e, successivamente, furono i commerci a dare un ulteriore impulso alla navigazione. Le prime rudimentali barche erano dei semplici tronchi d'albero, poi si passò alle canoe e alle zattere. Come mezzi di propulsione si utilizzavano i remi e le imbarcazioni solcavano l'acqua grazie all'energia muscolare.

Ma ben presto l'uomo si accorse che era molto più conveniente sfruttare il vento e così apparvero le prime barche a vela. Queste barche avevano un albero e una sola vela mentre le navi erano spinte sia da remi che da una vela (in seguito vennero munite di più alberi e di numerose vele).

Un notevole progresso in questo tipo di navigazione lo si ebbe quando l'uomo imparò a bordeggiare, cioè a risalire nella direzione del vento, e a navigare, quindi, non solo col vento in poppa !

Nel corso dei secoli furono progettate e realizzate imbarcazioni di ogni tipo: barche da pesca, mercantili, navi da guerra (inizialmente allo scopo di difendere le rotte commerciali), navi in grado di affrontare il mare aperto e

l'ignoto... Tutte queste navi erano dotate di vele di differenti forme e dimensioni: vele latine, quadre... studiate per ogni esigenza e condizione.

Devo dire che le imbarcazioni a vela esercitano su di me un certo fascino perchè trovo che evocano la dura vita dei pescatori, lo spirito d'avventura, le tempeste in cui ci si può sempre imbattere e l'aleatorietà della nostra esistenza.

C'è, in particolare, un quadro di Van Gogh che mi piace molto in cui sono rappresentate delle imbarcazioni di pescatori sulla spiaggia di Saintes-Maries-de-la-Mer. Si tratta di un olio su tela del giugno 1888 che m'infonde un senso di pace e serenità interiore. *"Sur la plage toute plate, sablonneuse, de petits bateaux verts, rouges, bleus, tellement jolis comme forme et couleur qu'on pensait à des fleurs. Un seul homme les monte, ces barques-là ne vont guère sur la haute mer. Ils fichent le camp lorsqu'il n'y a pas de vent et reviennent à terre s'il en fait un peu trop."* scriveva Van Gogh all'amico pittore Emile Bernard.

Al giorno d'oggi vengono utilizzati altri mezzi di propulsione e le vele sono prevalentemente impiegate sulle imbarcazioni da diporto, durante le regate e le competizioni



olimpiche.

Ma l'uomo non ha imparato a sfruttare l'energia eolica solo con la navigazione a vela. Un altro esempio è dato dai mulini a vento, introdotti prima dell'anno mille, allo scopo di macinare i cereali e azionare le pompe di sollevamento idraulico. È il vento che sparge il polline da un fiore all'altro delle spighe di grano e, dopo la mietitura, era sempre grazie al vento che i chicchi venivano macinati per essere trasformati in farina per fare il pane. Nei Paesi Bassi i mulini a vento vennero utilizzati per prosciugare le zone paludose e sottrarre al mare i terreni sommersi trasformandoli in appezzamenti fertili e coltivati (i polder).

Nuove e interessanti prospettive di trasformare le varie forme di energia in energia elettrica, si ebbero a partire dal 1820, quando un fisico danese, G.C. Oersted, scoprì che un filo metallico percorso da una corrente faceva deviare l'ago di una bussola posta nelle sue vicinanze: la corrente elettrica generava, dunque, un campo magnetico. Ulteriori studi sui conduttori, effettuati dal fisico francese André Marie Ampère, confermarono che l'elettricità poteva indurre un campo magnetico. Uno scienziato inglese, Michael Faraday, si chiese allora se poteva accadere anche il contrario, cioè se un magnete poteva indurre una corrente elettrica in un circuito. Faraday e, indipendentemente, Joseph Henry eseguirono nu-



merosi esperimenti che confermarono questa ipotesi.

I fenomeni magnetici hanno destato da sempre l'interesse dell'uomo. La Terra stessa è una grande calamita e in Valle d'Aosta sono famose le miniere di magnetite di Cogne il cui giacimento era sfruttato già dai Salassi e dai Romani. Qualunque sia la forma di una calamita le sue proprietà magnetiche sono accentuate in due regioni distinte chiamate convenzionalmente polo nord e sud.

L'induzione elettrica si verifica ogni volta che esiste un moto relativo tra un conduttore e un magnete permanente che genera il campo magnetico (il campo può essere prodotto anche da un circuito percorso da una corrente elettrica). Faraday scoprì, inoltre, che la corrente elettrica indotta nel circuito dipendeva dalla rapidità con cui variava il flusso magnetico concatenato al circuito stesso.

Un'applicazione pratica di questo fenomeno è la dinamo di una bicicletta che trasforma l'energia meccanica in energia elettrica (in realtà si tratta di un piccolo alternatore poiché produce una corrente alternata).

Se prendiamo una dinamo e la smontiamo vedremo che essa è costituita da un rotore e uno statore. Il rotore è un magnete permanente cilindrico, sulla cui superficie laterale si affacciano quattro poli nord alternati da altrettanti poli sud; lo statore è costituito da otto piastre di ferro dolce (anche se non vi



consiglio di assaggiarlo) a forma dentata, disposte ad anello, a contatto con una bobina di filo di rame avvolto ad elica. Il magnete è posto tra le piastre dello statore, separato da un piccolo spazio che gli consente di ruotare liberamente, ed è collegato tramite un perno ad una rotella zigrinata. Al ruotare del magnete varierà il flusso magnetico concatenato al circuito e collegando le due estremità della bobina ad una lampadina ci accorgeremo che più gira velocemente il magnete più intensa sarà la luce. Quando pedaliamo il moto rotatorio della ruota viene trasmesso, per contatto diretto, alla rotella zigrinata (di diametro molto più piccolo) facendo girare velocemente il magnete (questo alternatore ha una potenza di 3 W ed una tensione di 6 V).

Tutta l'energia elettrica prodotta nelle centrali nucleari, termoelettriche, geotermiche e idroelettriche è generata per mezzo di alternatori.

Immaginate ora di sostituire il ciclista col vento, e la ruota della bicicletta con delle pale collegate ad un alternatore, avrete ottenuto un aerogeneratore ! Un gioco da ragazzi, no ? Negli aerogeneratori ad asse orizzontale il rotore è posto in cima ad una torre di sostegno, alta dai 10 ai 100 metri, ed è composto da un mozzo sul quale sono montate le pale che possono misurare fino a 90 metri di diametro. Una navicella contiene tutti i meccanismi necessari al suo funzionamento. L'energia elettrica prodotta può essere utilizzata, ad esem-





pio, per pompare l'acqua o immessa nella rete di distribuzione.

Il vento deve avere una velocità minima di circa 10 Km/h e non superiore a 90 Km/h (in caso di vento molto forte dei motori frenano l'aerogeneratore). Un sistema permette di orientare l'elica perpendicolarmente alla direzione del vento. Generalmente le pale hanno una velocità di rotazione insufficiente e, per questo motivo, prima dell'alternatore è posto un moltiplicatore di giri.

Esistono diversi tipi di installazioni. Un parco eolico, ad esempio, è costituito da diversi aerogeneratori interconnessi tra loro. Gli impianti off-shore sono installati sul mare, ad alcune miglia dalla costa. Esistono, infine, anche singoli impianti di potenza compresa tra 0,1 e 20 kW.

Nella progettazione e realizzazione di questi impianti i fattori più importanti da considerare sono il potenziale eolico del sito, la producibilità annuale (in kWh/anno) e i conseguenti ricavi. La vita utile di un impianto

eolico è di 20-30 anni.

Il sito, dovrebbe essere scelto ad una certa distanza dai centri abitati, possibilmente pianeggiante, con una buona o elevata ventosità e assenza di vincoli. Su Internet si può consultare un atlante eolico all'indirizzo [atlanteoelico.rse-web.it/](http://atlanteoelico.rse-web.it/).

In Valle d'Aosta gli impianti eolici per la produzione di energia elettrica, con potenza complessivamente installata superiore a 100 kW, sono assoggettati alla procedura di VIA (Valutazione di Impatto Ambientale) ai sensi della Legge Regionale 26 maggio 2009 n.12. Gli impianti di potenza compresa tra 20 e 100 kW sono, invece, sottoposti alla verifica di assoggettabilità, così come quelli aventi altezza superiore a 15 metri, o con un diametro del rotore maggiore di 5 metri.

I singoli generatori eolici con un'altezza complessiva non superiore a 1,5 metri e diametro non superiore a 1 metro sono soggetti alla comunicazione preventiva al Sindaco del comune che si può effettuare compilando l'apposito modulo scaricabile dal sito [www.celva.it](http://www.celva.it) (comunicazione FER, Fonti Energetiche Rinnovabili).

Quest'anno il mese di febbraio è stato particolarmente freddo e in molti Paesi ci sono stati elevati consumi di elettricità. In Francia questi consumi hanno raggiunto punte record superiori anche ai 100000 megawatts. Per garantire il nostro fabbisogno energetico, e far fronte a queste punte, si dovranno ridurre gli sprechi e far ricorso ad un mix energetico, cioè ad una combinazione delle varie fonti, e gli impianti eolici possono contribuire al nostro approvvigionamento. È vero che hanno un notevole impatto visivo, possono essere rumorosi e, nel caso dei parchi eolici, richiedono una notevole occupazione del suolo ma sfruttano un'energia rinnovabile, non emettono gas serra e i suoi migliori amici si chiamano mistral, scirocco, föhn, tramontana... parola di Eolo!

# Prima edizione Trofeo Topolino calcio:

*grande successo a Gressan*

Lea MACHET



**Walt Disney è entrata** per la prima volta nella sua storia nel mondo del calcio. L'ha fatto in Valle d'Aosta con il primo trofeo Topolino calcio, disputatosi da venerdì 1° giugno a domenica 3 giugno 2012. Sede logistica della manifestazione il campo sportivo di Gressan, la vicina struttura del bocciodromo intercomunale "Les Iles" e l'adiacente area verde. A volere fortemente questa manifestazione nella nostra Regione, con base nel nostro comune, uno dei signori dello sci rossonero: Renzo Bionaz. Proprio dallo sci alpino è nato il primo trofeo Topolino e, in questa disciplina, lo scorso anno in Trentino ha festeggiato la cinquantesima edizione. Questo tipo di manifestazione sportiva rientra in un progetto monodisciplinare promosso dalla Walt Disney e rappresenta un'opportunità unica di coinvolgimento, animazione, comunicazione e promozione del territorio a livello nazionale



ed internazionale. Ai mini-atleti partecipanti, coinvolti nelle varie attività ludico-sportive, viene presentata la pratica sportiva attraverso i valori positivi associati: gioco, socializzazione, competizione, divertimento, educazione, salute, sana alimentazione, ecologia. Se lo sci ha rap-



presentato la prima pietra, il rugby in termini di numeri fa la parte del leone: nato 34 anni fa ha vissuto la sua svolta nel 1991 quando l'organizzazione è passata alla Benetton Rugby di Treviso che, con un eccellente lavoro di coinvolgimento del territorio, ha aumentato di anno in anno gli iscritti sino ad arrivare a 340 squadre partecipanti con oltre 6.000 mini-atleti e 10-12.000 accompagnatori e familiari al seguito. Grande assente tra le varie discipline sportive dei trofei Topolino era dunque il calcio. A colmare questa lacuna ci ha quindi pensato Renzo Bionaz. Com'è nata l'idea? Lo chiediamo al diretto interessato. *“La scintilla è scoccata a maggio del 2011 in occasione del Trofeo di calcio giovanile Pila Ski in the Sky organizzato dall'Aygreville. Le finali si giocarono allo stadio Mario Puchoz di Aosta, con dodici finaliste tra le quali spiccavano i nomi del Genoa, Torino, Pro Vercelli, Pergocrema e Pro Patria. Invitato per le premiazioni, rimasi colpito dallo scenario e da un ambiente sportivo che non conoscevo, essendo da sempre legato al mondo dello sci. Mi venne in mente il Trofeo Topolino di sci, con il coinvolgimento di tanti bambini*



*e ragazzi e, appreso che non esisteva nel calcio, iniziai a meditarci su...”*

A questo punto quali furono i successivi passi? *“Avevo un contatto con la Walt Disney alla quale intendevo sottoporre il mio progetto. Mi era necessario un collaboratore che conoscesse le dinamiche del calcio e pensai all'amico Loris Chabod che aveva organizzato il Trofeo Pila Ski in the Sky, al quale avevo già confidato la mia idea. Insieme ci presentammo a Milano nella sede della Walt Disney e, dopo aver esposto il mio programma, ricordo che la prima domanda che il nostro interlocutore ci fece fu: ‘Vi siete chiesti come mai i Trofei Topolino sono presenti in tante discipline sportive e manca invece nel calcio che è lo sport giovanile più praticato?’ La risposta ce la diede subito dopo: la Walt Disney non aveva ancora trovato una realtà che assicurasse una corretta gestione della manifestazione, tenuto conto della complessità dell'evento, garantendo il rispetto della sua filosofia e del rigido protocollo previsto per questo tipo di trofeo giovanile legato al suo marchio. Accettammo la sfida e in seguito ottenemmo l'indispensabile appoggio della Giunta comunale di Gressan, dell'Assessorato al Turismo della Regione Valle d'Aosta e della Presidenza della Regione. A questo punto costruimmo il resto della squadra coinvolgendo Mauro Grange, esperto organizzatore di competizioni di mountain bike a livello internazionale, il torinese Massimo Capussotto, competente organizzatore di eventi calcistici, Silvano Zoppo, Presidente dell'Aygreville calcio, Paola Empereur, attiva in diverse associazioni di volontariato e mamma di giovani calciatori in erba e, vista la mia provenienza, un gruppo di persone legate al mondo dello sci già con me nell'organizzazione di importanti manifestazioni come i Mondiali Militari e la Coppa Europa.”* A questo punto i giochi sono fatti! *“Diciamo avviati, il passo successivo è stato il coinvolgimento dei responsabili dei vari comuni dove si sarebbero disputate le partite - oltre a Gressan quelli di Aosta, Villeneuve, Charvensod e St. Christophe - insieme alle loro società calcistiche ed alle Pro Loco di Gressan, col suo Presidente Massimiliano Martinet, e Charvensod. Poi ancora, il Consorzio turistico l'Espace di*



*Pila, la Pila Spa, l'Office Régional du Tourisme e, via via, tutte le associazioni presenti nel comune di Gressan. A loro va un sentito ringraziamento per la collaborazione ed il contributo materiale ed in termini di idee. La macchina organizzativa è partita solo a marzo, con tempi troppo ristretti per un evento di questa portata, ed è solo grazie all'impegno di tutti quelli che hanno collaborato fattivamente alla manifestazione che il 1° Trofeo Topolino ha avuto un così grande successo". Un notevole consenso per una prima edizione, un successo testimoniato anche dai numeri: 73 squadre partecipanti, divise nelle 3 categorie*

Pulcini, per nati dal 2001 al 2003, provenienti da Albania, Finlandia, Slovenia, Ungheria, Francia e diverse regioni italiane. Un migliaio di mini-atleti, un calendario di 400 partite per 133 ore di gioco nei tre giorni di gara. Giornate vissute con grande intensità dove oltre 350 volontari hanno fornito il loro indispensabile apporto. Accanto all'attività calcistica quella ludica e ricreativa. Nell'area verde di Gressan durante la manifestazione era stato allestito il Villaggio Topolino, uno spazio curato dalla Walt Disney, dedicato all'animazione, con strutture, giochi gonfiabili ed interattivi oltre ad attività varie dedicate a bambini e ragazzi. A completare il ricco programma dell'evento una prima serata per la cerimonia d'apertura del Trofeo che ha offerto anche l'occasione per inaugurare il nuovo campo sintetico di Gressan, con spettacoli di recitazione e canto grazie alla partecipazione delle scuole elementari di Chevrot e Gressan, e una seconda serata, organizzata dalla Walt Disney, con spettacolo di animazione ed intrattenimento dedicato ai piccoli atleti e ai loro accompagnatori. In concomitanza con que-







sti momenti di divertimento, socializzazione e promozione del nostro territorio la Pro Loco di Gressan all'interno dei padiglioni ha servito oltre 4.000 pasti, cucinati dallo staff della Pro Loco sotto la direzione dell'esperto cuoco titolare del ristorante Yeti nonché amico Gianni Albanese. Ciliegina sulla torta l'arrivo da Parigi di Topolino, mitico personaggio dell'universo Disney, giunto appositamente allo stadio Puchoz per la cerimonia di premiazione, a conclusione del torneo.

Tracciato un bilancio del 1° Trofeo, considerati i lusinghieri risultati, a questo punto è vostra intenzione programmare il secondo? Non si sottrae alla domanda Renzo Bionaz in qualità di Presidente del Comitato Topolino Calcio. *“Nella lettera di accordo era stata prevista questa possibilità e la Walt Disney si era riservata la possibilità di concederci l'organizzazione della seconda edizione e la decisione da parte loro ci sarebbe stata comunicata dopo aver attentamente valutato l'intera manifestazione. A sorpresa, prima delle premiazioni al Puchoz, i dirigenti della società*



*mi hanno informato della loro intenzione di accordarci l'organizzazione delle prossime edizioni. Una valutazione finale che ha tenuto conto della soddisfazione generale espressa per il livello degli impianti utilizzati, la calorosa accoglienza ricevuta dalle squadre nei vari paesi ospitanti, la cura dei particolari nell'organizzazione e nella gestione delle varie attività sportive e ricreative. In sintesi una grande risposta dei paesi e delle associazioni. Per il 2° Trofeo Topolino Calcio, in programma da giovedì 13 a domenica 16 giugno 2013, abbiamo iniziato a lavorare con l'intenzione di migliorare quanto fatto quest'anno e, in particolare, l'inserimento accanto a quelle confermate dei Pulcini di 3 nuove categorie, quelle dei Piccoli amici e degli Esordienti primo e secondo anno, abbracciando quindi fasce d'età per ragazzi e bambini nati dal 2000 al 2006. Sulla base della passata esperienza stiamo lavorando anche per altre interessanti novità.”*

# Le Penne Nere Gressaentze abbracciano Novara

*Una trentina gli Alpini di Gressan che hanno partecipato domenica 7 ottobre a Novara al raduno del Primo raggruppamento*

Stefano MERONI



**Novara ha ricevuto**, nelle giornate di sabato 6 e domenica 7 ottobre, l'abbraccio affettuoso di quasi 20.000 Alpini, che hanno invaso la città per partecipare, in occasione del 140° Anniversario di fondazione delle Truppe Alpine, istituite con decreto dell'allora ministro della guerra del Regno d'Italia, il novarese Cesare Magnani Ricotti, e tra loro quasi 500 Penne Nere della Sezione Valdostana, facendo risuonare le vie e le case della centro storico con il loro "Ch'a cousta l'on ch'a custa..Viva l'Aousta!!". Inquadri nella Sezione Valdostana c'erano anche loro, i "nostri" Alpini Gressaen, accompagnati dalle loro inseparabili donne. Una trentina le Penne Nere che domenica mattina hanno lasciato la Côte de Gargantua per la Bassa Novarese, in rappresentanza dei tanti che, al contrario, non hanno potuto partecipare in quanto impegnati nell'altra importante attività gressaen concomitante: la XXX<sup>a</sup> Edizione della Feta di Pomme all'Area verde di Les Iles.

Ancora una volta le Penne Nere di Francia, Valle d'Aosta, Liguria e Piemonte hanno risposto all'invito, questa volta indirizzato loro dalla Sezione di Novara, per testimoniare, sfilando e davanti al Labaro Nazionale con le sue 215 medaglie d'oro appuntate ed al presidente nazionale, l'amico

Corrado Perona, per testimoniare come appartenere all'ANA non vuol dire avere nostalgia del servizio militare in quanto tale, ma la volontà di mantenere e stimolare sani principi di vita comune, di sincera amicizia e di disponibilità a mettersi a servizio del prossimo. E la testimonianza più eloquente si è avuta seguendo la sfilata fin dall'inizio, quando, dietro al Labaro Nazionale, scortato dal Presidente Perona e dai Rappresentanti del Consiglio Direttivo Nazionale, sono sfilati il Gruppo Giovani, speranza e linfa vitale di ogni associazione e, dietro di questi, i volontari della Protezione Civile, con le loro tute gialle, i gruppi di soccorso e recupero in montagna e le unità cinofile di ricerca dell'ANA. E, subito dopo le sezioni Estere, la Sezione di Francia è toccato alla nostra sezione aprire la sfilata, dietro al Vessillo sezionale, scortato dal presidente Carlo Bionaz, la fanfara Sezionale diretta dal maestro Aldo Abena, i gagliardetti dei 70 gruppi e poi loro, gli Alpini della Valle d'Aosta. E a salutare gli Alpini e a dimostrare il grande attaccamento che da sempre lega il territorio novarese, "*territorio di pianura ma di grande tradizione alpina*", come ricordato più volte dallo speakeraggio ufficiale, alle Penne Nere, tanti i gonfaloncini comuni, scortati dai rappresentanti istituzionali, dove spiccavano tra gli altri quello del Comune di Novara, decorato di medaglia d'oro, assieme a quello della Provincia di Novara e a quello della Regione Piemonte. E, come da tradizione, tutti i partecipanti, al termine della cerimonia, si sono dati appuntamento a Fara Novarese, terra storica alle pendici delle Prealpi piemontesi, terra di viti e di castagni, proprio come la Valle d'Aosta, dove, sotto l'immagine splendida ed austera della parete sud del Monte Rosa, per il momento conviviale del pranzo.

# La Pro Loco di Gressan riscalda la notte dei Coscritti Valdostani

*Un successo la tradizionale Festa dei Foulards all'Area Verde di Gressan*

Stefano MERONI



*Il gruppo della Pro Loco con il presidente Massimiliano Martinet e l'Assessore Stefano Porliod*

**In una serata fredda**, sferzata dal vento gelido, di quelle che sembrano davvero mettere i sigilli a questa calda estate, si è tenuta venerdì 31 agosto 2012, presso la tensostruttura allestita all'Area Verde di Gressan, la tradizionale Festa dei Foulards, organizzata dalla Pro Loco di Gressan.

La festa vuole essere un momento di incontro tra i giovani e le più radicate tradizioni valdostane, quale proprio quella dei foulards e dei "coscritti", i giovani di 18 e 19 anni, che alla fine di agosto festeggiano per una settimana, ricordando, molti anni fa, le partenze in massa degli scaglioni per la visita militare di leva.

La Pro Loco di Gressan, guidata dal presidente Massimiliano Martinet, ha provveduto a "riscaldare" i coscritti valdostani, davvero tanti quelli che, fino a tarda notte si sono accalcati davanti ai banchi della distribuzione, con panini, salsicce calde e patatine fritte, birra e bevande varie, il tutto allietato dalla musica del complesso Planet Music.

*"Un momento di festa e di allegria per ricordare le nostre origini e le nostre tradizioni - ha commentato il Presidente della Pro Loco, Massimi-*



*Alcuni dei partecipanti alla Festa dei Foulards sotto la tensostruttura allestita dalla Pro Loco*

**liano Martinet** - e, perchè no, anche un modo per ricordare i "nostri" anni dei coscritti, per qualcuno trascorsi da poco, per qualcun altro di noi da molto più tempo".

*"Un modo, ancora una volta, per garantire e tramandare le nostre tradizioni più sentite e radicate - ha concluso l'Assessore alla Cultura del Comune di Gressan, Stefano Porliod - un modo vivo ed efficace per fare cultura delle tradizioni locali".*

# Grande musica corale alla Sala Conferenze della BCC di Gressan

*L'ottava edizione di Gargantua Cantan si conferma un appuntamento di grande prestigio*

Stefano MERONI



**Grande successo di pubblico**, ma soprattutto delle esecuzioni davvero di grande qualità e di grande emozione, quelle che hanno caratterizzato, la sera di sabato 6 ottobre 2012, presso la Sala Conferenze della BCC a Gressan, l'ottava edizione della rassegna corale Gargantua Cantan, che ha visto la partecipazione della Corale "Louis Cunéaz et Frustapot de Gressan", diretta dai maestri Stefano Viola e Nadir Cunéaz che ha organizzato la manifestazione, del Coro femminile "Dames de la Ville d'Aoste", che ha visto il debutto in qualità di direttrice della maestra Barbara Grimod e della Associazione Corale "Boghes e Ammentos" di Ittiri, in provincia di Sassari, diretta dal maestro Piero Murru, che si sono esibiti nei loro splendidi costumi tradizionali.

*"Una serata di grande emozione - ha dichiarato l'Assessore alla cultura del Comune di Gressan, Stefano Porliod - dove la grande musica corale espressa da tre compagini prestigiose ha davvero fatto volare un messaggio di grande amicizia. Da secoli la musica unisce i popoli, dai tempi di Mozart "Viaggiatore d'Europa". Questa sera le note e le voci dei coristi hanno davvero unito e consolidato tra loro due popoli con grandi tradizioni e grandissima cultura locale e del territorio, come il popolo Valdostano ed il*



*popolo Sardo, in una simbiosi che davvero ha fatto volare alle stelle le emozioni in sala".*

Un connubio, quello tra il popolo Valdostano e "Nazione Sarda" che era stato sottolineato, in sede di presentazione in sala consiliare del Municipio di Gressan dall'Assessore Regionale alla cultura, **Laurent Viérin**, che a proposito aveva puntualizzato come *"entrambe le comunità sono aperte e protese verso l'Europa ed il mondo, ma senza dimenticare o sminuire la loro cultura, le loro tradizioni, i loro particolarismi e la loro lingua, parlando, non a caso, di glocalismo, ovvero quella centralità del territorio e delle particolarità viste e vissute in una ottica ed uno scenario globale"*.

E in apertura di serata è giunta anche la considerazione carica di orgoglio e di soddisfazione del Sindaco di Gressan, **Michel Martinet**, che ha fatto notare ai presenti come *"è confortante vedere la partecipazione di tanti giovani alle attività della Corale, segno di un grande impegno ed attaccamento ai più radicati valori tradizionali e culturali, ma anche un segnale forte che i giovani della comunità gressaentze privilegiano per la loro crescita un ambiente sano permeato da valori profondi e positivi: una necessità che ormai è sentita davvero come importante da tutti"*.

# Trentennale della Festa delle Mele a Gressan

*La Fête di Pomme si conferma un appuntamento centrale dell'Autunno Gressaen*

Stefano MERONI



**Si è svolta domenica 7 ottobre 2012**, presso l'Area Verde di Les Iles, a Gressan, la XXX<sup>a</sup> Edizione della Fête di Pomme, VI<sup>a</sup> Edizione di Prodotti dell'Autunno, organizzata come sempre dalla Pro Loco di Gressan, confermandosi un appuntamento centrale ed atteso dell'autunno Gressaen.

Una grande partecipazione di pubblico, Valdostano ma non solo, ha caratterizzato la manifestazione, con oltre 650 pasti confezionati e distribuiti e 355 kg di castagne cotte e mangiate, senza contare qualche migliaio di frittelle di mele.

*"Un successo che ogni anno si conferma e cresce di importanza - dichiara soddisfatto il presidente della Pro Loco di Gressan, **Massimiliano Martinet** - una grande soddisfazione per il gruppo dei volontari che davvero danno il massimo di loro stessi per l'appuntamento più importante e complesso delle manifestazioni dell'anno".*

*"Un appuntamento tradizionale che ogni anno si rinnova per cogliere e mostrare alla popolazione Gressaentze ed ai turisti le specificità del nostro territorio - spiega l'Assessore all'Agricoltura del Comune di Gressan, **Loris Joux** - che nel periodo autunnale trovano la loro sintesi naturale nel raccolto. La coltivazione della mela e della vite, accompagnata al più diffuso raccolto delle castagne, infatti,*

*rappresentano assieme all'allevamento ed alle produzioni lattiero-casearie il meglio di quanto il territorio di Gressan può offrire, nel pieno rispetto delle tradizioni valdostane più radicate e gelosamente tramandate nella nostra comunità".*

Una giornata ricca di concorsi e di premiazioni, quella di domenica a Les Iles. Tanti erano infatti le competizioni che la Pro Loco di Gressan aveva ideato per l'occasione. La novità del 2012, il concorso di fotografia "La Mela in Famiglia" è stato vinto da Françoise Munier, mentre tra i 145 partecipanti ai mercatini tradizionali e dell'artigianato, il concorso "Mela in primo piano" ha visto prevalere Tiziana Truc, davanti all'Azienda agricola "La Cort" e a Sonia Biaggiotti. Nel concorso per il confezionamento dei cesti, 55 quelli presentati, nelle varie categorie hanno vinto: Simone Stacchetti per le Starking, Louis Cunéaz per le Golden, per le Royal Gala Pia Bonin, René Curtaz per le Renette, Romina Cunéaz per le Jonagolden, mentre il titolo per il cesto misto è stato appannaggio di Denise Chamonin. Una festa a parte è stata poi per i disegni delle scuole, 86 quelli in concorso, che hanno visto premiati per le classi prime la scuola di Saint-Christophe Bret, secondo posto per Saint-Nicolas e terzo per Brissogne. Per le classi seconde vittoria per la 2<sup>a</sup> A e B "Ramires", secondi Saint-Nicolas e terzi Saint-Christophe Bret. Per le classi Terze troviamo vincenti i bimbi della scuola di Gressan, secondi quelli di Chevrot e terzi Saint-Christophe Bret. Classi quarte prima la scuola di Chevrot, seconda Charvensod e terza Gressan. Classi quinte prima classificata la scuola di Chevrot, seconda Saint-Christophe Bret e terza Gressan. Per le Scuole Pluriclasse riconoscimento a Oyace/Bionaz, mentre il titolo per la scuola materna è stato assegnato a Saint-Nicolas.

# Velo Gressan XI° Trofeo Mirko Bechon

Lori STACCHETTI



**Domenica 19.08.2012** si è svolto l'XI° Trofeo Mirko Bechon che ha segnato un forte rinnovamento. Dopo il decennale della gara denominata PontSuaz-Pila siamo passati con l'attuale edizione, alla gara ciclistica in linea Gressan-Pila valevole come Campionato Nazionale della montagna degli EPS della consulta e 7° prova del Circuit du Grimpeur Vallée d'Aoste. L'attuale Gressan-Pila, sempre in ricordo di Mirko, ha avuto una logistica nuova con ufficio iscrizioni presso il Municipio di Gressan e la partenza-raduno ciclisti dall' "Atelier Boldrini", lungo la regionale, porta d'ingresso al nostro Comune per tutti i concorrenti. Questa volta a vincere gara e titolo nazionale juniores è stato l'astigiano Mauro Porro coprendo il tracciato più corto di 1 km rispetto alle passate edizioni in 52'38". In campo femminile, e di assoluto valore agonistico, è stata impressionante la gara della ligure Simona Massaro salita a Pila in 56'43" decimo tempo e maglia nazionale. L'unico titolo per la Valle d'Aosta è arrivato tra i debuttanti con il "Gressaen" del Velo Gressan Mathieu Boldrini, sciatore che in estate pedala, con il 35° assoluto in 1h01'52". La giornata soleggiata, la strada con fondo in buone condizioni, il tratto pianeggiante

fino alla rotonda privo di traffico automobilistico e la gradita presenza di numerosi tifosi lungo il percorso e soprattutto nel parterre dell'arrivo ha consentito a tutti i concorrenti di salire esprimendo tutte le loro potenzialità di veri scalatori fino allo striscione d'arrivo, tecnicamente allestito con bande magnetiche per il rilevamento cronometrico Sdam Championchip. Lungo il percorso, disegnato dai tornanti che hanno portato i 135 ciclisti a Pila, precisamente al km6+300, era posizionato il Traguado Volante "Atelier Boldrini Passione Celeste" vinto dal cadetto Mattia Magnaldi. In zona arrivo, nella conca di Pila, attrezzata da gazebo e punto ristoro, oltre al tavolo premi per i primi tre di ogni categoria e al Trofeo per società offerto dalla famiglia di Mirko arriso alla Soc. "Acquile", si è svolta la premiazione finale e la consueta estrazione premi offerti da sponsor e collaboratori. Il tutto ha avuto il culmine con la vestizione delle maglie tricolori affidata alle Miss della manifestazione Dominique e Sophie. Per tutte le divise bianco blu presenti come concorrenti e organizzatori e per i volontari amici del Velo Gressan si rinnova l' appuntamento alla prossima Gressan-Pila con il XII° Trofeo Mirko Bechon.

# Lo Sportello Sociale

Lo **Sportello Sociale** è un servizio che svolge attività di accoglienza, ascolto, orientamento e prima consulenza ai cittadini sui servizi socio-assistenziali e socio-sanitari e sulle opportunità offerte dal sistema di welfare in Valle d'Aosta. Si articola in 8 punti di accesso sul territorio regionale che forniscono informazioni chiare ed aggiornate sui servizi e sulle modalità per accedervi.

Lo **Sportello Sociale** è un servizio, per ora ancora sperimentale, inserito nell'ambito delle attività del **Piano di Zona della Valle d'Aosta**, voluto e promosso da tutti gli enti che partecipano alla sua realizzazione: il Comune di Aosta in qualità di ente capofila, il Cpel (Consiglio permanente degli enti locali), gli enti locali, la Regione Valle d'Aosta, l'Azienda Usl, la Cooperazione sociale e il Volontariato.

## PERCHÉ RIVOLGERSI ALLO SPORTELLO SOCIALE?

**Per ricevere informazioni puntuali ed aggiornate:** i cittadini, d'ora in poi, potranno rivolgersi ad uno degli 8 Sportelli Sociali attivi sul territorio regionale per ottenere, in modo rapido e semplificato, informazioni inerenti i servizi socio-assistenziali e socio-sanitari di natura pubblica o offerti dalle associazioni di volontariato, dalle cooperative sociali e da altri soggetti privati. Lo sportello fornisce, infatti, per le varie tipologie di cittadini (minori, adulti, anziani, famiglie, disabili ecc...) informazioni sui servizi presenti sul territorio (collocazione territoriale, funzioni, referenti istituzionali, criteri di accesso e costi...) e sulle modalità e le procedure per la presentazione delle domande e della documentazione per accedervi.

**Per accedere ai servizi sociali attivi in Valle d'Aosta:** i cittadini, tramite lo Sportello Sociale, possono accedere ai diversi servizi sociali presenti sul territorio regionale. In ogni sportello saranno accolti ed ascoltati da un'assistente sociale che li guiderà nell'individuazione del

servizio più idoneo, organizzerà, se necessario, i primi incontri tra l'utente e il servizio medesimo offrendo una consulenza iniziale e un supporto personalizzato per la predisposizione delle pratiche necessarie per l'accesso ai servizi. Particolare attenzione verrà attribuita alle situazioni di emergenza sociale che, a seguito della valutazione professionale dell'assistente sociale, verranno prese in carico in base a flussi predefiniti.

## LE MODALITÀ PER ACCEDERE

L'accesso agli Sportelli Sociali è libero e gratuito negli orari di apertura degli 8 sportelli presenti sul territorio. In caso di domande più complesse sarà organizzato un appuntamento con l'assistente sociale presente nello sportello attivo nel territorio di residenza. Le persone già seguite dal servizio sociale professionale continueranno invece a relazionarsi e a rivolgersi all'assistente sociale di riferimento.

### GLI SPORTELLI

#### MORGEX (Subsistemo 1)

via F. Perrier, Avenue de l'Europe  
Viale del Comune n. 2  
13017 - Morgex (AO)  
numero verde: 800.585.588  
e-mail: morgex@sportelloaosta.it

orari di apertura al pubblico:  
Martedì (14.00-18.30)  
Giovedì (09.00-14.00)  
Venerdì (09.00-13.30)

#### VILLENEUVE (Subsistemo 1)

via Communale Montana Grand Paradis  
Place Assurances n. 16  
13018 - Villeneuve (AO)  
numero verde: 800.585.588  
e-mail: villeneuve@sportelloaosta.it

orari di apertura al pubblico:  
Lunedì (08.30-12.30) - (14.30-18.30)  
Martedì (08.30-12.30)  
Mercoledì (11.00-13.30)

#### GIGNOD (Subsistemo 2)

via Communale Montana Grand Paradis  
Frazione Chas-Romex n. 249  
13010 - Gignod (AO)  
numero verde: 800.585.588  
e-mail: gignod@sportelloaosta.it

orari di apertura al pubblico:  
Lunedì e Giovedì (08.30-12.30)  
Martedì (11.00-13.30) - (13.30-15.00)  
Mercoledì (14.00-14.00)

#### QUART (Subsistemo 1)

via Communale Montana Mont Brillon  
Località Champaklé n. 8  
13030 Quart (AO)  
numero verde: 800.585.588  
e-mail: quart@sportelloaosta.it

orari di apertura al pubblico:  
Lunedì e Giovedì (14.00-18.30)  
Martedì (09.00-12.30)  
Venerdì (09.00-13.30)

#### CHÂTILLON (Subsistemo 1)

via Centre d'Orchères n. 13  
11024 - Châtillon (AO)  
numero verde: 800.585.588  
e-mail: chatillon@sportelloaosta.it

orari di apertura al pubblico:  
Lunedì (08.30-13.30)  
Mercoledì e Venerdì (08.30-11.00)  
Giovedì (14.30-18.30)

#### VERRÈS (Subsistemo 1)

via Communale Montana Franques  
Via della Mairie n. 60  
11029 - Verrès (AO)  
numero verde: 800.585.588  
e-mail: verres@sportelloaosta.it

orari di apertura al pubblico:  
Lunedì (08.30-13.30) - (14.00-18.00)  
Giovedì (14.00-14.00)  
Venerdì (08.30-13.00)

#### PONT-SAINT-MARTIN (Subsistemo 1)

via Communale Montana Mont Brillon  
Via de la Poste n. 44  
11026 - Pont-Saint-Martin (AO)  
numero verde: 800.585.588  
e-mail: psm@sportelloaosta.it

orari di apertura al pubblico:  
Lunedì (09.00-12.30)  
Mercoledì (09.00-12.00) - (14.00-18.00)  
Giovedì (09.00-12.30)

#### AOSTA (Subsistemo 1)

via Comune di Aosta  
Place Chénoua n. 1  
11100 - Aosta (AO)  
numero verde: 800.585.588  
e-mail: aosta@sportelloaosta.it

orari di apertura al pubblico:  
Lunedì, Mercoledì e Venerdì (08.30-13.30)  
Martedì (08.30-14.00)  
Giovedì (08.30-14.00)



## Festa del 4 novembre



**Si è celebrata domenica 4 novembre** scorsa la festa dell'unità nazionale e delle forze armate presso il monumento dedicato ai caduti nella piazza dell'ex municipio.

Dopo la messa celebrata nella chiesa di Santo Stefano a Gressan, il corteo si è trasferito in prossimità del monumento per la benedizione da parte del Parroco di Gressan Don Michel Otin e per la deposizione della corona di alloro ai caduti.

Durante la cerimonia, è stata consegnata la medaglia d'oro da parte del **Sindaco di Gressan Michel Martinet al Sig. Ambrogio SANDI** combattente e reduce per il compimento dei 90 anni.

"È per me un onore poter consegnare a nome dell'Amministrazione comunale di Gressan

la medaglia d'oro ad Ambrogio - sottolinea il Sindaco - perchè è proprio grazie al comportamento che questi cittadini hanno tenuto che noi oggi possiamo godere di questo stato di democrazia e libertà. È infatti il loro sacrificio che ci permette di poter vivere in uno stato di diritto, regolato da leggi che sono la libera espressione dei cittadini che con elezioni democratiche esprimono i propri rappresentanti nelle istituzioni.

Purtroppo molti dei giovani partiti dalle nostre terre non sono più tornati, rimasti vittime delle guerre, oggi questa medaglia che consegno ad Ambrogio va idealmente anche a loro, che con il sacrificio della propria vita, hanno dato a noi il dono più importante, quello della libertà".



## Festeggiamenti per i Vignerons di Gressan e Jovençon



**Si sono svolti** nella giornata di domenica 28 ottobre i festeggiamenti per i 40 anni di costituzione della "Association des viticulteurs de Gressan et Jovençon".

Dopo la messa celebrata nella chiesa parrocchiale di Santo Stefano in Gressan dal Parroco Don Michel Ottin, il gruppo di viticoltori si è ritrovato per un pranzo conviviale presso il ristorante "Pezzoli".

Nel corso della cerimonia, sono stati premiati con una pergamena tutti i membri fondatori dell'associazione e chi nel corso del tempo ha rivestito la carica di presidente e di segretario. Alla ricorrenza ha partecipato per conto dell'amministrazione comunale il Sindaco di Gressan **Michel Martinet** che nel proprio intervento ha sottolineato: "È un onore per me rappresentare oggi l'Amministrazione Comunale in questa celebrazione perchè ritengo che

l'opera che i vigneroni svolgono sul nostro territorio sia importantissima, infatti oltre a ricoprire il ruolo di guardiani del territorio, lo valorizzano e lo rendono di gradevole aspetto. Inoltre, è un importante messaggio che trasmettiamo alle generazioni future, perchè la coltura della vite rappresenta in modo concreto la nostra storia e la nostra cultura rurale. Ritengo inoltre - conclude il Sindaco - che in questo periodo di globalizzazione, sia importante mantenere sul mercato dei prodotti di nicchia di alta qualità, perchè sono il solo percorso che permettono la sopravvivenza economica per la nostra realtà, quindi la lungimiranza che hanno avuto i fondatori dell'associazione viticulteurs, è stata di grande saggezza e tocca a noi tutti ora valorizzarla e mantenerla in vita".

## Iniziati i lavori in frazione Perriail



**Sono iniziati il 20 settembre** scorso i lavori di recupero della pavimentazione interna al nucleo storico di Perriail e ripristino di parte della rete sentieristica rurale.

L'intervento dalla durata contrattuale di 330 giorni darà lustro ad una delle più prestigiose frazioni del nostro comune.

“Nell'intervento abbiamo voluto inserire la predisposizione – sottolinea l'Assessore comunale all'agricoltura ed ambiente **Loris Joux** – di una rete per la distribuzione del gas in modo che gli abitanti della frazione che lo vorranno, potranno installare un bombolone comune ed allacciarsi all'impianto. La giunta comunale ha anche predisposto una convenzione con un

fornitore di gas che sarà obbligato a rispettare un prezzo particolarmente conveniente per chi intende usufruire del servizio.

Riteniamo di aver contribuito con questa iniziativa – conclude l'assessore – ad incentivare l'utilizzo di combustibili meno inquinanti che rispettano maggiormente l'ambiente e siano un esempio da seguire anche per altre realtà”.

La prima fase dei lavori insisterà sul ripristino della sentieristica, mentre la fase di recupero della pavimentazione stradale verrà intrapresa nella primavera prossima al fine di consentire il transito delle auto e il servizio di sgombero neve nella corrente stagione invernale.

*La commissione di gestione della biblioteca  
Augura a tutti i gressaen*

*Buon natale e felice anno nuovo  
Joyeux Noël et bonne année  
Bon tsalende e treïnadan a tcheut*



