

Notiziario della Biblioteca di Gressan

Gargantua





**Notiziario della
Biblioteca
di Gressan**

N. 3 • 2016

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
Pier Francesco Grizi

Stampa
Tipografia DUC
Saint-Christophe

In copertina:
foto di Luigi Renna

In questo numero

Editoriale	3
Consigli per la lettura	4
Consigli per la visione	7
Consigli per l'ascolto	8
Laboratori festa mele	9
Laboratori marmellate	10
Festa di Halloween	11
Gita in Sicilia	12
Qi-gong	14
Alla fine della vita	16
Le virtù della mela	19
Intelligenza matematica	20
Giacomo Cornaz	22
La tourta de Saint-Grat	24
Successo per la Festa delle mele	25
La Fêta dou Pan Ner	27
FAI Marathon e "borgo dei borghi"	28
Festa Primaria	27
Corale in Umbria	29
Avis	30
Soddisfazioni per altri Gressaens	31
Asilo Nido dell'Envers	32
Primaria Gressan e Chevrot - Classe I	33
Primaria Gressan - Classe II	34
Le primarie di Gressan e Chevrot in festa	35
Lavori al ponte di Molline	36
il percorso vita a Les Iles	37
Appuntamenti e manifestazioni	38

EDITORIALE

LEGGERE A NATALE

Da sempre, l'arrivo delle vacanze natalizie comporta - con la pausa dalle attività lavorative - un aumento del tempo da poter dedicare alle proprie passioni, tra le quali (almeno per me) la lettura. Ritagliarsi un po' di tempo per sé, durante le lunghe e fredde serate invernali, in compagnia di un buon libro aiuta a lasciarsi alle spalle le fatiche e i pensieri di un anno di lavoro e a farci entrare nella disposizione d'animo adatta ad apprezzare il clima delle feste di fine anno. Nei giorni scorsi mi sono imbattuto, su un blog dedicato al piacere della lettura, in un bell'articolo di Rocco Gerace dal titolo "Perché leggere a Natale"? Vorrei farvi mie le argomentazioni dell'autore e condividerle con voi, nella speranza di invogliarvi a dedicare qualche momento in più alla lettura, tra un pranzo e un preparativo, alla fine di una cena con i familiari o anche solo prima di dormire.

Con tutti i giorni dell'anno che ci sono "non speciali", perché bisognerebbe proprio aspettare il **Natale e le vacanze natalizie** per leggere? Ecco 4 "argomenti" a ragione di questa tesi: anche se, ovviamente, il motivo principale, e cioè "ogni giorno è il giorno giusto per leggere", non lo abbiamo preso in considerazione, sarebbe stato troppo facile... Buone letture, dunque, buon Natale e **buone letture natalizie...**

Le vacanze: un libro merita rispetto, che si venga dedicato ad esso del tempo speciale, non dei "ritagli" durante la giornata; servono anche quelli, non frantendete, ma come tutte le esperienze esclusive, **anche leggere un libro richiede un tempo solo per quello.** Le vacanze di Natale sono perfette, magari di fronte al camino crepitante e con una bella nevicata fuori dalla finestra che ovatta i rumori e vi concede di lasciarvi rapire dalla storia.



I libri nuovi: tutti gli amanti dei libri a Natale ricevono come regalo almeno un paio di libri nuovi, mai letti, e magari desiderati da mesi; il Natale è il momento adatto per **scartare i libri ricevuti in dono e "divorarli"...** entro Capodanno!

Per tornare bambini: approfittare del Natale per leggere qualche storia, magari i classici della festa, come Canto di Natale di **Charles Dickens**, permette di tornare bambini almeno per qualche giorno; recuperare l'innocenza sottratta dal tempo e apprezzare l'atmosfera che il Natale dovrebbe far respirare;

Per pensare a se stessi: il Natale è un momento di riflessione, di unità, e di allegria condiviso con la famiglia o le persone care; leggere a Natale permette di **dedicarsi del tempo**, staccare la spina dalla mondanità, dalla routine quotidiana e dalla frenesia del lavoro. Non è solo approfittare delle vacanze, ma è proprio concedersi una cura per l'anima **attraverso le pagine di un libro.**

Buone feste, e buona lettura a tutti!

Davide Avati

CONSIGLI PER LA LETTURA

A cura di Nicoletta Pagliero

ACCABADORA

di Michela Murgia
(Einaudi)

In sardo, «accabadora» è colei che finisce. Agli occhi della comunità, il suo non è il gesto di un'assassina, ma quello amorevole e pietoso di chi aiuta il destino a compiersi. Narrando la storia di Tzia Bonaria, la vecchia sarta che conosce sortilegi e fatture e sa dare una morte pietosa, e Maria, la bambina che Tzia Bonaria ha preso con sé per crescerla come una figlia, una fill'e anima, Michela Murgia affronta un tema complesso senza semplificarlo. E trova le parole per interrogare il nostro mondo mentre racconta la Sardegna degli anni Cinquanta, un mondo antico sull'orlo del precipizio con le sue regole e i suoi divieti, una lingua atavica e taciti patti condivisi.



solo una volta nella vita, ma che di fatto transita e che si deve prendere al volo senza pensarci su. È accaduto anche a me, anche se abbastanza tardi, quando avevo già compiuto il mio trentacinquesimo anno di età, ma fino a quel momento non avevo mai smesso di credere che quell'occasione sarebbe arrivata. Questo è ciò che racconto nel mio romanzo: la storia di un ragazzino ingenuo e ottimista, vulnerabile e coraggioso, che, trovatosi suo malgrado a subire le conseguenze delle fragilità dei genitori, deve combattere tutti i giorni per sopravvivere e per non rinunciare ai suoi sogni, imparando a incassare e a rialzarsi sempre dopo le cadute, proprio come Rocky Balboa».

LA MOGLIE DELL'AVIATORE

di Melanie Benjamin
(Neri Pozza)

È il 1927 quando Anne Morrow incontra per la prima volta Charles Lindbergh. Lei è una ragazza piena di grazia e impeto giovanili, con i capelli scuri e curve inadatte agli abiti dalla linea dritta dell'epoca. Figlia dell'ambasciatore americano in Messico, un uomo appartenente allo stesso mondo e alla stessa cerchia sociale di Joseph e Rose Kennedy e di Henry Ford, Anne sogna "relazioni scandalose" pur di non diventare un giorno come una di quelle vecchie rinsecchite che, ai tornei di bridge, passano il tempo a malignare sui giovani e sui loro sogni. Lui è un ragazzo di venticinque anni che nel mese di maggio di quell'anno è diventato un eroe: ha sorvolato l'oceano Atlantico come un'aquila, e in solitaria per giunta, conquistando non solo l'intero pianeta ma anche il cielo sovrastante. Da allora è immortalato per l'eternità in fotografie e



COME ROCKY BALBOA

di Duccio Forzano
(Longanesi)

«Ogni essere umano ha un bagaglio dal passato e un futuro da costruire su dolori e delusioni, ma anche attraverso soddisfazioni e brividi di gioia. Nel mio caso le delusioni e la sofferenza mi hanno messo a dura prova fin da piccolo, ma in qualche modo sono riuscito a trasformare tutto quel dolore e tutti quegli ostacoli nell'energia positiva che mi serviva per andare avanti e per raggiungere obiettivi che chiunque avrebbe considerato irraggiungibili. Sono sempre stato convinto che prima o poi l'occasione arriva per tutti. Quel famoso treno che passa di rado, forse addirittura



cinegiornali mentre sventola allegro la mano dalla cabina di pilotaggio, snello e abbronzato nella sua tuta da aviatore troppo larga, i capelli biondi tagliati cortissimi, rasati sulla nuca e con una frangia da adolescente. Oppure appoggiato con atteggiamento disinvolto al suo aereo; anzi, per lui l'aereo, lo Spirit of St. Louis. I Morrow hanno invitato il giovane aviatore nella speranza che i suoi occhi si posino su Elisabeth, la sorella maggiore di Anne, la bella di casa con il suo incarnato di porcellana, i riccioli biondi e i grandi occhi azzurri...

IL CORAGGIO DI ESSERE LIBERI

di Vito Mancuso
(Garzanti)

In questo libro, Vito Mancuso affronta la questione in modo concreto, interrogandosi non tanto sulla libertà come concetto, quanto sull'essere liberi come condizione dell'esistenza reale. La domanda più importante qui non è: «Esiste la libertà?», quanto piuttosto: «Tu ti ritieni libero? E se non ti ritieni tale, lo vuoi diventare? Hai, vuoi avere, il coraggio di essere libero?». Per essere liberi, infatti, ci vuole coraggio. Guardando al mondo e agli esseri umani, quello che appare è uno sterminato palcoscenico su cui tutti si esibiscono indossando le diverse maschere imposte dall'esistenza, ma ognuno di noi, soprattutto in quei momenti in cui è solo con se stesso, sperimenta anche l'acuta sensazione di essere qualcosa di assolutamente differente e separato da tutto il resto, qualcosa di unico. La scintilla della libertà nasce da questa consapevolezza, per sostenere la quale è necessario però il coraggio: il coraggio di sottrarsi al pensiero dominante e scoprire nuovi valori in cui



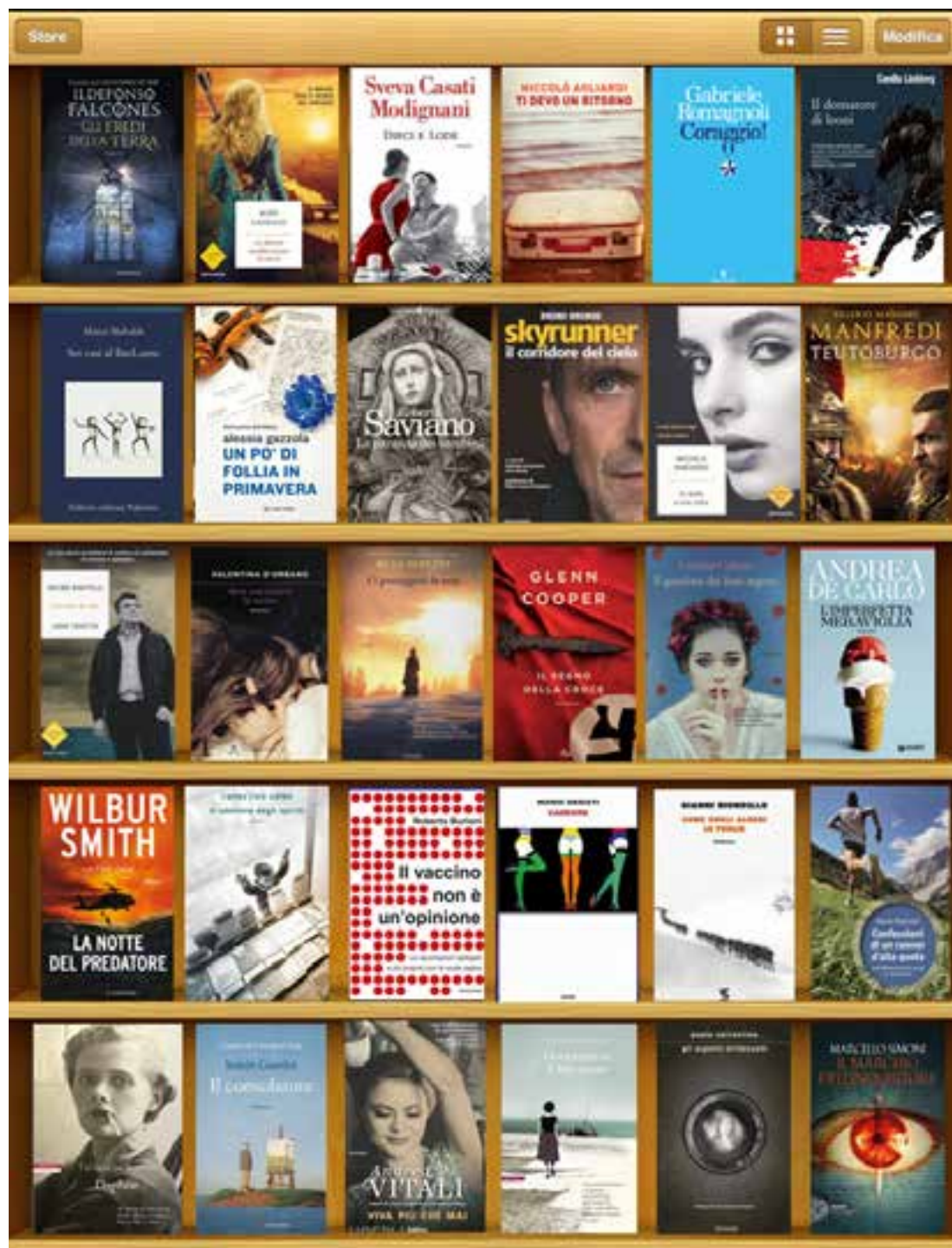
credere; il coraggio di scrollarsi di dosso le convenzioni che ci soffocano e costruire un rapporto autentico con gli altri e con se stessi; il coraggio di essere liberi per diventare veramente chi siamo.

ANATOMIA DELLA GUARIGIONE

di Erica Francesca Poli
(Anima)

Cos'è la guarigione? Cosa la determina veramente? Come far sì che accada? È ormai sempre più chiaro che non esiste una sola e unica medicina e che le strade della guarigione scorrono necessariamente attraverso l'integrazione di più saperi e di più prospettive. Alla luce delle più recenti ricerche di neurofisiologia, scienze della psiche e fisica quantistica, questo libro esplica i sette principi della potente interazione tra psiche e corpo nei processi di guarigione, fornendo risposte scientifiche agli interrogativi sui meccanismi che li attivano e individuando terapie che consentono di accendere questi interruttori profondi. E lo fa attraverso riflessioni, esempi e casi reali raccontati da una psichiatra, un medico eclettico, dalla formazione rigorosa ma dalla mente aperta, impegnata nel cercare la strada verso la guarigione di patologie anche gravi dell'"unità psichesoma", utilizzando sinergie terapeutiche che rafforzano le cure ufficiali con trattamenti innovativi, in un'appassionata attività di instancabile riparazione della sofferenza, con il paziente, o meglio la persona, sempre, costantemente al centro.





CONSIGLI PER LA VISIONE

A cura di Aldo Marrari

NON È MAI TROPPO TARDI.

La nostra moderna società ci costringe a correre. Siamo sempre super affrettati e, quasi senza rendercene conto ci accorgiamo improvvisamente di giungere a un'età della vita in cui ci sorprendiamo a fare qualche bilancio: di solito ricco di rimpianti per non aver fatto quello che avremmo voluto realizzare e averlo sempre costantemente rimandato. Quante volte, a questo punto, qualcuno a noi caro ci ha esternato il nostro stato d'animo, tira fuori dal cilindro la fatidica frase "Non è mai troppo tardi!"

Nel film che vogliamo consigliarvi in questa rubrica, questa frase fatta, assume un'importanza vitale per i due protagonisti, interpretati da attori di spessore assoluto come Morgan Freeman e Jack Nicholson.

Edward Cole è un milionario magnate industriale e Carter Chambers è, invece, un semplice meccanico afroamericano ultra sessantenne. I due uomini, malati all'ultimo stadio, si trovano a condividere la stessa stanza di ospedale. Nonostante le differenti origini e classi sociali, sono entrambi determinati a reagire nonostante il loro destino sia inevitabilmente segnato.

I due decidono quindi di stilare una lista di cose da fare prima di morire, per realizzare tutto ciò che non hanno mai potuto fare per mancanza di tempo, denaro o pigrizia. Per riuscirci decidono entrambi di allontanarsi dall'ospedale, per apprestarsi a vivere insieme un'avventura a dir poco straordinaria, cercando di perseguire i loro obiettivi. Lungo il percorso, oltre a depennare dalla lista le esperienze compiute, i due uomini impareranno anche a riscoprire se stessi e le gioie della vita prima che per loro sia troppo tardi. Un film bello, che nonostante il tema diverte, e naturalmente commuove; ci fa però riflettere sul fatto che fino a quando abbiamo aria che entra nei polmoni, possiamo decidere di vivere, quando il dolore ce lo consente, appieno i nostri ultimi



istanti.

"Non è mai troppo tardi", questo come avete capito, è il titolo del film, è una produzione statunitense uscita nel 2007, con la regia firmata da Rob Reiner, ed è stato inserito nella classifica dei lungometraggi migliori di quell'anno.

Buona Visione

CONSIGLI PER L'ASCOLTO

A cura di Paola Pizzimenti

WAITIN' 4 THE DAWN – IN ATTESA DELL'ALBA

Il nuovo viaggio musicale e spirituale dei Movin' K

I Movin' K sono una band fondata nel 2006 da **Francesco "K" Epiro**, musicista e compositore di Gressan. Il nome della band significa "in costante movimento... spirituale, emozionale e fisico"

La band è formata da Francesco Epiro (voce, tastiere) Salvatore Gagliano (chitarra) Fede Mongelli (batteria) Ricky "L" (basso) e Maria Rita Briganti (voce).

Waitin' 4 The Dawn rappresenta un importante passo nell'evoluzione del gruppo che nel corso degli anni è riuscito ad ottenere consensi di pubblico e critica, come la vittoria nelle selezioni e conseguente partecipazione ad **Arezzo Wave Love Festival 2016**.

L'album contiene 14 brani, registrati e mixati presso il TdE Studio di Aosta da Simone Riva; il lavoro presenta le sonorità **prog rock** care alla band con elementi di hard rock, elettronica e momenti più acustici caratterizzati dal suono del pianoforte e da linee vocali melodiche ed intense. Il lavoro è idealmente diviso in tre atti: **la caduta** è il momento in cui il sogno dell'infanzia si schianta contro il cinismo della realtà oggettiva; **il viaggio** è il percorso che ci porta ad affrontare le dinamiche dell'esistenza terrena attraverso la percezione emotiva degli eventi; **la liberazione** è il momento in cui rifiutiamo l'illusione ed apriamo il nostro cuore a Dio liberandoci delle catene materiali e affermandoci come anime prima che corpi, pensieri prima che ragionamenti, istinto prima che adeguamento, sentimento prima che egoismo. Il tema spirituale è molto presente e la presenza di Dio volutamente forte e fondamentale, per rappresentare in modo esplicito la Cristianità del messaggio: una fede che è dialogo e confronto individuale continuo con Dio.



Il dualismo fra oscurità e Luce presente nei brani è rappresentato anche nella grafica del cd, dove foto del cantante e di suo figlio Sean, rappresentano non padre e figlio ma un "io bambino" che si confronta con l'"io adulto": l'innocenza, il sogno e la speranza che si confrontano con la sconfitta e la disillusione.

Waitin' 4 The Dawn racchiude nei suoi brani un messaggio dedicato a coloro che lo ascoltano.

Ogni forma di comunicazione rappresenta una comunicazione interiore con se stessi, ed il confronto con gli altri un continuo ricercare se stessi per spogliarsi di ogni maschera imposta dalla società e mostrarsi senza paura per ciò che si è veramente, a prescindere dal successo materiale o sociale che può ottenere il nostro essere noi stessi. "Ama ciò che sei, Sii ciò che Ami".

WWW.MOVINK.NET

LABORATORI FESTA MELE

A cura di Daniela Guerraz

In occasione della "Fête di Pomme" la biblioteca ha organizzato per i bambini dai 3 ai 10 anni due laboratori: uno di pittura su legno e uno per realizzare dei biscotti in pasta frolla. Entrambi sono stati molto apprezzati sia dai bimbi che dagli adulti presenti. L'atelier di cucina ha riscosso un particolare successo grazie alle sapienti spiegazioni e alla disponibilità della sig.ra Laura Veticcoz.



LABORATORI MARMELLATE

A cura di Francesca Cossard

PRONTI A REALIZZARE MARMELLATE SPECIALI!

Giovedì 20 ottobre 2016 alle ore 20 è fissato l'appuntamento presso l'Agrival di Gressan pronti per immergerci in una serata culinaria.

All'ingresso, ad aspettarci c'erano Laura e Rodolfo, proprietari ed organizzatori, insieme alla Biblioteca, del "Laboratorio culinario per realizzare marmellate speciali". Eravamo undici partecipanti curiosi di comprendere come si sarebbe svolto il corso.

Ci hanno spiegato che avremmo preparato due tipi di marmellate quella con mele golden e liquirizia e quella con mele renette e noci. Già il palato pre-gustava un notevole interesse per questi due prodotti. Senza alcun indugio e sotto la guida attenta dei titolari, abbiamo iniziato a sbucciare e tagliare mele



con l'utilizzo dei macchinari professionali presenti nella cucina. Abbiamo preso le pentole, pesato lo zucchero, unito gli ingredienti ed iniziato la cottura della prima composta. Uno di noi ha continuato a controllare la sua cottura, nel frattempo gli altri partecipanti hanno iniziato la preparazione della seconda.

Durante la loro cottura, abbiamo potuto porgere domande, per captare curiosità e segreti della loro cucina.

La partecipazione al laboratorio è stata un'opportunità per conoscere persone e per socializzare, ma



anche per approfondire l'arte culinaria casalinga e professionale.

Durante la serata ci hanno fatto assaggiare le loro confetture preparate quest'estate con i frutti freschi di stagione e a KM 0: alla ciliegia, all'albicocca e la gelatina alla mela cotogna.

Rodolfo ha consigliato infine come abbinare il prodotto ad altri cibi, come ad esempio ai formaggi.

Laura intanto, avendo già precedentemente preparato e invasato le marmellate, ha regalato un vasetto ad ognuna di noi, che nel frattempo avevamo il compito di "abbellirlo" con un nastro e un'etichetta prestampata.

Intorno alle 22, quando oramai l'attività era terminata, ci hanno gentilmente offerto una tisana per augurare a tutti noi una buona serata.

Il saluto è stato un arrivederci, in quanto i proprietari si sono dimostrati disponibili ad ospitare ed organizzare nuovamente un evento culinario per la comunità dei "gressaen".



FESTA DI HALLOWEEN

Grandissimo successo per la festa di Halloween organizzata in collaborazione con la ProLoco. Scheletri, streghe, fantasmi, pipistrelli e tante altre maschere si sono divertiti in una palestra spettrale.



La storia di Halloween per alcuni studiosi risale alla festa romana dedicata a **Pomona** - dea dei frutti e dei semi - o alla festa dei morti chiamata **Parentalia**, mentre per la gran parte di questi viene più tipicamente collegata ad una festa celtica, il Samhain, che il 31 ottobre chiudeva l'anno celtico. Nella spiritualità delle popolazioni indigene europee occidentali, profondamente connesse con la Natura, la notte del Samhain era sacra perché si riteneva che la barriera tra mondo dei vivi e mondo dei morti fosse particolarmente sottile. Certamente Samhain era un tempo per raduni festivi e nei testi medievali irlandesi non mancano gli incontri soprannaturali che avvenivano in quel giorno.



GITA IN SICILIA

A cura di Elsa Viérin



LE NOSTRE IMPRESSIONI

L'appuntamento annuale con la gita culturale della biblioteca quest'anno ci porta in un'isola bella, calda, lontana e ricchissima di storia e di bellezze naturali: la Sicilia. Partenza all'alba, destinazione Catania, città cosmopolita e barocca interessata nel corso dei secoli da eruzioni vulcaniche visibili nella splendida passeggiata (anche sotto la pioggia) al lido dei Ciclopi con Acì Trezza e i suoi faraglioni.

Visita di Taormina con le sue porte medievali, palazzo Corvaia dove abbiamo ammirato pupi e carretti siciliani. Altra perla nel vero senso della parola Ortigia... meravigliosa con il suo duomo. Tempio pagano un tempo, ed oggi richiestissimo per matrimoni di prestigio. La fonte di Arethusa, specchio d'acqua nell'isola di Ortigia ci ha fatto rivivere la magia di un corso d'acqua dolce che, giungendo da lontanissimo, alimentava la città per riversarsi poi in mare.

Siracusa: parco archeologico Neapolis, orecchio di Dioniso, grotta artificiale che si trova nell'antica Latomia cava di pietra di Siracusa. La conformazione della roccia dà luogo ad un'amplificazione unica. Momento di emozione con i nostri cantori che cantavano Montagnes Valdotaines e soprattutto la voce della guida in un inno religioso. Brividi.



sopra: Palazzo dei Normanni - Palermo, sede dell'Assemblea regionale siciliana.
a sinistra: l'Orecchio di Dionisio - Siracusa

A Catania abbiamo potuto visitare la piazza dell'elefante (simbolo della città), il municipio attuale grazie a una gentilezza di un addetto e la vista di piazza della fontana dall'alto era meravigliosa.

Catania con i suoi numerosi palazzi barocchi è patrimonio dell'Unesco. Il verde cittadino si ritrova in parchi curatissimi e molto grandi, spesso chiamati "villa"

Altra tappa: Piazza Armerina: attraversando una valle molto selvaggia e quasi extraterrestre si giunge nel comune di Piazza Armerina, antica città medievale e famosissima nel mondo per la Villa Romana del casale.



I mosaici di Piazza Armerina

Partenza in aereo a Milano Malpensa

Edificio abitativo romano del IV secolo, ricchissimo di mosaici spettacolari: teste di animali di ogni specie, scene di caccia imponenti, figure femminili ed erotiche nel gineceo.

Momento di mare: Cefalù. Bellissima con le sue casette bianche sulla riva, il suo duomo, le stradine piene di gente e di colori. Una natura al tramonto soprattutto da togliere il fiato. Si continua: altro gioiello, Monreale. La cattedrale, edificata a partire dal 1174, ha subito influenze di ogni sorta: araba, normanna, spagnola, e i suoi mosaici bizantini lucenti d'oro sono indimenticabili.

Fine del giro a Palermo. Giro con la guida nelle vie pedonali della città, poi visita alla Cattedrale, meravigliosa all'esterno, molto più "normale" all'interno. Rientro con una bella esperienza di cultura, un gran giro gastronomico - dai cannoli alla pasta alla norma - il tutto condito da sana allegria.

Merci biblioteca e alla prossima.



QI-GONG

A cura di Manuela Tonino

Siamo quasi al termine di un ciclo di dieci interessanti lezioni di un corso di Qi Gong organizzati dalla Biblioteca di Gressan. Questo corso è stato proposto per la prima volta e ha ottenuto un buon riscontro. Qui di seguito le impressioni e le considerazioni di una corsista.

Il Qi Gong, tradotto letteralmente significa lavoro sull'energia, è una disciplina orientale che comprende una serie di pratiche, di esercizi e movimenti collegati alla Medicina Tradizionale Cinese e alle Arti marziali che si pratica generalmente per il mantenimento della buona salute e del benessere fisico e mentale tramite l'accrescimento della propria energia interna.

Un pensiero e un ringraziamento vanno all'insegnante, Dott. Piercarlo De Riz, che pazientemente ha condotto un gruppo piuttosto eterogeneo di persone nella pratica e alla comprensione di una disciplina per noi occidentali molto complessa. Con estrema semplicità ci ha trasmesso il concetto di "energia", spesso astratto per la nostra cultura,

conferendogli un valore concreto, reale e fruibile, attraverso esempi reali o visualizzazioni mirate a focalizzare l'intenzione. L'insegnamento si è articolato attraverso la pratica dei 18 Movimenti che hanno lo scopo di rilassare il corpo e tranquillizzare la mente, di potenziare e riequilibrare l'energia interna attraverso il controllo della respirazione e del movimento. Altre sequenze portano il nome di 5 animali selvatici (tigre, serpente, orso, scimmia e gru) e hanno precise finalità terapeutiche. È stato sorprendente constatare che figure apparentemente incomprensibili o goffi, con la pratica, siano diventate movimenti del tutto naturali e rendersi conto di quanto la postura rigida tenuta da noi occidentali (pancia in dentro petto in fuori) crei nel corpo delle rigidità e delle tensioni che si manifestano e si ripercuotono nella nostra vita e nel nostro comportamento. È stato curioso anche osservare come attraverso il movimento fisico, siamo abili nel complicarci la vita andando a ricercare movimenti contorti e posizioni impossibili, mentre la soluzione sta nella naturalezza e nell'armonia del



il Maestro Piercarlo De Riz



movimento. Lo stesso atteggiamento lo ritroviamo nella vita di tutti i giorni, spesso la soluzione di un problema andiamo a ricercarla nei pensieri o nelle cose più complicate seguendo i percorsi più difficili che sfociano in sentimenti come rabbia, ansia e preoccupazioni, che con il tempo possono portare a vere e proprie patologie (ne sono un esempio le malattie psicosomatiche), per poi rendersi conto che la soluzione stava proprio nella semplicità. Ecco come attraverso il movimento fisico si possano sviluppare a cascata dei benefici sul piano mentale, emozionale ed energetico.

Con l'aiuto e l'occhio sempre attento di Pier, siamo riusciti a costruire le sequenze dei 18 movimenti e quelle dei 5 animali tutti sempre attenti e concentrati nel controllo dei movimenti, ma anche scambiandoci reciprocamente sorrisi divertiti per la nostra stessa goffaggine che ha creato un bel gruppo con tanta voglia di praticare, stare insieme e conoscersi, tant'è che abbiamo già chiesto se possibile proseguire questo percorso insieme. Un arrivederci a tutti i miei compagni di corso, con la speranza di ritrovarci presto a praticare insieme, non più come gattini impauriti, ma come tigrotti in crescita o scimmiette dispettose. Ringraziando di

cuore il nostro insegnante Pier, vorrei salutarlo ricordando a tutti noi una sua frase...

Il Qi Gong è perfetto.

È così perfetto che anche se si sbaglia la posizione di un piede o di un braccio, non perde la sua efficacia, l'importante nella pratica è focalizzare l'intenzione. Tuttavia, non è così perfetto da svolgere la sua efficacia se non viene praticato.

Grazie Pier e buona pratica a tutti!!!!!!!



Un ringraziamento a Bernard Usel per il contributo fotografico

ALLA FINE DELLA VITA

A cura di Susi Petit-Pierre

STORIE DI CURE ALLA FINE DELLA VITA: APPROPRIATEZZA, SCELTE, QUESTIONI APERTE

Venerdì 18 novembre, si è tenuta a Gressan una serata sul tema del fine vita: "Storie di cure alla fine della vita: appropriatezza, scelte, questioni aperte". L'idea è nata da Fabio Protasoni, all'epoca direttore del nostro periodico Gargantua. Egli ci ha facilitato i contatti con **Lorenzo DEGASPER**, che appartiene a POSSIBILE, un partito politico che lavora per promuovere una legislazione sul tema del fine vita, riprendendo temi che storicamente sono stati portati avanti dai radicali. Nel mese di marzo c.a. era stata calendarizzata una legge di iniziativa popolare sul tema del fine vita, al momento non ancora discussa.

La serata nasce dunque con l'obiettivo di avvicinarci al tema del fine vita per conoscerne alcuni aspetti e porci delle domande. Si sa che saperne di più sulle buone domande vuole dire anche contribuire a costruire qualche traccia per trovare delle risposte in primis individuali e soggettive.

Siamo fiduciosi che queste, insieme a tante che si stanno organizzando in altri luoghi in Italia, nel tempo, potranno dare importanti stimoli a chi deve legiferare in materia. Il nostro gruppo di lavoro ha scelto, dopo ampia riflessione, di proporre una serata sul fine vita, valorizzando relatori che operano sul territorio valdostano e che hanno da raccontare, sul piano umano e professionale, aspetti utili a favorire in ognuno di noi una riflessione interiore. L'obiettivo voleva focalizzare l'attenzione sul tema della scelta, ovvero sulle forze che entrano in gioco quando è necessario prendere una posizione nel momento in cui ci si trova a gestire il tema del fine vita. Si tratta di tener conto di principi etici e professionali, ma anche dei desiderata del paziente e della sua famiglia per orientare la gestione della malattia: bilanciare il rapporto tra costi e benefici per ridurre il dolore, conciliare la perdita di funzioni che possono derivare da alcune terapie, valutare come gestire le informazioni da comunicare al paziente - come e quando è opportuno per avere una buona compliance e non dare informazioni inopportune che il soggetto non sia in grado di reggere, come gestire i rapporti con i



I relatori e la moderatrice



familiari e con le loro aspettative ed istanze.

Nel corso della serata, peraltro caratterizzata da una buona partecipazione, gli esperti hanno portato la loro esperienza facendo riferimento a casi realmente verificatisi nella loro pratica clinica e in quella di colleghi. Sono stati modificati i dati salienti dei pazienti al fine di garantire la privacy, estrapolando le criticità che tipicamente emergono in assenza di una normativa a cui riferirsi. Sono intervenuti il Dott. **Paolo BONINO**, direttore della S.C. Geriatria dell'AUSL Valle d'Aosta, che ha raccontato della storia di Efsio, 84 anni; la D.ssa **Ivana MEYNET**, infermiera con Master in cure palliative, una formazione specifica nella gestione del dolore, e **Michela GRECO**, infermiera, che ha lavorato per 20 anni in Oncologia, ha rivestito il ruolo di coordinatrice infermieristica dell'Oncologia, Nefrologia e DAI Oncologico e all'Hospice, che hanno raccontato la storia di Estelle, una giovane donna di 34 anni; infine è intervenuto il Dott. **Marco MUSI**, oncologo con Master in Biotetica, responsabile della S.S. Cure Palliative (Hospice) dell'AUSL Valle d'Aosta, che si occupa dell'assistenza ai malati in fase avanzata e terminale, sia in Hospice, aperto nel 2010 all'ospedale Beauregard, sia al loro domicilio in tutta la regione, che ha raccontato la storia di Maria, 62 anni. In qualità di moderatore della serata, ho apprez-

zato il clima che si è creato tra i partecipanti ed i relatori, dove è prevalso il desiderio di conoscere per confrontarsi su un piano umano autenticamente, senza strumentalizzazioni. In particolare ho trovato interessante l'attenzione sulle *direttive anticipate*, che ci permettono, in assenza di normativa specifica, di esprimere le nostre volontà su come vorremmo essere curati in situazioni in cui non siamo più in grado di verbalizzare le nostre intenzioni. Qualcuno in sala ha portato il proprio caso, in cui ha formalizzato il *testamento biologico*, dandone copia ai familiari e al proprio medico di base.

QUALCHE IMPRESSIONE

di Valentina Salzone

«Ho trovato interessante la serata ed ho apprezzato le capacità dei relatori nel condividere con il pubblico un argomento molto delicato. Non è facile infatti quando tutto nella tua vita va nel verso giusto, quando ti senti bene e nulla ti preoccupa, pensare al "fine vita" e decidere come questo potrà essere. Un fine vita che viene immaginato sempre molto lontano ed in forma serena. A questo proposito sono rimasta particolarmente colpita dalla storia della giovane Estelle. Una donna di 34 anni si presume che abbia tutta una vita davanti da vivere e da condividere con la

sua famiglia ed è difficile immaginare invece che debba vivere un percorso di sofferenza. Estelle ha affrontato la malattia con tanta dignità, tanto coraggio e tanta voglia di condividere con gli altri un futuro del quale lei già sapeva che non ne avrebbe fatto parte.

Interessante è stato anche l'argomento relativo alle direttive anticipate che consentirebbero ai familiari del malato di assumere decisioni importanti e particolari in un momento delicato evitando anche possibili contrasti interni.»

Un pubblico emozionato ha ascoltato con molta attenzione le storie proposte e pur non intervenendo con tante domande, ha recepito l'importanza e la delicatezza dell'argomento e, forse un domani, ognuno dei presenti potrà condividere le scelte con i propri familiari.

Per ampliare l'argomento io e Nicoletta abbiamo individuato una serie di letture e film che possono arricchire le conoscenze di tutti noi.

Come proposte cinematografiche io vi consiglio:

- **Bella addormentata** (2012) di Marco Bellocchio, presentato al Festival del Cinema di Venezia, che racconta la storia di Eluana Englaro.
- **Million Dollar Baby** (2004) di Clint Eastwood, dedicato al mondo della boxe.

- **Mare dentro** di Alejandro Amenábar (2004), tratto da una storia vera e incentrato sul tema dell'eutanasia.
- **Le invasioni barbariche** (2003) di Denys Arcand, vincitore di un Oscar come miglior film straniero, dedicato al tema dell'eutanasia.

Per quanto riguarda i libri, Nicoletta vi consiglia:

Disputa su Dio e dintorni

di *Corrado Augias, Vito Mancuso*

Un libro che scuote le coscienze e apre nuovi orizzonti sulla più grande disputa della storia dell'uomo: credere o non credere. Un incontro tra due illustri menti, uno scontro di posizioni, un confronto di pensieri. Corrado Augias, il noto giornalista non credente torna a confrontarsi su un tema a lui particolarmente caro. Vito Mancuso, lo studioso credente, affronta il più scottante dibattito contemporaneo sulla fede con assoluto rigore.

I confini della vita. Scienza e fede di fronte alla morte

di *Michele Aramini*

Il confine tra la vita e la morte si è fatto più incerto. Fino a metà del secolo scorso l'arresto cardiaco e la cessazione della respirazione autonoma erano criteri sufficienti per stabilire la morte di una persona. Con l'avvento della medicina di rianimazione questi criteri sono divenuti labili. Da un lato, infatti, questa branca della medicina compie ogni giorno i suoi miracoli, dall'altro lato produce situazioni in cui i danni subiti dal soggetto non ne consentono il pieno recupero e, in altri casi ancora, impedisce la morte, ma non consente la ripresa delle capacità relazionali. Ci si pone di frequente la domanda se ci si trovi ancora di fronte a persone umane vive o a corpi umani tenuti in vita artificialmente. Il caso recente di Eluana Englaro ha riportato alla ribalta il dibattito sui confini della vita, ma anche su temi strettamente connessi: morte cerebrale, prelievo degli organi, testamento biologico. L'indagine di questo libro prende le mosse dalla questione centrale affrontando dal punto di vista antropologico, filosofico ed etico la spinosa questione del "quando" si muore.

Per i libri la bibliotecaria Nicoletta vi consiglia





LE VIRTÙ DELLA MELA

A cura di Elodie Viérin

Pappagran de su eunpoumiroudze de pomme, roudze de pomme, pappagran de su eunpoumi, roudze de pomme comme eunvi...[...]"

"Il nonno sul melo sgranocchia mele come un vitello ... [...]"

Beh, forse il nonno esagera nello sgranocchiare mele... ma... una mela al giorno..."

La mela è costituita per circa l'85% del suo peso di acqua, non a caso il nonno dice: "varda sempre an pomma pe la seil" ovvero "porta sempre con te una mela, toglie la sete!"; l'apporto energetico deriva dal contenuto in zuccheri (circa il 10%) tra i quali il fruttosio è quello presente in maggiori quantità, seguito da saccarosio e glucosio. La prevalenza del fruttosio e il contenuto in fibra influenzano l'indice glicemico della mela, relativamente basso rispetto alla maggior parte degli altri frutti. Ecco perché spesso ai soggetti diabetici ne viene consigliato il consumo. Per quanto riguarda il contenuto in fibra, va inoltre ricordato che la mela contiene pectine con ottime proprietà gelificanti le quali favoriscono il transito e

la flora batterica intestinale, ed inoltre determinano una riduzione dell'assorbimento del colesterolo oltre che degli zuccheri.

Tornando al nonno sul melo, siamo certi che lui sappia anche che la mela è un'ottima fonte di vitamine, in particolare la vitamina C, e di sali minerali, in prevalenza potassio e fosforo; "pappa gran" però non può sapere tutto... infatti, forse, non sa che il consumo di mele determina un significativo apporto di polifenoli, composti antiossidanti che in quanto tali prevengono stress ossidativo e infiammazione, e di conseguenza l'insorgenza di numerose patologie.

Se però chiedete al nonno qual è la regina delle mele, "la reina di pomme", lui vi risponderà "la Reinetta!", la Renetta! Effettivamente numerosi studi hanno preso in considerazione il contenuto di polifenoli in diverse varietà di mela: la Renetta presenta di gran lunga la più elevata concentrazione in polifenoli rispetto a tutte le varietà maggiormente diffuse, in particolare, più del doppio rispetto alla Golden Delicious e oltre il triplo della Fuji. Beh, come facesse a saperlo, il nonno, questo non si sa!

Insomma, se non sapete, potete chiedere allo scienziato... ma se preferite, anche a "pappa gran"!



INTELLIGENZA MATEMATICA

A cura di Sara Sesia - Psicologa

L'INTELLIGENZA NUMERICA, MIO FIGLIO CE L'HA?

"Non preoccuparti delle difficoltà che incontri in matematica, ti posso assicurare che le mie sono ancora più grosse"

Albert Einstein



L'intelligenza numerica (**intelligere attraverso la quantità**), è la predisposizione a pensare la realtà in termini di numeri e quantità numeriche. È un'abilità presente nell'essere umano fin dalla nascita. Il bebè nel vedere la mamma, riconosce forse la sua voce o l'odore, ma con certezza riconosce la mamma come 1, il papà come 1 diverso da 1, e l'infermiera come 1 diverso da 1 e diverso da 1, ovvero riconosce la quantità.

Le più recenti ricerche dimostrano che l'intelligenza numerica è infatti **innata, precocissima e potentissima**.

L'intelligenza numerica si può **potenziare**; la **capacità di vedere una quantità in modo corretto è innata** mentre la capacità di denominare questa quantità è appresa.

Le ricerche degli ultimi anni hanno avvicinato le scienze che si occupano del **funzionamento cerebrale** (come è fatto e come funziona il nostro cervello) con le scienze che si occupano del potenziamento didattico ed educativo (come migliorare non solo la didattica ma anche usare al meglio e al massimo il nostro cervello). Se le sinapsi semplici

sono garantite da genetica e biologia, le sinapsi evolute per plasticità sono invece garantite, o meno, dall'istruzione, dall'ambiente e dagli opportuni stimoli che riceviamo da esso.

Non ci sono farmaci che possano migliorare i neuroni al punto di ottenere il massimo di funzione, solo l'istruzione.

L'istruzione fa ciò che che il farmaco non può fare: garantire ad ogni neurone il massimo di plasticità. L'età evolutiva è l'età di massimo ottenimento di tutte le funzioni basali cognitive, emotive, relazionali. Mancare in età evolutiva delle strategie di AIUTO significa qualcosa non che ritarda lo sviluppo ma che lo DEPOTENZIA. INTELLIGERE: quando intello, intello, non imparo a memoria prestazioni, quando intello mi sento bene, mi viene di pensare attraverso, comprendo appieno, mi viene facile.

Molti bambini che hanno precursori del numero perfettamente adeguati, con l'età scolare peggiorano le loro prestazioni, andando incontro a quel fenomeno di **disorientamento** che causa la fuga dalla matematica, unito ad un sentimento di inefficacia di fronte ad essa "in matematica vado male, non capisco niente e mi si Sconfonde il cervello quando devo rispondere ad una domanda".

Molti bambini con l'età scolare purtroppo peggiorano le loro prestazioni matematiche, andando spesso incontro a quel fenomeno di disorientamento che causa la fuga dalla matematica, associato ad un sentimento di inefficacia di fronte ad essa "in matematica vado male, non capisco niente e mi si Sconfonde il cervello quando devo rispondere ad una domanda". Cosa è questo disorientamento? Cosa è questa Sconfusione? "Andare male in matematica" non significa avere un disturbo del calcolo o discalculia evolutiva, che è un disturbo a base organica geneticamente determinato e che prevede un altro tipo di intervento professionale mirato. Se "si va male" si può migliorare attraverso **STRATEGIE** di apprendimento finalizzate a DARE IL MASSIMO E IL MEGLIO DI FUNZIONE. In molti convegni nazionali svolti durante gli ultimi anni si continua a ripetere che l'attuale didattica della matematica non sempre garantisce l'evoluzione del sistema del calcolo.

Così come ore di solfeggio non mi rendono un bravo musicista o ore di teoria della tecnica del dritto e del rovescio non mi rendono un bravo tennista, così ore e ore di calcoli scritti non sviluppano l'intelligenza numerica.

La discalculia evolutiva è un disturbo molto complesso che non ha una diffusione così preoccupante come invece il numero di bambini che non ce la fa in matematica e di questi bisogna capire il PERCHÉ NON CE LA FA.

Quando parliamo dei bambini siamo molto concentrati sulle tappe di sviluppo psicomotorio e linguistico; tralasciando spesso un altro istinto, un'altra capacità che, così come il linguaggio, è innata: l'intelligenza numerica.

L'intelligenza numerica ha la sua articolazione motoria nelle mani, con il linguaggio nella bocca.

Ciò vuol dire che per stimolare l'intelligenza numerica si dovrebbe "fare" più che "dire".

L'intelligenza numerica evolve avendo bisogno di un **dominio di aiuto che si basa su strategie visuospatiali, attraverso immagini mentali e non parole.** La mente con la sua capacità di elaborare e manipolare immagini è il nostro strumento naturale di conoscere.

Questo è uno dei motivi per cui molti bambini presentano grosse difficoltà in matematica senza avere un Disturbo Specifico.

Importante quindi è **far esercitare ogni giorno i bambini 5 minuti nel calcolo a mente,**



o stimolare la loro capacità e intelligenza numerica attraverso giochi, come quelli di carte, o piccoli quesiti logici per aiutare i bambini alla scoperta delle strategie più efficaci. Il gioco è un mezzo potentissimo di apprendimento. La mente con la sua capacità di elaborare e manipolare immagini è il nostro strumento naturale di conoscere.

Il calcolo scritto e quello orale infatti mettono in gioco componenti diverse; se vogliamo insegnare ad un bambino a sciare non gli leggiamo certo un manuale sulla tecnica dello sci, perché messo sugli sci cadrebbe; così se pensiamo di potenziare l'intelligenza matematica attraverso lo studio di prassi verbali messe in memoria o messa in atto di procedure, magari otterremmo anche un bel voto nella verifica a scuola, ma posti di fronte ai domini della conoscenza del mondo contemporaneo "cadremmo" sicuramente.



GIACOMO CORNAZ

A cura di Davide Avati

DA GRESSAN A LONDRA, LA PASSIONE PER LA PASTICCERIA

Giacomo Cornaz è un giovane chef di Gressan che si sta facendo un nome nel campo dell'alta pasticceria. Giacomo ha da poco completato i suoi studi all'ALMA di Parma, il più autorevole centro di formazione della Cucina Italiana a livello internazionale, il cui rettore è lo chef Gualtiero Marchesi: ALMA forma cuochi, pasticceri, sommelier, manager di sala e della ristorazione, provenienti da ogni Paese, per farne veri professionisti grazie ai programmi di alto livello realizzati con gli insegnanti più autorevoli. Proprio a Parma, Giacomo Cornaz ha fatto conoscere e apprezzare in Accademia la Tourta di Saint-Grat, prima di volare per Londra per un periodo di stage all'estero.

Giacomo, come nasce la tua passione per la cucina? Come hai mosso i primi passi in questo campo?

Quando si finiscono le medie e si decide quale liceo o scuola bisognerà fare per intraprendere poi una carriera, le scelte sono infinite e le idee sono molto confuse. La mia decisione è stata il Liceo Scientifico Tecnologico Maria Adelaide affascinato dalla scienza e dalla chimica ma, durante i 5 anni di studi, nel mio tempo libero in compagnia di amici e familiari ho sempre cucinato sia dolci che piatti salati, erano la mia valvola di sfogo e sono diventati poi la mia passione. È stato difficile scegliere, ma la mia voglia di lavorare in cucina ha prevalso. La mia tesi del liceo s'intitola "Siamo ciò che mangiamo", ho cercato di associare tutte le materie scolastiche che, a primo impatto, sembrano distanti dal mondo culinario, ma che in realtà sono sempre collegate tra loro come la chimica con la cucina molecolare o la letteratura in cui Marcel Proust associa momenti ed emozioni del suo passato al profumo di limone di un piccolo mignon, "la petite madeleine". Finito il liceo ho deciso di lavorare per una stagione invernale in un piccolo ristorante in cui avevo il ruolo di panettiere, pizzaiolo e pasticciere. È stata l'esperienza che più mi ha cambiato e rafforzato l'idea che il mio futuro era in cucina. In seguito ho lavorato in un altro ristoran-



te e poi in un albergo scoprendo sempre più cose e appassionandomi sempre di più alla pasticceria. Grazie al consiglio dello Chef del mio ultimo posto di lavoro e grazie all'opportunità offertami dai miei genitori ho deciso di andare all'Alma per poter avere delle conoscenze di pasticceria fondamentali e per vedere ciò che realmente sarei riuscito a fare.

Puoi raccontarci come hai "riscoperto" la ricetta della tourta di Saint-Grat? A chi l'hai proposta all'inizio e quali riscontri hai avuto?

Durante il mio periodo di studi all'ALMA ho dovuto portare un dolce tipico del mio territorio e il mio primo pensiero è stata la torta di San Grato, torta che mangio da quando sono piccolo per poter riciclare le mele acerbe cadute prematuramente ottenendo però una torta a mio avviso fantastica. Con l'aiuto della mia famiglia sono riuscito ad ottenere molte informazioni, soprattutto intervistando i nonni del villaggio, scoprendo ciò che sta dietro al dolce la sua storia le emozioni che ha portato, mi hanno narrato delle loro giornate di quando erano piccoli al forno di Moline, chi giocava, chi preparava gli impasti della torta, chi riposava sui pacchi di farina destinati poi al Pan Ner per attendere il profumo dolce delle mele e il profumo intenso della cannella

che riuniva le famiglie a mangiare tutti assieme. I riscontri ottenuti alla presentazione della torta sono stati ottimi, la maggior parte degli esperti enologi, cuochi e pasticceri all'inizio avevano un aspetto piuttosto scettico davanti questa torta rustica che in realtà hanno poi apprezzato e mangiato più volte accompagnata da un vino di uve stramature.

Puoi dirci qualcosa dei tuoi impegni nel prossimo futuro? Dopo lo stage a Londra che progetti hai?

Ho deciso di mettermi in gioco cercando di fare lo stage all'estero perché mi piacerebbe continuare a lavorare al di fuori dell'Italia per poter viaggiare e saziare le mie curiosità in ambito culinario conoscendo nuove culture, odori e sapori. L'unico progetto di cui sono sicuro è che voglio viaggiare fa-

cendo il pasticciere e chissà, se sarà possibile, lavorare anche in cucina. Come ho scritto nella mia tesi finale dell'Alma vorrei trovare, prendendo spunto da tutto ciò che mi circonda e che ho appreso e apprendere, un'idea ben precisa dello stile che voglio intraprendere e che voglio fare mio per poter aprire in futuro un piccolo Bistrot in cui la pasticceria potrà esprimersi a 360° in tutte le sue sfaccettature dolci e salate aprendo la mattina come pasticceria, dove poter anche sedersi per bere e leggere qualcosa e riaprire poi la sera per poter servire aperitivi e piccole cene accompagnate da buoni vini. Dove aprirlo? Sinceramente ora non lo so, chissà magari sarà persino in Valle d'Aosta.

In bocca al lupo, Giacomo!



RISCOPRIAMO LA "TOURTA DE SAINT-GRAT"

In occasione delle celebrazioni per San Grato, il Comune di Gressan, in collaborazione con la Pro Loco, la Parrocchia e l'azienda agricola Saint Grat ha voluto riscoprire, sotto la guida esperta di Pia Cossard, l'antica tradizione della "Tourta di Saint Grat", dedicare un momento di preghiera e riflessione sotto al tzapalleun e far festa con la musica dei "Larimpionpion".

La tradizione ci riporta che i Gressaens il 7 settembre cuocevano il pane nero (lo pan nër) nel forno di Moline e poi lo essicavano per un periodo lungo circa 100 giorni, ottenendo quello che era chiamato il "pane centenario", fondamentale all'alimentazione contadina invernale grazie alla sua lunga conservazione.

In quest'occasione i Gressaens, per sfruttare il calore del forno e le mele de Sèn Grat cadute dagli alberi ancora acerbe, preparavano la torta di San Grato, un dolce dal sapore deciso, fatto di ingredienti "poveri" e facilmente reperibili che ogni famiglia utilizzava a suo piacimento.

LA TOURTA DE SAINT GRAT

(Ricetta de Gressan, comunicata par Mme Lea Gal Muzzolon)

Ingrédients (pour 6 personnes)

1 kg de pommes reinettes - 2 ou 3 poignées de « meurga » (farine jaune de maïs) - 150 g de beurre
20 feuilles de basilic - 200 g de sucre - 3 g de cannelle en poudre - 5 g de levure - une poignée de chapelure (croûte de pain écrasée) - une pince de sel



PRÉPARATION

Vous épluchez et coupez en morceaux les pommes. Vous les faites cuire pendant une vingtaine de minutes avec le sucre, les feuilles de basilic, la cannelle et le sel. Lorsque le mélange est bien réduit en marmelade vous ajoutez 150 g de beurre fondu. Vous laissez ensuite refroidir un peu : si vous voulez, vous enlevez les feuilles de basilic. Quand cette marmelade est encore tiède vous la mélangez soigneusement avec la farine de maïs, la levure et la chapelure: vous tournez longuement jusqu'à ce que vous obteniez un pâton très dense. Vous le versez alors dans une tourtière et vous laissez cuire à four chaud pendant une heure. Ouvrez ensuite le four, tout le parfum de l'automne et de l'ancienne tradition s'en dégagera. Attention, cette tourte doit se servir froide.

La vieille de la fête de Saint Grat, les habitants de Gressan allumaient le grand four du village de Molline, et tout le monde y portait cuire sa « tourte de Saint Grat ». Essayez donc cette recette traditionnelle et savoureuse.....



SUCCESSO A GRESSAN PER LA 34° FESTA DELLE MELE

A cura di Stefano Meroni



Grande soddisfazione per gli organizzatori della 34ª Festa delle Mele di Gressan, la Pro Loco e l'Amministrazione comunale per la riuscita dell'evento più importante dell'anno.

Tanti sono stati, infatti, i visitatori che, a partire dalla mattinata fino al tardo pomeriggio di domenica 2 ottobre, hanno vissuto i momenti più emozionanti della kermesse dedicata alla mela ed ai frutti dell'autunno, con un denominatore comune rappresentato dall'espressione di un gradimento davvero notevole per quanto visto ed assaporato. Soddisfazione espressa anche dai tanti espositori, 112 per la cronaca, che hanno animato il borgo.

Tante le curiosità che si sono potute ammirare, a partire dalla splendida Ape Piaggio del 1954, perfettamente conservata ed interamente originale, esposta tra le mele ed i prodotti agricoli di Anito Viérin, per passare alle opere d'arte del Laboratorio di Belle Arti, sostando ad ascoltare le note della Chorale "Louis Cunéaz et Frustapot de Gressan" e le melodie delle loro armoniche a bocca, soffermandosi ai punti ristoro per deliziare il palato, con le tante specialità confezionate per il pranzo dai volontari della Pro Loco, passando poi alle irrinunciabili frittelle di mele e terminare con le caldarroste fumanti; il tutto, magari, condito con un buon





bicchiere di vino.

Divertimento assicurato anche a portata di bambino, con gli angoli riservati al truccabimbi e allo spazio giochi nei pressi del vecchio municipio, anche se il momento di maggiore emozione per tutti è stato quello della Désarpa, la discesa a valle delle mandrie al termine della stagione, un momento di festa che celebra la fine di un periodo di duro lavoro.

Tante le bovine che hanno sfilato per le vie del paese tra la folla, tante Reine con i loro bosquet, tanta soddisfazione nel presentarle per gli allevatori, Davide Brunet, dell'alpeggio Grand Grimod, con circa 70 capi, e Gildo Bonin, dell'alpeggio Grimondet, con le sue 100 bovine.

Momenti di amicizia e di ritrovo ai quali non hanno potuto mancare i volontari della Pro Loco di Monte San Biagio e dell'Associazione "La Sughereta", gemellati con la Pro Loco di Gressan, e presenti alla Festa delle Mele con uno stand dove hanno offerto degustazioni di prodotti tipici del loro territorio.



LA FÊTA DOU PAN NER



È tornata la festa regionale del pane nero ad animare il borgo di Moline. Anche quest'anno è stato un grande successo. 280 pani sfornati, 48 ore di lavoro, oltre 20 volontari, 3 fisarmoniche ad animare la piazza, 2 laboratori con i bambini della scuola dell'infanzia di Chevrot e l'asilo nido dell'envers e 1 bellissima opera di Giuseppe Tecco in esposizione... Lasciamo raccontare tutto questo alle bellissime foto donateci da Roger Berthod, Dora Contrasto, Luigi Renna e Nilla Lenzi, in attesa di riaccendere il forno per il ponte dell'Immacolata.



**Lo pan nér l'è lo pan tradichonel valdotèn,
produi eun cou a l'an, deun lo for di
veladzo e vardó su le pan-atì pe ihé midjà
lo lon de l'èivir.**

FAI MARATHON E "BORGO DEI BORGHİ"



ALLA SCOPERTA DEI NOSTRI TESORI

Nel mese di ottobre due importanti appuntamenti hanno permesso di far scoprire un po' della storia del nostro paese a tante persone: le torri, le chiese, il castello, ma non solo... ad accompagnarci il gigante Gargantua e le fate della Morena, a sollecitare il nostro interesse i tesori racchiusi all'interno dell'Académie Saint-Anselme e colpire il nostro sguardo i meravigliosi dipinti di Giacomino d'Ivrea. Gressan, proprio per la sua storia e le sue bellezze, è, infatti, stato scelto da RAI3 per partecipare al programma televisivo "Il borgo dei borghi" di "Alle falde del Kilimangiaro" e dal FAI per l'evento annuale Fai Marathon. Due occasioni importanti per far scoprire scorci suggestivi ed imperdibili.



LA CORALE 'LOUIS CUNÉAZ ET FRUSTAPOTS' IN UMBRIA

A cura di Daria Curtaz



Il 16 settembre siamo partiti alla volta di Magione, in provincia di Perugia, per partecipare, alla "VI rassegna corale Città di Magione".

Abbiamo così colto l'occasione per fare una visita velocissima alla città di Assisi, peccato il tempo, poco e piovoso!

Il giorno successivo gli ospitanti ci hanno riservato molte sorprese. Siamo stati accolti nella sala consiliare del Comune di Magione per gli scambi di rito e abbiamo poi avuto il privilegio di visitare il Castello dei Cavalieri di Malta, attualmente residenza estiva del principe e Gran Maestro dell'ordine di Malta, al centro di una vasta tenuta agricola. Vale la pena sottolineare che, di norma, soltanto il cortile e la cappella possono essere ammirati, mentre noi abbiamo avuto il privilegio di visitare il suo interno.

Nel pomeriggio abbiamo raggiunto Perugia dove ci aspettava una guida che, nel poco tempo a disposizione, è riuscita farci scoprire gli scorci più interessanti di quella bellissima città.

Finalmente l'esibizione nella chiesa di S. Giovanni Battista dove è stato apprezzato il nostro genere così caratteristico sia per i canti in patois e francese, sia per i frustapots!

Così è arrivato il momento del rientro. Anche qui non ci siamo fatti mancare niente: tappa a Recco per un pranzo a

base di pesce degno di replica...

E come ogni anno anche per i nostri piccoli "Poudzet", con l'inizio dell'anno scolastico, sempre capitanati dalle maestre Annarosa e Daniela, ricominciano le prove del coretto in vista dei numerosi impegni che li vedrà protagonisti da qui a Natale...

Benissimo è andata anche la Rassegna organizzata in occasione della Festa delle mele.

Durante la serata del 1° ottobre, nella sala polivalente della BCC, oltre a noi,

si sono esibiti cori con caratteristiche canore differenti. Hanno aperto la serata i nostri bambini/ragazzi de "le Poudzet de Gressan", dimostrando ancora una volta la loro bravura e la professionalità delle maestre, nonché l'entusiasmo di sempre. In seguito abbiamo avuto il piacere di ospitare il coro di Introd "La Vie est belle", diretto da Annarosa, che ci ha allietato con una esibizione degna di nota ed infine la Corale Polifonica di Magione che ha contraccambiato la visita e che ha, anch'essa, regalato agli spettatori uno spettacolo di indubbia qualità. Siamo certi di aver fatto veramente del nostro meglio e di aver raggiunto l'obiettivo e ringraziamo l'Amministrazione comunale e la Proloco per il loro sostegno.



AVIS

Roberto Villella - presidente AVIS Gressan

ALCUNI NUMERI DELL'AVIS DI GRESSAN E LA PROSSIMA INIZIATIVA "LA STAFFETTA GRESSAN-ROMA"

La sezione AVIS di Gressan conta 450 iscritti che nei primi 8 mesi dell'anno hanno effettuato 491 donazioni (345 di sangue, 144 plasmaferesi) con un direttivo di 15. I soci sono molto attivi e lo confermano le benemeritenze consegnate loro sabato 15 ottobre durante la prima festa intersezionale con le AVIS comunali di Fénis e Cogne:

Per Gressan hanno ricevuto le benemeritenze: **in rame (8 donazioni)** Michela Aglietta, Matteo Boffa Sandalina, Beatrice Caddeo, Gianluca Carro, Michele Corazza, Roberto Di Francesco, Marcello Di Maggio, Roberto Ferraris, Maurizio Galasso, Michela Garino, Lorella Giacomello, Sonia Glarey, Simone Ierace, Jeantet Simone, Aldo Marrari, Gianluca Mazzocco, Marco Morando, Matteo Pizzi, Salvatore Raso, Orietta Scarfo, Salvatore Scarfo, Mirko Sergi, Serafino Vaccaro e Francesco Varamo; **in argento (16)** Didier Bionaz, Alain Bivona, Valentina Bonomo, Walter Borbey, Anna Bordon, Denise Chamonin, Roberto Coletta, Valerie Marguerettaz, Alessia Mussone, Giuseppe Romeo, Jasmine Tessarin, Riccardo Tiotto, Ambra Torello e Viviana Verthuy; **in argento dorato (36)** Valentino Cataldo, Patric Conzoz, René Cottino, Salvatore Fonte, Massimo Lunardi, Marco Musichini, Gabriele Noto, Josianne Pallais, Eddy Perrin, Fabrizio Pession, Paolo Piangerelli e Maurizio Romeo; **in oro (50)** Louis Cuneaz, Luciano Désandré, Fortunato Duclos, Fabio Lupi e Luciano Martinet; in



oro con rubino (75) Andrea Guaresi e Dario Pieropan; in **oro con smeraldo (100)** Andrea Berlier.

La sezione può contare su questi numeri grazie alle numerose attività promozionali svolte sul territorio partendo dal progetto formativo "Amico sangue" rivolto ai ragazzi, alle attività sportive e ricreative (bелote, pinacola, bocce, green volley, gite sociali.), alla collaborazione in manifestazioni importanti (consegna maturità civica, festa primarie, Trofeo Topolino, Tor de Gargantua).

Con particolare orgoglio poi, dopo 30 anni, stiamo organizzando nuovamente la staffetta podistica che porterà 11 atleti con lo stemma dell'AVIS a percorrere la penisola da Gressan a Roma per 800 km con cambi ininterrotti. La partenza è prevista da Gressan sabato 22 Aprile alle ore 14,00 e l'arrivo in piazza San Pietro a Roma martedì 25 Aprile 2017 alle ore 11,00 circa. La manifestazione si prefigge di portare il nome dell'AVIS per tre giorni, senza interruzione, sulle strade che conducono a Roma e di invogliare la gente a riflettere sull'importanza del dono del sangue. Nella parte iniziale, sino a Pont Saint Martin e finale, sino a Roma, parteciperanno anche le Handy Bike dei soci della sezione DISVAL della Valle d'Aosta. Tutti gli atleti saranno costantemente seguiti da un'auto e supportati, per la parte logistica, da un team di circa 10 persone. L'AVIS Gressan organizzerà anche un soggiorno a Roma dove

i sostenitori potranno attendere e festeggiare i valorosi atleti e con loro partecipare all'udienza con il Santo Padre che si terrà Mercoledì 26 Aprile 2017. Approfitto di questo spazio per lanciare un appello a quanti vorranno sostenere economicamente tale iniziativa e invitare tutti gli interessati a partecipare. Per informazioni potete contattarmi al 366-7216103.



GRANDI SODDISFAZIONI PER ALTRI GRESSAENS



Negli ultimi mesi, altri tre gressaens hanno avuto importanti riscontri oltre il confine regionale: **Leandro Bornaz**, ingegnere della Ad Hoc 3D ha presentato, con i suoi colleghi, nelle scorse settimane ai colossi dell'industria delle infrastrutture, nell'ambito della fiera mondiale dei trasporti 'Innotrans', il 3Dtm (3D tunnel manager). Si tratta di un programma per la gestione virtuale delle informazioni relative alle infrastrutture. Attraverso un joypad, il tecnico può controllare e gestire in modo virtuale tutti gli aspetti legati alla gestione di un tunnel, dalle crepe provocate dall'acqua all'illuminazione. Complimenti all'azienda e a Leandro per il progetto!

Lo scultore di Gressan **Michele Turco** è entrato nei finalisti della XXV edizione Premio Arte 2016, sezione scultura, ed ha esposto nella mostra aperta al pubblico dal 10 al 13 novembre a Milano, nelle prestigiose sale di Palazzo Reale.

Il Premio Arte, giunto alla XXV edizione, da sempre si pone l'obiettivo di scoprire e valorizzare i nuovi talenti artistici. Al Premio possono partecipare tutti gli artisti non professionisti, compresi gli studenti di accademie e scuole d'arte, che non abbiano esposto in mostre personali di rilievo. Non sono ammessi i 40 finalisti delle edizioni precedenti.

Tra i 120, la giuria sceglierà 40 finalisti premiati con un diploma d'onore. Le opere verranno pubblicate sul numero di Arte di dicembre e inserite nel Catalogo dell'Arte Moderna.

La partecipazione al Premio Arte implica automaticamente l'autorizzazione alla riproduzione dell'opera vincitrice del Premio Biffi sulla confezione del Panettone Biffi, distribuita in occasione del Natale 2016.

La storia di **René Cunéaz**, invece, ci insegna che la determinazione e l'impegno possono regalarci tante soddisfazioni. L'atleta di Gressan è infatti riuscito a correre il secondo migliore tempo stagionale italiano nella maratona nonostante un lavoro pesante, alla Cogne Acciai Speciali, che gli toglie molto tempo e molte energie. A René il nostro augurio di un futuro... colorato d'azzurro!



ASILO NIDO DELL'ENVERS E INFANZIA DI CHEVROT AL FORNO DI MOLINE

In occasione delle giornate della festa del pane nero tenutesi il 14-15 ottobre in 50 comuni valdostani, il forno di Moline è stato aperto anche ai piccoli ospiti dell'infanzia di Chevrot e ai piccolissimi dell'asilo nido dell'Envers con le loro famiglie. Purtroppo la pioggia battente e la rottura dell'impastatrice non hanno permesso di accogliere al meglio i bambini, ma sicuramente è stata un'occasione per poter parlare di questa tradizione che anima i villaggi valdostani e per portare a casa ai genitori una piccola pagnotta impastata da loro stessi e cotta nel forno.



PRIMARIA GRESSAN E CHEVROT

LE CLASSI PRIME



GRESSAN CHEF-LIEU

Assis devant: Jacopo Favre, Amelia Dovina, Samuele Manti, Luca De Masi, Alesia Pacuku, Selena Catese, Giada Croatto, Edoardo Butelli, Martina Brunelli.

Derrière: Sophia Piroscia, Désirée Righini, Fatima Aghfour, Alessandro Nani, Endi Lleshi, Sofia Pellicone, Simone De Luca, Beatrice Ranzato, Matteo Meli, Asia Quendoz, Nikolas James Vinci.



CHEVROT

Simone Vittorio Barreca,
Joseph Bisson,
Tobia Boldrini,
Sophie Bonin,
Sophie Bornaz,
Brian Bugada,
Etienne De Lucia,
Gabriel Fazari,
Audrey Hiie Gerbore,
Daniel Fabio Guiglia,
Gabriel Jorioz,
Finn Mackenzie,
Gaia Macri,
André Marcoz,
Henri Mathiou,
Marta Nieroz,
Christophe Viérin.

PRIMARIA GRESSAN

CLASSE II

GITA AL JARDIN DES ANCIENS REMÈDES'

Cari insetti,

venerdì 23 settembre, siamo venuti a trovarvi al "Jardin des Anciens Remèdes" a Jovençon. Appena arrivati abbiamo visitato l'orto e, proprio qui, abbiamo fatto conoscenza con uno di voi; un bellissimo bruco, che ci hanno spiegato si trasformerà in una stupenda farfalla. Poi abbiamo incontrato un ragno grande e uno piccolo che costruiva la ragnatela. Dopo, Paolo, un vostro amico, ci ha detto che noi avremmo costruito un hotel per voi.

L'hotel ha cinque piani più la soffitta e, ogni piano, sarà abitato da qualcuno di voi: le forbicine, i bombi, le coccinelle, le apine solitarie, i bruchi e i cervi volanti. Per costruirlo abbiamo utilizzato vari materiali: cocci, pigne, paglia, foglie, rametti, sassi, canne. alla fine Paolo ha inchiodato una rete per non fare uscire i materiali sistemati in ciascun piano.

Per riconoscere il nostro hotel, dovete cercare una grossa pigna verde.

In primavera verremo a trovarvi e speriamo che il nostro hotel a cinque stelle ***** sia molto affollato!!!!

Gli alunni della classe 2^a della scuola primaria di Gressan

Ringraziamo l'Amministrazione comunale che ci ha permesso di fare questa bella esperienza e il signor Paolo che ci ha insegnato ad apprezzare gli insetti e a non averne paura.



JARDIN DES ANCIENS REMÈDES

Orto-giardino etno-botanico

Il Jardin des Anciens Remèdes è un orto etno-botanico che ha lo scopo di far conoscere ed apprezzare la ricca biodiversità del territorio valdostano e, in particolare le erbe officinali, aromatiche, alimentari ed ornamentali presenti un tempo negli orti di montagna. Tali piante insieme al patrimonio di conoscenze fatto di ricette, usi, leggende e rimedi della tradizione popolare, rischiano di essere dimenticati o peggio ancora di scomparire... Lo scopo del giardino è appunto quello di raccontarli e di salvarli dall'oblio nonché di attualizzarne l'utilizzo alla luce delle moderne conoscenze scientifiche.

Ideato e progettato da Giuseppina Marguerettaz, etno-botanica valdostana, trae ispirazione dal Medioevo, in particolare dal Capitulare de Villis di Carlomagno, testo scritto intorno all'anno 800, il cui ultimo capitolo elenca un gran numero di piante da coltivare negli orti imperiali.

Visitare quest'orto-giardino significa attraversare i secoli e capire le influenze sociali e le mutazioni climatiche che hanno determinato nuove abitudini alimentari sul nostro territorio.



LE PRIMARIE DI GRESSAN E CHEVROT IN FESTA

A cura di Erika Guichardaz e Stefano Porliod



Lunedì 17 ottobre gli oltre centocinquanta giovani alunni delle scuole primarie di Gressan e Chevrot hanno partecipato con interesse alla giornata di sport organizzata dall'amministrazione comunale in collaborazione con l'AVIS, le associazioni sportive del territorio e la Pro Loco.

All'area verde i piccoli ospiti sono stati intrattenuti per tutta la giornata in percorsi e giochi per far loro conoscere i diversi sport praticati nel nostro comune: la rebatta (con il Gressan-Chevrot), la bici (con il Velo Club), lo sci (con le scuole di sci Pila e Evolution e lo Ski Club Pila), il calcio (con l'Aygreville), il palet e le bocce (con il Palet Gressan-Cogne e il Carreau). A segnare il tempo la sirena dei vigili del fuoco volontari.

Dopo il pranzo al sacco nel padiglione, i nostri ragazzi hanno potuto ammirare l'esibizione dei cani del centro cinofilo Happy Farm, addestrati da Claudia Linty, che ha deliziato e coinvolto con uno spettacolo entusiasmante il pubblico e rilassarsi con un buon the e una mela offerta dall'AVIS.

L'iniziativa proposta in accordo con le insegnanti della scuola primaria di Gressan e Chevrot è sicuramente da ripetere visto che è stato un importante momento di formazione dei bambini che hanno con-

diviso sport, educazione e divertimento, assieme ad un buon pranzo al sacco. L'entusiasmo dimostrato, sin dal primo incontro, dalle associazioni sportive per l'organizzazione dell'incontro è stato, ancora una volta, un segnale positivo del grande valore sociale e dell'impegno che queste ricoprono per il nostro paese. A coordinare la giornata René Cottino e Davide Zambon a cui vanno i nostri ringraziamenti.



LAVORI AL PONTE DI MOLLINE



Alcuni lavori di pulizia e sistemazione da parte dell'Amministrazione Comunale sono stati portati a termine alla struttura del Ponte che attraversa il Torrente Gressan in Fraz. Molline.

A seguito di una ristrutturazione sull'arcata nord del ponte, in particolare al parapetto alla destra idrografica, che presentava fessurazioni e perdita di coesione tra la malta cementizia e le pietre del manufatto, si è colta l'occasione per ripulire completamente l'area dando finalmente risalto ad un'opera dalla bellezza singolare in una frazione dalla tipicità unica.

“ È un intervento che era stato previsto sin dalla passata legislatura e quindi atteso dai residenti della Frazione da tempo e la soddisfazione di essere riusciti a portarlo a termine è grande - sottolinea il Sindaco di Gressan Michel MARTINET - Le diverse amministrazioni nel tempo hanno operato con parecchi interventi nella Frazione di Molline, dapprima con la ristrutturazione del Forno Comunale nella “Place Grand Four” ed in seguito con il nostro fiore all'occhiello rappresentato dalla “Maison Gargantua”, per il futuro - conclude il Sindaco - abbiamo

intenzione di migliorare la viabilità con la creazione di un sagrato antistante la Chiesetta della Frazione e di intervenire ancora per ottimizzare la visibilità dell'intera zona con l'inserimento di un'area attrezzata interrata per la raccolta dei rifiuti”.

CAPPOTTO TERMICO PER LE SCUOLE DI GRESSAN

Come promesso in discussione di bilancio abbiamo continuato ad operare ed intervenire a favore dell'edilizia scolastica e, grazie agli spazi finanziari avuti dallo Stato nel mese di agosto, in una corsa contro il tempo, abbiamo potuto usare parte del nostro avanzo per migliorare la scuola primaria del capoluogo. Dopo l'affidamento e la conclusione della progettazione e dell'appalto, in questo mese ci sarà la posa del cappotto termico e altri piccoli interventi di adeguamento che porteranno vantaggi di risparmio energetico, quindi economico ed ecologico, di rivalutazione dell'edificio e di prolungamento della sua funzionalità e vita dello stesso.

PERCORSO VITA NELL'AREA VERDE LES ILES



È terminata da pochi giorni presso l'area verde di Les Iles la messa in opera di un'importante struttura ginnica dedicata ai meno giovani. Si tratta di attrezzi sportivi che permettono l'esercizio motorio degli arti superiori ed inferiori e sono dedicati in particolar modo a chi ha dei problemi articolari o sta seguendo un percorso di riabilitazione.

"È con vero piacere che proponiamo ai nostri cittadini queste nuove attrezzature - sottolinea l'assessore ai servizi sociali e famiglia Michela GRECO - la necessità era infatti stata manifestata da parecchi fruitori della nostra area verde per così dire "meno giovani" che hanno dei problemi di deambulazione o di movimento degli arti superiori. La nostra area sportiva è sempre più frequentata e con questo intervento diamo una valida proposta anche agli utenti che con qualche difficoltà vogliono comunque usufruire di uno spazio pubblico che sempre di più è momento di incontro e socializzazione".

UFFICIO TRIBUTI UNIFICATO

Si avvisa la popolazione che la legge regionale n° 6 del 5 agosto 2014, ha stabilito che i comuni esercitano obbligatoriamente, in ambito sovra comunale - attraverso le Unités des Communes Valdôtaines - diversi servizi, tra i quali anche quello di accertamento e riscossione volontaria delle entrate tributarie (ufficio tributi).

Pertanto si comunica che a partire dai primi mesi del 2017 il servizio tributi sarà unificato per tutti i comuni dell'Unité Mont-Emilius presso la sede di Quart - fraz. Villair - (sede ex comunità montana). L'ufficio tributi del comune di Gressan rimarrà comunque aperto al pubblico alcuni giorni alla settimana (sarà cura dell'amministrazione comunale comunicare gli orari) per l'espletamento di tutte le pratiche e per tutte le informazioni necessarie alla cittadinanza.

APPUNTAMENTI E MANIFESTAZIONI

GRESSAN

Dic 26 **26 dicembre** ore 16.30 presso sala della BCC: **RAPPRESENTAZIONE TEATRALE** "Tailleur pour dame" di Georges Feydeau riadattata dalla compagnia teatrale Passe-Partout di Gressan

Gen 5 **5 gennaio** alle ore 20.30 presso la chiesa di Gressan **CONCERTO del coro PENNE NERE**. A seguire vin brulé e cioccolata distribuita dal gruppo ANA di Gressan.

Gen 6 **6 gennaio** alle ore 17.00 presso il teatro delle scuole primarie di Gressan **SPETTACOLO TEATRALE** per grandi e piccini della compagnia **Approche "Contes d'hommes et d'animaux"**. La befana distribuirà un dono a tutti i bambini.

CORSI organizzati dalla Biblioteca

CORSO DI PROPAGAZIONE PIANTE CON IVAN BARREL

4 lezioni teoriche (martedì 10 - giovedì 12 - martedì 17 - giovedì 19 gennaio 2017) dalle ore 20.30 alle 22.30 circa presso il Teatro delle scuole di Gressan + 1 uscita in campo (data da definire) + cd con materiale didattico.

Costo: 40€ residenti a Gressan - 50€ non residenti
 Minimo: 30 partecipanti - Massimo: 50 partecipanti
Info e iscrizioni in biblioteca entro giovedì 5 gennaio 2017.

CORSO DI AVVICINAMENTO ALLA DANZE TRADIZIONALI

6 lezioni serali (mercoledì 11-18-25 gennaio; 01-08-15 febbraio 2017) dalle 20.30 alle 22.30 presso Maison Gargantua + serata di festa finale (sabato 18 o venerdì 24 febbraio 2017 alle ore 21.00)

Minimo: 30 partecipanti - Massimo: 35 partecipanti
Info e iscrizioni in biblioteca entro giovedì 5 gennaio 2017

CORSO DI FUMETTO PER BAMBINI DEDICATO A SNOOPY (3 incontri da 1h30' ciascuno.

Date e costo da definire)
 con la fumettista **Erika Centomo**

CORSO DI CUCITO (da definire)
 con Paola Empereur



PILA

Dic 24 Dalle ore 15.00 alle ore 17.30 **ANIMAZIONE NATALIZIA PER BAMBINI** (animazione con Babbo Natale per grandi e piccini, per vivere insieme la magica atmosfera della vigilia, con musiche, caramelle, giochi, trucca bimbi)

Dic 27 Dalle ore 17.00 presso l'ufficio gare di Pila **SPETTACOLO TEATRALE** per grandi e piccini della compagnia Palinoide **"Con la testa tra le nuvole"**

Dic 28 Dalle ore 18.00 presso la Patty Noir di Pila **SPETTACOLO DI PATTINAGGIO ARTISTICO E BREAK DANCE**

Dic 30 TRADIZIONALE CAPODANNO DI PILA

- **A partire dalle ore 15.00** animazione e intrattenimento per bambini con giochi, musica, trucca bimbi e tanto divertimento.
- **Dalle 15.00 alle 18.00** possibilità di provare gratuitamente l'emozione di un volo vincolato in **MONGOLFIERA**.
- **Dalle 16.30** intrattenimento musicale.
- **Dalle 18.00** FIACCOLATA DEI MAESTRI DI SCI.
- **18.30** SPETTACOLO PIROTECNICO

Gen 6 Dalle 15.00 alle 17.30 **ARRIVO DELLA BEFANA** con dolci e caramelle, sculture di palloncini e truccabimbi

Feb 11 **11 Febbraio** fiaccolata benefica **I LIGHT PILA**

Feb 23 **Dal 23 al 26 febbraio** **CHOCOMOMENTS** (mostra mercato del cioccolato artigianale con numerosi laboratori)

Feb 26 **26 Febbraio: CARNEVALE** con pomeriggio di animazione per bambini e truccabimbi.

Apr 17 **17 Aprile: DESARPA BIANCA** "gigantone" di fine stagione aperto da quest'anno anche ai più piccoli con la Mini-Desarpa Bianca

Mar 16 **Dall'8 Dicembre al 16 marzo:** **ESCURSIONI CON LE CIASPOLE** con le guide naturalistiche Trekking Habitat. Tutti i giovedì dalle 14.00 alle 17.00 e ogni domenica, dalle 10.00 alle 13.00 (info e prenotazioni: 0165-521055 / info@pila-turismo.it / 335-8118731)

la telecabina di Pila il 30 dicembre e il 6 gennaio resterà aperta dalle 8 alle 20 e dalle 21.30 alle 23.00





BUONE FESTE

