

Notiziario della Biblioteca di Gressan

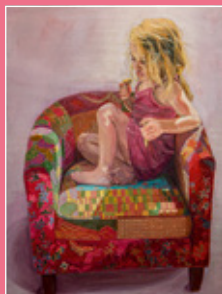
# Gargantua



Poste italiane S.p.a. - Spedizione in A.P. - 70% - DCB (Aosta) - N. 1 - 2023



n°1  
2023



**Notiziario della Biblioteca di Gressan**  
N. 1 - 2023  
Pubblicazione quadrimestrale

**Direzione e redazione**  
Biblioteca Comunale  
Tor de Saint Anselme  
Fraz. La Bagne n.15  
11020 GRESSAN (AO)  
Tel. 0165 250946

**Direttore responsabile**  
Piero Minuzzo

**Registrazione**  
al Tribunale  
di Aosta n. 14/97  
del 21.11.1997

**Impaginazione e stampa**  
Tipografia Valdostana Srl  
Aosta

**Materiale fotografico:**  
a cura di Roger Berthod

**In copertina:**  
*La poltroncina del mare.*  
Olio su tela di Anna Maria Moretto.

**Quarta di copertina:**  
le foto del Calendario2023  
della Biblioteca

**Contributi fotografici**  
Contrasto Dora

## In questo numero

Editoriale	1
Le novità	2
Quelli della Torre	5
Scaffale Libri	6
Scaffale Libri & Dvd: rinascere!	7
BD/GN: ultimi arrivi	8
La realtà nella sua forma di cinema	10
Gospel. La Musica che eleva l'anima e conforta il cuore	12
Il Carnevale di Gressan è tornato!	14
La montagna d'inverno	16
Il dono	18
Laura Bianca Costa	20
Anna Maria Moretto, pittrice di memorie	24
Vitamina D, la vitamina del sole	27
Alimentazione e scialpinismo	30
Doe paolle - Donne raccontano	32
L'abro de feur	34
Henry, come è andata alla Dakar?	36
A Pila ritornano lo sport, la musica e il divertimento	38
Eptagono 2023 - Sidera	41
Sbrigati... c'è Laura!	42
Il Comune informa. Il bilancio di previsione	44
Architettura sostenibile	46
Notizie da Jovençan	48
I nostri appuntamenti / Contatti	

# EDITORIALE

di **Valentina Salzone**

Le parole sono più importanti di quello che pensiamo.

Se prendiamo un dizionario e cerchiamo il termine "parola" possiamo ritrovare la seguente definizione o comunque una definizione simile: "la parola è un complesso di fonemi, cioè di suoni articolati, o anche singolo fonema, mediante i quali l'uomo esprime una nozione generica, che si precisa e determina nel contesto di una frase. Nella teoria linguistica moderna, la parola è la minima unità isolabile all'interno di una frase dotata di un significato autonomo fondamentale o di una funzione sintattica".

Le parole ci consentono di comunicare i nostri bisogni primari, le nostre esigenze quotidiane e ci permettono di esprimere un pensiero. Le parole, e soprattutto il modo con il quale le pronunciamo, riescono a esplicitare il nostro stato d'animo e i nostri sentimenti: fateci caso a quante cose dell'umore di una persona si possono capire solamente ascoltando come vengono dette le parole. Le parole sono uno sfogo immediato quando ci arrabbiamo con qualcuno. Le parole si trasformano in una consolazione nei momenti difficili della nostra vita e sono accoglienti quando tutto sembra perduto. Le parole sono anche quella spinta, quell'energia che ci porta ad andare avanti o ripartire.

Le parole ci permettono di ricordare il passato, evocando immagini lontane. Le parole ci fanno fantasticare e ci fanno compagnia quando decidiamo di perderci tra le pagine dei libri.

Le parole ci aiutano a decodificare e comprendere la realtà in cui viviamo. Le parole sono il *trait-d'union* tra noi e il resto dell'umanità: attraverso la parola impariamo a conoscere in primis noi stessi e poi gli altri.

Le parole ci aiutano a riflettere. Le parole difendono e le parole creano: un uso consapevole delle

parole può aiutarci a cambiare il mondo e a costruire un futuro migliore.

Tutte le parole hanno quindi un senso profondo nella nostra vita e in quella degli altri, ma soprattutto hanno un peso.

Nella vita quotidiana può succedere a volte di ricorrere distrattamente a parole inappropriate o che possono dare fastidio al nostro interlocutore, tuttavia le parole pronunciate senza affetto, senza alcuna empatia o riflessione rischiano di trasformarsi in macigni che lacerano il cuore delle persone.

"Se l'è cercata". "Lei lo tradiva". "Lei lo ha provocato". "Non avrebbe dovuto frequentare certi posti". "Vestita poi in quel modo". Queste sono soltanto alcune delle frasi che ritroviamo spesso negli articoli di giornale, nei servizi televisivi e radiofonici quando si parla di violenza sulle donne e che invece non andrebbero usate. Tali parole sono insensate perché veicolano un messaggio completamente sbagliato: non si può ricercare una giustificazione, un movente del reato di violenza nei comportamenti della vittima facendo quindi ricadere sulla vittima stessa la colpa della violenza subita al fine di difendere l'aggressore.

Anche sui social network non mancano le parole di odio e le frasi di disprezzo scritte da haters o leoni da tastiera nei confronti di personaggi famosi e non solo: Cicciona. Secca. Brutta. Oca. Stupida. Scema. Stramba. Fai schifo! Stai zitta! Non capisci niente. Questi sono soltanto alcuni esempi, ma la lista di parole cattive, frasi fatte e stereotipi inappropriati è lunga.

A tutti può succedere di lasciarsi sfuggire delle parole nocive, ma le parole che fanno male si manifestano soprattutto quando, anziché ascoltare per comprendere, ascoltiamo per rispondere e questo è uno dei problemi principali della comunicazione nella società odierna.

# LE NOVITÀ

Rubrica di Nicoletta Dabaz, con la collaborazione di Paolo Risi (ragazzi) e di Simone Mombelli (manga)

## BANANA YOSHIMOTO Le strane storie di Fukiage - 2022 Feltrinelli



Banana Yoshimoto è un'autrice giapponese molto amata in Italia, fin da quando si è imposta all'attenzione di lettori e critica con *Kitchen*, oltre trent'anni fa. L'ultimo suo romanzo, *Le strane storie di Fukiage*, è un intreccio di realtà, mitologia, soprannaturale, una storia avvincente e profonda che non

può lasciare indifferenti e non delude gli amanti della prosa di questa scrittrice.

Mimi e Kodachi sono gemelle eterozigote, molto diverse nell'aspetto e nel carattere ma molto legate tra loro. Sono cresciute nella cittadina di Fukiage, ma all'età di dieci anni i loro genitori hanno avuto un incidente stradale, in seguito al quale il padre è morto, mentre la madre è entrata in coma e non si è più svegliata. Per questo sono state allevate da una coppia di amici dei genitori. A diciott'anni le due ragazze decidono di trasferirsi a Tokyo, per cercare di superare il dolore che le lega al passato e seguire le proprie inclinazioni. All'improvviso, però, Kodachi scompare e Mimi cerca di trovarla tornando alla città natale.

"Fukiage è un luogo particolare, una specie di isola remota circondata dal mare e dalle montagne su cui si raccontano storie misteriose. In qualche modo si intuisce quali di queste siano vere, e da adulta mi sono resa conto che le persone fanno di tutto per renderle credibili. Solo andando via da qui ho scoperto che posto eccentrico sia." Deli-

neando il carattere misterioso del luogo in cui si svolgerà la ricerca della sorella, è l'incipit stesso a suggerire che le indagini di Mimi condurranno anche alla scoperta di segreti e verità mai svelati. Soprattutto, il viaggio di Mimi a Fukiage sarà un percorso alla ricerca di sé, un ritorno al passato per in-

nescare il cambiamento e ritrovarsi. Tutto questo in una narrazione che si muove anche nel soprannaturale, senza mai rinunciare alla delicatezza che caratterizza lo stile dell'autrice.

*La scrittrice nasce a Tokio nel 1964. Figlia di un intellettuale giapponese di sinistra e nipote di una nota disegnatrice di anime giapponesi. Sarà lei a spingere Banana verso la scrittura e l'arte.*

*Da bambina, in un'infanzia non facile, si chiude nella sua solitudine, si appassiona alla lettura dei Manga e rimane affascinata dai libri di Stephen King.*

*Nel 1984 si iscrive all'università per poi laurearsi con una specializzazione in letteratura. Negli stessi anni inizia a utilizzare lo pseudonimo Banana, forse per la sua passione verso i grandi fiori rossi della pianta di banana o forse, secondo alcuni, perché si tratta di un nome facile da*





ricordare visto che si pronuncia allo stesso modo in tutte le lingue.

Tra i suoi libri più belli e più noti ricordiamo "Kitchen", "Tsugumi", "Sonno profondo", "Il dolce domani" e "Un viaggio chiamato vita".

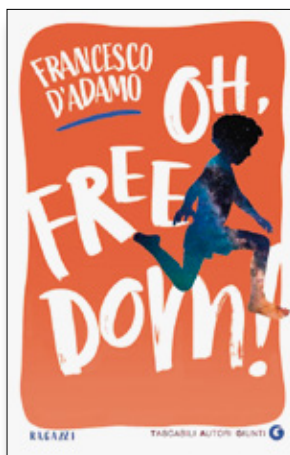
## FRANCESCO D'ADAMO Oh, freedom! - 2021 Giunti Editore

Tommy ha dieci anni e vive in Alabama. È nero e, dato che siamo nel 1850, è uno schiavo. La sua famiglia è proprietà del Capitano Archer, il latifondista della zona.

Quando conosciamo Tommy, però, sta per accadere qualcosa di particolare.

"L'uomo con la zucca a tracolla arrivò al tramonto, portandosi dietro l'annuncio dell'imminente tempesta. Alle sue spalle, nere nuvole minacciose correvano veloci sulla pianura scaricando tuoni, fulmini, saette." La tempesta che questo misterioso uomo porta con sé non è solo meteorologica, ma colpirà la vita del bambino e della sua famiglia.

Il viaggiatore, infatti, è Peg Leg Joe, Joe gamba di legno, ed è una Guida dell'Underground Railroad. La sua missione è condurre alla libertà gli schiavi attraverso una pista segreta (per questo motivo chiamata Underground Railroad, cioè ferrovia sotterranea) che dagli Stati del Sud, quelli



schiavisti, passando attraverso quelli del Nord, porta al Canada. La zucca che ha a tracolla è in realtà un banjo che egli usa non solo come svago, ma per accompagnare canzoni cifrate i cui testi sono dei segnali e delle mappe.

Al villaggio di Tommy, la proposta di fuga di Peg Leg Joe viene accettata dalla famiglia del bambino e da una coppia di giovani sposi: una comitiva di otto persone. Il viaggio sarà lungo, faticoso e molto pericoloso; gli spostamenti dovranno avvenire soprattutto di notte, perché agli schiavi che fuggono viene data una caccia spietata e l'uomo di fiducia del Capitano Archer, Jim Kniff, un rozzo sorvegliante a cui è affidata la ricerca, è temibile per il suo razzismo e la sua violenza.

Tommy ha un ruolo centrale nel viaggio. È sveglio e si affeziona da subito a Peg Leg Joe, che gli insegna la canzone-mappa che nasconde il percorso. "Segui il mestolino" dice il suo verso principale, ovvero trova la costellazione che sembra un mestolino e segui la Stella Polare. Così facendo la direzione sarà sempre chiara.

Lungo il tragitto, ci sono delle Stazioni, dei punti sicuri in cui gli schiavi possono dormire e mangiare, messi a disposizione da uomini bianchi e neri contrari alla schiavitù. Riusciranno i fuggiaschi a raggiungere il Canada, spesso chiamato Canaan perché terra promessa e in cui ottenere la libertà? L'autore del romanzo è Francesco D'Adamo, noto in particolare per "Storia di Iqbal", il libro che



ricostruisce la vicenda di Iqbal Masih, il bambino pakistano lavoratore-schiavo in una manifattura di tappeti ucciso per il suo impegno per liberare i bambini nelle sue condizioni. E con la storia di Iqbal quella di Tommy ha molti punti in comune, sebbene sia ambientata in un altro luogo e in un'altra epoca. Soprattutto i temi della schiavitù e dell'importanza dell'istruzione per essere liberi. Il libro è scritto in modo avvincente e diretto, cala nella mentalità dell'epoca, sia degli schiavi neri, sia dei bianchi razzisti. La sua lettura risulta interessante non solo per un ragazzo, ma anche per un adulto, non fosse altro perché permette di scoprire una realtà, quella dell'Underground Railroad, poco conosciuta. È l'autore ad ammettere, nella postfazione, di esserne venuto a conoscenza casualmente e di aver subito desiderato di renderla oggetto di un suo racconto. In effetti il romanzo mescola realtà e finzione. Immaginarla è la figura di Tommy, ma ispirate alla realtà storica sono, oltre all'Underground Railroad, le figure di Harriet Tubman, la prima guida, e Peg Leg Joe.

**KAORI OZAKI**

**Mermaid prince- 2022**

Edizioni BD

Kaori Ozaki, autrice nata nel 1976 e attiva come mangaka fin dal 1993, è stata pubblicata una sola volta in Italia nel 2018 con *Our Summer Holiday* fino alla pubblicazione della sua raccolta di racconti *Mermaid Prince* ad aprile dell'anno scorso.

Il libro è composto da tre storie, tutte autoconclusive: Ametsukigahara, Giorno di neve e Mermaid



Prince, la quale dà il titolo all'opera.

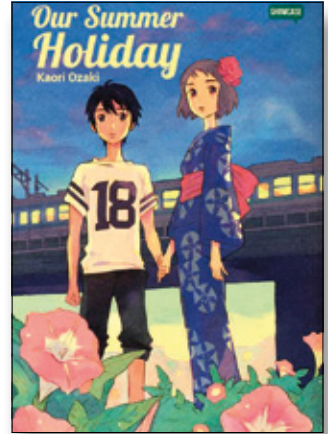
In *Ametsukigahara*, il titolo è la destinazione del treno che la protagonista Akari e la sua migliore amica Fumika prendono ogni mattina per andare a scuola, e dove ogni volta vogliono recarsi per marinare la scuola

senza però mai farlo. Tuttavia, un giorno la sua amica le rivela di essersi fidanzata e Akari comincia a provare diversi sentimenti ed emozioni contrastanti che la porteranno a compiere azioni imprevedibili.

In *Giorno di neve*, un'adetta alle restituzioni, durante una giornata nevosa incontra un senzatetto e suo figlio nella biblioteca in cui lavora, ed è l'unica a trattarli con gentilezza e senza pregiudizi.

Infine, in *Mermaid Prince* viene sviluppata la storia del giovane Mugi, un ragazzo interessato al mito delle sirene quando si trasferisce da Tokyo ad Okinawa per raggiungere il marito della sorella, con cui vive, e della sua compagna Matori, che è innamorata di lui dopo averla consolata in un momento difficile.

In questa ultima storia, l'autrice mostra attraverso il rapporto tra il riservato protagonista e la sua compagna di classe come ci sia sempre qualcuno accanto a te anche quando si crede di essere completamente soli, e nella seconda come avere preconcetti si possano rendere importanti anche i gesti più piccoli. Nel primo racconto, invece, il significato delle azioni della protagonista è incerto e altamente interpretabile, ma secondo il mio parere vuole dimostrare come ci si sente persi e impotenti quando certe elementi della propria vita, considerati immobili e sicuri, crollano e/o cambiano. *Mermaid Prince* quindi presenta, tramite una storia sulla crescita e sui sentimenti complicati, una intrisa di magia e un'altra che combina tutti questi elementi, un mix che funziona tra di loro senza essere troppo originale ma che regala comunque un piacevole momento di lettura.



# QUELLI DELLA TORRE

## SUGGERIMENTI DI LETTURA

a cura di Luigi Sorcelli

Leonardo Sciascia (Racalmuto, 8 gennaio 1921 – Palermo, 20 novembre 1989) con il libro “Il consiglio d’Egitto” (1963) si cimenta con la storia e lo fa con quei modi dissacratori e arguti che lo contraddistinguono. Tutto inizia a Palermo nel dicembre del 1782: il frate cappellano Don Giuseppe Vella, esponente del basso clero, nonché “smorfiatore” di sogni nei quartieri popolari, non esita a ordire una gigantesca impostura: falsifica un manoscritto arabo trasformandolo in un codice, *Il consiglio di Sicilia* destinato a rivoluzionare i rapporti giuridici fra la nobiltà siciliana, gelosa dei suoi privilegi, e il viceré di Sicilia, quel Caracciolo desideroso di trapiantare nell’isola il seme dell’Illuminismo. Don Giuseppe Vella intraprende così una rapida ascesa che lo porterà a frequentare i salotti dell’aristocrazia e a diventare abate: marchesi, duchi e baroni se lo contendono, lo ricoprono di attenzioni, l’arcivescovo di Palermo diventerà il mecenate del Vella che, da parte sua, si gode la notorietà e i piaceri mondani, ma sempre con modestia.

Vella finirà con il compiacersi della sua abilità come un attore di fronte al pubblico che lo osanna; il gusto dell’impostura gli ha ormai preso la mano, perché come spiega al suo aiutante: “il lavoro dello storico è tutto un imbroglio, un’impostura: c’è più merito a inventarla, la storia, che a trascriverla da vecchie carte, da antiche lapidi, da antichi sepolcri ...”; dopo *Il Consiglio di Sicilia*, darà quindi alla luce un nuovo codice, *Il Consiglio d’Egitto*, che lo renderà ancor più popolare.

Nel frattempo a Palermo si succedono i Viceré, dalla Francia giungono non solo mode raffinate, ma anche il vento giacobino tanto temuto sia dalla nobiltà che dalla corona borbonica. Gli equilibri politici all’interno della corte di Napoli e nella stessa Palermo cambiano, nascono i primi dubbi sull’autenticità dei codici, ma l’abate Vella riuscirà a destreggiarsi abilmente irridendo i suoi detrattori.

Fra coloro che sospettano del Vella c’è un personaggio chiave: l’avvocato Francesco Paolo Di Blasi. Discendente di una famiglia di piccola nobiltà, amante della cultura illuministica, Di Blasi è



la scheggia impazzita nell’élite dei salotti palermitani.

Anche Di Blasi, come Don Giuseppe Vella, si cimeterà con la storia, ma lo farà credendo nella verità, nella giustizia e nella rivoluzione: ordisce una sommossa che, fallita miseramente, lo porterà al carcere e alla pena di morte dopo atroci torture: mentre il suo corpo viene straziato Di Blasi ripensa all’amato Beccaria, che si era scagliato contro la pena di morte e la tortura, e al senso della storia; cadono tante certezze, ma saprà affrontare con dignità e coerenza la sofferenza e la morte.

Nel frattempo l’abate Vella inizia a sentirsi “svuotato e stanco come un attore che ha tenuto ruolo principale in una commedia di successo: per sere e sere lo stesso personaggio, la stessa maschera”; dopo aver assaporato la voluttà di un bagno caldo, si reca dall’arcivescovo Monsignor Airoldi e gli rivela l’impostura dei codici.

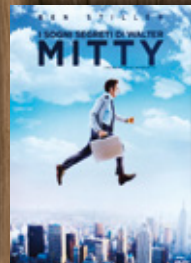
Don Giuseppe Vella viene imprigionato e in carcere ha un fugace incontro con l’avvocato di Blasi in procinto di essere avviato al patibolo: fra i due c’è simpatia, in fondo entrambi hanno giocato con la storia, seppur partendo da punti di vista molto diversi.

## Scaffale Libri





## Scaffale Libri & DVD: Rinascere!



# BD/GN: ULTIMI ARRIVI

Rubrica di Massimo Cappelli ([www.magazine.ubcfumetti.com](http://www.magazine.ubcfumetti.com))

*Ecco cinque nuovi volumi a fumetti a disposizione di tutti gli iscritti della biblioteca di Gressan*

ALEX ALICE

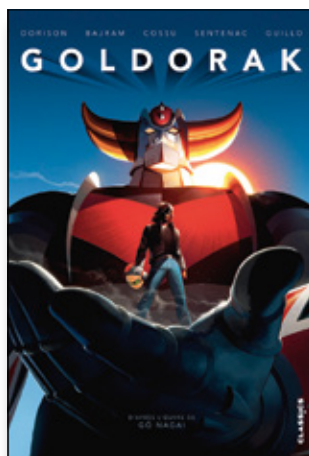
**Il Castello delle Stelle. 1869**  
**La Conquista dello Spazio - 2017**  
 Mondadori



Primo volume della esalogia pubblicata in Francia (3 i volumi attualmente tradotti), realizzata da Alex Alice, fumettista francese che amalgama le influenze narrative di fine '800, primo fra tutti Jules Ver-

ne, con la corrente letteraria dello Steampunk e i capolavori di Miyazaki. Partendo dagli intrighi dietro l'unificazione della Germania, con l'egemonia della Prussia sulla Baviera, governata dal principe illuminato Ludovico II, Alex Alice costruisce un'ucronia, un passato alternativo in cui la conquista dello spazio avviene un secolo prima della realtà. Al centro della vicenda il giovane Séraphin che, orfano di madre, decide di affiancare il padre nelle sue ricerche dell'etere, la misteriosa forza che permetterebbe di conquistare la luna. Disegni acquarellati splendidi per un volume di grande formato adatto a tutti i lettori, una lettura trascinate con azione e sentimento. Molto bella l'appendice finale dedicata ai dettagli tecnici dell'universo narrativo immaginato da Alice e gli studi dei personaggi e delle ambientazioni

DORISON, BAJRAM,  
 COSSU, SENTENAC, GUILLO  
**Goldorak - 2021**  
 Kana



Bellissimo volume francese realizzato con passione da un manipolo di fumettisti, nonché entusiasti fan di Atlas Ufo Robot, il personaggio dell'anime, e del manga, creato in Giappone che appassionò la gioventù europea degli anni '70. I 5 autori raccolgono l'eredità di

Go Nagai, il celebre inventore dei robottoni e in perfetta continuity con la storia realizzata negli anni '70, raccontano di come Actarus alla guida del robot Goldrake debba affrontare ancora una volta le terrificanti armate di Vega, protese nel loro ultimo disperato assalto alla terra. I protagonisti sono cambiati, cresciuti e le loro motivazioni sono approfondite nel volume, che oltre ad essere uno splendido omaggio, esplora con sapienza temi contemporanei, come il destino dei rifugiati e la responsabilità degli atti di violenza che si commettono durante una guerra.

ANDREA FONTANA,  
 FRANCESCO D'ADAMO, STE TIRASSO  
**Tempo da Lupi - 2022**  
 Il Castoro

Ottima graphic novel per ragazzi, pubblicata da Il Castoro nell'ottobre 2022, realizzata dal trio



Andrea Fontana, Francesco D'Adamo e Ste Tirasso, con la storia del giovane Giovanni che grazie al suo indomito coraggio riesce ad affrontare il proprio destino, la paura di crescere, il ricordo di un terribile lutto e un branco di lupi affamati, per

salvare la vita di suo fratello, vittima di un infortunio sul lavoro. La lunga notte che deve affrontare Giovanni è ambientata nella periferia di una città indistinta, dove aziende gigantesche vengono dismesse per lasciar posto ad un futuro indecifrabile, che l'eroico ragazzino potrà affrontare anche grazie all'aiuto di un prezioso amico, pronto ad augurargli lunga vita e prosperità.

DAVIDE BARZI

**Il Ritorno di Don Camillo.**

**Il Film a Fumetti - 2022**

Renoir



Ormai da qualche anno, Renoir, casa editrice milanese, ha dedicato una collana a fumetti a Don Camillo, lo straordinario personaggio creato da Giovanni Guareschi e diventato celebre per una serie di trasposizioni cinematografiche negli anni '50. Oltre ai 20

albi che compongono la collana, ispirati direttamente ai racconti di Guareschi, ecco arrivare anche una riduzione a fumetti, realizzata dal valente sceneggiatore Davide Barzi e da un manipolo di disegnatori, tra cui il maestro Giampiero Casertano, della sceneggiatura originale realizzata dallo stesso Guareschi per la realizzazione del secondo film. Oltre alla scoperta di un passato ormai lontano, sull'onda dalla rivalità politica e della grande amicizia di due ispirati personaggi della commedia italiana come Don Camillo e Peppone, il lettore può anche scoprire, in un ricco dossier, posto a conclusione del volume, il carteggio che rivela i non facili rapporti tra lo scrittore emiliano e la produzione del film.

FIDO NESTI, GEORGE ORWELL

**1984 - 2022**

Oscar Ink Mondadori



Straordinario adattamento a fumetti del romanzo distopico del 1948 dello scrittore britannico George Orwell, dell'illustratore brasiliano Fido Nesti. Il dominio del partito unico in un'Inghilterra sempre in conflitto con il resto

del mondo, è totale, e al funzionario Winston non è permesso neppure immaginare di potersi ribellare. Il tratto iperrealistico di Nesti è perfetto per trasportare su carta il capolavoro orwelliano, con il Grande Fratello e i dettami della nuovalingua: "la guerra è pace, la libertà è schiavitù, l'ignoranza è forza"

# LA REALTÀ NELLA SUA FORMA DI CINEMA

di Luciano Barisone

Un articolo sul cinema documentario mi impone innanzitutto di esplicitare la mia contrarietà all'abituale contrapposizione teorico/pratica fra film di finzione, basati su sceneggiatura, attori e articolati processi di produzione, e film documentari, più indirizzati all'osservazione, all'interpretazione della vita, così come passa ogni giorno sotto i nostri occhi (e anche più inclini a produzioni meno macchinose...).

È una questione linguistica. E non solo... Così per questa forma cinematografica sceglierei piuttosto il termine di «cinema del reale», soprattutto perché mantiene intatta la sua origine e non si apparenta a tutta una serie di prodotti televisivi di routine.

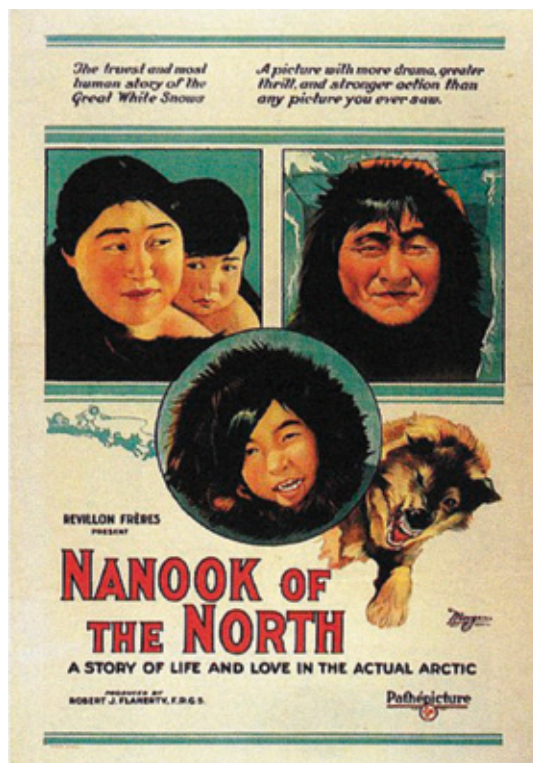
E poi la parola «documentario» evoca in me alcuni cattivi pensieri. Perché la radice di «documentario» è la parola latina docere. E docere significa «insegnare». E a me non piace che un film mi insegni qualcosa né tantomeno insegnare niente a nessuno.

Credo che Grierson, inventando questa parola dopo aver visto *Nanook l'esquimese*, gli abbia fatto un regalo, però un regalo avvelenato... perché voleva segnalare la peculiarità di quella forma di cinema, mentre invece in realtà lo ha messo in un ghetto. Da allora il documentario si è trasformato ufficialmente in qualcosa di diverso e inferiore all'interno del cinema, mentre prima poteva godere della stessa reputazione e dello stesso status della finzione.

Per me dunque esiste solo il cinema.

Basato sulla realtà verace, su fatti e personaggi reali, o su una realtà ricostruita, una sceneggiatura e degli attori, il cinema è sempre lo stesso. Passa attraverso lo stesso processo tecnico, si basa sulla stessa struttura narrativa, segue le stesse regole di drammaturgia, mostra la trasformazione di una persona in un personaggio (professionista o meno), può essere creativo o convenzionale e noioso.

Però non insegna nulla. O se lo fa, se insiste con una presunta vocazione informativa (come molti



reportage televisivi), non è cinema. È una sorta di ... propaganda... come ogni atto d'informazione.

Ad ogni modo, tutto potrebbe essere una fonte d'informazione. Basta guardarsi intorno e ascoltare per essere informati. Anche un articolo come questo dà delle informazioni. La natura, l'architettura, la pittura e la letteratura danno informazioni. Anche il cinema del reale lo fa. Però non è questo il suo compito.

Esso ha un compito diverso, come l'arte e la poesia. Deve evocare, creare delle emozioni, porre delle domande.

Si domande ... perché l'informazione, così come è concepita dai mass media, è una risposta. E, nell'arte, in generale le risposte non sono gradite. Torniamo dunque all'eterna domanda: che cos'è il cinema?

Oltre un secolo fa, le prime immagini in movimento apparvero in una sala oscura, annunciando la nascita di un fenomeno che avrebbe segnato l'era della modernità.

In questa maniera, il cinema prese forma.

Una cornice - quella della pittura, del teatro, della fotografia - e all'interno di questa cornice figure in movimento, oggetti, fenomeni naturali e corpi umani produssero l'«immagine» più vicina e più fedele del mondo reale.

Però, poiché le cose reali si erano trasformate in immagini, esse non rappresentavano più soltanto la realtà concreta ma anche qualcosa che andava al di là dei limiti fisici del momento presente.

Attraverso il cinema, esse tornavano alla memoria del mondo e diventavano universali.

Una volta rappresentata, la realtà si trasformò così in passato, in memoria, in mito.

Tuttavia tutto questo processo non era qualcosa di completamente nuovo.

Era nuovo dal punto di vista della tecnologia e dell'effetto generato dal mezzo di comunicazione, però non era niente di nuovo per quanto riguarda il suo dispositivo di narrazione.

Il dispositivo di narrazione corrispondeva a quello

che già era stato adottato agli albori della civiltà umana, quando l'esperienza dell'alterità e dell'altrove era riportata da narrazioni orali o figurative e conduceva a riflessioni sul mondo.

Cercare l'alterità o l'altrove non è mai stata solamente una questione di viaggiare, di attraversare la Terra, di cercare luoghi e persone sconosciute. Cercare l'altro sempre ci conduce a guardare a noi stessi. Per trovare questo «io», nascosto dietro questo «altro», c'è bisogno di una riunione, di uno scambio. C'è bisogno di una necessità. C'è bisogno di... fede.

Questo desiderio di costruire un'«immagine» riguarda la possibilità di filmare ciò che si vede per captare ciò che non si vede.

Ossia filmare l'uomo per fare riferimento all'umanità, filmare il corpo per cogliere l'anima. In breve, si tratta di filmare il visibile per captare «l'invisibile».

Così il cinema del reale ci traghetta verso il pensiero e i suoi cineasti, come disse il filosofo francese Gilles Deleuze, sono pensatori che pensano con «immagini-movimento» e «immagini-tempo» piuttosto che con concetti.

Vedere per credere...



# GOSPEL. LA MUSICA CHE ELEVA L'ANIMA E CONFORTA IL CUORE

di Maria Rita Brigante



L'arte è da sempre stato il mezzo più potente per l'autoespressione dell'individuo e la musica, in particolar modo, si è da sempre configurata come linguaggio universale capace di trascendere qualsiasi tipo di barriera e confine arbitrario che gli esseri umani hanno ideato e stabilito per separarsi l'uno dall'altro.

Gospel non è solamente un genere musicale... è molto altro.

È il simbolo della resistenza di un popolo, è autodeterminazione, è la storia della dignità di una comunità che, attraverso canti di sofferenza e di speranza, è riuscita a sopravvivere e a determinare la propria identità.

Quando si parla di Gospel si parla di circa due secoli di cambiamenti socio culturali e ci si riferisce ad una serie di generi differenti aventi tutti la stessa radice afro-americana: il blues degli schiavi estirpati dalle proprie terre, linciati ed emarginati, costretti a vivere e lavorare in condizioni disumane.

Gli schiavi erano totalmente privati di ogni diritto di essere umano e proiettavano nel canto e nell'invocazione di Dio tutta la sofferenza e la mortificazione per le umiliazioni subite e allo stesso tempo il desiderio che un giorno tutto quel dolore potesse avere fine. Cantare era l'unico modo per mantenere viva la propria identità... un'identi-

tà che gli schiavisti bianchi facevano di tutto per annientare.

I primi canti che nacquero nelle comunità afro-americane si chiamavano work songs - canti di lavoro - ed erano un mezzo per esprimere la rabbia e la frustrazione attraverso la creatività; una sorta di evasione dalla monotonia e dalla disumanità della vita quotidiana. Cantavano per darsi il ritmo nelle dure e incessanti giornate di lavoro nei campi, per poter comunicare con i propri fratelli e, talvolta, vi era anche nascosto un linguaggio in codice per pianificare tentativi di fuga.

È in questo contesto che si sono sviluppati gli Spirituals: canti ispirati alle condizioni difficili della vita quotidiana ma anche intrisi di valori cristiani e profondamente ispirati al messaggio di Gesù.

Dopo alcuni anni di evoluzione, oltre alla dimensione mistica e spirituale, gli Spirituals assunsero anche un valore più terreno trasformandosi in una sorta di esaltazione della liberazione del popolo nero.

Nel 1865 iniziò il lungo processo di abolizione della schiavitù e gli afroamericani cominciarono a la-



sciare gli stati del sud e a stabilirsi gradualmente anche nelle città del nord, carichi di speranza e di oltre 200 anni di patrimonio musicale.

Da quel momento l'eredità dei canti religiosi afro-americani si mescolò con le nascenti sonorità del jazz e del blues, dando vita a un nuovo genere musicale: il Gospel.

"Gospel", letteralmente "God's spell" - parola di Dio - è un'evoluzione dello Spiritual, sia dal punto di vista dei contenuti che da quello della struttura. La forma tradizionale dello Spiritual si era fusa con la struttura musicale del Jazz e del Blues, e ciò che ne venne fuori era un nuovo modo di intendere la musica caratterizzato da sonorità decisamente complesse ed originali.

Nei primi anni della seconda metà del '900, brani ispirati alle sonorità gospel come "*We Shall Overcome*" e "*This Little Light of Mine*" diventarono veri e propri inni della marcia per l'affermazione dei diritti civili e tuttora la musica Gospel è colonna sonora di ogni evento importante per la storia del popolo afro-americano. Basti pensare alla leggendaria "*Amazing Grace*", vero proprio inno alternativo all'istituzionale "*The Star-Spangled Banner*", in cui la necessità di affermare la propria identità e la propria cultura viene espressa attraverso la lode all'amore incondizionato di Dio e per Dio, fondendo in maniera inossidabile l'ispirazione artistica e l'arte del canto alla preghiera e alla sensibilità umana e sociale.

Questo è il Gospel...canto, ode, musica, ispirazione, preghiera, orgoglio ed affermazione culturale; un genere che non si limita all'espressione artistica rivolta al piacere dell'ascolto, ma che racchiude nella sua essenza la necessità e la missione di confortare il cuore, elevare il pensiero ad una maggiore sensibilità e tolleranza ed immergere l'anima nell'infinita Luce della spiritualità. Un compito arduo nella sua concezione ma facilitato dalla bravura e dall'ispirazione dei suoi maggiori interpreti, cantanti come Mahalia Jackson, vera regina del genere, o Aretha Franklin (recuperate le meravigliose sessions dell'album "*Amazing Grace*"), le cui voci hanno il dono di sconvolgere il cuore ad ogni nota, testimonianza di un talento che sembra davvero opera divina.

Io, come cantante ed artista, mi riconosco principalmente in generi come il gospel, ovvero in ogni ambito in cui la musica è intrisa di significato



e sgorga storia, emozioni... con la vera e propria esigenza di esprimersi; e amo inoltre la dimensione corale e la magia che si crea quando le voci si intrecciano.

Ormai otto anni fa, 22 donne hanno incrociato il mio cammino e, all'interno delle mura del centro di formazione artistica Arcademia di Omegna, è nato il coro gospel Black Inside, con cui abbiamo pubblicato l'album "Grace" alla fine del 2021. Insieme condividiamo palchi ed emozioni con una forte sinergia tutta al femminile e il nostro scopo è quello di emozionare ed emozionarci dando voce anche a chi di voce, purtroppo, non può averne. Come diceva Billie Holiday "*quando ti capita una melodia con dentro qualche cosa lo senti e basta, e mentre tu la canti anche gli altri sentono qualcosa*".

Noi questo "qualcosa" lo sentiamo e cantiamo affinché anche gli altri possano sentirlo... con il cuore.

# IL CARNEVALE DI GRESSAN È TORNATO!

Dopo due anni di stop il Carnevale a Gressan è nuovamente tornato e anche noi abbiamo voluto parteciparvi. Come già avvenuto nel 2016, abbiamo organizzato un laboratorio di autocostruzione di un costume carnevalesco... Allora avevamo aiutato i bambini a costruire un pezzo del costume degli "arlequen di Gressan", quest'anno invece, visto il successo al cinema, li abbiamo aiutati a costruire un pezzo del costume dei Minions.

40 bambini, noi della commissione di gestione, una serie di volenterose mamme e brave sarte (a cui vanno tutti i nostri più grandi ringraziamenti) hanno allegramente riempito la nostra biblioteca il mercoledì pomeriggio (15/02) e poi la domenica (19/02) tutti quanti abbiamo scorrazzato allegramente per alcune strade di Gressan, animando chiassosamente anche noi il nostro "bello che ritrovato" carnevale!







# LA MONTAGNA D'INVERNO

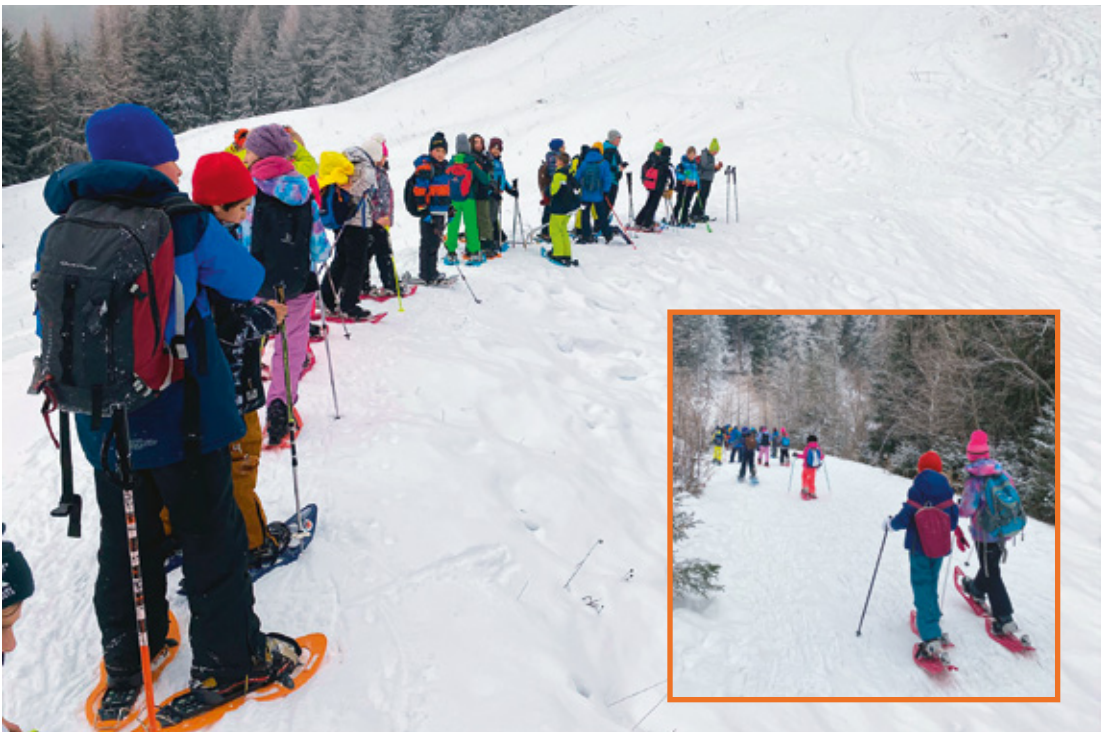
di Donato Arcaro

La montagna d'inverno è viva, è ciò che abbiamo sperimentato durante l'escursione in racchette da neve organizzata dal comune di Gressan per i ragazzi delle quinte elementari nei boschi di Pila. Sono pochi infatti gli animali che vanno in letargo, alcuni uccelli migrano - alcuni lontano altri fanno solo una breve migrazione altitudinale - ma la maggior parte degli animali rimane in montagna, attivi anche in inverno. E con la neve è più facile osservare le tracce del loro passaggio, distinguere l'andatura a salti della lepre variabile o dello scoiattolo dall'andatura al passo di volpi e caprioli. E, guardando con attenzione, si riconosce se stavano correndo o camminando più lentamente. Con un po' di fortuna può capitare di riconoscere insetti e predazioni e altri segni di alimentazione come gli scorticamenti provocati dagli ungulati. La neve, purtroppo così avara in questo inverno, è

inoltre rifugio per alcuni animali che vivono sotto il manto nevoso, creando gallerie, come fanno le arvicole - piccoli roditori simili alle cavie - o una sorta di igloo come le pernici bianche o i fagiani di monte che sfruttano il buon isolamento fornito dalla neve che stende una bianca coperta che protegge le piante dal gelo intenso.

Il nostro itinerario si è svolto nel bosco, un habitat complesso nel quale non ci sono solo alberi ma anche un ricco sottobosco, complesse relazioni nel sottosuolo fra radici e ife dei funghi, rapporti simbiotici fra piante e animali che si nutrono dei loro semi ma, al tempo stesso, contribuiscono a disseminare i semi, come nel caso del pino cembro e della nocciolaia.

I ragazzi sono oggi ben consapevoli dell'importanza del bosco per la salute dell'intero Pianeta. Sanno che i boschi producono ossigeno assor-





bendo l'anidride carbonica che l'umanità produce a ritmo crescente e che sta alterando il clima della Terra, come stanno monitorando da anni gli scienziati e come stiamo sperimentando di persona con stagioni sempre più calde.

Abbiamo anche ricordato l'importanza economica dei boschi, la loro funzione di protezione dei pendii e gli usi attuali e tradizionali della foresta. Oltre al legno, impiegato per costruzioni, in falegnameria e per riscaldamento, si sfruttava in passato la corteccia, usata per la concia delle pelli, e la resina, utilizzata anticamente in particolare per realizzare la pece e impermeabilizzare le imbarcazioni in legno.

Storicamente è stata molto importante in Valle d'Aosta, soprattutto dal XVII al XIX secolo, la produzione di carbone da legna, necessario per i forni fusori di ferro e rame, diffusi in quasi tutta la regione dove erano attive numerose miniere. La produzione di carbone, che avveniva in aie rotondeggianti spesso ancora riconoscibili, aveva causato estesi e dannosi disboscamenti. Nel caso delle miniere di rame, veniva inoltre praticato un arrostitimento del minerale che produceva perico-

lose esalazioni che danneggiavano le colture circostanti. Le comunità avevano dovuto rivolgersi al Conseil de Commis per ottenere l'interruzione di queste pratiche almeno nel periodo primaverile ed estivo.

Insomma, l'escursione guidata ha fornito ai ragazzi numerosi stimoli e informazioni per un approccio più consapevole alla montagna e al proprio territorio che ereditano dalle precedenti generazioni e di cui dovranno essere sempre più accorti custodi.



# IL DONO

a cura del Gruppo "Lo Cati"

Questo gruppo è nato in un periodo molto difficile per il nostro paese e per tutta la comunità.

Era il 2020, in piena pandemia Covid-19 Michela (Greco) ha pensato che fosse necessario far fronte ad un'imminente esigenza... la mancanza di mascherine, essenziali per la protezione dal virus che si stava velocemente diffondendo.

Con l'immediato supporto del gruppo "primi punti" è partito un veloce tam-tam che ha coinvolto, oltre al gruppo delle sartine, tante persone che subito si sono messe a disposizione per portare avanti il progetto.

È nato così in gruppo delle "mascherine" e i risultati di quel lavoro sono stati immensi.

In quel particolare momento ognuna di noi si è ritrovata a lavorare da sola nella propria casa, ma nonostante tutto ci sentivamo vicine, unite da un filo bianco immaginario, quello della solidarietà che ci ha coinvolte e che ci ha permesso, nel nostro piccolo, di dare un grande servizio alla nostra comunità.

Il gruppo è tornato a riunirsi nell'estate del 2022, ma questa volta ci siamo ritrovate tutte intorno ad un tavolo, compatibilmente con i nostri impegni ci siamo avvicinate una volta alla settimana...



abbiamo lavorato, chiacchierato, scherzato, scartato qualche caramella e bevuto tisane (fresche... ad agosto faceva caldo in sala Archimede)!

Abbiamo insomma passato delle piacevoli serate in cui ognuna di noi ha portato un po' di se stessa. Il filo bianco immaginario si è trasformato in una moltitudine di fili e gomitoli colorati, che ci siamo





passate di mano in mano, chi con più esperienza, chi con più lentezza, ma tutte con grande impegno ed entusiasmo.

Siamo contente e orgogliose di aver realizzato questo bellissimo DONO per Gressan e per tutti quelli che passando di qui ammireranno, non solo l'albero, ma anche la solidarietà delle persone che qui vivono.

Terminata la pandemia questo gruppo di donne ha sentito la necessità di continuare a partecipare alla vita della comunità, portando avanti quello che è stato il concetto di solidarietà scaturito durante il periodo pandemico. Naturale è stato l'evolversi in un gruppo più strutturato, ritrovando naturale collocazione all'interno della nostra Pro Loco, dandoci il nome **Lo Catì** (gomitolo in patois) e un simbolo, che rappresenta nel **cuore** la solidarietà di tanti fili colorati che uniscono e nella **lettera G** l'appartenenza alla comunità di Gressan. Chiunque può far parte di questo gruppo per lavorare, condividere e perché no sentirsi meno solo, per progetti sempre nuovi e per donare alla propria comunità il proprio operato. Se volete più informazioni o partecipare potete contattare Michela Greco al numero 349-5479253.



# LAURA BIANCA COSTA

di **Valentina Salzone**

Oggi ho avuto il piacere di fare quattro chiacchiere con Laura Bianca Costa, curatrice della rassegna *Invisibili* assieme ad Andrea Damarco.

***Per iniziare Laura, vuoi raccontarmi un po' la tua storia?***

La mia storia è molto breve perché riguarda me. Io sono originaria di Torino e abitavo in centro città, vicino ai giardini di Porta Nuova. Sono arrivata in Valle d'Aosta nel 1963 e non mi sono più mossa da qui: ho sempre amato moltissimo questa valle e le sue montagne. Poi in Valle d'Aosta ho avuto la fortuna di trovare il grande amore della mia vita e quindi non me ne sono più andata.

All'epoca mi ero appena laureata presso la Facoltà di Lettere Moderne con una tesi di Letteratura Italiana sul romanzo storico e iniziai ad insegnare Lettere Italiane e Storia presso una scuola superiore di secondo grado fino al 1997, quando sono andata in pensione.

***Com'è stata la tua esperienza da insegnante? Che rapporto avevi con i tuoi alunni?***

Ho iniziato a fare l'insegnante a 22 anni appena compiuti presso un liceo scientifico di Ivrea e in seguito presso un istituto magistrale. Nel 1963, quando mi sono trasferita ad Aosta, mi hanno proposto di insegnare Lettere Italiane e Storia presso l'Istituto tecnico dei Geometri: è stato un colpo di fulmine, un amore a prima vista. Infatti ho sempre insegnato in quell'istituto fino al 1997, l'anno della pensione.

Nei primi anni insegnavo al biennio e successivamente sono passata al triennio.

Posso dire che i miei alunni erano dei ragazzi autentici, spontanei, per nulla spocchiosi, curiosi; nel corso degli anni mi hanno anche dato soddisfazioni immense: alcuni miei alunni sono diventati insegnanti di lettere e, da quel che mi risulta, anche degli ottimi insegnanti.

Ero un'insegnante severissima, rigorosa, pretevedo molto dai miei alunni. Li facevo studiare tanto ma insieme ci divertivamo molto, soprattutto

quando discutevamo e ci confrontavamo sugli argomenti appena trattati: quei momenti di dibattito, di confronto diventavano per me un'occasione per imparare qualcosa di nuovo e ampliare la mia curiosità.

È vero che all'inizio della mia carriera ero molto giovane e quindi la differenza d'età con gli alunni era poca. In seguito possiamo dire che il mio "ruolo" è cambiato, nel senso che ero "un po' la mamma di tutti o quasi". In ogni caso il mio approccio con i ragazzi non è mai cambiato nel corso degli anni: il rispetto reciproco e il cercare di non essere noiosa nello spiegare storia e letteratura italiana erano fondamentali.

Sono sempre entrata in classe con allegria. Il segreto per essere contenti nella vita è "fare il lavoro che ti piace, che ti diverte". Io posso dire che per quarant'anni mi sono divertita.

***Hai avuto occasione di incontrare alcuni tuoi ex alunni?***

Sì, sì. Forse una quarantina di ex alunni gli ho incontrati. Alcuni sono diventati miei amici.

Evidentemente il passaggio da ex alunno/a ad amico/a avveniva quando dopo due o tre volte che venivano a trovarmi e che chiacchieravamo, cominciavamo a darci del tu.

Quando ero insegnante non davo mai del tu ai miei alunni.

Tra i miei grandi amici c'è anche un mio ex alunno: egli mi ha sempre considerata un'insegnante insopportabile perché ero molto severa, rigorosa e non gliene facevo passare una. Nonostante ciò, come ti ho detto prima, ho sempre rispettato i miei alunni e questo loro lo hanno sempre percepito.

***Laura se ti chiedessi di descriuerti in tre parole, quali sostantivi e/o aggettivi utilizzeresti?***

Ci devo pensare un attimo... Ecco: una signora anziana, decisamente; innamorata della vita; piena di curiosità. Curiosità verso tutto, verso la vita e verso le persone.

Curiosità verso tutto non significa il gossip, sia ben chiaro: quello proprio non mi interessa, lo destesto!

***Per una vita hai insegnato letteratura italiana, ma quali sono i tuoi poeti, autori preferiti e le loro opere?***

L'elenco dei miei poeti e scrittori preferiti del panorama letterario italiano è un po' lungo.

Primo su tutti direi Dante Alighieri con *La Commedia*.

Attenzione ho detto *La Commedia* non *La divina commedia* perché Dante l'aveva chiamata così. Giovanni Boccaccio aggiunse l'aggettivo "divina" sia per distinguerla dalla sua opera sia perché alludeva al tema dell'opera che è di argomento sovrannaturale, cioè divino.

*La commedia* è un'opera, un poema in questo caso, di genere buffonesco ma altissimo, dove il tragico e il comico si mescolano insieme.

Alcuni dei miei canti preferiti dell'*Inferno* sono notissimi: ad esempio il Canto III dove viene descritta l'atmosfera dell'*inferno*; il canto di Paolo e Francesca (Canto V) nel quale Dante tratta il tema dell'amore, della grande passione ma allo stesso tempo egli si rende conto come l'amore idealizzato del dolce stil novo possa condurre coloro che si amano alla morte e per questo, alla fine del canto, il poeta stesso sviene; il canto del conte Ugolino (Canto XXXIII). Altri canti invece sono molto meno noti e nelle scuole non si leggono: ad esempio il Canto XIII di Pier della Vigna oppure il Canto XXX con la rissa tra Mastro Adamo e Sinone.

Le zuffe dei dannati sono tremende, ma divertentissime. Nel Canto XXX, infatti, Dante rimane a guardare con curioso interesse una rissa tra due dannati; nel vedere questa rissa Dante non si indigna, anzi sembra affascinato nel vedere due persone che litigano. In quel momento Virgilio, mae-



stro di vita per Dante, rimprovera il poeta in malo modo "Or pur mira./che per poco che teco non mi rissol!", cioè "continua a guardare, ci manca poco che adesso non faccia pure io la rissa con te". Dante ammutolito, tutto rosso, si rende conto di essersi fatto intrappolare dal fascino di due dannati che litigano e si scusa con Virgilio. Quest'ultimo lo rassicura dicendo "E fa ragion ch'io ti sia sempre allato./se più avvien che fortuna t'accoglia/dove sien genti in simigliante piato:/ché voler ciò udire è bassa voglia", cioè indicando come "sia una bassa voglia, un desiderio basso e spregevole voler udire tali risse, e che quindi se per la sorte dovesse ricapitare a lui di essere davanti a tali manifestazioni, di evitare di assistervi".

Passando al Purgatorio, mi piacciono il canto di Manfredi di Svevi (Canto III), il canto di Bonconte da Montefeltro (Canto V) e i canto di Oderisi da Gubbio e di Forese Donati (rispettivamente il Canto XI e il Canto XXIII).

Per quanto concerne il Paradiso, il canto XXXIII è da brividi. Molto belli sono il Canto di Piccarda Donati (Canto III) e il canto di San Francesco D'Assise (Canto XI), nel quale il frate viene descritto forte come un leone e deciso; la storia di Francesco si trasforma in una storia erotica tra Francesco e Madonna Povertà, che amandosi appassionatamente diventano un tutt'uno, una cosa sola, nella ricerca del distacco dalle cose per arrivare all'Assoluto.

Un'altra opera che rientra tra le mie preferite, al pari de La Commedia, è L'Orlando Furioso di Ludovico Ariosto. È una storia bellissima, apparentemente frivola. Ariosto affronta tematiche profonde con estrema leggerezza attraverso versi veloci, ariosi, leggeri. L'Orlando Furioso è come un arazzo perché si compone di tante storie intrecciate tra di loro: tra queste vi è la storia dell'antieroe Rodomonte che è molto interessante.

Un'altra delle mie passioni è sicuramente Il Decameron di Giovanni Boccaccio: in questa opera, come in quella di Ariosto e di Dante troviamo "il tutto e il contrario di tutto", come nella vita reale. Non meno importante per me è Il Principe di Niccolò Machiavelli, all'interno del quale sono spiegati i meccanismi della politica. Un'opera di un'attualità incredibile, pazzesca.

Per quanto riguarda l'Ottocento, avrai sicuramente capito che adoro I Promessi Sposi e quin-

di Alessandro Manzoni. In quest'opera possiamo ritrovare le stesse caratteristiche delle opere di Ariosto e di Dante, ma scritte in prosa.

Lasciami citare anche Giacomo Leopardi e le sue poesie. Il dolore lo porterà a raggiungere la serenità, a capire il senso della vita. Consiglio di leggere La Ginestra.

Della seconda metà dell'Ottocento, mi piace Giovanni Verga con il suo verismo, anche se alla fine risulta essere un po' monotematico.

Del Novecento apprezzo molto le poesie di Eugenio Montale, Salvatore Quasimodo e Giuseppe Ungaretti.

Infine degli scrittori che considero contemporanei ho amato Tommaso da Lampedusa con il Gattopardo.

La grandiosità di scrittori come Ariosto, Boccaccio, Dante e Manzoni risiede nel fatto che attraverso le loro opere più celebri sono riusciti a rappresentare la complessità della vita che, nel corso degli anni e dei secoli, si ripresenta sempre, anche se la società evolve e i costumi cambiano. Proprio per questo le loro opere risulteranno sempre di grande attualità.

Conoscendo un po' il francese ho potuto leggere in lingua originale L'oeuvre au Noir di Marguerite Yourcenar; quest'opera è all'altezza di Dante e di Manzoni, ma il linguaggio utilizzato dalla scrittrice è molto difficile.

Non ho potuto leggerle in lingua originale, ma ho amato molte le opere di William Shakespeare, Emily Brontë, Lev Tolstoj, Fëdor Dostoevskij e Pablo Neruda.

### **Quali sono le tue passioni, oltre alla letteratura?**

La scrittura era una mia passione, un gioco perché ho sempre scritto delle cose che mi piacevano. Ne parlo al passato perché in questi ultimi anni ho perso un po' la voglia di scrivere.

La mia passione è stato mio marito: è stata una storia d'amore splendida che non ho intenzione di raccontare a nessuno. È stata una storia meravigliosa che ho vissuto fino in fondo.

Adoro la mia famiglia, i miei figli, la mia nipotina e le mie nuore.

L'amicizia è fondamentale per me. Ho delle amicizie che durano da una vita. Però ho questo grosso difetto: quando i miei amici cominciano ad invecchiare e iniziano a parlare solo di malattie, malanni



vari, vecchiaia, io li trovo noiosi e comincio a frequentarli un po' meno. Io sento che ho bisogno di stare insieme ai giovani e "parlare di vita". Vivere con i giovani, mantiene giovani. Per questo motivo, tra le mie amicizie, oltre ad alcuni ex alunni, vi sono anche donne molto più giovani di me.

Per quanto riguarda la musica, mi definisco sorda, cioè mi piace ascoltare la musica classica, come Beethoven o Mozart, ma non ho mai avuto una preparazione adeguata per comprenderla al meglio, a differenza di mia madre che aveva studiato al conservatorio per 10 anni.

Ho sempre una grande passione per il cinema, il teatro e il teatro.

Anche quando ero giovane, mi è sempre piaciuto fare delle passeggiate in montagna, nei boschi, nei villaggi. Non sono mai stata un'alpinista. Mi piace la montagna in tutte le stagioni: la montagna che esplode di vita in primavera, la montagna con i suoi fiori in estate, la montagna in autunno con tutti i suoi colori e la montagna con i suoi paesaggi imbiancati e il suo silenzio in inverno.

Mi piace molto anche il mare, so nuotare ma non benissimo. Devo dire che sono negata per gli sport.

Dimenticavo, mi piacciono molto i gatti.

### ***Ami viaggiare? Hai viaggiato molto?***

Non ho viaggiato molto perché ai miei tempi non si usava tanto e poi essendo diventa vedova molto giovane ho dovuto occuparmi dei miei figli.

Tra le città d'arte che ho visitato ho dei bei ricordi di Firenze, Roma e Verona.

Il mio primo viaggio fuori dall'Italia è stato in Olanda e avevo 16 anni. Sono stata più volte in Francia, almeno quattro volte a Parigi e poi in Provenza con quel suo tripudio di fiori, profumi e colori.

Quando viaggio vado a vedere i musei, ma mi piace soprattutto camminare per le vie della città per vedere la vera essenza della città stessa.

### ***Nella rassegna Invisibili, insieme a tuo figlio Andrea Damarco, avete raccontato alcuni personaggi de I Promessi sposi di A. Manzoni. Tra tutti quelli presentati, quale personaggio ti ha maggiormente colpito?***

Tutti i dieci personaggi che abbiamo proposto durante la rassegna Invisibili sono stati descritti da

Manzoni in maniera mirabile e quindi nel tempo sono diventati indimenticabili.

Forse quello meno interessante è la vecchia, una donna arida e cattiva. L'episodio del sarto è molto divertente. Ludovico Padre Cristoforo è un personaggio a tutto tondo, vitale, possente e deciso. L'Innominato lo preferisco nella seconda fase della sua vita; Lucia, considerata solo come una povera fanciulla dai critici e quindi spesso sotto-stimata, è invece una ragazza molto forte e coraggiosa.

### ***Che emozioni hai provato durante la rassegna Invisibili?***

Mi sono molto divertita e giocavo, non sono mai stata agitata. Era un po' come tornare a scuola, quando insegnavo, ma questa volta i miei alunni non erano dei ragazzi, ma soprattutto dei meravigliosi pensionati molto attenti.

Creare un feeling con il pubblico è una sensazione unica e indescrivibile, è un piacere intenso: quando ti piace raccontare le cose che ami a delle persone che a loro volta sono interessate a quello che stai dicendo, che stai descrivendo, si crea un'ondata di calore, una bellissima energia. E la cosa molto interessante è che questa stessa energia la percepisce nello stesso tempo sia il pubblico sia tu. Con il pubblico di Gressan è successo proprio questo.

### ***Com'è lavorare con tuo figlio?***

Qualche anno fa lavoravamo spesso insieme nelle scuole; adesso lavoriamo assieme a queste rassegne, confrontandoci e discutendo sui testi da proporre al pubblico. Ci vogliamo molto bene; ci becchiamo un pochino, ma amichevolmente. È un piacere stare insieme e passare del tempo assieme.

### ***Puoi darmi già qualche anticipazione sulla rassegna del prossimo anno?***

Per il prossimo anno Andrea ed io pensavamo di portare La Commedia di Dante, mantenendo sempre lo stesso format: io farò un'introduzione e spiegherò un canto, mentre Andrea leggerà delle parti del canto appena illustrato. In questi giorni stiamo scegliendo insieme i canti più interessanti e accattivanti da proporre prossimamente al nostro pubblico di Gressan.

# ANNA MARIA MORETTO, PITTRICE DI MEMORIE

di Roger Berthod e Valentina Salzone

*Anna Maria Moretto nasce come scultrice nel mondo dell'artigianato valdostano, dove vanta decenni di esperienza con numerose partecipazioni alla Fiera di Sant'Orso e diverse esposizioni permanenti. Particolarmente apprezzate sono le sue opere in noce e i piccoli nodi di castagno.*

*Successivamente, l'artista si è dedicata alla pittura dando vita a numerosi dipinti a olio su tela. Alcune delle sue opere compongono la mostra "Memorie" inaugurata ad inizio marzo a Maison Gargantua di Gressan.*

**Per iniziare, Anna Maria, raccontaci la tua storia.**

Diciamo che io ho sempre avuto un'inclinazione per l'arte in generale, nel corso degli anni sono sempre stata molto curiosa, interessata a questo mondo. Basti pensare che nei miei viaggi, in qualsiasi città mi trovassi, andavo sempre a visitare i musei, pur non avendo determinate basi per poter apprezzare completamente le opere che ammiravo.

Per prima cosa mi sono letta tutta la storia dell'arte di Argan, anche 4 o 5 volte, soprattutto per riuscire a contestualizzare i vari periodi, per capire meglio un determinato momento storico.

Ho iniziato con la scultura, anche perché l'artigianato del legno in Valle D'Aosta è parte integrante della nostra cultura. Nel 1992 ho frequentato un corso di scultura lignea con Franco Crestani e successivamente ho cominciato a partecipare alla Fiera di Sant'Orso, ottenendo anche alcuni riconoscimenti.

Nel 2018 ho frequentato un corso di pittura con l'artista Sarah Ledda e dal quel momento mi sono dedicata sempre maggiormente e intensamente alla pratica pittorica, abbandonando l'attività di scultrice.

**C'è stato un evento, un motivo particolare che ha influenzato questa scelta?**

Diciamo che lo stimolo c'è stato quando sono nati i miei nipoti, perché mi era nata l'idea di fargli una sorta di biografia, rappresentata da una serie di scatti ripetuti nel tempo, che li ritraesse nel pas-



sare degli anni. Un insieme di ritratti, che restassero anche come ricordo della loro giovane età, cosa che a me personalmente è mancata, non avendo praticamente nessuna mia fotografia in età scolare.

Ho dipinto quindi i miei due nipoti, una femmina di 5 anni ed un maschio di 8, in quell'età fantastica che è l'infanzia, con i loro giochi, i loro passatempi, dove le immagini mentali e la finzione diventano più veri del vero. Penso che l'infanzia sia un periodo della vita dove tutto è possibile, dove anche la felicità non dipende dal contesto sociale, non dipende da niente. È l'età più spensierata. Credo che per certi versi assomigli anche un po' alla mia età attuale.

**Che cosa significa per te dipingere? Possiamo considerare per te la pittura come una sorta di viaggio nel tempo?**

Assolutamente sì. Dipingendo mi sono resa conto che sono riaffiorate nella mia memoria tante cose. Ho preso spunto dai giochi che facevo con i miei nipotini perché in casa mia invento numerosi passatempi con i bambini.

Mi sono tornate in mente tante situazioni che ho vissuto io stessa e mi rendo conto che anche in questi ritratti, in definitiva, c'è quasi un mio autoritratto interiore. Per questo ritengo fondamentale che le fotografie da cui inizio le mie opere le faccia io, altrimenti il risultato sarebbe soltanto una riproduzione di una fotografia fatta da un'altra persona.

Se invece la fotografia la fa chi poi dipinge, ecco che il tempo della pittura diventa una vera e propria esperienza, nella quale si mette anche la propria memoria. E un pittore, in definitiva, dipinge proprie memorie, ovvero quello di cui siamo fatti noi esseri umani. Siamo fatti di memorie, di pensieri, che magari, quando non ci saremo, più potranno anche diventare memorie collettive, patrimonio della società, ma che comunque sono tue personali. Per questo io ho sentito l'esigenza di fissare queste emozioni, anche se onestamente non so se in futuro i miei nipoti saranno contenti di questa valanga di opere. Io spero di sì.

### ***I protagonisti delle tue opere sono quindi principalmente i tuoi nipoti?***

Possiamo dire che il focus è la mia famiglia, con un'attenzione speciale verso i miei nipoti. Poi ho realizzato anche dei ritratti di mio figlio, di mia nuora e tre autoritratti.

Prediligo ritrarre persone anziché paesaggi: per me la natura è già perfetta e bella di suo.

### ***Come hai perfezionato la tua tecnica nel corso degli anni?***

Con il passare del tempo, la mia passione per la pittura mi ha portato a perfezionare la mia tecnica ed ho frequentato diversi corsi, spesso con persone che avevano iniziato e studiato a loro volta da autodidatti.

Sono andata a scuola da Sarah Ledda che mi ha veramente cambiato la vita: oltre a insegnarmi davvero la pittura, mi ha insegnato anche un certo modo di fare e di capire l'arte. È stata lei che, ad un certo punto del corso, mi ha fatto capire che avrei potuto proseguire da sola per la mia strada, con le inevitabili variazioni di stile che nel corso del tempo sarebbero arrivate. Grazie a lei ho imparato che di-

pingere è un processo veramente lento, che dura tutta una vita ed è in costante evoluzione.

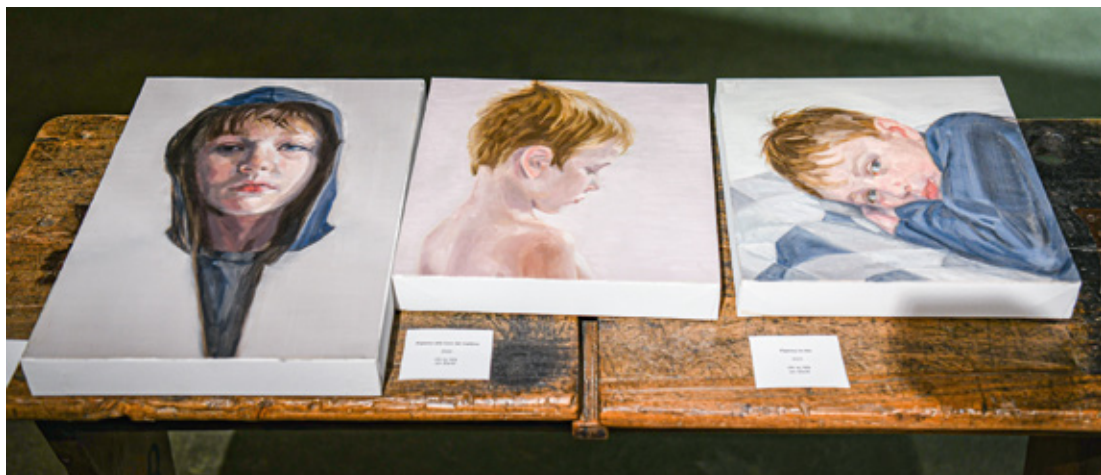
### ***Quali altri importanti consigli hai ricevuto per migliorare la tua arte?***

Sicuramente Sarah Ledda e il suo compagno il pittore Marco Bettio mi hanno dato numerosi consigli per migliorare la mia tecnica. Ad esempio Marco Bettio mi aveva consigliato di utilizzare pennelli duri, anziché pennelli morbidi, proprio perché erano più indicati per il mio tipo di pittura. In effetti è stato un consiglio fondamentale e preziosissimo per la mia arte. Per meglio concentrarmi sulle pennellate, Sarah Ledda mi aveva consigliato di fare sempre una quadrettatura della tela: ancora adesso seguo il suo consiglio.

Fondamentale per la mia arte sono stati i consigli forniti dal maestro Franco Grobberio durante uno dei suoi corsi di pittura ad olio che teneva all'università della terza età.

È proprio vero che a volte una semplice parola detta al momento giusto può portare ad una svolta. Il maestro Grobberio, vedendomi dipingere, mi consigliò di andare a guardare le opere di Lucien Freud, pittore realista del novecento e nipote del famoso psicanalista Sigmund Freud. La caratteristica principale di questo pittore era la sua particolare attenzione per il reale e il suo rifiuto dell'astrattismo. Agli inizi della sua carriera Freud realizzava soprattutto ritratti di amici e parenti; in seguito realizzò anche ritratti di persone famose come ad esempio la regina Elisabetta II.





Seguendo il consiglio del maestro Grobberio, andai a cercare le opere di Lucien Freud e effettivamente ne rimasi estasiata. Anche io con la mia arte e attraverso poche pennellate sulla tela cerco di rappresentare la realtà così com'è.

**Il 4 marzo 2023 abbiamo inaugurato la tua mostra "Memorie" a Maison Gargantua. Quali altre mostre hai tenuto negli ultimi anni?**

A dire la verità non ho fatto molto mostre. Io dipingo principalmente per me e per la mia famiglia, non dipingo con l'obiettivo di fare una mostra.

Inoltre alcuni ritratti si possono trovare anche sui miei profili Facebook e Instagram.

Anche a seguito di quelle immagini condivise sui social network, l'anno scorso mi hanno proposto di esporre una selezione dei miei dipinti a olio presso la sede espositiva Hôtel des États di Aosta con una mostra intitolata "Anna Maria Moretto. Ritratti e altre narrazioni" (Esposizione realizzata dalla Struttura Attività espositive e promozione identità culturale e curata da Daria Jorioz).

**Quanto tempo dedichi alla pittura? Quanto tempo impieghi per realizzare un dipinto?**

Quando inizio un ritratto, dipingo per più giorni di seguito. All'incirca impiego tre giorni: di solito realizzo il viso in un giorno e in quelli successivi aggiungo dei dettagli, porto delle modifiche, degli aggiustamenti.

Posso ritenermi abbastanza veloce nella fase del dipingere. Più complessa e più lunga è la fase che precede la realizzazione del ritratto, ovvero

la scelta del soggetto da ritrarre e della posa, la realizzazione della fotografia che mi servirà per realizzare il dipinto, ecc.

**Qual è la cosa più difficile da realizzare in un ritratto?**

Nei miei ritratti voglio rappresentare l'autenticità delle persone e per fare questo non li ritraggo mai quando sono in posa. Le foto che utilizzo per realizzare le mie opere sono scatti rubati, fatti in momenti inaspettati o senza che il soggetto stesso se ne accorga: in questo modo riesco a cogliere l'autenticità della persona.

La difficoltà nel dipingere sta proprio nel riprodurre queste pose non convenzionali assunte dalle persone. Ad esempio se scatto una foto di mio nipote sdraiato sul letto, nel momento in cui vado a dipingere sulla tela, non vado a raddrizzare la fotografia stessa, ma la lascio nella sua posizione originale. Inoltre nei ritratti la mescolanza e l'armonia dei colori sono fondamentali e anche difficili da ottenere.

**Toglici ancora una curiosità... Qual è il tuo pittore preferito?**

In realtà non ho un pittore preferito in assoluto. I maestri che prediligo, di cui ho studiato le opere, sono soprattutto Lucien Freud, Felice Casorati e Graham Vivian Sutherland.

Amo l'arte in generale e prediligo soprattutto quei maestri che cercano di rappresentare attraverso le loro opere l'autenticità delle persone, senza nessun abbellimento.

# VITAMINA D, LA VITAMINA DEL SOLE

di Caterina Tubère

Sempre di più sentiamo parlare di Vitamina D, anche a causa della sua carenza tra la popolazione e se fino a pochi anni non era quasi considerata, se non per il suo ruolo nel metabolismo del calcio, si stanno moltiplicando studi scientifici che correlano una carenza di Vitamina D a patologie di tutti i tipi dalle allergie alla sindrome metabolica, dalle malattie autoimmuni fino anche alla patologia tumorale.

## Come viene prodotta?

Il dosaggio ematico della Vitamina D3, è suggerito come screening in tutti i soggetti che vivono oltre il 40° parallelo. Se pensiamo all'Italia, questo vuol dire che da Firenze in su, il dosaggio di questa vitamina dovrebbe essere inserito tra gli esami di routine da ripetere con cadenza regolare. Questa particolarità dipende dal fatto che questa vitamina liposolubile, oltre ad essere presente in alcuni alimenti come il pesce grasso, le uova, il latte e i suoi derivati, viene sintetizzata a livello della pel-

le grazie all'aiuto dei raggi solari la cui intensità dipende dalla latitudine. Così la sua produzione risulta insufficiente nei mesi invernali oltre il 40° parallelo. La Vitamina D è una vitamina atipica e i suoi livelli nel sangue subiscono fisiologicamente una variazione durante il corso dell'anno. Dall'inizio della primavera è importante cominciare a prendere un po' di sole con una passeggiata di almeno 30 minuti facendo attenzione ad avere almeno le braccia scoperte. Un altro aspetto da tenere in considerazione è l'uso di creme protettive che, da un lato, sono importantissime per proteggere la pelle dalle scottature ma, dall'altro, possono ridurre la produzione di vitamina D. È inoltre dimostrato che chi ha una carnagione più scura tende a produrne meno rispetto a chi ha la pelle più chiara poiché la melanina contrasta l'effetto dei raggi solari.

Purtroppo però le abitudini di vita moderne obbligano a stare sempre meno all'aria aperta, riducendo i tempi di esposizione al sole e obbligando





all'integrazione alimentare. Andrebbe integrata, sotto consiglio medico, quando i valori ematici scendono sotto 30 ng/ml o quando alla porte dell'inverno un soggetto sia troppo vicino a questo limite. Avere bassi livelli di questa vitamina alla fine dell'inverno è per certi versi meno problematico che avere gli stessi bassi livelli alla fine dell'estate, dopo una maggiore esposizione al sole.

### Alimenti ricchi di vitamina D

La vitamina D è presente nell'organismo umano sotto forma di ergocalciferolo o vitamina D2 e colecalciferolo (vitamina D3). La D2 è presente negli alimenti di origine vegetale mentre la D3 nei prodotti di origine animale.

L'alimento con la concentrazione più elevata di vitamina D3 è l'olio di fegato di merluzzo (210ng/100g). Tuttavia viene per lo più consumato come supplemento in casi di ipovitaminosi. Alimenti ad alto contenuto sono i pesci, in particolare quelli grassi come l'aringa (30ng/100g), il tonno fresco (16ng/100g) e il salmone selvaggio (17ng/100g). Rappresentano una buona fonte anche le alici (11ng/100g), la trota (10ng/100g) e lo sgombrò (3ng/100g). Le uova di gallina hanno un contenuto pari a 1,7ng/100g, ma si trova esclusivamente nel tuorlo. Tra le carni l'unico ad averne in quantità apprezzabile è il fegato di maia-

le (1,7ng/100g). Da qualche anno troviamo anche alimenti fortificati (bevande vegetali arricchite in calcio e vitamina D) allo scopo di impedirne il deficit nella popolazione.

La vitamina D2 si trova in alcuni vegetali come le verdure verdi e i funghi che rappresentano un'ottima soluzione vegana alla carenza di vitamina D (particolarmente pronunciata in vegetariani e vegani stretti).

Esempio per un pasto ricco in vitamina D potrebbe essere un'insalata verde con dello sgombrò o del salmone alla quale si può aggiungere delle noci e una fettina di pane integrale.

### Quanta Vitamina D assumere?

Generalmente i sintomi che ne indicano una carenza sono poco evidenti. Per questo molte persone non sanno di essere soggette ad ipovitaminosi D. Recenti studi stimano che nel mondo circa un miliardo di persone soffrono di deficit di vitamina D: solo in Europa ne soffrirebbe il 50-70% degli adulti e il 76% degli italiani.

Un dosaggio generalmente accettato come integrazione è di 1000 UI al giorno (per una persona adulta). Questo deve però essere adattato al singolo caso, in base ai livelli ematici di partenza e alla presenza di fattori di rischio, primo fra tutti l'osteoporosi.

In ambito clinico sono presenti due diverse modalità di assunzione: una che prevede una singola assunzione settimanale o mensile e una seconda, a mio giudizio più rispettosa delle fisiologiche modalità di assorbimento di questa vitamina, che prevede un'assunzione quotidiana. Altro aspetto da tenere in considerazione è quando assumere questa vitamina che è liposolubile e quindi si scioglie nei grassi. La forma migliore di somministrazione di vitamina D è quella liquida. Molti integratori di vitamina D si presentano come soluzioni oleose che devono essere assunte durante un pasto in cui siamo presenti altri grassi in modo da favorirne l'assorbimento. Anche le compresse masticabili sono una soluzione pratica e ben accettata da tutti, adulti e bambini, da assumere sempre durante un pasto.

### Quali sono le funzioni di questa importante vitamina?

La vitamina D può essere considerata un vero e proprio ormone con effetti positivi su fertilità, tono dell'umore, metabolismo e sistema immunitario e contribuisce al mantenimento di uno stato di benessere generale. La sua funzione principale e più nota è quella di favorire il processo di mineralizzazione dell'osso, aumentando l'assorbimento intestinale di fosforo e calcio e diminuendo l'escrezione di calcio nell'urina. La quasi totalità delle cellule dell'organismo è in grado di legare la vitamina D attraverso una proteina presente all'interno della cellula, detta recettore della vitamina D. Secondo gli ultimi studi, per massimizzare i benefici dell'integrazione e ridurre al minimo il potenziale rischio di sovraccarico, si ritiene importante la contemporanea assunzione della vitamina K2. In pratica il pericolo di ipercalcemia (eccesso di calcio nel sangue) da Vitamina D diminuirebbe e quindi l'effetto sinergico delle due sostanze sulla salute sarebbe amplificato.

Oltre alle azioni sul tessuto osseo, la vitamina D ne svolge numerose altre, raggruppate comunemente sotto il termine di azioni extra-scheletriche, la più nota è la sua funzione immunomodulante, nota sin dalla prima metà dell'800. I riferimenti storici definiscono un legame importante tra la vitamina D e il sistema immunitario tramite l'utilizzo di olio di fegato di merluzzo (ricco di Vitamina D3) e l'esposizione alla luce solare per il trattamento

della tubercolosi. Svolge un ruolo di modulazione importante, tanto che la sua deficienza è stata correlata con disturbi tra cui il morbo di Crohn, l'artrite reumatoide e l'asma, come con tante altre condizioni caratterizzate dalla cosiddetta "low grade inflammation" (infiammazione generalizzata di basso grado).

La vitamina D è oggi considerata la causa e nello stesso tempo il rimedio ad un'infinità di patologie. È un prezioso aiuto per la cura e la prevenzione di psoriasi, dermatite atopica e vitiligine. Stimolando la produzione di endorfine, serotonina e dopamina, combatte di fatto malumori e depressione. Questi ormoni, non a caso detti "del buonumore", provocano nell'organismo una sensazione di estremo benessere, quindi la vitamina D è essenziale per contrastare la depressione e si rivela di grande aiuto nella gestione degli attacchi di fame compulsiva. Inoltre, favorisce la produzione di leptina che serve ad attenuare lo stimolo della fame provocando un adeguato senso di sazietà.

Migliora anche il tono muscolare. Infatti, è in grado di stimolare la produzione di proteine e di favorire il trasporto del calcio, essenziale nella contrazione muscolare.

È importantissima anche per il cervello. Infatti, aiuta la prevenzione delle malattie neurovegetative come l'Alzheimer o il Parkinson, proteggendo le funzioni cognitive.

Recenti studi sostengono che la vitamina D sia utile anche nella prevenzione di alcuni tumori come di alcune malattie autoimmuni.

Per i soggetti sani, ma soprattutto che praticano sport a livello agonistico, questi i segnali da tenere sotto controllo:

- ⊙ Riduzione della forza muscolare che si manifesta con sensazione di fatica e mancata risposta ad un allenamento mirato a sviluppare la forza.
- ⊙ Debolezza ossea che si manifesta con dolori e con un aumento del rischio di sviluppare fratture da stress.
- ⊙ Malinconia con tendenza alla depressione e conseguente calo dell'intensità degli allenamenti.
- ⊙ Aumento delle infezioni del tratto respiratorio superiore.
- ⊙ Aggravamento di disturbi infiammatori a livello intestinale.

# ALIMENTAZIONE E SCI ALPINISMO

di Jean Paul Perret

Per godersi al meglio una giornata con le pelli è fondamentale assicurarsi di gestire al meglio alimentazione e idratazione. Ecco come possiamo fare.

La popolarità dello sci alpinismo sta crescendo di anno in anno. Il territorio di Pila (e non solo) è spesso affollato di appassionati che risalgono i pendii per poi godersi la discesa in neve fresca. Una corretta alimentazione e idratazione sono fondamentali per evitare cali energetici e godersi al meglio la salita e la successiva discesa. Inoltre, mantenere un buon livello di energia ed evitare la disidratazione sono aspetti fondamentali per garantire adeguate capacità decisionali e lucidità mentale, prevenendo errori che potrebbero comportare conseguenze anche gravi.

Il consumo energetico durante lo sci alpinismo è molto elevato ed è ulteriormente aumentato dal freddo, che spesso ci accompagna in questa disciplina. Per questo motivo la nutrizione e l'idratazione andrebbero considerate mentre ci si prepara per una gita.

Ecco alcune domande che dovremmo sempre porci mentre prepariamo lo zaino:

⊙ Quanto sarà lunga la salita? La quantità di alimenti e liquidi da portarsi dietro varia moltissimo in base alla durata di una gita. Mentre per

una salita da 60-90 minuti possiamo permetterci di non portare nulla da mangiare, per un'uscita più lunga sarà indispensabile.

- ⊙ Quanto sarà intensa? Maggiore sarà l'intensità della salita, maggiori saranno il dispendio energetico e l'eliminazione di liquidi con la sudorazione. Se prevediamo di fare molta fatica a tenere il passo del gruppo, assicuriamoci di avere a disposizione spuntini da fare frequentemente per mantenere alto il livello di energia.
- ⊙ Quanto spazio ho nello zaino? Lo spazio nello zaino è sempre limitato e spesso viene la tentazione di riempirlo con il minimo indispensabile per evitare di trasportare un peso eccessivo. Impariamo piuttosto a scegliere alimenti che in poco spazio contengono molta energia e nutrienti, come quelli elencati nei prossimi paragrafi.
- ⊙ A che ora parto? L'ora di partenza influisce molto sul tempo che avremo per fare una adeguata colazione prima di partire.

## Cosa mangiare a colazione

Durante la notte, le scorte di energia del nostro corpo si consumano parzialmente per mantenere in attività i nostri organi interni. La colazione, specialmente se ci aspetta una salita con le pelli,





è fondamentale per ripristinare queste scorte e garantire al corpo l'energia necessaria per affrontare lo sforzo fisico. Questo pasto dovrà essere al tempo stesso ricco di nutrienti e facilmente digeribile. Ecco alcuni esempi per comporre un pasto gustoso, che rispetti queste caratteristiche:

- Porridge di avena con frutta fresca e cioccolato
- Yogurt con cereali o muesli
- Fette biscottate con nocciolata e banana
- Pane tostato con ricotta e marmellata

### Cosa mangiare durante la salita

Come accennato in precedenza, per uscite molto brevi è sufficiente mangiare un'adeguata colazione prima di partire. Al contrario, quando la durata della salita supera i 90 minuti è essenziale avere dei piccoli spuntini da consumare regolarmente. Dovremo assicurarci di avere snack leggeri e compatti, semplici da mangiare anche indossando i guanti, ma molto nutrienti. L'ideale sarebbe mangiare circa 120-240kcal per ogni ora di salita. Alcuni esempi? Paninetti alla marmellata, barrette energetiche, mix di frutta secca e frutta essiccata, biscotti, caramelle o bustine di miele!

### Occhio all'idratazione!

Un aspetto che spesso dimentichiamo di considerare è quello dell'idratazione. Capita facilmente di non bere nulla durante una gita con gli sci perché la borraccia è in fondo allo zaino, perché fa troppo freddo o semplicemente perché ce ne dimentichiamo. Durante un'attività come lo sci, però, eliminiamo moltissimi liquidi. Quando fa freddo l'aria è generalmente secca, quindi respirando eliminiamo molta acqua sotto forma di vapore acqueo (la tipica "nuvoletta" che fa il fiato quando le temperature sono basse). In più, l'altitudine e lo stimolo più frequente ad urinare aumentano ulteriormente i nostri fabbisogni idrici. Al contrario, il freddo riduce drasticamente la percezione della sete e peggiora ulteriormente il quadro, aumentando la probabilità di disidratarsi senza nemmeno rendersene conto.

Un buon punto di partenza è bere 500ml per ogni ora di attività. Se la salita dura più di 90 minuti, potrebbe essere utile aggiungere dei sali minerali per compensare quelli eliminati sudando. Acqua o semplici tè o tisane saranno sufficienti per le uscite più brevi, mentre per le uscite lunghe potremo

sfruttare sport drink in polvere o tavolette di sali minerali solubili. Preparando lo zaino è bene ricordarsi che è meglio portare un po' di peso in più, che trovarsi a metà salita senza più nulla da bere!

### Se fa molto freddo

Quando le temperature sono molto rigide, tutto diventa più complicato: non si riescono a sfilare i guanti per mangiare, la sete è quasi inesistente e, soprattutto, snack e bevande tendono a congelare rendendo difficile la masticazione e impossibile l'utilizzo di soft-flask o di borse idriche (specialmente le valvole e le cannucce tendono a congelare e tapparsi). Un primo suggerimento è quello di tenere snack e liquidi il più possibile vicini al corpo. Il calore corporeo eviterà il congelamento. Per quanto riguarda le borse idriche e le borracce, un buon accorgimento è quello di soffiare aria all'interno della cannuccia ogni volta che si finisce di bere. In questo modo non rimarrà acqua nei punti più delicati e facilmente ostruibili. Le borracce termiche sono un'ottima soluzione, specialmente per le gite più tranquille in cui ci si fermerà volentieri a bere un sorso di tè o tisana caldi.

### Un ultimo suggerimento

Lo sport e, in questo caso, lo sci alpinismo sono principalmente un'occasione per passare una bella giornata in compagnia all'aperto. Non dimentichiamo di portare qualcosa di buono da mangiare e condividere con i compagni di gita una volta raggiunta la meta!



# DOE PAOLLE - DONNE RACCONTANO

di Elisabetta Dugros

Toccante serata quella del 9 marzo a Maison Gargantua, organizzata dall'Amministrazione comunale in occasione della "Settimana in Rosa", una serie di eventi per parlare di donne e di diritti delle donne, per omaggiare la figura femminile, la sua forza e la sua sensibilità.

Ospiti di Doe Paolle, due donne si raccontano e condividono con un pubblico attento e partecipe le loro storie, storie private, intime, che hanno dato vita ad azioni pubbliche, per tutti.

Odette Bonin e Romina Raso sono due donne che hanno sofferto per la malattia di un figlio, l'una, e per la perdita di un marito amato, l'altra; due donne che hanno saputo trasformare il dolore straziante in un'occasione di bene.

Odette è una donna forte, energica e simpatica, fiera e per niente timida, una donna che dice le cose come stanno, presidente dell'associazione Diapsi-Valle d'Aosta per la difesa dei malati psichiatrici, associazione che riunisce i famigliari dei

malati che mettono al servizio degli altri la propria esperienza.

Romina Raso è presidente dell'associazione Amici per la pelle, associazione valdostana malati di melanoma, è una donna che ha saputo riiniziare, quando tutto le era crollato attorno.

Entrambe, raccontandosi, offrono agli altri la propria storia, consapevoli che in questo modo possono aiutare le persone che si ritrovano in situazioni simili a quelle da loro vissute.

Entrambe lottano per i diritti degli altri, degli ammalati e dei famigliari degli ammalati, in una società dove la sanità pubblica spesso fa acqua e dove i politici spesso non approfondiscono.

Ed entrambe agiscono per il bene della comunità, elevandosi dal particolare verso l'universale, interpretando in questo modo il senso più alto della politica, che è azione, che è relazione.

E per questo, entrambe possono affrontare la Vita e chiudere la serata con un sorriso.

A loro va tutta la nostra riconoscenza.





## DIAPSI - VALLE D'AOSTA

**Odette Bonin (presidente)**

**Frazione Ronc, 13 - Chesallet - 11010 Sarre (AO)**

**C.F.: 91040440074 - Cell: 345 4700286**

L'Associazione DIAPSI (Difesa Ammalati Psicici) Valle d'Aosta è una APS costituita nel 2000 con lo scopo di riunire, dare visibilità e voce alle famiglie di ammalati con comportamento affetti da gravi patologie psichiatriche quali schizofrenia, sindrome bipolare, disturbi di personalità, depressione grave. Ha tra i suoi obiettivi:

- l'auto-mutuo aiuto e l'ascolto dei famigliari in difficoltà.
- informare la popolazione sulle malattie psichiatriche.
- contattare e confrontarsi con le amministrazioni pubbliche per il miglioramento dei servizi resi agli utenti.

La DIAPSI riunisce per lo più i familiari dei malati che vogliono mettere la loro esperienza al servizio di altre famiglie. Possono iscriversi e partecipare all'associazione tutti coloro che desiderano ridurre l'isolamento, la paura, l'angoscia e dare una voce e una visibilità alle famiglie ed ai malati.



## AMICI PER LA PELLE: ASSOCIAZIONE VALDOSTANA MALATI DI MELANOMA

**Romina Raso (presidente)**

**Frazione Etrepiou, 3 A - 11020 Gressan (Ao)**

**C.F. 91067990076 - Cell. 347 947 6113**

"Amici per la pelle" è l'Associazione Valdostana Malati di Melanoma, Onlus. Persegue finalità legate alla solidarietà sociale per le persone malate di Melanoma e delle altre neoplasie della cute, organizzando anche eventi e incontri informativi sul tema delle malattie della cute.

## SORRIDI

*Sorridi donna  
sorridi sempre alla vita  
anche se lei non ti sorride.*

*Sorridi agli amori finiti  
sorridi ai tuoi dolori  
sorridi comunque.*

*Il tuo sorriso sarà  
luce per il tuo cammino  
faro per naviganti sperduti.*

*Il tuo sorriso sarà  
un bacio di mamma,  
un battito d'ali,  
un raggio di sole per tutti.*

ALDA MERINI



# L'ABRO DE FEUR

a cura dell'Ass.ne Abro de Feur



## COSA SI PUÒ FARE:

- recuperare la storia, la cultura e le tradizioni di Gressan nel contesto della Valle d'Aosta e in relazione alle altre realtà locali;
- stimolare nella popolazione la coscienza del valore della memoria storica;
- svolgere attività di ricerca nel campo del patrimonio culturale; acquisire, locare, catalogare, inventariare, conservare e valorizzare tale patrimonio;
- gestire strutture museali ed espositive nell'interesse dello sviluppo culturale, scientifico ed economico di Gressan;
- promuovere un turismo culturale per mezzo di conferenze, mostre, proiezioni audio-visive, spettacoli di vario genere ed analoghi eventi;
- creare momenti di aggregazione sociale, attraverso l'organizzazione di eventi culturali e di manifestazioni enogastronomiche legate ai prodotti del territorio;
- promuovere il territorio, anche attraverso l'organizzazione di escursioni naturalistiche presso la "Riserva naturale Côte de Gargantua", di vi-

site guidate del Centro Museale Maison Gargantua e di passeggiate itineranti alla scoperta dei monumenti e delle bellezze di Gressan.

Con questi obiettivi a gennaio di quest'anno si è ricostituita l'Associazione culturale di Gressan "L'Abro de Feur".

L'Associazione nasce nel 1994 con l'idea di conservare, valorizzare e tramandare il patrimonio culturale e storico delle tradizioni. In passato sono state organizzate diverse iniziative, quali mostre fotografiche, esposizioni di cimeli e strumenti d'epoca, pubblicazioni, nonché la collaborazione all'allestimento di Maison Gargantua. Tuttavia, negli ultimi anni, l'attività dell'Associazione si è in gran parte interrotta: quest'anno, si è deciso di

riprendere le iniziative dando vita con l'Assemblea generale nel gennaio 2023 e con il rinnovo degli organi statuari ad una rinascita dell'Associazione. Il funzionamento e l'organizzazione delle attività sono affidate al Comitato Direttivo, attualmente composto dal Presidente, Filippo Berlier, dal Segretario, Maurizio Righini, dal Tesoriere, Denise Dugros, e dai Consiglieri, Sandro Bonin, Carlo Curtaz, Albino Impérial e Marco Ranfone. Il programma per il 2023 prevede diverse attività, tra cui:

- il completamento dell'inventario dei materiali, del materiale fotografico e di altri documenti a disposizione dell'Associazione;
- la raccolta e l'inventario di altro eventuale materiale messo a disposizione di soci, cittadini o enti pubblici e privati;
- la valorizzazione del museo Maison Gargantua attraverso iniziative di vario genere, come la realizzazione di esposizioni estemporanee o eventi specifici;
- ed infine la pubblicazione di documenti che valorizzino la cultura della tradizione e del territorio.



*“Viviamo oggi in un contesto economicamente ricco ma, paradossalmente povero e dispersivo dal punto di vista culturale; è un appiattimento che ci impedisce di riflettere per capire e valorizzare le cose che abbiamo ereditato: il territorio, i beni, il saper fare. Questo tesoro, che racchiude in sé il senso della storia vera della gente che è vissuta sul nostro territorio, non è sufficientemente studiato e valorizzato. Il nostro Comitato è nato per rispondere a questa esigenza di continuità e messa in valore della nostra civilisation”*

Questo è un estratto del manifesto fondativo dell'Associazione, ormai datato di qualche anno, ma quanto mai attuale se il pensiero espresso viene valutato alla luce della società odierna, che costringe in qualche modo a vivere in maniera spesso convulsa e frenetica, a volte superficiale, e insegna l'individualismo e la competitività, piuttosto che la collaborazione e la condivisione; valori che probabilmente lo studio ed il recupero delle tradizioni e delle pratiche del passato potrebbero aiutarci a riscoprire...

L'Associazione **“L'Abro de Feur”** trae la propria forza vitale e la propria energia dalla volontà e dalla collaborazione di tutti i soci, di tutti coloro che condividono il progetto di fondo e che vogliono contribuire alla sua realizzazione. Per essere viva, quindi, l'Associazione ha bisogno della compartecipazione attiva degli associati e di tutta la comunità. Per questo motivo chi

volesse aderire o chiedere informazioni o ancora fornire proposte può contattare:

**Denise** 3382112034  
**Maurizio** 3491054361  
**Filippo** 3496720852



Oppure via email all'indirizzo:  
[labrodefeur@gmail.com](mailto:labrodefeur@gmail.com)

# HENRI, COM'È ANDATA ALLA DAKAR?

di Henri Favre

Un viaggio, un lavoro o probabilmente la cosa più bella della mia vita. Queste le mie parole alla domanda: "com'è andata alla Dakar?".

Ma facciamo un passo indietro: classe 1995, altamente appassionato di cose a motore e facilmente riconoscibile in paese per le mie marmitte. Mi chiamo Henry Favre e ho l'opportunità di raccontarvi cosa sono andato a combinare in Arabia Saudita.

Sono quello dei viaggi con il Ciao, e che per una scommessa è arrivato in cima all'Europa in ape. Sono anche quello a cui Don Michel probabilmente ha tirato di più le orecchie. Dopo anni investiti a stringere bulloni nel mio garage su più cose con le ruote, sto raccogliendo i frutti di una partita IVA aperta da 4 anni; accompagnata da tanta voglia di fare. Conoscete la Parigi-Dakar? Una volta era davvero da Parigi a Dakar, in Africa. Poche regole, tante macchine preparate e altrettanti camion e moto. Possiamo considerare questa gara come l'apice del motorsport. Poi hanno tolto la parola Parigi, sono andati a correrla in Sud America e successivamente in Arabia Saudita in mezzo ai cammelli. Cambiato nome e tappe, ma la sostanza rimane sempre quella: la gara più dura del mondo. Me la cavo con le gare di moto, ma per ambire a questa corsa in veste di pilota, ci vanno anni di allenamento e una cosa che io non ho: 90 mila euro circa.

Però ho una faccia da schiaffi che mi ha permesso di andarci lo stesso, a lavorare a godermi ogni singolo "dietro le quinte". Grazie alla mia voglia di mettermi in gioco sui social, tipo Instagram e Facebook, sono riuscito a trasformare la mia passione di "racconta storie" in un lavoro vero e proprio. Nel corso degli anni, ho avuto tantissime persone che si sono fidate di me; ma questa volta ho "pescato" un nome davvero importante: **La Gazzetta dello Sport**.

In particolare la mia missione era quella di raccontare il marchio Audi, presente alla Dakar con tre auto ibride. Diciamo che le cose a partire dal quinto giorno, per la casa automobilistica tede-



sca, non sono andate alla grande: questo mi ha permesso di distrarmi dal vero e proprio lavoro e di raccontare questa mia grande opportunità anche su campi meno professionali. Mi sono accorto che, nonostante notti sotto zero in tenda e cene a base di cammello (è molto meglio la polenta che fa la Proloco) tutto quello che stessi facendo, per chi fosse a 8000km, era una grandissima opportunità conoscere i retroscena di questa mega gara. Ho preso il telefono e ho iniziato a caricare video sul mio canale YouTube, dove raccontando il "niente", spargevo piccole notizie di curiosità del settore. C'erano gommisti che cambiavano gomme ogni giorno, e una gomma di quelle da deserto costava oltre 1300€: spiaceva non raccontare queste piccole cose che però i grandi media non dicono e si concentrano solo sulle classifiche. Qualsiasi cosa



era da raccontare: c'erano camion che passavano a oltre 150 chilometri orari. Ammetto più volte di aver associato quel camion gigante semplicemente elaborato, allo spazzaneve guidato da Aldo che anni fa mi faceva "sbavare" quando passava sotto casa mia.

Dormivamo in tenda e ogni giorno la mattina ci alzavamo alle 4 per smontare tutto e metterci in



viaggio per 600km circa. Possiamo considerare la Dakar come se fosse il Tor dei motori. Una sorta di villaggio itinerante che per un mese si sposta quasi tutti i giorni. I piloti guidano per quasi diecimila chilometri in mezzo a sassi, sabbia e tanto caldo. L'organizzazione lavora per un anno per mettere in piedi il progetto che sposta quasi 5000 persone ogni giorno.

Ora parliamo di numeri. Iscrivere in moto costa 40mila euro, poi serve una moto che praticamente la compri nuova e a fine gara è da buttare. Iscrivere in auto, superiamo i 50mila euro e poi serve una macchina che costa come casa mia in grado di macinare chilometri e di affrontare a 200 all'ora dossi alti dieci volte di più di quello dietro la scuola di Chevrot. Discorso camion, senza un milione di euro non fai niente. Tutto costa, assurdo. Ma ci sono delle eccezioni: Vuoi riprendere e fotografare? Pagh.

Vuoi la benzina? È gratuita. Ebbene sì, anche se ogni macchina/camion ogni giorno brucia centinaia di litri di combustibile; li costa talmente poco che ti regalano un pieno quando vuoi!

Dovrei provare a mettere sulla mia 126 qualche adesivo con scritto Dakar e andare al "pont suaz" a vedere se mi fanno il pieno gratis!!

Un mondo che non mi posso permettere, una grandissima opportunità e tante cose veloci e pericolose. Ho perso anche 4 chili in tre settimane visti i ritmi da deserto. Confermo, probabilmente la cosa più bella della mia vita. Un giorno spero di poterla vivere da pilota, ho 28 anni e di Dakar ce ne saranno ancora; spero.



# A PILA RITORNANO LO SPORT, LA MUSICA E IL DIVERTIMENTO

di Daniela Contini (Consorzio L'Espace de Pila)



La stagione invernale di Pila è iniziata ufficialmente venerdì 2 dicembre 2022! Dall'8 dicembre al 6 gennaio, in collaborazione con la biblioteca di Gressan, anche Pila ha partecipato per il primo anno all'itinerario dei presepi che ogni anno anima il Comune, dai più grandi ai più piccoli, una tradizione che porta alla scoperta di piccoli capolavori disseminati sul territorio. I presepi di Pila, come per il resto del territorio erano presenti sulla google maps predisposta dalla biblioteca. Il carnet degli eventi natalizi si infittisce, dall'Immacolata all'Epifania, per vivere la montagna nell'atmosfera suggestiva delle festività. Natale non è più solo il 25 dicembre, ma un intero mese. A Pila, lo si vive ogni giorno e la comodità di collegamento con il centro di Aosta aggiunge festa alla festa, si può passare dall'alta montagna ai mercatini di Natale del capoluogo, quest'anno allestiti nelle piazze e nelle vie del centro storico. Si parte con la festa per l'accensione dell'albero di Natale giovedì 8 dicembre nella piazzetta del pattinaggio con tanta musica e il Dj set che ha fatto ballare tutti nella

magica luce dell'albero di Natale. Tutti i presenti hanno partecipato alla super tombola di Natale, sono state distribuite 72 cartelle e sono stati premiati ambo, terno, quaterna, cinquina e la tombola. I premi sono stati messi a disposizione dagli operatori del Consorzio di Pila per la gioia dei presenti che sono stati omaggiati di cene nei ristoranti di Pila, soggiorni, skipass, bikepass, pacchetti noleggio e acquisto sci.

Il 13 e 14 dicembre si è svolto con grande successo a Pila la seconda edizione del Top 50 - PDH Cup, evento a invito riservato ai migliori Ragazzi e Allievi della passata stagione. La manifestazione è inserita nel calendario nazionale FISJ.

Il 18 Dicembre alle 18:30 la Chorale Louis Cunéaz et Frustapot de Gressan e il Coro Le Poudzet, in collaborazione con la Banda musicale La Lyretta di Nus hanno allietato i presenti nella chiesa di Pila, con il tradizionale Concerto di Natale. Dopo il concerto gli Alpini di Gressan hanno offerto a tutti cioccolata calda e vin brulé. Dal 22 dicembre al 7 gennaio presso la saletta comunale di Pila si



è svolta la seconda edizione dell'atelier degli artigiani, una mostra dell'artigianato in cui si sono potuti ammirare manufatti in legno intagliato, sculture, vannerie e tanto altro, proposti da un gruppo di 13 artigiani provenienti da tutta la valle, che si sono alternati per offrire ai turisti un assaggio di shopping natalizio. Come sempre il 24 dicembre Babbo Natale ha salutato grandi e piccini tra letterine, caramelle e musica, nella magica atmosfera della Vigilia di Natale. Il 29 dicembre presso l'hotel La Chance si è svolta la presentazione del libro "Il vento sull'erba" alla presenza dell'autrice Patrizia Fiaschi.

Il 30 dicembre dopo anni di restrizioni, come da tradizione Pila ha salutato il 2022 con il tradizionale Capodanno che si rinnova e strizza l'occhio alla città di Aosta; la fiaccolata dei maestri è stata infatti trasmessa in diretta streaming sul maxi schermo montato in piazzetta Severino Caveri ai mercatini di Natale. In attesa della fiaccolata la Proloco di Gressan e lo street food hanno rifocillato le persone di passaggio in attesa dello spettacolo piro-musicale e del concerto della band Rock & Blues capitanata da Alex "The Kid" Gariazzo. Poi il testimone è passato ai ristoranti di Pila che hanno festeggiato fino a tarda notte con

musica e tanto divertimento. Per salutare le feste in allegria il 6 gennaio la Befana ha offerto caramelle e dolci a tutti i bimbi presenti. Come ogni anno oltre alla comodissima telecabina, durante le vacanze di Natale una navetta Ski Bus gratuita ha collegato tutte le strutture della collina e del comprensorio con le piste da sci.

Dopo due anni di stop è tornata per la nona edizione anche I light Pila, la fiaccolata rosa della solidarietà dove tutti possono partecipare con il loro contributo per una giornata di divertimento e solidarietà sulla neve. Armati di torcia a luce led rosa, adulti e bambini hanno acceso le piste di Pila formando un lungo fiume luminoso e colorato, fino a raggiungere il "village" per festeggiare tutti assieme. Special guests per la giornata in sostegno della Susan G. Komen Italia, gli SciAttori, capitanati da Roberto Ciufoli, in compagnia di Eugenio Kraus, Cinzia Tedesco, Paolo Romano, Roberta Beta, Heron Borelli, Matteo Nicoletta e Antonello Liberatore che hanno animato il palco e le piste di Pila. Sul palco del village, direttamente da Radio DeeJay Nicola Vitiello e Gianluca Vitiello ci hanno tenuto compagnia con tanti giochi e risate, mentre Dj Tato faceva ballare tutti i presenti sul dancefloor di Pila, fatto di neve e solidarietà.





I numeri della fiaccolata hanno confermato che l'evento solidale è entrato nel cuore dei valdostani che lo considerano una tradizione a cui non mancare, 1300 i partecipanti, un record merito anche dell'impegno condiviso di Consorzio Turistico Espace de Pila, da Pila Spa e maestri di sci di Pila che svolgono tutto il lavoro di coordinamento sulle piste per la discesa. Quest'anno sono stati raccolti 18.104,50 euro. Durante i mesi di marzo e aprile è tornata la Pila Night, una navetta notturna gratuita che nelle serate di mercoledì, sabato e domenica ha portato in quota o ad Aosta turisti e valdostani. Per tutti gli innamorati a San Valentino le nostre Guide della Natura hanno organizzato una romantica passeggiata con le ciaspole al tramonto, a fine escursione molti hanno optato per una salita notturna in quota col gatto delle nevi, per farsi coccolare dai ristoranti di Pila. Fino ad aprile sarà possibile prenotare le giornate con le ciaspole accompagnati dalle guide della natura per scoprire in piena sicurezza anche gli angoli più remoti della Conca, seguire le orme di camosci, lepri, scoiattoli e volpi.

La settimana di Carnevale è trascorsa fra sport e divertimento: le più grandi atlete dello sci nazionale, le campionesse Federica Brignone, Laura Pirovano, Elena Curtoni e Roberta Melesi si sono allenate a Pila per prepararsi alle gare di fine stagione. Per gli appassionati è stato possibile ammirare le loro prestazioni sulla pista Leissè, respirando un po' l'atmosfera dei mondiali di sci alpino di Courchevel e Méribel. Sabato 25 febbraio l'appuntamento per grandi e piccini è stata la fiaccolata in maschera di Carnevale. Indossando la propria maschera preferita, l'appuntamento per tutti è stato alla baita Hermitage dove, in attesa della partenza i proprietari hanno offerto a tutti tè caldo e bugie con la panna, dopo aver ballato grazie al dj set presente in baita, alle ore 19 tutte le maschere sono partite insieme per l'ultima discesa con le fiaccole led colorate. Il 6 e 7 marzo Pila ha ospitato il Vertical Winter Tour l'evento itinerante - giunto per Pila alla seconda edizione. Un format in grado di intrattenere un pubblico molto vasto, dai ragazzi agli adulti, con un bellissimo villaggio sulla neve di 900 mq con tantissime attività da svolgere. Il media partner è stato ancora una volta Radio DeeJay, che nella tappa di Pila ha portato sul palco i Vitiello's.

# EPTAGONO 2023 – SIDERA

di Elisabetta Dugros



Giunta alla terza edizione, la rassegna primaverile Eptagono 2023 affronta quest'anno il tema delle stelle, inoltrandosi nel terzo regno, e, come nelle edizioni precedenti, chiama in causa arti e scienze per approfondire e per indagare attraverso sguardi diversi il tema del Cielo, del suo stretto rapporto con la Terra, del visibile e dell'invisibile, che, come in un gioco di specchi, si riflettono, si rincorrono, si intrecciano creando legami e realtà inestricabili.

Anche quest'anno la rassegna si svolgerà su più giornate, da domenica 21 maggio a domenica 28 maggio, nei luoghi noti del Paese: la corte e la sala eptagonale di Maison Gargantua, il Teatro di Paglia della collina morenica, la sala delle conferenze della BCC.

Sidera raccoglierà e intreccerà gli sguardi della musica, del teatro, del cinema, dell'astronomia, dell'astrologia e dei laboratori dedicati; parleremo di bioritmi con Roberto Manfredini, dell'università di Ferrara, di risonanze celestiali con l'artista Riccardo Mantelli, di inquinamento luminoso con gli scienziati dell'Osservatorio astronomico di Saint Barthélemy, dello star system nel mondo del cinema con Alexine Dayné e Maria Paola Pie-

rini; ascolteremo la musica della viola da gamba di Luca Taccardi e del clavicembalo di Eva Caraz-zolo e i dialoghi di Enrico Montrosset e Paolo Salomone; ci immergeremo nel teatro del Labperm di Torino.

L'edizione 2023 conferma il coinvolgimento dell'Istituzione scolastica del territorio, offrendo laboratori e attività rivolti agli alunni della scuola secondaria di I grado; inoltre, la rassegna prevede laboratori esperienziali aperti a tutti, giovani e adulti insieme per consentire, ancora una volta, un'esperienza di fusione generazionale.

La rassegna Eptagono nasce dalla convinzione che una comunità possa rinsaldare i propri legami e riconoscere la propria identità attraverso l'incontro e la condivisione di spazi noti e di esperienze conoscitive e sensoriali che il pensiero e l'arte, nelle loro affascinanti sfaccettature, offrono ai curiosi di ogni età.

Anche quest'anno Eptagono è organizzata in collaborazione con Replicante teatro e vede l'impegno di tutta l'Amministrazione comunale e dei volontari della commissione della biblioteca del Paese.

Ci vediamo a maggio, a parlar di stelle...

# SBRIGATI... C'È LAURA!

di Luciano Malesan

Sul piazzale della Maison Gargantua, nel pomeriggio di un giovedì, verso le 16.15, ho conosciuto due persone che mi hanno detto di essersi sposate ormai da cinquant'anni e di avere anche due figli, a loro volta genitori. Insomma, quei due erano una coppia di nonni che, dopo aver accompagnato a scuola due nipotini alle 14.00, dovevano poi riprenderli alle 16.30. Quei due, come me, in quel giorno di settembre del 2021, non erano lì per caso: era iniziato un Ciclo di Incontri Letterari destinati soprattutto alla terza età (da qui, la scelta dell'orario: 14.50-16.20), ma ovviamente non preclusi a qualsiasi età.

Era appena terminato il primo di questi, con la presentazione del progetto realizzato da Repli-

cante Teatro e dal Comune di Gressan. Noi del pubblico eravamo forse una ventina, ma ben presto - grazie al passaparola - avremmo superato anche la trentina, ma solo perché sarebbe stato impossibile accogliere ancora più persone all'interno dell'Espace Eptagon, uno spazio molto bello, ma purtroppo limitato. Noi tre eravamo usciti da quel primo pomeriggio entusiasti. In seguito, ci accorgemmo che anche gli altri partecipanti avevano avuto un'ottima impressione. Così, ci siamo detti che, almeno per quella decina di giovedì previsti dal programma, ci saremmo rivisti proprio lì. Ogni incontro prevedeva la presentazione ed il commento di una Novella del Decameron di Boccaccio, intervallati dalle letture sceniche di alcu-





ni brani presi integralmente dal testo dell'autore. Proprio questo perfetto connubio tra le parole sempre chiare, precise e toccanti usate dalla Prof.ssa Laura Bianca Costa nella presentazione e nel commento, e la recitazione dei brani in lingua originale a cura dell'attore Andrea Damarco, ci aveva trascinati in una dimensione un po' più alta di quella della cruda quotidianità. Per poco più di un'ora, avevamo provato una sensazione molto rara: quella di immergerci in un'opera letteraria senza nemmeno leggerla, ma facendoci accompagnare da quelle due voci, che per noi tutti diventavano sempre più familiari. Al termine di ogni incontro, poi, noi del pubblico potevamo esprimere le nostre impressioni ed osservazioni, partecipando così attivamente alla discussione. Uscendo da lì, era facile sentire qualcuno esclamare: "Ma questa è una boccata d'aria fresca: ci voleva!".

Ecco, io penso davvero che questi pomeriggi passati insieme ad ascoltare e parlare di letteratura abbiano rappresentato per molti di noi uno stimolo a far buon uso della nostra mente, per viaggiare liberamente nelle varie situazioni descritte dagli autori trattati e per riflettere sulla realtà anche attuale.

E lo dico perché, oltre all'apprezzamento della evidente maestria dell'attore nell'interpretare in modo anche partecipato i brani originali delle opere letterarie, la grande passione di Laura Costa per i testi e per gli autori, unita alla sua lucidità di analisi ed alla sua ben percepibile apertura mentale e culturale, ci ha proprio affascinati! Insomma, in platea, il silenzio religioso, le bocche aperte e infine gli applausi erano sempre garantiti. Così, con questa che sta trascorrendo e che sta per finire, siamo alla seconda Stagione: la prima (2021/2022) era sul testo più famoso del Boccaccio, il "Decameron", e quest'ultima (2022/2023) invece è incentrata sul testo più famoso di A. Manzoni, "I Promessi Sposi". Come non aspettarsi una nuova proposta per la prossima Stagione?

In conclusione, la prosecuzione di una simile iniziativa sarà ovviamente molto gradita dal pubblico, anche perché porta con sé un successo ormai consolidato. Se questo desiderio si avvererà, allora potremo dire che per i nonni o i non ancora nonni (ossia per le persone appartenenti non solo alla terza età, ma anche alla seconda, alla quarta, ecc.), l'occasione sarà giusta per dare una gomitata a chi abbiamo accanto e dirgli: "È giovedì e sono le 14.30! SBRIGATI...C'È LAURA!"

# IL COMUNE INFORMA IL BILANCIO DI PREVISIONE

di Michel Martinet

Il bilancio di previsione rappresenta certamente uno degli atti più significativi dell'azione amministrativa, in quanto definisce le linee principali di intervento nei vari settori, con l'obiettivo di utilizzare al meglio le risorse provenienti dai vari canali di entrata e destinando in modo mirato specifici stanziamenti ai vari capitoli di spesa.

## ENTRATE

### Le entrate tributarie

L'attuale contingenza economica e l'andamento del tasso di inflazione impongono all'amministrazione da una parte di valutare con prudenza la reale entità delle entrate tributarie previste nel prossimo triennio e dall'altra di rispettare i parametri minimi previsti dalla norma riguardo all'obbligo di copertura integrale di taluni servizi (servizi rifiuti e servizio idrico integrato).

### ENTRATE TRIBUTARIE 2023

#### Previsione 2023

IMU	1.610.000,00
Imposta di soggiorno	100.000,00
T.A.R.I	1.122.498,19
Canone concessione occupazione spazi e aree del Patrimonio	8.000,00
Canone concessione autorizzazione a esposizioni pubblicitarie	15.000,00
<b>Totale entrate tributarie</b>	<b>2.855.489,19</b>

### IMU

Per l'anno 2023, ai sensi della L. 27 dicembre 2019 n. 160 (Legge di bilancio dello Stato per l'anno 2020), che ha previsto l'accorpamento dell'IMU alla TASI, con conseguente soppressione di tale ultimo tributo, l'ente, intende mantenere le aliquote deliberate per l'anno 2022.

### TARI

Per l'anno 2023, il Comune intende mantenere, ove possibile, le aliquote deliberate per l'anno 2022. Per le previsioni di bilancio 2023 sono state prese in considerazione le previsioni di entrata e di spesa trasmesse dall'ufficio tributi dell'Unité Mont Emilius.

### IMPOSTA DI SOGGIORNO

Le previsioni relative al 2023 sono in linea con gli anni precedenti, restando esclusi gli anni relativi all'emergenza da COVID-19.

### LE ENTRATE EXTRATRIBUTARIE

Rientra in questo titolo la cessione di beni e servizi che derivano dalla gestione dei beni, i proventi dall'attività di controllo e repressione delle irregolarità o degli illeciti, gli interessi attivi, le altre entrate da redditi da capitale ed i rimborsi e altre entrate correnti.

**Totale entrate extratributarie 813.620,00.**

### LE ENTRATE IN CONTO CAPITALE

Le risorse di questo genere, salvo deroghe espressamente autorizzate dalla legge, sono destinate al finanziamento degli acquisti di beni o servizi durevoli (investimenti), rendendo così effettivo il vincolo di destinazione dell'entrata alla copertura di una spesa della stessa natura.

**Totale entrate in conto capitale 446.000,00**

### LE ENTRATE DA ACCENSIONI DI PRESTITI

Vista la linea economica da sempre perseguita da questa formazione politica, volta al controllo rigoroso della spesa, all'attenzione agli investimenti e alle scelte di restituzione dei muti fatti in passato nel periodo di patto di stabilità, abbiamo la possibilità, visti i limiti di indebitamento molto bassi del nostro comune, di poter stipulare un mutuo di 606.000€ con cassa depositi e prestiti per la realizzazione della messa in sicurezza della strada comunale Taxel Les Iles.

## SPESA

### SPESE CORRENTI

Risulta particolarmente impegnativo riuscire a "chiudere i conti" per ciò che riguarda l'aspetto della spesa corrente in quanto situazioni normative da una parte e situazioni imprevedibili dall'altra si sono intrecciate in questo particolare periodo. L'ammontare delle spese correnti, per l'anno 2023, è pari al 71,75% della spesa totale. La guerra in Ucraina e il conseguente aumento dei prezzi dell'energia, l'aumento del costo delle materie prime, l'aumento spropositato dell'inflazione ed il rinnovo contrattuale dei dipendenti hanno fatto sì che la spesa corrente aumenti considerevolmente e solamente una buona gestione del bilancio con un'attenzione certosina all'aspetto delle uscite correnti ha permesso di chiudere il bilancio con una buona dose di sicurezza contabile. Non sarà facile per molti comuni riuscire a fare altrettanto, nelle abituali riunioni dei sindaci, molti colleghi hanno espresso serie difficoltà a raggiungere questo risultato proprio per i motivi sopra esposti.

### INVESTIMENTI

Nutrito ed articolato si presenta il piano delle opere in conto capitale, che ammonta complessi-

vamente a euro 758.374,26 ai quali vanno aggiunti 606.000 € di mutuo e si indirizza in svariati ambiti di competenza, confermando da una parte una attenzione alla manutenzione straordinaria del patrimonio comunale, elemento che riteniamo indispensabile per una sana e lungimirante amministrazione e dall'altra, ad investimenti mirati per opere pubbliche che sono necessarie per migliorare la qualità della vita dei nostri concittadini e l'aspetto del nostro comune.

In particolare le voci principali sono:

- Realizzazione della nuova sala del consiglio comunale e spostamento degli uffici della polizia municipale;
- Messa in sicurezza e realizzazione del marciapiede su strada comunale Taxel - les Iles.
- Efficientamento energetico di strutture comunali.

Le risorse destinate ai lavori pubblici, vedranno impegnata l'amministrazione comunale da una parte a raggiungere gli obiettivi prefissati dal programma di governo, dall'altra ad una attenta analisi delle reali necessità della nostra comunità così da destinare gli investimenti in modo mirato ed oculato, evitando di realizzare strutture dai costi di gestione elevati che avrebbero un impatto importante sulle spese correnti dei prossimi bilanci.



# ARCHITETTURA SOSTENIBILE

di Simone Anile

In quest'ultimo decennio negli ambiti più disparati si sente sempre più spesso utilizzare termini quali sostenibile, green, ecosostenibile ecc. Purtroppo molti utilizzano queste parole per risultare più attrattivi a livello commerciale e agli occhi delle persone che devono decidere di effettuare degli investimenti più o meno importanti.

L'Architettura è una materia multidisciplinare, infatti tratta numerose materie tra cui l'urbanistica, la sociologia, l'impiantistica, l'edilizia, l'illuminotecnica, l'arredamento, l'economia e la paesaggistica. La combinazione di tutte queste discipline ha il fine di realizzare dei luoghi e degli ambienti con un elevato standard qualitativo, creando il minor impatto possibile sui luoghi dove l'architettura andrà ad interagire.

In questi ultimi anni si è arrivati ad applicare la sostenibilità ad altissimi livelli anche in architettura. Ma cosa vuol dire concretamente "fare dell'architettura sostenibile"?

La sostenibilità in architettura si basa su alcuni principi fondamentali, tra questi abbiamo:

## RISPARMIO ENERGETICO

Oververo garantire un'alta efficienza energetica attraverso un involucro opaco e vetrato altamente prestazionale. Allo stesso modo è importante garantire grazie ad un sistema impiantistico di nuova generazione, l'utilizzo limitato di risorse sfruttando le fonti rinnovabili.

## RISPARMIO IDRICO

Come viene evidenziato dagli ultimi periodi di siccità vi è la necessità di sprecare il meno possibile la risorsa idrica, questo è possibile scegliendo componenti quali miscelatori bagno, cucine e vaschette sanitarie che riducano gli sprechi. È inoltre indispensabile, viste le piogge brevi e intense pensare ad eventuali accumuli dell'acqua piovana attraverso cisterne di accumulo e realizzare delle sotto reti di acqua che possano utilizzare l'acqua di raccolta per irrigare l'area verde o utilizzarla per le vaschette di risciacquo.

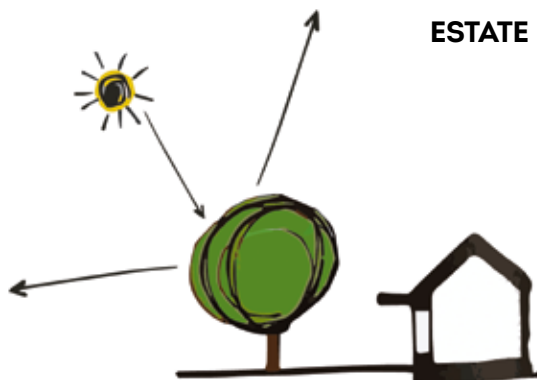
## ORIENTAMENTO E APPROCCIO BIOCLIMATICO

Grazie alla posizione del manufatto è possibile sfruttare al massimo gli apporti naturali evitando di utilizzare energia per illuminare, raffrescare o scaldare un edificio. Ad esempio a seconda dell'esposizione i fabbricati si possono scaldare quasi in maniera autonoma con il solo apporto dell'energia solare, gli ambienti possono raffrescarsi in maniera naturale sfruttando i venti presenti. È inoltre consigliabile utilizzare schermature o ombreggiamenti generati attraverso tende solari poste all'esterno, o ancora con sistemi più naturali come la vegetazione che possono aiutare a migliorare le temperature interne senza utilizzare i sistemi attivi. Un esempio può essere la scelta della posizione degli alberi, sempre verdi nelle zone nord, dei caducifoglio nelle aree a sud, in maniera tale da filtrare la luce solare nelle stagioni estive e farla irradiare nelle stagioni invernali.

## INVERNO



## ESTATE





## UTILIZZO DI MATERIALI SOSTENIBILI

Utilizzare materiali di facile reperimento in loco che a fine processo possano essere riciclati o smaltiti senza inquinare, o pensare persino a strutture che una volta rimosse possano essere utilizzate per altri progetti. Questi sono solo alcuni degli esempi che permettono di impiegare materiali più sostenibili nel settore edile. È necessario quindi, pensare al ciclo di vita dei materiali impiegati al fine di produrre meno rifiuti possibili.

## RIDUZIONE DI CO2

Per ridurre le emissioni climalteranti bisogna cercare di ottenere il massimo livello di riduzione di CO2, scegliere materiali da costruzione che nella loro produzione impieghino il minor consumo possibile di acqua ed energia, e che siano di facile reperimento sul luogo evitando trasporti lunghi.

Ad oggi per valutare se un edificio è veramente sostenibile, bisogna verificare se è presente la certificazione LEED (Leadership in Energy and Environmental Design), riconosciuta a livello mondiale per le costruzioni ecocompatibili. Essa va a verificare tutto il ciclo di vita di qualsiasi tipo di edificio, sia esso residenziale o commerciale. Questa certificazione fornisce un punteggio per ogni settore chiave legato alla sostenibilità, che parta dalla progettazione fino alla costruzione e in conclusione indicandone il livello a cui l'edificio è giunto.

Allargando il nostro sguardo ad una scala più ampia bisogna pensare ad una trasformazione urbana che tenga conto dei cambiamenti climatici che stiamo vivendo in questi anni e che continueremo a vivere negli anni futuri.

Le trasformazioni urbane più recenti sono volte a rilanciare il paesaggio urbano da un punto di vista sociale, economico e ambientale, che mirino a coinvolgere attraverso progettazioni partecipate, enti locali, operatori e utenti che vivono o lavorano in quello spazio.

L'urbanistica deve essere pensata con un approccio più flessibile, con un alto livello di adattamento ai fenomeni climatici.

Ovvero:

- Dare sempre maggior importanza alle superficialmente drenanti, al fine di evitare che le "bombe d'acqua", quelle precipitazioni abbon-



danti che si verificano in poco tempo, possano creare gravi problemi di dissesto idrogeologico.

- Prevedere la piantumazione di alberi per ridurre l'effetto delle isole di calore nei tessuti edilizi, oltre ad aiutare l'assorbimento della CO2.
- Pensare ad una rete di convogliamento urbano delle acque piovane e progettare il riutilizzo delle stesse attraverso un sistema ramificato di irrigazione.
- Incentivare le mobilità ciclo pedonali attraverso una progettazione di una rete ramificata lungo tutto il territorio che abbia una continuità in modo tale di disincentivare l'utilizzo delle auto.

Tutte queste accortezze appena citate, sono solo alcuni dei tanti aspetti per ottenere degli edifici o delle città più sostenibili. La materia è molto ampia e in continua evoluzione, grazie alle tecnologie che cambiano molto velocemente e ad una sempre più importante sensibilizzazione della società verso questi aspetti, questo fa sì che aumentano gli stimoli per essere sempre più competitivi e migliorare questi aspetti.

Oggi giorno le nostre scelte non possono più essere fatte con una visione a breve termine ma devono sempre essere pensate per garantire alle nuove generazioni un futuro migliore salvaguardando in primis il nostro pianeta.

# LA MAISON DES ANCIENS REMÈDES

di Michelle Bionaz



La Maison des Anciens Remèdes conserva la memoria delle pratiche e dei saperi legati ai differenti usi delle piante officinali della Valle d'Aosta.

Centro di interpretazione ove la natura incontra la cultura popolare: quella dei saperi, delle leggende, delle ricette e delle preparazioni domestiche.

Il primo luogo di riferimento in Italia, aperto a tutte le iniziative di riflessione, ricerca, formazione e discussione sul tema delle piante officinali e, in senso generale, della medicina tradizionale.

Un rifugio per conoscere, scoprire, annusare, toccare il mondo sconosciuto delle piante officinali, dei loro usi, delle loro proprietà, della loro struttura, della memoria e della cultura popolare che queste hanno veicolato nei secoli.

[info@anciensremedesjovencon.it](mailto:info@anciensremedesjovencon.it)

**ATELIERS POUR ADULTES**

**11 FÉVR** CRÉATION EN CÉRAMIQUE POUR LA SAINT-VALENTIN  
par SILVIA FIORE

**18 FÉVR** SE RÉGÉNÉRER EN DOUCEUR POUR JOUIR DE L'HIVER  
par ANNIE VOUT

**27 MAI** AU COEUR DU SOIN, PASSAGE À L'ÉTÉ  
par CAROLE COURTHOUD

**ATELIERS POUR ENFANTS**  
DE 6 À 12 ANS

**04 FÉVR** MASQUE BOTANIQUE POUR CARNAVAL  
par JOSETTE CLOS

**01 AVR** OEUFS DÉCORÉS AVEC LES COULEURS NATURELLES  
par ILARIA BRUNET

**13 MAI** MON COEUR FLEURI POUR MAMAN  
par JOSETTE CLOS

**HORAIRE** ENTRÉE  
de 14h30 à 16h30 Enfants: 8 € (6 € associés)  
Adultes: 18 € (16 € associés)

**RÉSERVATION OBLIGATOIRE**  
333 3589863 ou [info@anciensremedesjovencon.it](mailto:info@anciensremedesjovencon.it)

Maison des Anciens Remèdes - 29, Hameau Les Adam  
11020 JOVENÇAN (AO)  
[www.anciensremedesjovencon.it](http://www.anciensremedesjovencon.it)

Le Centre d'Études Les Anciens Remèdes présente

**LES LUNDIS DES ANCIENS REMÈDES**

**06 FÉVR** SAGESSES ANCIENNES ET PROMESSES D'AVENIR  
par HENRI ARMAND

**06 MARS** LE TEMPS DES FEMMES SOIRÉE POUR LA FÊTE DES FEMMES  
par CAROLE COURTHOUD

**03 AVR** PLANTES MÉDICINALES DANS MON JARDIN  
par CRISTINA FAORO

**08 MAI** MAMAN NATURE SOIRÉE POUR LA FÊTE DES MÈRES  
par ANNIE VOUT

**HORAIRE** ENTRÉE  
À PARTIR DE 18 H 6 € (4 € ASSOCIÉS)

**RÉSERVATION OBLIGATOIRE**  
333 3589863 ou [info@anciensremedesjovencon.it](mailto:info@anciensremedesjovencon.it)

Maison des Anciens Remèdes - 29, Hameau Les Adam  
11020 JOVENÇAN (AO)  
[www.anciensremedesjovencon.it](http://www.anciensremedesjovencon.it)

## I NOSTRI APPUNTAMENTI

- 31 MARZO** **GRESSAN:** PRESENTAZIONE DEL LIBRO "IL TATA' DI CECILE" DI MARCO M. ROMAGNOLI - MAISON GARGANTUA - ORE 20.30
- 
- 03 APRILE** **GRESSAN:** RASSEGNA BOVINA DELL'UNITE DES COMMUNES VALDOTAINES MONT-EMILIUS - AREA VERDE LES ILES
- 
- 06-08 APRILE** **PILA:** MEMORIAL FOSSON - SKI CLUB CHALLENGE
- 
- 19 APRILE** **GRESSAN:** PRESENTAZIONE AGLI OPERATORI DEL CALENDARIO DELLE MANIFESTAZIONI - SALA CONSIGLIO DEL MUNICIPIO - ORE 18.00
- 
- 25 APRILE** **GRESSAN:** CINEFORUM IN OCCASIONE DELLA RICORRENZA DEL XXV APRILE DALLE 10.00 ALLE 17.00
- 
- 30 APRILE** **GRESSAN:** WORKSHOP "VOCE&CORPO" - MAISON GARGANTUA - DALLE 10.00 ALLE 17.00
- 
- 30 APRILE** **GRESSAN:** CONCERTO TEATRALE "OMAGGIO A BILLIE HOLIDAY" - MAISON GARGANTUA - ORE 18.30
- 
- 07 MAGGIO** **GRESSAN:** FAST&STRONG - CORSA DI BENEFICENZA
- 
- 13 MAGGIO** **GRESSAN:** INTERNAZIONALI DI PALET - LES ILES
- 
- 21 - 28 MAGGIO** **GRESSAN:** EPTAGONO 2023: SIDERA - MAISON GARGANTUA
- 
- 27 MAGGIO** **GRESSAN:** INTITOLAZIONE DEL BOCCIODROMO DI LES ILES - LES ILES
- 
- 02 GIUGNO** **GRESSAN:** FESTA DEL VOLONTARIATO - AREA VERDE DI LES ILES
- 
- 17 GIUGNO** **GRESSAN:** SAVEURS A GARGANTUA - MAISON GARGANTUA
- 
- 25 GIUGNO** **GRESSAN:** "VANVERUN" CON AOSTA IACTA EST - AREA VERDE DI LES ILES

## CONTATTI

**ISCRIVETEVI GRATUITAMENTE ALLA MAILING LIST**  
per ricevere rapidamente informazioni ed aggiornamenti e nuovi programmi



Tor de Saint-Anselme  
Fraz. La Bagne, 15 11020 Gressan (AO)



Tel. 0165 25 09 46  
Fax 0165 25 09 51



biblioteca@comune.gressan.ao.it



Biblioteca di Gressan



@bibliogressan



Biblioteca di Gressan

## ORARIO BIBLIOTECA

Lun: **CHIUSO**

Mar: **15.00-19.00**

Mer: **14.00-19.00**

Gio: **14.00-19.00**

Ven: **14.00-19.00**

Sab: **9.00-15.00**

