

Notiziario della Biblioteca di Gressan

# Gargantua

S I D E R A

Poste Italiane S.p.a. - Spedizione in A.P. - 70% - DCB (Aosta) - N. 2 - 2023



n° 2  
2023



**Notiziario della Biblioteca di Gressan**  
N. 2 - 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:**  
Locandina della rassegna  
Eptagono 2023. SIDERA  
di Tullio Macioce

**Quarta di copertina:**  
I protagonisti della rassegna  
Eptagono 2023. SIDERA

## In questo numero

---

Editoriale	1
Le novità	2
Quelli della torre. Suggerimenti di lettura	5
Scaffale Libri	6
Scaffale Libri&Dvd (Sidera)	7
BD/GN: ultimi arrivi	8
Lo star-system genera angeli cadenti	10
Musica & terapia. Itinerari musicali e linguaggi sonori	12
Cronobiologia: la scienza del tempo	14
Risonanze celestiali	16
In primavera si va per erbe!	18
"Il diritto alle stelle". inquinamento luminoso e sviluppo sostenibile	20
Erasmus e l'inglese	22
"Campeggio a km0"	24
Il maestro di sci Camillo Vierin e la sua Pila	26
Cos'è lo stress ossidativo?	30
Ciclismo e trail running: sport diversi, esigenze simili	32
La natura vi aspetta a Pila	34
Vittorio Guerraz ricordato da una targa al bocciodromo	36
Abro de feur. Chi siamo e cosa facciamo	38
Voce e corpo: un'unica energia, una connessione imprescindibile	40
Dismetropsia	42
Il Comune informa	45
Notizie da Jovençan	48
I nostri appuntamenti / Contatti	

---

# EDITORIALE

di Carlotta Salzone

*“Seconda stella a destra,  
questo è il cammino ...”*

Il termine stella deriva dal latino sidus, al plurale sidera e da questa parola nascono due verbi particolari, uno con un'accezione positiva, mentre l'altro negativa. Il primo è considerare (con + sidera), cioè avere le stelle a disposizione e poterle ammirare. Il secondo, invece, è composto dalla particella “de” che può indicare una mancanza o un'azione distruttiva. Si tratta del verbo desiderare (de + sidera), ovvero sentire la mancanza delle stelle. Più precisamente, quest'assenza può portare a due sentimenti diversi: la nostalgia, provocata dalla mancanza di quel punto di riferimento che ci ha sempre accompagnato nella vita, oppure l'insoddisfazione, causata dall'abitudine di seguire quella stella. De-siderare significa dunque tentare di distruggere quella stella - o costellazione - che ci imprigiona, grazie ad una spinta che ci porta alla ricerca di qualcosa che non conosciamo, verso una nuova costellazione da seguire.

Le stelle sono sempre state dei punti di riferimento per l'umanità: pensiamo agli uomini del neolitico che crearono il sito di Stonehenge per osservare la volta celeste; o all'eroico Ulisse che seguì la posizione delle stelle dell'Orsa Maggiore per poter tornare ad Itaca. Interessante è anche l'uso delle stelle nella letteratura.

Innanzitutto, non possiamo non citare Dante che, alla fine di ogni cantica della Divina Commedia (1306/7-1321), usa il termine stella: nell'Inferno, il sommo poeta assiste a tutti i mali del mondo, dunque desidera solamente uscire dal regno infernale per poter vedere le stelle che rappresentano invece la luce e il bene assoluto. La cantica si conclude così: «E quindi uscimmo a riveder le stelle» (XXXIV, v. 139). Segue il Purgatorio, che porta alla purificazione dei mali verso il desiderio della conoscenza eterna: Dante, infatti, si dichiara

«Puro e disposto a salire a le stelle» (XXXIII, v. 144). Poi finalmente il poeta raggiunge il Paradiso, proprio perché degno di avvicinarsi agli astri. Qui realizza che tutto è immerso nell'amore divino che muove ogni singola parte dell'universo: «L'amore che move il sole e l'altre stelle» (XXXIII, v. 145).

Anche lo scrittore francese Antoine de Saint-Exupéry cita gli astri ne *Il piccolo principe* (Le Petit Prince, 1943): «Tu regarderas, la nuit, les étoiles. C'est trop petit chez moi pour que je te montre où se trouve la mienne. C'est mieux comme ça. Mon étoile, ça sera pour toi une des étoiles. Alors, toutes les étoiles, tu aimeras les regarder... Elles seront toutes tes amies» ovvero «Di notte, ricordati di guardare le stelle. Dove sto io è troppo piccolo perché possa mostrarti dove si trova la mia. Meglio così. La mia stella sarà per te una qualsiasi, e allora ti farà piacere guardarle tutte... Saranno tutte tue amiche» (XXVI).

Molto emozionanti sono anche alcuni versi della tragedia shakespeariana *Romeo e Giulietta* (Romeo and Juliet, 1594-1596), in cui trapela tutta l'angoscia della lontananza tra i due amanti: «Come gentle night, come loving black-browed night, give me my Romeo; and when I shall die, take him and cut him out in little stars. And he will make the face of heaven so fine that all the world will be in love with night, and pay no worship to the garish sun», ovvero «Vieni, notte gentile, vieni notte amorosa dalle nere ciglia, dammi il mio Romeo, e quando sarò morta prendilo e taglialo in tante piccole stelle: egli renderà così bello il volto del cielo che tutti al mondo s'innamoreranno della notte e non pregheranno più il sole chiassoso» (Atto III, Scena 2, vv. 20-5).

Le stelle sono come dei guardiani che vegliano su di noi e ci ricordano quale strada dobbiamo percorrere: ogni tanto, quando avete dubbi su chi siete o su cosa dovete fare, ricordatevi di fermarvi ad osservarle, perché loro sono sempre lì pronte ad aiutarvi!

# LE NOVITÀ

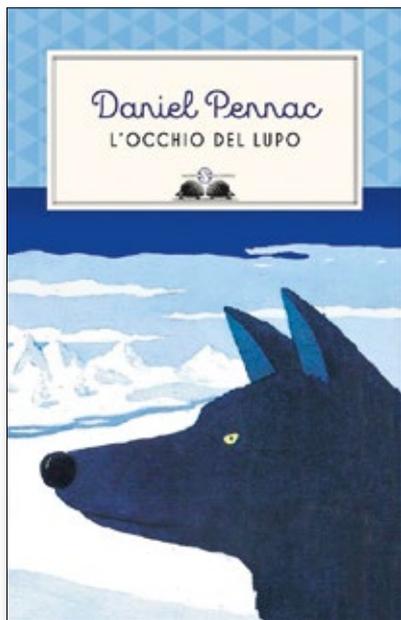
Rubrica di Nicoletta Dabaz, con la collaborazione di Paolo Risi (ragazzi) e di Simone Mombelli (manga)

DANIEL PENNAC

L'occhio del lupo - 2017

Abbaiare stanca - 2020

Salani



Capita che i libri per ragazzi, se di qualità, siano letture piacevoli anche per gli adulti e, in alcuni casi, diano loro materia di riflessione. È sicuramente il caso de "L'occhio del lupo" e "Abbaiare stanca", coppia di romanzi di Daniel Pennac, l'autore francese papà di Monsieur Malaussène. Queste due opere occupano nella sua produzione un posto particolare, appunto perché letture da ragazzi, ed è interessante considerarle insieme perché entrambe esplorano il mondo animale, sebbene in realtà, pur parlando degli animali e anzi calandosi nel loro punto di vista, finiscano col descrivere gli uomini meglio di tanti altri libri, delineandone un ritratto non certo lusinghiero ma pur sempre aperto al riscatto. Le storie dei due romanzi brevi sono molto diverse

tra loro, ma, come accennato, sono accomunate dal fatto di essere narrate, parzialmente o interamente, dal punto di vista degli animali protagonisti. "L'occhio del lupo" lo esplicita fin dal titolo, che si riferisce sì a una particolare caratteristica fisica del protagonista Lupo Azzurro, ma che significa anche il mondo attraverso il suo sguardo. Il racconto in realtà si divide in due parti, che narrano il passato di due insoliti amici, diventati tali in uno zoo: Lupo Azzurro e il bambino Africa. La loro è una comunicazione telepatica, resa possibile da una medesima sensibilità e dalle comuni sofferenze: reciprocamente si raccontano, l'uno attraverso l'occhio dell'altro, la vita trascorsa e le tristi e avventurose vicende che li hanno condotti lì.

Lupo Azzurro proviene dall'Alaska e l'incontro con l'uomo ha stravolto la sua vita e quella della sua famiglia. Un gruppo di cacciatori lo ha catturato e venduto a uno zoo perché la sua pelliccia, a causa della furiosa lotta, era ormai inutilizzabile.

Africa deve il suo nome al continente di provenienza, che ha attraversato a causa delle disavventure che gli sono capitate. Ha viaggiato dall'Africa Gialla (sahariana), a quella Grigia (la savana) a quella Verde (equatoriale), ma alla fine è dovuto fuggire nell'Altro Mondo, cioè l'Occidente.

L'incontro tra Lupo Azzurro e Africa inizia con la curiosità del bambino e la diffidenza del lupo, ma il profondo legame che nascerà darà a entrambi nuova forza.

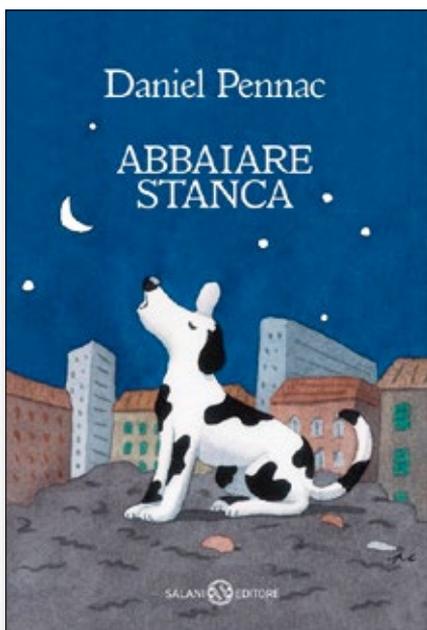
La storia drammatica e a tratti tragica dei due, narrata però con tono fiabesco, consente a Pennac di affrontare temi attuali a lui cari: la guerra (non a caso il suo esordio da scrittore è un pamphlet antimilitarista, "Le service militaire au service de qui?"), lo sfruttamento dei Paesi poveri, la critica a un mondo globalizzato che in realtà è l'imposizione violenta di un modello di vita, la condanna di un falso progresso che non ha niente di umano ed esclude gli ultimi. Infine, il rapporto con gli animali, spesso caratterizzato dalla violenza.

L'amore di Pennac per gli animali, e in particolare per i cani, emerge in modo ancora più esplici-

to in "Abbaiare stanca" (il titolo della traduzione italiana parafrasa il "Lavorare stanca" di Pavese). Il Cane è un cagnolino che fin da cucciolo deve affrontare un'esistenza dura. La svolta sembra arrivare quando Mela, una bambina viziata, lo adotta con la sua famiglia al canile e per lui inizia una nuova vita. Presto però l'idillio si rompe, perché Mela perde interesse nei suoi confronti e lo trascura, come fosse un giocattolo di cui si è stancata, mentre i suoi genitori non lo amano. Quando la situazione sembra precipitare, in realtà inizia il riscatto, un percorso di crescita sia del cane sia della bambina.

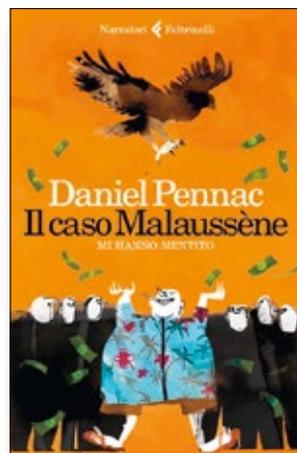
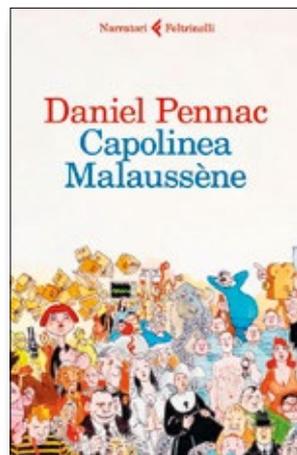
La storia affronta il difficile tema della crescita, perché Mela è in quella fase di passaggio dall'infanzia all'adolescenza in cui si devono consolidare i propri valori e fare delle scelte. Saprà fare quelle giuste? La crescita sarà però anche de Il Cane, grazie all'aiuto di più o meno improbabili maestri di vita canina. D'altronde, spingere Mela a compiere le scelte giuste dipenderà anche da lui, perché, come gli diceva Muso Nero, la sua mamma adottiva, bisogna ammaestrare gli umani, affinché diventino dei buoni amici.

Molto bella è la postfazione del libro, in cui Pennac narra con la sua solita ironia ma con grande tenerezza i cani che lo hanno accompagnato nella vita.



A conferma di come l'autore si sia sforzato (a dire il vero apparentemente senza fatica) di entrare pienamente nella mentalità de Il Cane e dei suoi amici a quattro zampe, cani o gatti che siano, ci sono i divertenti nomi di tutti i personaggi del racconto. Sia gli umani sia gli animali, infatti, sono chiamati con il nome che Il Cane ha dato loro.

Due letture adatte per l'estate, leggere ma solo perché brevi e scorrevoli, portatrici in realtà di messaggi e insegnamenti profondi. Soprattutto l'espedito di scegliere come narratore l'animale aiuta a mettersi nei panni dell'altro, intendendo con questa espressione chiunque sia diverso da noi, qualunque altro punto di vista, insegnando ad ascoltare e a sforzarsi di comprendere anche chi non è o non la pensa come noi, sana abitudine in un'epoca di conformismo e intolleranza spesso mascherata da politicamente corretto. Paradossalmen-



te, attraverso il ricorso al punto di vista animale, Pennac ci aiuta a recuperare un po' di umanità.

Altre opere di Pennac:

Les enfants de Yalta; Père Noël; Signori bambini; Ecco la storia; Grazie; Diario di scuola; Storia di un corpo; La legge del sognatore; Il paradiso degli orchi; La fata carabina; La prosivendola; Signor Malaussène; Signor Malaussène a teatro; Cristiani e Mori; La passione secondo Thérèse; Il caso Malaussène. Mi hanno mentito; Capolinea Malaussène. Il caso Malaussène 2; Ultime notizie dalla famiglia; Ernest e Celestine; Kamo. L'agenzia Babel; Io e Kamo; Kamo. L'idea del secolo; L'evasione di Kamo; Le service militaire au service de qui?; Come un romanzo; Gardiens et Passeurs; Loro siamo noi; Mio fratello; La lunga notte del dottor Galvan..

## MAMORU HOSODA E YU

### Wolf children omnibus- 2020

Panini Comics



Nel 2012 uscì nelle sale giapponesi il film *Wolf Children*, scritto e diretto dal regista Mamoru Hosoda, già famoso per i suoi precedenti film "La ragazza che saltava nel tempo" e "Summer Wars". Il film riscosse un gran successo e nello stesso anno ricevette un omonimo adattamento a fumetti

disegnato dalla mangaka Yū, e pubblicato originariamente in tre volumi prima di essere riedito in volume unico nel 2020 dalla Panini Comics.

Il manga racconta di Hana, una studentessa universitaria che si ritrova a crescere i suoi due

figli metà lupo e metà umani dopo che il padre, un uomo lupo, muore improvvisamente. I due bambini, con il passare degli anni, dovranno scegliere se vivere una vita da esseri umani oppure da lupi, e accettare le conseguenze di questa scelta.

La storia originale è stata scritta dal regista dopo aver visto le persone attorno a lui sposarsi e avere figli, portandolo così ad immaginare la situazione apparentemente ordinaria ma in realtà fantastica di crescere un bambino lupo. Il tema centrale citato nel retro dell'edizione Omnibus è l'universalità dell'amore, trasmesso dal personaggio di Hana ai suoi figli Yuki e Ame, ma anche la fase di crescita di questi ultimi e ciò che vorranno essere nella vita.

Nonostante nella maggior parte dei casi il manga è il prodotto iniziale da cui viene creata la trasposizione animata, a volte è questa ad essere la produzione originale da cui può essere tratta una versione a fumetti. Infatti, quando esce il film di una grande casa di produzione o di un regista famoso si è soliti fare così, usualmente per ragioni di marketing. Tuttavia, lo stile di disegno di Yū è particolarmente diverso da quello visto nel film, e la storia segue un ritmo suo che la rende godibile anche se non si ha visto l'opera originale. Il lavoro della disegnatrice è stato apprezzato anche da Hosoda, risultato notevole visto che questa è la sua prima pubblicazione.



# QUELLI DELLA TORRE

## SUGGERIMENTI DI LETTURA

a cura di Luigi Sorcelli

Il rapporto fra adulti e (pre)adolescenti è da sempre problematico. Niccolò Ammaniti (Roma, 1966) lo ha posto al centro dei suoi più fortunati romanzi. Da una parte abbiamo adulti che o sono assenti o non riescono a gestire le proprie problematiche: in "Io non ho paura", i genitori fanno parte di una banda di sequestratori, in "Ti prendo e ti porto via" sono completamente assenti; che dire di "Io e te", dove la cura e l'attenzione per i figli sono puramente formali? Spingetevi fino a "Come dio comanda" e avrete un quadro completo dell'idea di genitorialità quale risulta dai romanzi di Ammaniti. Dall'altra abbiamo una serie di protagonisti la cui età si aggira fra gli 11 (Michele Amitrano di "Io non ho paura") e i 14 (Lorenzo Cuni di "Io te").

Abbiamo poi una serie di figure che si collocano nelle fasce di età successive, che, però, mai riescono a svolgere il ruolo di guida che ciascun adolescente si attende da essi.

Insomma, crescere è difficile, specie se "i grandi" non sono cresciuti o, addirittura, non ti aiutano a crescere.

Con "Anna" Ammaniti, compie un salto di qualità! "I grandi" non ci sono più! Nel 2016, dal Belgio, si diffonde una pandemia terribile: "La rossa"! A nulla valgono le misure di profilassi e la ricerca di vaccini; la prognosi è decisamente infausta: arrivati all'età dello "sviluppo" si muore. L'umanità è condannata all'estinzione, i più longevi avranno 12, 13 anni.

Anna, a 13 anni, si ritrova ad essere orfana di padre e di madre e a dover accudire Astor, il fratellino minore.

Il tutto in uno scenario apocalittico: siamo nella Sicilia occidentale, in un paesaggio facilmente riconoscibile, devastato da incendi e saccheggi. Anna ha ricevuto dalla madre, in forma scritta, le ultime istruzioni per cercare di sopravvivere: sono commoventi, ma, come spesso Anna avrà modo di constatare, inutili o di difficile attuazione.

Ne risulta un quadro inquietante: si formano comunità di bambini dediti a culti irrazionali, come "La Picciridduna"; pochi bambini sanno leggere, scrivere e comunicare: insomma si verifica una



regressione totale. Il mondo in cui c'erano gli adulti appare un ricordo sfuocato.

Anna però darà il meglio di sé: cercherà di proteggere a tutti i costi il fratellino. Conoscerà Pietro, di cui si innamorerà e, purtroppo, arriverà al punto cruciale della sua esistenza: la prima mestruazione, da sempre simbolo positivo per l'umanità tutta, ma per lei presagio di morte.

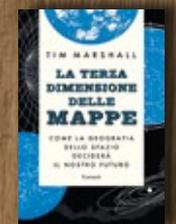
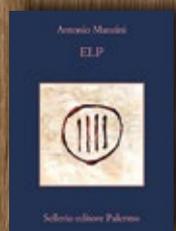
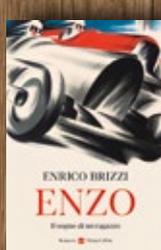
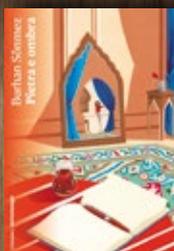
Siamo all'epilogo: Anna, Astor e Coccolone, un cane che da antagonista si trasforma in tenero aiutante, intraprendono la traversata dello Stretto di Messina, perché forse nel continente le cose vanno diversamente: hanno poche speranze, si affidano a un paio di scarpe dell'Adidas, che secondo Pietro hanno virtù taumaturgiche.

Il romanzo si colloca sicuramente nel filone delle distopie, ma, secondo me, anche in quello dei romanzi di formazione, perché, coerentemente con la sua precedente produzione, Ammaniti fa dei suoi protagonisti dei soggetti che crescono e non mollano mai.

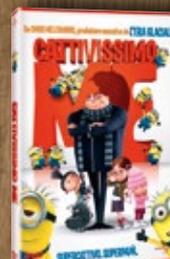
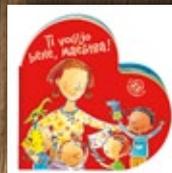
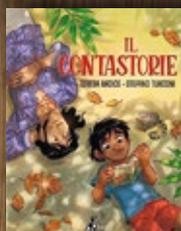
Dai romanzi di Ammaniti sono stati tratti dei film che hanno visto la partecipazione di alcuni grandi registi italiani: in primis Gabriele Salvatores ("Io non ho paura", "Come dio comanda") e Bernardo Bertolucci ("Io e te").

Se volete approfondire il concetto di un mondo senza adulti, con tutto ciò che ne consegue, vi raccomando "Il signore delle mosche" di William Golding, premio Nobel della letteratura, nell'anno 1983.

## Scaffale Libri



## Scaffale Libri & DVD sul tema "SIDERA"



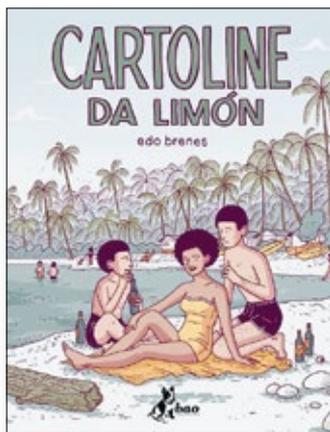
# BD/GN: ULTIMI ARRIVI

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

EDO BRENES

**Cartoline da Limon - 2022**

Bao Publishing



Il giovane Ramiro lascia l'Inghilterra per tornare in Costa Rica, nell'amenata località marina di Limon, dove è nato, per ripercorrere la storia della propria famiglia. Tra alberi genealogici, interviste ad anziani parenti e visione di

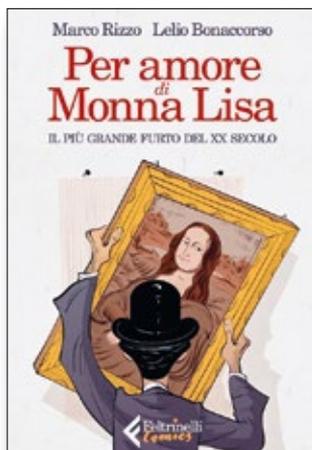
vecchie fotografie e filmati d'epoca, scoprirà l'incredibile segreto custodito negli anni dai propri nonni materni. Un vero e proprio viaggio nel tempo, raccontato amabilmente da Edo Brenes, che ispirandosi alla propria storia personale, alterna il racconto in flashback a quello contemporaneo, alla scoperta del Costa Rica del secolo scorso, dagli anni '30 agli anni '50. Una storia commovente condita da tutti i sentimenti, spirito di sacrificio e rivalità, amore e invidia, che costellano le famiglie di tutto il mondo.

MARCO RIZZO, LELIO BONACCORSO

**Per Amore di Monna Lisa. Il più grande furto del XX secolo - 2022**

Feltrinelli Comics

Torna la premiata coppia Rizzo e Bonaccorso, specialisti in biografie a fumetti, tra cui quelle di Pepino Impastato, Marco Pantani e Che Guevara, che questa volta raccontano l'incredibile vicenda di Vincenzo Peruggia, dipendente del Louvre di Parigi, che nel 1911 ruba la Gioconda di Leonardo



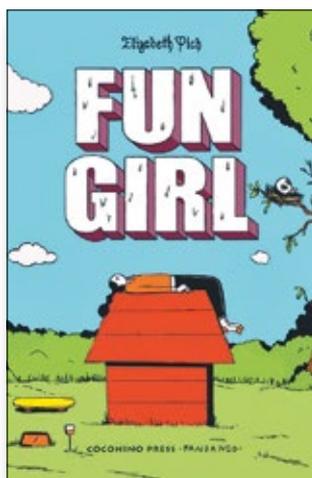
da Vinci, proponendosi di portarla in Italia. Il battage mediatico che ne derivò legò anche al suo arresto e alla lieve condanna per furto che ne conseguì, donò al dipinto di Leonardo, ai tempi non particolarmente considerato dagli esperti del museo francese, gloria

imperitura. Le disavventure di Peruggia, in bilico tra innocente follia e ingenua rivendicazioni nazionalistiche, fanno riflettere sulle condizioni di vita degli italiani all'estero, nell'epoca in cui i migranti eravamo noi.

ELIZABETH PICH

**Fun Girl - 2022**

Coconino Press-Fandango

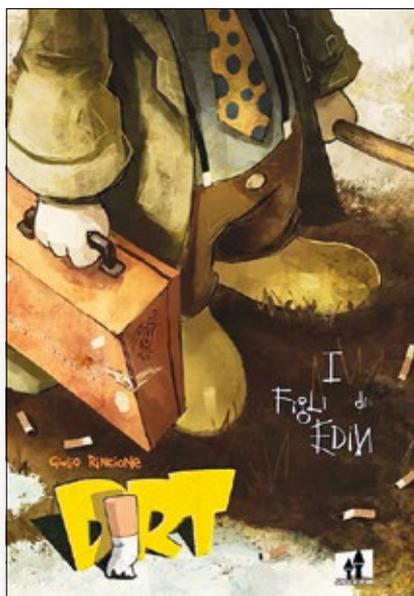


La vita non è facile per la protagonista della graphic novel della americana-tedesca Elizabeth Pich: la Fun Girl del titolo è infatti una ragazza irrequieta incapace di mantenere una relazione sentimentale stabile o di trovare un lavoro come si deve, e soprat-

tutto di evitare di coinvolgere la sua coinquilina Becky, aspirante dottoressa, e il suo fidanzato Peter, maestro d'asilo, in un mare di guai. Le avventure narrate da Pich sono irriverenti, scorrette e molto comiche, e grazie a questo volume si è imposta come autrice rivelazione in Francia l'anno passato, grazie al suo stile di disegno cartoonesco e alle situazioni inverosimili che riesce costantemente a rappresentare.

GIULIO RINCIONE

**Dirt. I Figli di Edin - 2022**  
Shockdom



In un futuro prossimo, dove la pandemia ha decimato il pianeta, le animazioni dei cartoni animati vivono tra gli esseri umani, dotate di poteri considerevoli e con l'unico rischio di venire dimenticate dai loro fan. Il protagonista di questa graphic novel è una di esse: l'estroverso Dirt, assolutamente politicamente scorretto. Il palermitano Giulio Rincione, autore di storia e disegni di questo primo volume di una quadrilogia che racconta un futuro distopico, disegna elegantemente con stile pittorico le disavventure di un personaggio inverosimile, quanto mai rappresentativo delle difficoltà e delle inquietudini di tutti noi.

BASTIEN VIVÈS

**L'Ultimo Week-end di Gennaio - 2023**  
Bao Publishing



Il fumettista francese Vivès racconta il Festival di Angouleme, la più prestigiosa manifestazione dedicata al fumetto in Europa, in una storia melanconica e delicata. Le vicende di Denis Choupin, autore di mezza età dal grande successo, che vive con disincanto e stanchezza il clamore e la confusione dei consueti quattro giorni festivalieri, attirato esclusivamente dalla presenza di Vanessa, giovane moglie di un suo appassionato lettore, di cui si invaghisce, si mescolano allo sguardo quasi metafumettistico con cui Vivès racconta "dall'interno" i meccanismi del mondo del fumetto. Ecco allora rappresentate le dinamiche alla base delle scelte editoriali, le manie degli autori e le loro complicate interazioni personali, l'insistenza maniacale dei fan delle bande dessinées. Lo stile freddo e sintetico dell'autore francese si adatta perfettamente alla storia ambientata in un mondo superficiale e vacuo come solo un festival di quel genere può essere.

# LO STAR-SYSTEM GENERA ANGELI CADENTI

di Alexine Dayné

*“La star non è solo un attore o un’attrice e i suoi personaggi non sono solo personaggi. I personaggi dei film contaminano le star e la stessa star contamina i suoi personaggi.”*  
(E.MORIN)

La rassegna EPTAGONO 2023 la cui tematica è stata SIDERA ha visto la proiezione di *The Misfits* di John Huston del 1961. Un bianco e nero che ci allontana dal nostro mondo digitale iper-veloce in cui tutti noi siamo immersi, ma che, è ancora più opportuno ri-vedere oggi perché ci ribadisce il meraviglioso mistero di essere uomini e allo stesso tempo ci comunica il nostro essere “luminoso, prezioso e fragile”.

Intorno a questo potente, “maledetto” e sofferto, sublime canto del cigno per quasi tutti i suoi interpreti principali e ultimo film con Marilyn Monroe e Clark Gable, ha preso via una riflessione sulla nascita e sulla morte dello star-system che pone al centro il divo e dunque la stella del cinema.

Un grande periodo storico cinematografico che ha coinvolto quasi tutto un secolo, il Novecento. Si imposero i divi teatrali, con Sarah Bernhardt ed Eleonora Duse. Si aveva per loro una grandissima ammirazione che continuò anche per il cinema negli anni seguenti.

*The Misfits* rimane un film di attori, dove ognuno mette qualcosa di sé nel personaggio che interpreta e Marilyn Monroe regala una delle sue migliori interpretazioni.

E' stata una fotomodella giovanissima (una pin-up) ed è diventata un'attrice in cui si possono delineare tre elementi dell'essere star, nel vero senso della parola: la bellezza, il glamour e il sex appeal. Molti fotografi importanti l'hanno ammirata e ritratta come Elliott Erwitt, Eve Arnold, Henri-Cartier Bresson che dissero di lei: un'apparizione/rivelazione quasi fantasmatica (fotogenica) perché aveva un effetto pelle particolare, una pelle translucida, bianca e luminosa. E la macchina Hollywood creò la sua immagine attraverso i media: promozioni, incontri pubblici, interviste,



articoli sui retroscena della produzione del film, copertine sulle riviste più importanti e popolari e biografie. Una donna ideale, unica, irraggiungibile, la personificazione della femminilità, l'oggetto del desiderio. E il cinema la riprese inguainata in vestiti che esaltavano l'architettura del suo corpo o in sensuali atteggiamenti e movimenti del corpo. Tutti erano soliti pensare ad una Marilyn Monroe allegra, frizzante, priva di cultura e di qualsiasi velleità intellettuale. Difficilmente si pensava a lei come ad una donna con una grande intelligenza naturale, dotata di un notevole sense of humor e allo stesso tempo profondamente turbata da un cupo senso di angoscia e tristezza che ne avvelenavano l'esistenza. Stava perfettamente nel ruolo assegnato e allo stesso tempo, si prendeva gioco di quella rappresentazione della donna. Godeva di questo suo potere. La sua era una recitazione an-

ti-naturalistica che derivava dallo straniamento. Purtroppo, però, l'immagine che avevano creato di lei e che in qualche modo lei stessa aveva contribuito a rafforzare, creava conflitto con la sua parte più sensibile e bambina. Aveva sempre interpretato ruoli di donne vivaci, belle ma prive di cervello. Voleva mostrare un'altra faccia, una versione drammatica, qualcosa di più profondo. Si avvicinò al Metodo di Lee Strasberg, che derivava dal Sistema Stanislavskij in teatro, volto alla ricerca di sensazioni ed emozioni vissute nel passato da far riemergere durante l'interpretazione ("la memoria dei sensi" e "la memoria emotiva"). Questa sua ossessione al Metodo la convinse così tanto a tal punto che Marilyn in *The Misfits* non voleva più rispettare il copione, saltava intere frasi e parole e questa questione, al tempo, era inaccettabile sia per il drammaturgo Miller sia per il regista Huston. Una rivoluzione che a quel tempo non era prevista. Sicuramente Marilyn voleva la sua autonomia d'attrice, ma questo destabilizzò tutta la lavorazione che divenne molto impegnativa ed inoltre l'attrice si presentò sempre in ritardo sul set.

Miller e Monroe si conobbero nel 1951, dieci anni circa prima della produzione del film. Da subito, lo sceneggiatore americano notò la differenza tra Marilyn "pubblica" e Marilyn "privata". La loro vita apparteneva sempre meno a loro stessi, trasformandoli in "personaggi" di un "non -film". Sicuramente il loro matrimonio creò un avvenimento singolare: l'intellettuale drammaturgo newyorkese sposa "la bomba sexy di Hollywood".



Un film d'autori, *The Misfits* (Gli Spostati), e prima fu un racconto, dove il drammaturgo Arthur Miller, scrisse soprattutto per lei, sua moglie, una sceneggiatura densa, amara e splendida, piena di persone, eventi e luoghi fittizi alternati ad altri realmente accaduti ed esistenti. Questo suo dono e atto d'amore creò purtroppo ferite e problemi ancora più profondi con sua moglie Marilyn Monroe. Miller scelse tutti attori che portarono alcuni tratti propri del personaggio che andavano ad incarnare. Alcuni aspetti del personaggio Roslyn ricalcarono altri della personalità di Marilyn: l'insicurezza, alcune paure, il prendere tutto molto sul serio, la continua ricerca di verità in ogni aspetto della vita...

Huston trasformò la drammaturgia di Miller in elegia post western in memoria di un'America scomparsa, ballata malinconica su un gruppo di outsiders alle prese con le ferite laceranti della vita, il crepuscolo del mondo cow-boy. La grande depressione, non quella sociale ed economica, ma quella umana. Un'America, privata di ogni epica della conquista e di ogni monumentalità geografica, diventò scenario consueto dell'anima.

Un film pieno di riflessioni sulla natura, sulla vita, sulla libertà, dove emerse la vera e più totale bellezza interiore e dunque esteriore di una donna e di una grande artista che si è smarrita, desiderando tanto un posto da chiamare "casa" e che ancora oggi ci guarda da lassù, nel cielo tra le stelle, lei, irripetibile e ultima grande star.



# MUSICA & TERAPIA.

## ITINERARI MUSICALI E LINGUAGGI SONORI

di Marina Pensieri e Marco M. Romagnoli

Nel 1712 Leibniz scriveva: ...musica est raptus numerare se nescenti animae: la musica è un rapimento dell'anima che senza averne coscienza - diremo oggi - sa quantificare, ma la filosofia classica aveva già dimostrato come l'anima, attraverso l'esperienza musicale, sia in grado di effettuare un percorso di autoconoscenza accanto alla rivelazione della propria essenza, e la tesi sostenuta da Platone all'inizio del 300 a.C. che recitava: «la musica dà un'anima all'universo, ali alla mente e vita a tutto il resto», faceva coincidere la musica come espressione profonda dell'anima. Dunque sin dall'antichità la musica è stata considerata un'esperienza coinvolgente ed emotivamente forte, gli esempi non mancano. Ed è proprio dall'esperienza musicale che vorremmo muovere per questo breve viaggio nel mondo della musicoterapia, che rappresenta la frontiera scientifica della musica. Ma cos'è la musicoterapia? La risposta si potrebbe sintetizzare affermando che è una disciplina che studia il rapporto tra l'essere umano e l'elemento sonoro con scopi diagnostici e terapeutici, e che i presupposti teorici si riferiscono alle peculiarità

del linguaggio sonoro-musicale: un intervento riabilitativo dunque, mirato ad una RI-ATTIVAZIONE tesa a RI-STABILIRE l'armonia e l'equilibrio. Da sempre attribuiamo alla musica proprietà taumaturgiche, cioè pensiamo che sia sufficiente suonare o ascoltare un brano per sentirci meglio, per rilassarci, per procurarci sensazioni piacevoli. Non sono fantasticherie, è proprio così, ed è merito del nostro cervello. La musica agisce infatti sulle aree sottocorticali, quelle legate alla genesi delle emozioni e degli stati affettivi, procurando un piacere diretto. In questo senso l'adattamento musicale è stato oggetto di studi approfonditi che dimostrano come a livello neurofisiologico e psichico, il sistema nervoso centrale dell'uomo sia predisposto a trattare in maniera specifica lo stimolo sonoro. Questa peculiarità ha aperto innumerevoli possibilità d'intervento, soprattutto nell'ambito della prevenzione, della riabilitazione e della relazione d'aiuto. La musicoterapia s'identifica dunque, in una metodologia di trattamento, che si distingue dalle altre per il ruolo centrale del suono, della musica e delle esperienze ad essa connesse.



**Stille Nacht**

Josef Mohr (1792-1848), 1816 Franz Gruber (1787-1863), 1818

Bearbeitung von Eusebius Mandyczewski (1857-1929)

Ziemlich langsam

1. Stil - le Nacht, hei - li - ge Nacht! Al - les schläft, ein - sam wacht nur das trau - te, hoch - hei - li - ge Paar.  
 2. Stil - le Nacht, hei - li - ge Nacht! Got - tes Sohn, o wie lacht Lieb aus dei - nem gött - li - chen Mund.  
 3. Stil - le Nacht, hei - li - ge Nacht! Hir - ten erst kund - ge - macht, Durch der Ein - gel Hal - le - lu - ja.

Hol - der Kna - be im lo - cki - gen Haar, schlaf in himm - lischer Ruh, ... schlaf in himm - lischer Ruh, ...  
 Da uns schlägt die ret - ten - de Stund, Christ, in dei - ner Ge - burt, ... Christ, in dei - ner Ge - burt, ...  
 Tönt es laut - von fern - und nah: Christ, der Ret - ter ist da, ... Christ, der Ret - ter ist da!

## ASCOLTI MUSICALI E CORNICI SONORE [INDICAZIONI E CONTROINDICAZIONI]

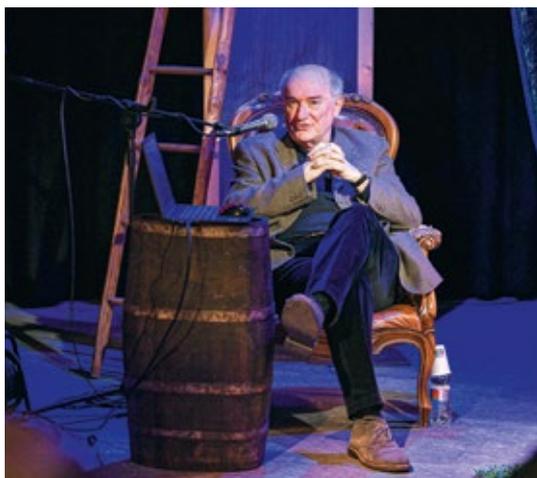
Avete mai fatto caso che spesso la prima cosa che vi viene incontro entrando in un supermercato è lo stand della frutta e della verdura? Tutto quel verde e quel colore diffuso si trovano lì non solo per offrire un'immagine accogliente e rinfrescante dell'ambiente, ma anche e soprattutto per insinuare l'idea che tutto ciò che è in vendita è fresco e nuovo. Consideriamo ora la musica che spesso fa da sottofondo e la sua funzione. Se l'arredatore conosce bene il suo mestiere avrà fatto in modo di predisporre un'atmosfera sonora adatta a porre il cliente in uno stato d'animo disponibile all'acquisto dei generi esposti, quantomeno a trattenerlo piacevolmente il più possibile nel grande magazzino. La musica dunque ha funzione di tappezzeria sonora molto speciale che, oltre a rendere gradevole la permanenza, trasmette messaggi subliminali che agiscono sui centri responsabili di taluni nostri schemi mentali. La musica che nei grandi magazzini ci avvolge e ci accompagna tra i vari reparti per tutto il tempo della permanenza, costituisce una componente dell'ambiente così essenziale, che si finisce per non prestarvi più attenzione, ma ci si meraviglia se viene interrotta. Quella intanto invia messaggi. La società d'oggi offre un crescendo di occasioni nelle quali la musica fa da sfondo ad altre attività: ciò avviene dalle sale d'attesa alle stalle per aumentare la produzione di latte. Sembra di assistere alla totale disfatta delle ultime oasi di silenzio. La musica che un tempo si andava ad ascoltare nei teatri e nelle sale da concerto, oggi si

appropriata della nostra vita privata, s'insinua nelle case e ad ogni componente del nucleo familiare dispensa il genere preferito, bombardando di messaggi di cui quasi mai si ha coscienza. Pare quasi che non si possa rinunciare ad avere sempre qualcosa in ascolto. Ma, abbiamo davvero necessità di una continua stimolazione uditiva? Le cornici musicali dei grandi magazzini, degli spot in TV, etc, hanno specifiche funzioni di condizionamento. Ed è proprio su questi meccanismi che ripongono la fiducia gli esperti di marketing, affidando le speranze di successo anche all'ambiente sonoro. Il messaggio che può essere inviato potrebbe essere

del tipo: musica prestigiosa=prodotto di classe, avendo effetti rassicuranti sul potenziale cliente. Siamo abituati ai crescenti Rossiniani, agli allegri Mozartiani, alle eleganti arie di Bach, che fanno da sostegno a svariati prodotti che i media ci dispensano. Se la musica è di successo, anche il profumo, l'auto o l'orologio, per assioma lo sono anch'essi. Può sembrare banale esposto così, ma banale non lo è affatto, anzi risulta assai efficace per una vasta utenza. Talvolta si scatenano vere e proprie guerre a suon di crome nobili tra le aziende. Ricordate il brano di Vangelis con cui anni fa la Barilla spopolò? Una pervasiva sensazione di casa, di focolare, di famiglia, sembrava ammantare il rito della pasta. Risultato: pasta Barilla=casa=famiglia felice. Grande successo. Un colpo duro per la concorrenza. La De Cecco non si diede per vinta e operò la contromossa. Andò a scovare una dolce ninnananna di Brahms, supportata dall'immagine di un tipo di pasta a conchiglia, guarda caso somigliante ad una culla. Una chiara immagine/situazione di maternage. Risultato: pari e patta con Barilla. Non meravigliamoci dunque, nello scoprire un certo condizionamento legato all'invio di certi messaggi che agiscono sui centri responsabili di taluni schemi mentali. A Natale ad esempio, siamo sempre ben disposti alle compere e per quanto possano essere usurate e ingenuie, le melodie di stille nacht e di jingle bells, strappano un sorriso e predispongono all'acquisto in un clima di festa, facendo leva sui nostri vissuti, sulle tradizioni, sui ricordi, e così... poco male, consegnatevi alle note di quelle liete melodie e... sorridete.

# CRONOBIOLOGIA: LA SCIENZA DEL TEMPO

di Roberto Manfredini



Cronos e Bios: Tempo e Vita. La Cronobiologia è quella disciplina scientifica che si occupa di studiare l'organizzazione temporale delle funzioni biologiche di ogni organismo. In biologia e in medicina, quando si parla di 'tempo' si pensa ad un tempo longitudinale: nascita, adolescenza, età adulta, senescenza. Esiste invece anche un tempo trasversale, per cui in ogni momento le funzioni del nostro organismo non sono fisse, ma presentano una serie di oscillazioni ritmiche nella propria ampiezza, caratterizzate da un massimo e un minimo. Quando un fenomeno ricorre ad intervalli regolari, viene definito ritmo, e in questo caso, ritmo biologico. I ritmi, sulla base della loro durata (o periodo), vengono definiti circadiani (dal latino circa dies, all'incirca un giorno) quando si sviluppano, con un picco massimo e uno minimo, nell'arco delle 24 ore. I ritmi circadiani i più studiati e conosciuti (premio Nobel nel 2017 per gli studiosi americani, Hall, Rosbash e Young, per la scoperta della loro organizzazione). Esistono poi ritmi ultradiani (periodo più breve di 24 ore) e infradiani (periodo più lungo di 24 ore). In poche parole, l'alternanza luce-buio (la Terra impiega infatti circa 24 ore per compiere una rotazione completa sul proprio asse, con una parte del giorno illuminata

ed una buia), opera da principale sincronizzatore del nostro organismo. Lo stimolo luminoso arriva alla retina, ma lì giunto non prende la nota via deputata a visione, definizione di forme, colori e immagini ma viene indirizzato direttamente (Fascio Retino-Ipotalamico) ad un piccolissimo nucleo del nostro cervello, nella parte anteriore dell'ipotalamo (Nucleo Sopra-Chiasmatico), che contiene cellule neuronali altamente specializzate. Questo è il cosiddetto Orologio Biologico Principale. Lo stimolo luminoso agisce come un interruttore on/off: luce = interruttore acceso, blocco della melatonina, veglia e attività; buio= interruttore spento, produzione di melatonina, riposo e sonno. Quando il funzionamento dell'orologio biologico (o meglio, degli orologi, in quanto è scoperta recente che la maggior parte dei nostri organi possiede un proprio orologio) viene alterato o desincronizzato, si può manifestare una serie di disturbi.

## DESINCRONIZZATORI DEI RITMI CIRCADIANI

(i) **Sindrome da fuso orario (jet lag)**, a seguito di uno spostamento rapido attraverso più fusi orari. Il viaggiatore è esposto ad uno sfasamento fra l'orario delle località di partenza e destinazione, transitorio, e destinato a durare fino a quando i ritmi individuali non si aggiustino al nuovo ambiente. Sono presenti disturbi del sonno, difficoltà di concentrazione, calo di vigilanza e attenzione, disorientamento, depressione del tono dell'umore, irritabilità, nervosismo, poco appetito, digestione lenta e difficile.

(ii) **Lavoro a turni**. Se l'alternanza luce-buio è il sincronizzatore dell'organismo, la grande rivoluzione nella vita dell'uomo arriva nel 1800, con l'avvento della luce elettrica, in grado di illuminare a giorno un ambiente e consentire il lavoro anche di notte. I lavoratori occupati in turni notturni (almeno il 30% della forza lavoro nei paesi sviluppati), possono presentare una serie di disturbi e la medicina del lavoro è particolarmente attenta e coinvolta.

(iii) Negli ultimi anni, si è poi visto che anche il

cambio dell'ora ogni sei mesi è legato a numerosi disturbi dai più semplici (disturbi del sonno, umore depresso), fino a incidenti stradali, ricoveri ospedalieri, malattie cardiovascolari, suicidi. Per questi motivi la Commissione Europea ha votato nel 2019 una risoluzione per abolire il cambio dell'ora ogni sei mesi, lasciando ai Paesi membri la scelta di quale dei due orari (solare o legale) mantenere tutto l'anno.

(iv) Esposizione alla Luce di Notte. Gli esseri viventi hanno sempre regolato la propria vita sulla base dell'alternanza luce-buio (giorno-notte) grazie a sole, luna e stelle. Poi è arrivato il fuoco (bivacchi, torce, candele), infine la luce elettrica. Ma la seconda rivoluzione è venuta, dal 2010, con la messa in pensione della lampadina incandescente, sostituita da una fonte meno inquinante e costosa: la luce LED. I minori costi hanno però favorito una dissennata illuminazione a livello globale. L'Atlante Mondiale dell'Inquinamento Luminoso (del 2016) stima che oltre l'80% del mondo e più del 99% della popolazione statunitense ed europea viva in condizioni di inquinamento luminoso. All'aumentare della luminosità ambientale, si osservano ricadute sulla salute umana: distur-

bi del sonno, aumento di peso, obesità, disturbi cardiovascolari. Analogo discorso per l'ambiente domestico, per via dell'abuso serale e notturno di dispositivi emittenti luce blu (smartphone, tablet, laptop, e-book, videogiochi).

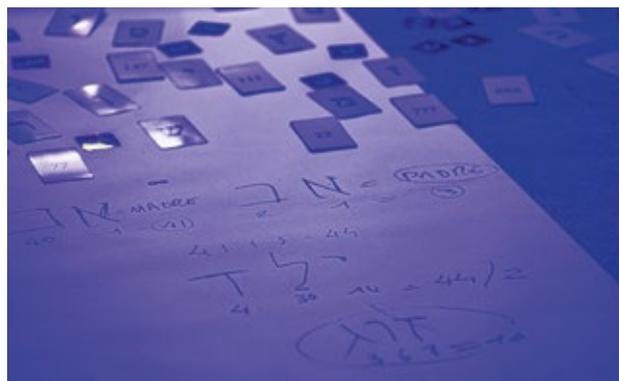
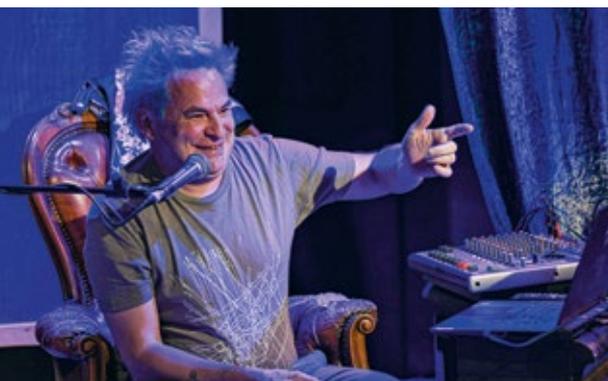
### UN'ORA PER LE MALATTIE ED UNA PER I FARMACI?

Il sistema circadiano controlla un andamento fisiologico, nelle condizioni di salute, ma può anche dare origine a stati di malattia, nel caso che una serie di variazioni sfavorevoli prendono forza se avvengono tutte nello stesso momento (concetto di 'cronorischio'), e una ritmicità circadiana, o settimanale, o stagionale è stata identificata per numerose patologie. D'altra parte, anche numerosi farmaci usati per curare questi stati di malattia sono sotto il controllo del sistema circadiano (assorbimento, efficacia, effetti collaterali). Si è quindi sviluppato un nuovo concetto di terapia temporizzata (Cronoterapia), già applicabile per diverse patologie, mirata a produrre l'effetto nel momento di maggiore necessità, aumentando l'efficacia e riducendo allo stesso tempo gli effetti collaterali.



# RISONANZE CELESTIALI

di Riccardo Mantelli



Vi racconto di una serata recente, durante la rassegna Sidera all'Eptagono della Maison Gargantua, mentre le stelle splendevano sopra di noi a Gressan. È stata una serata di scoperte, di meraviglie celesti e di connessioni misteriose.

L'osservazione delle stelle ha sempre avuto un ruolo importante nelle varie culture del mondo, da quelle antiche a quelle moderne. Il cielo stellato non solo ci offre uno spettacolo affascinante ma è anche una fonte inesauribile di conoscenza. Che si tratti di astronomia o di astrologia, le stelle parlano a chi sa ascoltare.

Nelle tradizioni ebraiche e islamiche, i numeri hanno una risonanza particolare. Questo è esemplificato nei concetti di gematria e abjad, rispettivamente. La gematria è una forma di numerologia ebraica in cui le lettere dell'alfabeto ebraico vengono sostituite con corrispondenti numeri, permettendo interpretazioni numeriche di parole o frasi. L'abjad, d'altro canto, è un sistema simile utilizzato nelle lingue arabe.

Questi sistemi numerologici offrono una visione del mondo intrisa di significato profondo. Permettono di vedere il mondo in un modo diverso, dove ogni parola o frase può essere collegata a un numero e ogni numero può essere interpretato in termini di significati spirituali o esoterici. È un modo di vedere il mondo che va oltre la superficie apparente delle cose, entrando in connessione con le profondità nascoste del reale.

Attraverso la gematria, possiamo scoprire connessioni profonde: "הגג" (Nogah), che rappresenta la luce di Venere, condivide la stessa gematria di "אזן" (Izun, armonia) e "אזן" (Ozen, ascolto). In arabo, la parola "قمر زل" (al-zuhra) rappresenta una bellezza intermedia, uno splendore percepibile solo attraverso la meditazione e la contemplazione.

Queste connessioni non sono casuali, ma fanno parte della ricchezza e della complessità dei nostri universi culturali e spirituali. Ci offrono la possibilità di esplorare i molteplici livelli di significato che si nascondono dietro le apparenze e di entrare in contatto con le radici profonde della nostra esistenza.

Queste tradizioni numerologiche rivelano una tessitura profonda tra linguaggio, numeri e cosmologia. E il linguaggio celeste di Venere offre un esempio particolarmente affascinante. Venere segue un ciclo sinodico, un viaggio apparente intorno al nostro cielo che è modellato dalla sua orbita attorno al sole e dalla nostra orbita attorno al sole. Questo ciclo crea un modello geometrico incredibilmente preciso. Nel corso di otto anni terrestri, Venere completa tredici orbite. Se si tracciano le posizioni successive di Venere nel cielo durante questo ciclo, si crea una figura che assomiglia a un fiore a cinque petali o a un pentagramma.

Questa connessione tra i numeri 13 e 8 nel ciclo sinodico di Venere ha anche un riflesso nella sezione aurea, un rapporto matematico che è stato

riconosciuto per la sua bellezza fin dai tempi antichi. La sezione aurea è il rapporto unico che si crea quando una linea è divisa in due parti in modo tale che il rapporto tra la linea intera e la parte più lunga è lo stesso del rapporto tra le due parti. Questo rapporto, spesso denotato con la lettera greca phi ( $\phi$ ), è approssimativamente 1,61803.

C'è qualcosa di straordinario nella scoperta che il ciclo di Venere e la sezione aurea, due fenomeni apparentemente separati, sono in realtà intimamente collegati. Questo è un esempio del modo in cui l'universo può stupirci con la sua armonia e la sua bellezza.

Venere ci ricorda che la nostra connessione con il divino non è puramente razionale o quantificabile. In arabo, "زهرلا" (al-zuhra) rappresenta un livello di bellezza intermedia, uno splendore che non può essere percepito attraverso il razionalismo, ma solo attraverso la meditazione e la contemplazione.

Anche nella tradizione ebraica, "אז" (az) viene utilizzato per esprimere momenti di trionfo e liberazione. Le stelle ci offrono un dialogo tra razionalità e mistero, tra l'aritmetica dei cieli e l'ineffabile bellezza della nostra esperienza. Questo dialogo si riflette anche nell'arte. Dalla creazione di immagini astratte basate sui cicli planetari alla contemplazione della danza delle stelle, l'arte può offrire una meditazione su queste connessioni profonde. Attraverso la creazione e la contemplazione dell'arte, possiamo toccare la bellezza del moto sinodico di Venere e delle sue risonanze numerologiche. Spero che questo viaggio tra le stelle vi abbia ispirato a cercare le vostre connessioni con l'universo, a scoprire la vostra propria danza con i corpi celesti. E, forse, a trovare un momento di meraviglia mistica nelle pieghe dell'esistenza.

Come Einstein ha detto una volta, "Chiunque a cui questo sentimento sia estraneo, che non sia più capace di meraviglia e viva in uno stato di paura, è un uomo morto". E, come ci ricorda Venere, non ci sono limiti alla bellezza che può emergere da una danza con le stelle. La magia di Venere, le sue danze celesti e la sua connessione con l'umano e il divino non sono solo concetti astratti. Trovano un'eccezionale interpretazione concreta e contemporanea nell'arte e nel design dello studio Universe Everywhere, fondato da me, nel 2021.

L'intento della nostra ricerca è di creare strumen-

ti ispirati dalle tradizioni antiche, volti a connettere le tecnologie attuali con elementi della natura, dell'universo e del cosmo. In questo modo, veniamo a rappresentare dei veri e propri alchimisti dell'era digitale, che mescolano arte e tecnologia in uno studio nomade di design e ricerca.

Con il potere della conoscenza antica, riusciamo a trasmutare il passato in un futuro brillante attraverso le nostre ricerche. Le danze di Venere, le sue geometrie celesti, le sue connessioni con i numeri sacri diventano così fonte di ispirazione per opere d'arte, prototipi ed esperienze interattive.

Attraverso la nostra arte, evochiamo l'ignoto, apriamo porte verso altre dimensioni, creando ponti tra il passato, il presente e il futuro.

Universe Everywhere è una fucina celeste per l'arte digitale, dove ricerca e design convergono.

Siamo guidati da un senso di scoperta e di meraviglia, alimentato dalle stesse stelle che brillano sopra di noi. E invitiamo chiunque sia disposto ad abbracciare l'ignoto a unirsi a noi nella nostra missione di forgiare un futuro migliore, un futuro dove l'arte, la scienza e la spiritualità possano coesistere in armonia.



# IN PRIMAVERA SI VA PER ERBE!

di **Cristina Faoro**

In Primavera la Natura si risveglia e ci regala prati verdi, ricchi di piante spontanee, che un tempo le nostre antenate raccoglievano e utilizzavano come cibo, sano e gratuito, che avevano a portata di mano.

Al giorno d'oggi è sempre più importante riscoprire le antiche tradizioni della nostra Valle e "andar per erbe" vuol dire imparare a riconoscerle con attenzione; raccoglierle con rispetto e sperimentarle in cucina.

Queste erbe sono un vero toccasana per il nostro organismo, contengono vitamine e sali minerali che aiutano a pulire il corpo dalle scorie accumulate durante l'inverno e ci aiutano a depurare il nostro sangue.

Così una semplice passeggiata in Natura, dopo aver memorizzato e imparato a riconoscerle, può diventare una continua scoperta alla ricerca di erbe salutari e gustose.





## RICETTA:

### ***Pesto "matto" di Ortica:***

*Ortica raccolta in luogo  
incontaminato e lavata;  
Noci o nocciole o Mandorle tritate;  
Aglio;  
Parmigiano o pecorino;  
Olio.*



# “IL DIRITTO ALLE STELLE”.

## INQUINAMENTO LUMINOSO E SVILUPPO SOSTENIBILE

a cura della classe 2<sup>A</sup> dell'Istituzione Scolastica Mont Emilius 3



*“Fonte di ispirazione e conoscenza in ogni epoca e per ogni civiltà, la volta celeste è seriamente minacciata da un sempre più invadente inquinamento luminoso. Di che si tratta e che cosa possiamo fare per non perdere la visione degli astri? L'inquinamento luminoso è un problema non solo per astronomi e astrofili, ma per tutte e tutti noi, al punto che diversi esperti internazionali di illuminazione artificiale promuovono l'inserimento nell'Agenda 2030 delle Nazioni Unite di un 18° obiettivo per lo sviluppo sostenibile: “Sky Quality And Access To Starlight”, cioè il diritto di accesso alla luce delle stelle nel cielo notturno. Le Alpi valdostane possono costituire un laboratorio privilegiato per sperimentare metodi innovativi di utilizzo della luce in modo intelligente.”*

Osservare è più di guardare, è guardare con attenzione. La scienza si basa sull'osservazione e sulla ricerca di risposte alle domande, domande che sono l'espressione dell'interesse dello scienziato e la prima tappa del suo lavoro. E porsi delle domande è indispensabile anche per poter prevedere le conseguenze e dunque per scegliere consapevolmente quale strada percorrere.

Gli scienziati dell'Osservatorio astronomico della Regione Valle d'Aosta osservano il cielo da un punto privilegiato della valle di Saint Barthelémy; e lo fanno perché il cielo è bello, ed è bello anche quando è brutto e carico di nubi; lo fanno perché il cielo è l'altra metà del paesaggio e ci insegna a contare il tempo e a capire meglio la vita sul pianeta Terra.

Ma la visione del cielo è minacciata dall'inquinamento luminoso, che è “l'alterazione dell'illuminazione naturale causata da ogni forma di irradiazione di luce artificiale che si disperde al di fuori delle aree a cui essa è funzionalmente dedicata, in particolar modo se orientata al di sopra della linea dell'orizzonte”.

Le luci artificiali sono utili e belle, servono a vedere di notte, a non andare a sbattere, ma se usate male fanno danni: la luce artificiale sparsa in cielo dovuta all'illuminazione indirizzata non solo verso il basso, dove serve, ma anche verso l'alto, dove non serve, causa l'inquinamento luminoso. Le città e le zone più industrializzate, come ad esempio in Italia la Pianura Padana, si vedono in modo imbarazzante anche dallo spazio.

Questo tipo di inquinamento è diventato un vero



problema; innanzitutto causa uno spreco di soldi, le bollette da pagare; in secondo luogo causa uno spreco di risorse, il combustibile utilizzato per produrre energia elettrica; e poi è fonte di scorie, gli scarti del combustibile; è anche un disturbo per il benessere di animali e esseri umani, infatti altera il ritmo sonno-veglia; è un disturbo per tutti perché non permette di vedere la bellezza del cielo ed infine è un disturbo perché impedisce le osservazioni per la ricerca scientifica, svolta a beneficio dell'umanità. Per tutti questi motivi, l'inquinamento luminoso è un problema che riguarda tutti noi. Senza contare che oggi, l'inquinamento luminoso non viene solo dal basso, ma anche dall'alto a causa delle mega costellazioni di satelliti artificiali. Dal 1957 i satelliti artificiali studiano la Terra dallo spazio: un compito importante che serve a monitorare i mari, i paesaggi, i cambiamenti climatici... Oggi però ogni notte sfrecciano satelliti ed altri oggetti artificiali di varia natura i quali, spesso, riflettono la luce del Sole tanto da essere visibili ad occhio nudo. Le costellazioni di satelliti sono nate per offrire Internet a banda larga, anche nei luoghi



dove generalmente la rete non è disponibile o la realizzazione delle infrastrutture è molto costosa. Il cielo notturno è ormai un reticolato di tracce e l'osservazione è diventata quasi impossibile, senza contare gli incidenti sempre più frequenti tra satelliti che entrano in rotta di collisione con altri satelliti o con detriti spaziali.

Ma c'è una buona notizia: tra i tipi di inquinamento ambientale e i fattori che contribuiscono alla crisi climatica, l'inquinamento luminoso è il più semplice da trattare e può davvero essere il 18° obiettivo per l'Agenda 2030. E a proposito di cittadinanza scientifica, Pietro Greco affermava che "lo sviluppo dei rapporti tra scienza e società può evolvere lungo due direttrici divergenti: l'una di tipo autoritario, l'altra di tipo partecipativo". Bastano semplici gesti per ridurre l'inquinamento luminoso: utilizzare fonti di luce di intensità minima per realizzare lo scopo dell'illuminazione; spegnere le luci utilizzando un temporizzatore oppure manualmente, migliorare i dispositivi di illuminazione, in modo che possano dirigere la loro luce dove necessario senza effetti collaterali, utilizzare luci a sfondo giallo.

Il diritto alle stelle è un diritto di tutti. Difendiamolo insieme.

**Andrea Bernagozzi** è ricercatore all'Osservatorio Astronomico della Regione Autonoma Valle d'Aosta, dove opera anche come referente per la comunicazione. Laureato in fisica all'Università degli Studi di Milano, successivamente ha conseguito il Master in Comunicazione della scienza alla Scuola Internazionale Superiore di Studi Avanzati (SISSA) di Trieste e il dottorato di ricerca in Didattica di Scienze della Terra all'Università degli Studi di Camerino, nelle Marche. Per i suoi articoli su riviste come Focus e Sapere ha vinto nel 2008 il Premio Giornalistico "Piero Piazzano" per la divulgazione di temi scientifici ed ecologici. Associato all'Istituto Nazionale di Astrofisica (INAF) e all'Istituto Italiano di Tecnologia (IIT), è membro attivo dell'International Astronomical Union (IAU). È appassionato di fantascienza.

# ERASMUS E L'INGLESE: NUOVI AMICI PER GLI ALUNNI DELLA PRIMARIA DI CHEVROT



**A cura delle classi 4-5 della primaria di Chevrot**

Nel corso del mese di maggio la classe quinta di Chevrot ha accolto un gruppo di ragazzi e insegnanti provenienti da Brantice, una piccola cittadina della Repubblica Ceca al confine con la Polonia.

Grazie ad un Progetto Erasmus, 17 alunni delle classi 3a, 4a e 5a di questa piccola scuola hanno potuto trascorrere una decina di giorni in Valle d'Aosta. I cosiddetti "tempi moderni" hanno reso

più semplice la realizzazione di questo progetto: nel corso dei mesi precedenti c'è stata, infatti, un'attenta pianificazione in modalità online da parte degli insegnanti. L'obiettivo di entrambe le scuole era quello di far apprezzare agli alunni l'uso veicolare della lingua inglese, come strumento di comunicazione. La grande motivazione dei ragazzi e la professionalità del maestro Jaroslav (per noi tutti "Jerry") hanno fatto sì che ci sia stato un buon coinvolgimento da parte di tutti. Le attività proposte avevano un approccio cinestetico: un apprendimento che passa attraverso attività motorie e ludico-ricreative.

Questa modalità si è dimostrata vincente e inclusiva anche coi ragazzi che non sempre riescono ad esporsi in una lingua diversa da quella madre. Ovviamente, il nostro territorio ha fatto il resto! Nel corso della settimana, infatti, insieme ai nostri ospiti, abbiamo potuto godere dei paesaggi e del nostro patrimonio storico- culturale. Giovedì 18 maggio si è svolto un pranzo nel giardino di una collega, a base di tipici piatti homemade : ancora oggi riceviamo affettuosi messaggi da parte degli insegnanti della cittadina ceca in cui viene gridata la nostalgia delle prelibatezze qui assaporate!

Nel pomeriggio siamo saliti fino alla croce della Côte de Gargantua, osservando le caratteristiche della Riserva Naturale e ammirato il nostro Comune dall'alto; dopodiché siamo scesi fino a Moline, dove, abbiamo ricevuto il benvenuto del Sindaco e dell'Assessore alla Cultura e Istruzione. Qui la Corale Louis Cunéaz di Gressan e il gruppo folkloristico La Gaie Famille di Charvensod ci hanno accolto e coinvolto con musica e balli della tradizione valdostana. Il bibliotecario ci ha poi guidati nella visita del Museo Etnografico di Maison Gargantua.

Il giorno successivo, ci siamo recati nel centro del Capoluogo regionale per ammirare le bellezze di Aosta Romana.

Questa nostra avventura si è conclusa lunedì 22





maggio con l'uscita a Les Fleurs: qui, grazie alla preziosa disponibilità di Nathalie e Tiziano e all'incantevole vista che il loro Residence concede, si è svolta l'attività specifica su cui avevamo lavorato nel corso dei mesi: in classe, infatti, nelle settimane precedenti abbiamo cercato di rendere "viva" una lingua appresa sui banchi di scuola e quale migliore occasione se non quella di esplorare i piaceri della tavola? Sia in lingua francese, sia in lingua inglese abbiamo trattato l'argomento "Au restaurant/At the restaurant" imparando il lessico specifico e le formule dialogiche da utilizzare quando si è ospiti e/o operatori nel settore turistico-ricettivo.

In questa giornata conclusiva, divisi in gruppi misti italo-cechi, i ragazzi hanno messo in pratica quanto appreso e assistito ad uno show-cooking sulla preparazione di uno dei baluardi della cucina italiana: il trionfo della pasta all'uovo nella realizzazione di tagliatelle, lasagne e ravioli!

Il bilancio di questa esperienza è assolutamente positivo e la fatica dell'organizzazione logistica è stata ampiamente ripagata: dopo una prima reciproca diffidenza e imbarazzo nell'utilizzo di un idioma comune, vedere i ragazzi usare spontaneamente un registro linguistico generalmente esplorato solo in classe dà un senso più profondo alla didattica e sono da stimolo per ulteriori futuri progetti interculturali.

"Questa settimana trascorsa con i ragazzi cechi è stata un po' strana: all'inizio ero felicissimo che arrivassero, ma una volta incontrati ero un po' timoroso nell'interagire"

"Per me questa esperienza è stata fantastica: ho conosciuto molte persone con le quali volevo fare amicizia sin da subito; in particolare ho legato con una bambina simpatica e gentile"

"Durante questa esperienza abbiamo conosciuto le loro tradizioni, le loro abitudini a scuola e abbiamo imparato nuovi giochi"

"Mi aspettavo tanto da questa esperienza, ma il giorno prima dell'arrivo dei ragazzi cechi, mi sono ammalata e ho perso le prime due giornate; al mio ritorno i miei compagni mi hanno raccontato quanto fatto e insieme abbiamo fatto insieme le ultime due gite"

"La settimana è iniziata, per me, con molta ansia, ma poi mi sono tranquillizzata. Avrei voluto parlare di più, ma un pochino ci sono riuscita"

"Dal mio punto di vista questa settimana è stata molto bella: durante questa esperienza, oltre all'inglese, ho imparato anche alcune piccole paroline in Ceco e mi sono fatto qualche nuovo amico"

(Anche da Brantice abbiamo ricevuto il loro feedback) "We had a lovely time with our new Italian friends. Hopefully, we will be able to come back in the future".

# “CAMPEGGIO A KM0”.

## GLI ALUNNI DI CHEVROT DELLE CLASSI 4A E 5A SPERIMENTANO UNA NOTTE FUORI CASA!

A cura degli insegnanti delle classi 4a e 5a della scuola primaria di Chevrot

Gli alunni delle classi 4a e 5a della scuola primaria di Chevrot sono stati coinvolti per due giorni, nel mese di giugno, in un campeggio con pernottamento presso l'area verde di Gressan.

Il secondo giorno di campo tutte le altre classi hanno raggiunto i compagni per condividere una giornata sportiva organizzata dai più grandi.

I bambini sono stati messi alla prova in tutte le loro abilità e capacità organizzative, ma anche di risoluzione di problemi.

Hanno anche imparato a montare e smontare tende e brandine con l'aiuto dei volontari della Protezione Civile.

Vivere questa esperienza tutti insieme è stata per i bambini un'opportunità per rinforzare l'importanza del collaborare in gruppo e del sostenersi a vicenda. Inoltre gli alunni hanno avuto il piacere di imparare ad apprendere con forte motivazione ed entusiasmo.

Questa esperienza è stata affrontata dagli alunni con facilità poiché si sentivano al sicuro in un ambiente familiare e sostenuti con accoglienza ed empatia da tutte i componenti delle associazioni territoriali (Volontari della Protezione Civile e Pro-loco di Gressan). Ci auguriamo nei prossimi anni di rivivere la stessa esperienza.

Un ringraziamento va rivolto alla nostra Dirigente Scolastica e al Sindaco del Comune di Gressan che insieme ai suoi assessori hanno approvato e sostenuto il nostro progetto.





# IL MAESTRO DI SCI CAMILLO VIERIN E LA SUA PILA

di Roger Berthod

*A fine marzo si è svolta a Maison Gargantua una interessante serata durante la quale Carlo Curtaz ha incontrato alcuni sportivi di Gressan, come Ezio Cottino, Colette Brocard e Camillo Vierin. Questo dibattito, molto interessante e partecipato, ha risvegliato numerosi aneddoti e curiosità tra i vari partecipanti. Anche per questo motivo abbiamo deciso di incontrare Camillo Vierin, già presidente della Scuola di Sci di Pila nonché Presidente dell'Associazione Valdostana dei Maestri di Sci e vera e propria memoria storica di Pila, per condividere i suoi ricordi.*



***Camillo, partendo dalla serata a Maison Gargantua si può dire che tu sei un po' la storia di Pila e della sua Scuola di Sci...proviamo un pochino a ripercorrerne le varie tappe?***

In effetti quella è stata una serata davvero interessante. Nonostante i numerosi aneddoti, in conclusione mi sono reso conto che avevo ancora alcune cose da dire. La cosa a cui tengo maggiormente è il ricordo dei personaggi, degli amici che son passati nella scuola e che purtroppo sono andati avanti, compresi anche tanti giovani. Penso ad esempio a Ruggero Gandolfi, che è stato anche direttore della Scuola, alla segretaria Lorena. Ci tengo a ricordare questi nomi, queste persone. Io ho quasi 84 anni, in effetti posso dire di aver visto un bel pezzo di storia di Pila.

Vorrei inoltre ricordare alcuni maestri di sci, ad esempio Olindo Frachey, che è stato il primo maestro di sci a Gressan e che è stato davvero un punto di riferimento per noi giovani. Era uno che lavorava negli impianti e poi appena finito il suo turno infilava gli sci e passava ore sulle piste. Aveva un carattere forte e noi giovani lo guardavamo davvero come un modello.

Nel 1961 lui è diventato Maestro, la storia di Pila stava nascendo, c'erano i primi maestri di sci di Aosta, Rosset, Bechaz, Bettega, diciamo i pionieri, quelli che avevano fondato la Scuola, che era nata nel 1948, quando io avevo 8 anni.

Eravamo dei ragazzini, andavamo su a Pila con tanto entusiasmo. Un grazie lo devo dire a mio cugino Rino Guerraz che è stato il fondatore dello Sci Club, che mi è stato molto vicino ed ha contribuito a far crescere la mia passione per lo sci nonché quella di tanti giovani di Gressan.

***Ci sono poi altre figure di Maestri che ricordi con piacere?***

Certamente. Tra gli altri abbiamo avuto un maestro di sci che è stato anche Campione Italiano, che è Renato Rosa. Lui è diventato maestro senza avere la necessità di svolgere tutti gli esami richiesti, in quanto aveva un punteggio che gli asse-



gnava di diritto l'accesso per diventare maestro. Dello stesso periodo storico ricordo i gressaens Delio Joux, Carlo Grange e Guido Zampieri. Io avevo provato a superare la selezione appena terminato il servizio militare, negli anni 65/66, ma non ce l'avevo fatta.

**La selezione era molto dura? In cosa consisteva?**

Eh sì, decisamente dura perché era una selezione nazionale, pertanto si doveva andare fuori Valle. Negli anni successivi sono poi iniziati i primi Corsi Regionali, a Cervinia, che servivano come preparazione per le selezioni. C'erano prove sia di teoria sia di pratica.

Dopo il mio primo tentativo di selezione che non era andato a buon fine, ho temporaneamente abbandonato l'idea dell'esame ed ho continuato la mia attività nello Sci Club. Successivamente ho partecipato ad un corso da allenatore a Madonna Di Campiglio, che mi ha permesso di perfezionar-

mi ed affinare la mia tecnica. Nel 1970 sono poi diventato a tutti gli effetti Maestro.

**Lo Sci Club ha svolto quindi un ruolo molto importante.**

Assolutamente sì. Ricordo ad esempio Dino Gerard e Bruno Vierin di Charvensod che pur non essendo residenti a Gressan, facevano comunque parte della nostra stessa famiglia. Posso dire che la maggior parte dei giovani più promettenti è passata da lì. Quelli con i numeri migliori sono poi passati in Nazionale, penso ad esempio a Roselda Joux, che è stata una delle prime, e con la quale, da giovanissimo, ho condiviso tanti viaggi su camioncini sgangherati, seduti sopra delle balle di fieno, per andare a fare le gare.

Ricordo che eravamo un bel gruppo, unito anche tra Gressan e Chevrot, con il giusto spirito campanilistico che non ha mai superato i sani limiti sportivi.



### **Come è nata invece la storia della Scuola di Sci?**

Diciamo che con il passare del tempo la Scuola è diventato il vero obiettivo di noi giovani. Tutto è nato e si è sviluppato con l'arrivo a Pila della Valtur e del Club Méditerranée, che avevano la loro clientela, con una organizzazione interna, le loro divise, i loro maestri. Più che maestri direi accompagnatori. Per questo motivo il sottoscritto ed i primi maestri di Pila, Grange e Bal, abbiamo cercato di prendere in mano le redini della situazione e di far valere i nostri diritti e le nostre esigenze di lavoro, iniziando a distinguerci agli occhi della clientela del villaggio di Pila, con i nostri uomini, le nostre divise, le nostre attività. Non sono stati anni facili, ricordo tante lotte per la nostra categoria, per rimarcare la distinzione tra accompagnatore e maestro, le numerose discussioni ad esempio con Torre Guercio che era il boss della Valtur oppure Renato Falv, l'allora assessore Regionale al Turismo.

### **È stato quindi fondamentale fissare alcune regole di base...**

Esatto. Uno dei primi passi che abbiamo fatto ha riguardato la regolamentazione dei prezzi perché c'erano delle tariffe regionali che prevedevano limiti minimi e massimi (come nel caso di Cervinia e Courmayeur).

Nei primi anni di attività, i nostri clienti sono stati quasi esclusivamente i bambini, poi con il passare degli anni la clientela ha capito la realtà nascente e la situazione si è via via stabilizzata.

Abbiamo avuto degli anni "boom", con 120/130 maestri. C'era tantissima richiesta, la stessa Valtur ci richiedeva anche 40/50 maestri a settimana e pertanto poteva capitare che prendessimo anche dei maestri "esterni", come per esempio gli amici di Cogne, che passavano alcune settimane nella nostra Scuola.

Erano davvero bei tempi, si lavorava bene, c'era un bellissimo ambiente. Si facevano 4 ore di lezione al giorno, 2 al mattino e 2 al pomeriggio. Durante la pausa pranzo c'era anche la possibilità di fare lezioni private, mentre poi nel fine settimana si organizzavano spesso cene e feste conviviali.

In questi anni devo dire che la Scuola di Sci è cresciuta davvero parecchio, merito anche del livello medio della clientela, che annoverava nelle sue fila tra gli altri notai, avvocati, commercialisti.

### **Dopo questi anni di grandi successi, come è stato possibile il crollo negli anni successivi?**

Secondo me il fattore scatenante della crisi è da imputare alla nascita della cosiddetta "terza figura", ovvero il maestro di snowboard. Questa era una figura in grande ascesa in quegli anni, noi a Pila abbiamo avuto alcuni maestri di sci che erano anche grandi campioni di snow, come Margherita Parini e Alex Voyat. Io personalmente mi sono sempre battuto per creare una specializzazione per questa figura professionale, come d'altronde succedeva in Francia, e come poi è stato per i miei due figli, Renato e Alessandro, entrambi maestri di sci specializzati in snowboard.

Tuttavia la decisione dell'Associazione Valdostana dei Maestri è andata in un'altra direzione e si è deciso di creare la terza figura del Maestro di snowboard.

Questo ha comportato il coinvolgimento di tanta gente nuova, molti giovani, con idee decisamente

diverse rispetto alla mentalità più seria e radicata di noi maestri di Pila. Sono cambiati anche gli approcci con la clientela, la metodologia per accaparrarsi i clienti, che con l'arrivo di queste figure si è avvicinata a quella dei villaggi turistici, del commercio tout court. Sono nate così le prime divisioni, le prime spaccature nelle Scuole.

Ci sono stati i primi tentativi per esempio, da parte di maestri e politici di Aosta, di creare una seconda scuola di sci in aggiunta a quella di Pila. Questa cosa secondo me non aveva senso, soprattutto perché il nostro comprensorio non aveva le dimensioni e le esigenze di Cervinia o Courmayeur, dove tra l'altro c'era in più anche lo sci di fondo.

**Ascoltando questi racconti si percepisce la tua passione, ed anche quanto tu abbia sofferto per queste situazioni**

Si, è vero. Perché essenzialmente la mia era una grande passione, per il mondo dello sci, per Pila, per la Scuola. Ho sofferto sulla mia pelle per arrivare ad avere determinati risultati, per avere tutti questi giovani. Ho fatto 12 anni da Presidente dello Sci Club e 9 anni da presidente dei Maestri di Sci. Durante tutti gli anni trascorsi alla Scuola ho visto passare tantissime persone, ho vissuto sulla mia pelle i cambiamenti che si sono susseguiti nel tempo, non ho mai rinunciato a discutere e lottare per cercare di migliorare le condizioni dei maestri, cercando sempre di mediare tra le varie posizioni.

Tra le altre cose, avevo creato un fondo pensione, che raccoglieva una quota di tutti coloro che si affiliacono alla nostra associazione e che permetteva poi, al raggiungi-

mento del 65esimo anno di età, di uscirne con una cospicua liquidazione.

Questo è stato un meccanismo che ha ben funzionato, fino a quando sono sorti i primi problemi con una parte dei maestri che hanno abbandonato la Scuola di Sci pretendendo la loro liquidazione e scatenando varie traversie legali.

**Com'è invece la situazione attuale della Scuola?**

Diciamo che adesso la situazione è notevolmente migliorata, i rapporti tra le Scuole sono buoni e sono stati in larga parte ricuciti, anche grazie al lavoro di Renato Vierin e di Paolo Pesse. La nostra Scuola è un pochino più "anziana" nelle sue unità, bisognerà proseguire nel lavoro di ringiovanimento, nell'inserimento dei giovani.

Questo è sicuramente un lavoro che resta da fare per il prossimo futuro. Il mio augurio è che si cerchi sempre il dialogo tra le persone, tra le varie componenti, come ho sempre cercato di fare io anche con la Pro Loco, il Comune, gli Alpini, nonostante il mio carattere sia quello di un combattente, di un contestatore.

Sono profondamente convinto che il lavoro di squadra paghi sempre.



# COS'È LO STRESS OSSIDATIVO?

di Caterina Tubè

Sentiamo spesso parlare di stress ossidativo, una condizione alla base di numerose condizioni patologiche: vediamo di cosa si tratta e come affrontarlo.

Il termine stress ossidativo indica l'insieme delle alterazioni che si producono nei tessuti e nelle cellule quando queste sono esposte ad un eccesso di agenti ossidanti e non riescono più a smaltirli adeguatamente. L'effetto è costituito da alterazioni metaboliche, danno e morte cellulare.

Questa situazione ha gravi conseguenze per la salute, con sintomi che vanno dall'invecchiamento precoce a patologie neurodegenerative, cardiovascolari metaboliche.

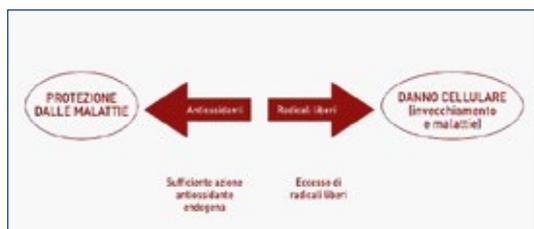
Ma quali sono le cause di questo aumento inondato di radicali liberi? L'organismo utilizza l'ossigeno per produrre energia: durante queste reazioni si formano specie chimiche molto reattive, i radicali liberi, che hanno la capacità di danneggiare strutture di notevole importanza biologica. L'ossigeno quindi, pur essendo indispensabile per la vita, può anche determinare "effetti collaterali": i radicali derivati da questa molecola vengono chiamati specie reattive dell'ossigeno (ROS) e possono essere contrastati da sistemi di protezione endogeni, gli antiossidanti: questi agiscono a basse concentrazioni e sono capaci di bloccare le reazioni ossidative o neutralizzare molecole ossidanti pericolose. In condizioni normali esiste un equilibrio tra ossidanti e antiossidanti. Nel momento in cui prevalgono le specie ossidanti si parla di stress ossidativo. Tale aumento può essere causato da diversi fattori: tra questi, spiccano l'esposizione agli inquinanti ambientali, come i metalli pesanti e le polveri sottili, ad alcune sostanze farmacologiche, alle radiazioni ionizzanti e UV. Altri fattori da evidenziare, poiché caratterizzanti la vita quotidiana di molte persone, sono il fumo di sigaretta e l'abuso di alcol, ma anche abitudini alimentari errate, come il consumo eccessivo di zuccheri raffinati, proteine animali e grassi saturi. Degni di nota, in quest'ultimo contesto, anche alcuni metodi cottura, come la frittura e la griglia-

tura su fiamma viva delle carni. In modo importante anche l'obesità si correla allo stress ossidativo, determinando una marcata produzione di radicali liberi.

Persino un'attività fisica eccessiva, può determinarne la comparsa. Il motivo è da ricercarsi nell'aumentata richiesta energetica che incrementa il consumo di ossigeno di 100-200 volte a livello muscolare. Ciò determina un aumento del flusso elettronico mitocondriale che a sua volta comporta una maggiore produzione di ROS. Infine, rientrano tra i fattori causali anche i processi infettivi, la genetica e lo stress eccessivo causato dal lavoro, dall'ansia e dalle preoccupazioni della vita quotidiana.

I sintomi che lo stress ossidativo causa sono tendenzialmente generici e comprendono astenia, affaticamento e disturbi della concentrazione, ma anche crampi muscolari, mal di testa e sudorazione eccessiva.

In modo importante si correla alla condizione nota come infiammazione cronica di basso grado, che caratterizza e alimenta diverse malattie. Sul lungo periodo, i danni da stress ossidativo e l'infiammazione che ne deriva, si ripercuotono su tessuti e organi, collegandosi anche ad aspetti patologici di una certa rilevanza. Gli effetti dei





radicali liberi interessano la pelle e la capigliatura, determinando, rispettivamente, un invecchiamento cutaneo precoce e una marcata debolezza sull'intera struttura del capello. Un elevato stress ossidativo partecipa alle malattie cardiovascolari, alla neurodegenerazione e alla comparsa del cancro, ma anche alle diverse problematiche renali ed epatiche. Non mancano, inoltre, effetti deleteri a carico dei muscoli, delle ossa e della funzionalità tiroidea.

Lo stress ossidativo può essere valutato mediante esami specifici:

- il d-ROMs test è in grado di stimare indirettamente l'attività dei radicali liberi, misurando la concentrazione dei suoi derivati (detti "metaboliti reattivi dell'ossigeno" ROM) nel sangue.
- Il BAP test è un esame ulteriore che valuta il cosiddetto Potenziale Biologico Antiossidante, ovvero la capacità del corpo di opporsi all'azione dei radicali liberi. Tale capacità è rappresentata dalla presenza, a livello ematico, di varie sostanze antiossidanti.

Si è accennato precedentemente ai meccanismi cellulari in grado di tenere sotto controllo la produzione dei radicali liberi. Tali meccanismi sono di tipo antiossidante e sono rappresentati dall'azione di alcune molecole in grado di neutralizzarli e di prevenire il danno ossidativo alle strutture cellulari.

L'organismo ha sviluppato numerosi meccanismi per proteggersi dagli effetti dannosi dei radicali liberi; esistono per esempio alcuni enzimi in grado di decomporre e sequestrare gli agenti ossidanti. Tra questi antiossidanti endogeni ricordiamo la superossido dismutasi, la catalasi e l'antiossidan-

te più efficace, il glutatone (la cui integrazione avviene tramite uno degli amminoacidiprecursori, l'N-acetil cisteina). Il glutatone incorpora il selenio un antiossidante che sembra diminuire il rischio di cancro.

La cellula ha a disposizione anche ulteriori meccanismi di difesa nel caso la funzione degli antiossidanti endogeni non risulti sufficiente. Negli ultimi anni si è fatto un gran parlare del potere antiossidante della melatonina che secondo alcuni studi supera di cinque volte l'attività "scavenger" (scova rifiuti) del glutatone.

Esistono anche i preziosissimi antiossidanti esogeni, che vengono introdotti dall'esterno mediante l'alimentazione e l'integrazione. Per capire il potenziale antiossidante degli alimenti, si ricorre alla scala ORAC, un metodo di misurazione in vitro con l'obiettivo di riuscire a stimare la capacità di un alimento di assorbire o eliminare radicali liberi. Per individuare quali cibi sono più ricchi di antiossidanti, è necessario tener conto del loro punteggio nella scala ORAC: più è alto, più si rivelano degli ottimi alleati nella lotta allo stress ossidativo.

L'assunzione attraverso la dieta rimane un punto fondamentale da tenere ben presente. Tra i più importanti che necessitano di essere regolarmente introdotti ci sono la vitamina C, contenuta in frutta e verdura, la vitamina E, contenuta negli olii vegetali, gli antiossidanti polifenolici come il resveratrolo, contenuti nei frutti e nel vino rosso ed infine i carotenoidi come il licopene contenuti anch'essi nella verdura.

Risulta dunque evidente che assumere una buona dose di antiossidanti è uno dei metodi migliori per fare prevenzione.

# CICLISMO E TRAIL RUNNING: SPORT DIVERSI, ESIGENZE SIMILI

di Jean Paul Perret - Dietista e Biologo nutrizionista

Ciclismo e trail running sono due sport molto differenti, ma le indicazioni nutrizionali per questi due sport sono simili.

Guardando una gara ciclistica alla televisione, è molto comune vedere gli atleti mangiare e bere in sella. Gel energetici, acqua e/o sport drink sono sicuramente i più comuni, ma non mancano i paninetti, le banane o i tortini di riso. Nel trail running questo gesto si nota meno e, spesso, viene limitato ai ristori o alle basi vita, ma i dati scientifici sembrano dimostrare che le esigenze nutrizionali di questi due sport sono molto simili.

In particolare, durante l'attività fisica prolungata e ad intensità medio-alta, dovremmo preferire alimenti ricchi di carboidrati a rapido assorbimento (o zuccheri). Infatti il nostro organismo utilizza preferibilmente questi nutrienti per produrre energia quando lo sforzo si fa intenso (semplificando, quando iniziamo a far fatica a chiacchiere). Al contrario, dovremmo fare attenzione a limitare il consumo di grassi e di fibre, nutrienti che richiedono un lungo tempo di digestione e che il nostro corpo non riuscirebbe ad utilizzare a scopo energetico. I grassi, in particolare, sono una grande fonte di energia, ma possono essere

utilizzati quasi esclusivamente a riposo o nel corso di attività fisica ad intensità molto bassa, quindi solamente in escursioni in bici o a piedi a ritmo molto lento.

Quando l'intensità aumenta, come in un allenamento più veloce o in una gara, sono quindi consigliati alimenti come pane bianco con miele o marmellata, frutta essiccata, gelatine di frutta o caramelle, oppure integratori come bevande glucosali (a base di zuccheri e sali minerali) o gel energetici. Alcuni tipi di barrette, a basso contenuto di grassi e fibre, possono essere un valido aiuto.

Al contrario di quanto si possa pensare, invece, sono sconsigliati alimenti come le noci o altra frutta secca oleosa, parmigiano o barrette proteiche. Questi infatti richiederebbero una digestione lenta e complicata, riducendo il flusso di sangue ai muscoli delle gambe e aumentando il rischio di problematiche digestive come nausea, vomito o diarrea.

E le quantità? Le indicazioni su quanto mangiare durante questo tipo di attività variano molto in base all'intensità e alla durata dello sforzo. In particolare, si cerca di dare indicazioni su quanti

grammi di carboidrati assumere per ogni ora di allenamento. Mentre non è necessario mangiare per sforzi di durata minore di un'ora, per sforzi compresi tra una e due ore si consiglia un apporto di 30 g di carboidrati per ogni ora. Questa quantità aumenta per sforzi di durata maggiore (60 g/h per sforzi tra 2 e 3 ore e 90 g/h se la durata supera le 3 h). Queste cifre dicono poco ad un non addetto ai lavori, ma per fare qualche esempio 30 g di carboidrati potrebbero corrispondere a 1-2 gel energetici, 30 g di pane con un cucchiaino di marmellata o 40 g di frutta essiccata.

Queste quantità sono molto abbondanti e, spesso, possono sembrare quasi esagerate. Per ottimizzare le prestazioni,





però, è importante fare il possibile per rispettarle, tanto che nel ciclismo ad alti livelli si cerca addirittura di superarle e arrivare a 100-120 g/h. Per mangiare così tanto durante uno sforzo intenso, però, è necessario un allenamento specifico e un graduale processo di adattamento.

Un'ottima alternativa da mangiare durante gli allenamenti sono i tortini di riso. Il loro consumo è stato una moda fino a qualche anno fa, ma ancora oggi viene utilizzato da diversi atleti per aumentare la varietà degli alimenti consumati durante le sessioni di allenamento o le gare. Ecco come prepararli!

#### Ingredienti:

- 180 g di riso a chicco corto (sconsigliato l'uso di riso a chicco lungo o integrale)
- 360 ml di acqua
- 1 cucchiaio di zucchero (bianco, grezzo, fruttosio...)
- 1/2 cucchiaio di sale

#### Preparazione:

1. Sciacqua il riso sotto l'acqua corrente per

qualche minuto, mentre lo mescoli con un cucchiaio.

2. Metti il riso, l'acqua, lo zucchero e il sale in una pentola. Scalda a fuoco alto senza coprire la pentola e porta a ebollizione.
3. Copri con un coperchio, abbassa il fuoco e lascia cuocere per 20 minuti tenendo sempre coperto.
4. Alza il coperchio e controlla se il riso si è cotto bene. Non dovrebbe essere né troppo asciutto né troppo bagnato e non dovrebbe attaccarsi alla pentola.
5. Ora hai la base per realizzare delle tortine di riso.
6. Versa il mix in una teglia o una forma da 15 x 15 cm precedentemente coperta con della pellicola. Puoi usare anche contenitori più grandi o persino sacchetti da freezer ma assicurati che le tortine abbiano uno spessore finale di 2-3 cm.
7. Se preferisci, puoi inserire uno strato intermedio di miele, marmellata o burro d'arachidi per rendere più saporito il tortino!
8. Stendi il composto in modo uniforme, premendo bene per renderlo compatto e mettilo in frigo per 24 ore.
9. Dopo 24 ore, togliilo dal frigo, tira su la pellicola per estrarlo dalla teglia e taglia le singole tortine che andranno poi impacchettate.

Le tortine si possono conservare in frigo fino a 4-5 giorni, mentre è sconsigliato conservarle in freezer per evitare di rovinare la loro consistenza. Non resta che provare a mettere in pratica questi consigli: buone pedalate e buone corse!



# LA NATURA VI ASPETTA A PILA

di Daniela Contini (Consorzio L'Espace de Pila)



Il 16 aprile si è conclusa la stagione invernale 2023, l'ultima manifestazione che ha coinvolto la stazione è stato il Memorial Fosson dal 6 al 9 aprile che si è chiuso con una straordinaria edizione capace di coinvolgere 650 atleti e 130 allenatori, cui si sono aggiunti diversi accompagnatori. L'evento a squadre è ormai diventato un appuntamento irrinunciabile di fine stagione. Il 5 aprile invece è stato il turno del party più colorato dell'inverno! L'Areaeffe di Pila ha ospitato il banked slalom costruito apposta per l'occasione. Ad accompagnare la divertente giornata tanta musica e il barbecue per tutti.

L'Estate 2023 inizia a Pila sabato 24 giugno e terminerà domenica 10 settembre, come ogni anno si può vivere la montagna in estate a 360 gradi, sperimentando trekking, mountain bike, scoprire la tradizione culinaria e vitivinicola o semplicemente rilassarsi immersi nella natura. Grande novità dell'estate l'apertura della funivia Gorraz-Grimod dal 29 luglio, in sostituzione della seggiovia Couis, interessata dai lavori per la costruzione del nuovo impianto Pila/Coius. Il primo appuntamento per tutti è una tradizione: la giornata ecologica, rinnovata negli ultimi anni grazie alla collaborazione con Clean-up Tour Italia coordinato dalla ONG Summit Foundation. Abbiamo deciso di dedicare la giornata inaugurale della stagione estiva alla

natura che ci ospita con tanto amore, quest'anno sono stati raccolti e differenziati 91 kg di rifiuti! Il pranzo per tutti i volontari è stato offerto dalla Proloco di Gressan, che ci ha accolto presso l'hotel Plan Bois di Pila con un goloso menù adatto anche agli amici vegetariani.

Gli amanti del trekking e delle due ruote verranno accolti dalle nostre guide con un ricco calendario di escursioni a piedi e in e-bike: impegnativi trekking in quota, visite guidate agli alpeggi ed escursioni enogastronomiche in bici sul territorio di Pila. Le piste dedicate all'enduro, al downhill per i più avventurosi, e il cross country sono praticabili sulla vasta rete di strade poderali, con itinerari che spaziano da 2300 a 600 m. di quota; la pista flow trail da percorrere rigorosamente in discesa e la divertente pumptrack all'arrivo della telecabina. Anche quest'anno andranno a ruba le visite all'alpeggio, per conoscere e acquistare prodotti della tradizione valdostana. Ma un'estate che si rispetti è anche ricca di eventi ed appuntamenti. Si parte da quelli per i più piccoli come Kids Open Day, 1-2 luglio e poi nuovamente 29-30 luglio. Due giornate in cui i maestri di Aosta Valley Freeride e Three Season Bike, insegnano ai bambini dai 6 ai 12 anni le tecniche base di guida, l'uso corretto dei rapporti, come affrontare le discese e le salite tecniche e la guida sicura nel Pila BikePark.

Dedicato ai già esperti, 8-9 luglio e nuovamente 12-13 agosto, il Bike Camp con il campione Loris Revelli, per conoscere tutti i segreti del downhill. Il 15 luglio è la volta del primo K3000 della Valle d'Aosta: Emilius 3559, un percorso di 17 chilometri, a coppie, tracciato al minimo, da percorrere in completa autonomia. E ancora il 15 luglio per la prima volta a Pila il Partyride Tour, il raduno non competitivo di MTB della crew CPGANG, aperto a riders di tutte le età e capacità. E poi il concerto di musica classica en plein air del 22 luglio presso il ristorante Société Anonyme de Consommation. Iniziano il 29 luglio le animazioni per famiglie, con le favole musicali, lo spettacolo di clownerie il 5 agosto, il laboratorio ecologico ed artistico del 10 agosto sculturando e gli spettacoli serali il 12 agosto con il mago Natalino e il 14 agosto con lo spettacolare Fire Street dance.

A Pila non mancheranno neanche le feste tradizionali come la Festa dei Pastori il 6 agosto a Plan dell'Eyeve, organizzata come sempre dalla Proloco di Gressan. Il 10 agosto per il patrono S. Lorenzo gli alpini propongono la messa e il pranzo al sacco in loro compagnia. Dal 13 al 20 agosto torna l'ormai consueto Atelier degli artigiani che quest'anno ospiterà anche la mostra fotografica con le foto di Renzo Distort. L'Atelier è anticipato quest'anno dalla seconda edizione della fiera dell'artigianato Lo Martchè di bouque del 12 agosto che attraverso gli oggetti di artigianato locale, mette in mostra la vera natura dell'identità valdostana. Dall'11 al 13 agosto per la 5 edizione l'ormai imperdibile appuntamento con lo Street Food e il festival delle birre artigianali, dove si possono assaggiare molte specialità della cucina italiana e internazionale. Il rifugio Arbolle anche quest'estate accoglierà i turisti con il consueto corso di arrampicata e il trekking con le guide alpine. Sempre molto seguiti anche i racconti teatralizzati organizzati nella magica atmosfera del lago di Abolle. Domenica 14 agosto sarà una giornata fitta di eventi, il mercato della crocetta di Torino e il Pila Trek in memoria di Renzo Distort. Un trail non competitivo suddiviso in parcours gourmand di 8 km, con punti degustazione dislocati lungo il percorso e il percorso panoramico di 21 km che raggiunge le vette più alte del comprensorio passando dal Couis, con ritorno a Plan de l'Eyeve e pranzo finale per tutti i partecipanti.



# VITTORIO GUERRAZ

## RICORDATO DA UNA TARGA AL BOCCIODROMO DEL NOSTRO CENTRO SPORTIVO

di Piero Minuzzo

*“Vittorio Guerraz non è più con noi. Una grave perdita ha colpito l'atletica valdostana: è scomparso ieri Vittorio Guerraz, da sempre colonna portante del Gruppo Giudici Gare della nostra Regione. Sportivo a tutto tondo, fondatore nel 1948 dello Sci Club Pila, apprezzato amministratore della sua Gressan, fino a pochissimo tempo fa Vittorio è stato una presenza costante nelle gare d'atletica. Ci mancherà la sua disponibilità, il suo buon senso, lo spirito autoironico e, soprattutto, il suo amore disinteressato per lo sport. Ciao Vittorio.” (Fidal).*

*“Il mondo degli sport valdostani, e in particolare le discipline della neve, piangono la scomparsa di Vittorio Guerraz, figura di spicco nel panorama sportivo della nostra regione per gli incarichi dirigenziali ricoperti in più settori.*

*Vittorio Guerraz, 82 anni, per tutti “Rino”, è stato membro fondatore, nel 1948, dello Ski club Pila; poi, dal 1973 al 1976 fu vice presidente del Comitato Asiva (presidente Remigio Baudin) e, sempre nell'Associazione valdostana, ricopri la carica di consigliere nei mandati dal 1969 al 1973 e dal 1976 al 1980. Vittorio Guerraz fu sindaco di Gressan a metà degli anni '60 e assessore dal 1995 al 2000; fu presidente del Carreau, la società boccestica, e consigliere delle federazioni del calcio e dell'atletica.*

*“Un grande personaggio, Vittorio Guerraz, che tanto ha dato alle discipline bianche e in generale a tutto lo sport valdostano”. (Asiva)*

Sono questi due dei tanti messaggi di cordoglio pubblicati il 16 giugno del 2011 per esprimere il dolore e lo sconforto per la morte di Vittorio Guerraz, indimenticato gressaen, che dedicò la vita alla comunità valdostana tutta attraverso l'amministrazione comunale e le discipline dello sport: dall'atletica agli sport invernali alla bocce. Era il 16 giugno quando Vittorio è andato avanti lasciando



un vuoto incalcolabile nel cuore di chi ebbe la fortuna di conoscerlo.

Lodevole quindi l'iniziativa della nostra Amministrazione comunale guidata da Michel Martinet e della società sportiva Le Carreau di intitolare a Vittorio il Bocciodromo intercomunale di Gressan. Infatti, sabato 27 maggio 2023 alle ore 17,30, si è svolta la cerimonia di intitolazione del Bocciodromo intercomunale dei comuni di Gressan, Jovençon, Charvensod e Pollein alla memoria di Vittorio Anselmo Guerraz, alla presenza dei suoi famigliari: la moglie Rita Brunet, il figlio Dario e la figlia Daniela; di nipoti e parenti; del presidente della Regione, Renzo Testolin; il vice presidente del Consiglio regionale della Valle d'Aosta, Aurelio Marguerettaz; del sindaco di Jovençon Desaymonet Riccardo; tutta la Giunta ed il Consiglio comunale di Gressan. Parole commosse sono state

pronunciate da Lauro Grange, presidente del sodalizio sportivo.

“Se oggi sono qua - ha detto - lo devo a Vittorio che mi ha coinvolto nella fondazione della società sportiva Le Carreau”. Lauro Grange ha avuto parole di ringraziamento per Biljana Pejic, referente in Valle d'Aosta di Eurocert - ente, principale sponsor della società boccistica.

È stata una cerimonia semplice come era Vittorio Guerraz, uomo schivo, pragmatico e determinato sempre impegnato ad realizzare progetti che avevano al primo posto la comunità.

Nel corso della commemorazione, il sindaco Michel Martinet ha ricorda-

to: «Vittorio Guerraz nasce a Gressan 4 febbraio 1929, da Teodulo e Lucia Quenzod. Sin da giovanissimo ha messo in luce una spiccata propensione al mettersi al servizio della “cosa pubblica”, sia in ambito amministrativo sia sportivo.

Nella storia dello sport valdostano, Vittorio merita una menzione per la straordinaria attività svolta in più di sessant'anni nelle più svariate discipline: dal calcio allo sci, all'atletica, al ciclismo e alle sue amate “bocce”.

Il primo approccio al mondo dello sport dell'allora ventenne Vittorio fu nel 1948 quando, insieme al promotore Aristide Gal e ad altri amici, fondò lo Ski Club Pila, fucina di tanti campioni. Per oltre trent'anni ricoprì ruoli di consigliere, segretario e infine anche di presidente. L'amore per gli sport invernali si consolidò nel 1970, quando Vittorio divenne prima consigliere e poi vice presidente dell'Asiva.

Altra grande passione di Vittorio Guerraz fu il calcio. Era l'8 giugno 1969 quando, insieme a un gruppo di amici, fondò il Gruppo Sportivo Gressan e divenne ben presto presidente, carica che ricoprì fino alla fine degli anni Ottanta. Sempre in ambito calcistico, Guerraz per più di quindici anni fu consigliere del comitato Piemonte/Valle d'Aosta della Federazione Gioco Calcio.

Vittorio, per venticinque anni - dall'inizio degli anni '50 sino alla fine degli anni '70 - fu presidente della Polisportiva Libertas, che inizialmente si occupava soprattutto di ciclismo. Per diversi anni, fu com-



ponente del Comitato organizzatore dei primi Giri ciclistici della Valle d'Aosta.

Da giovanissimo, Vittorio aveva seguito da vicino e contribuito in maniera decisiva alla nascita di un'altra disciplina largamente diffusa a Gressan: le bocce. Proprio in memoria di Aristide Gal, il 26 febbraio 1950, Vittorio e alcuni amici fondarono la società boccifila omonima. L'attività durò circa un triennio per mancanza di campi; si giocava nel cortile delle scuole elementari e su campi improvvisati. Più tardi si ricostituì la società Gruppo Boccifilo Le Carreau di Gressan che, nel 1984, vide il rientro di Vittorio Guerraz nelle vesti di presidente. Fu lo stesso Guerraz, nel 1990, a raggiungere il sogno più ambito: la costruzione dell'atteso e moderno Bocciodromo coperto, inaugurato nel settembre di quell'anno con i campionati del mondo “Under 23”. L'impegno che Vittorio Guerraz dedicò alla politica è stato altrettanto importante per la comunità di Gressan. Martinet lo ha ricordato così: «uomo dinamico e schietto, sempre disponibile al dialogo e sempre attento ad ascoltare le esigenze della comunità che, proprio nel periodo della grande crescita del dopoguerra, mutavano velocemente. Queste sue caratteristiche lo premiarono con l'elezione in Consiglio comunale, nel quale rivestì tutti i ruoli. Spiccano la carica di assessore comunale ai lavori pubblici, dal 1995 al 2000, e l'elezione a sindaco di Gressan nel 1965, carica che rivestì sino al 1968».

Vittorio Guerraz è ancora tra noi.

# ABRO DE FEUR CHI SIAMO E COSA FACCIAMO

di Albino Imperial



Un primo Comitato de "L'Abro de Feur" è nato il 29 dicembre 1994, con il suo "manifesto", in occasione della veillà a Moline ed ha ripreso l'attività iniziata dal 1982 dal "Comité de l'Envers" creato da Marco Gal, che perseguiva all'incirca gli stessi scopi riguardo allo studio, conservazione, valorizzazione del nostro Patrimonio culturale e storico. Il gruppo fondatore era composto da: Marco Gal, Dilia Cuneaz, Roberto Cuneaz, Curtaz Filippino, Albino Impérial e Adriana Del Re. Esprimevamo allora nel nostro "manifesto" alcuni concetti poi ripresi nel 1997 dal nostro Statuto.

## **Ecco chi siamo...**

L'Abro, nella Veillà del 1994, ad integrazione di una mostra fotografica su Gressan, ha proiettato il programma di diapositive di Marco Gal *Pas-sé-Présent*. In occasione della Veillà del 1995, ha organizzato una mostra dal titolo: *Ècoula d'eun cou* a Gressan, un interessante percorso, sul filo della storia negli anni, dell'istruzione scolastica nel nostro paese, a partire dalla prima metà dell'800. In un fienile è stato proiettato un film documentario, *L'oullio de gneu* (l'olio di noci), realizzato da Albino Impérial in pellicola 16 mm a metà degli anni '70.

Un lavoro colossale per le nostre forze è stato fatto per organizzare l'esposizione *Ten de Guèra* dal 17 al 22 maggio 1996. La mostra, costituita da una esposizione di cimeli militari, armi, vestiario, lettere fotografie, radio, era accompagnata da una proiezione di un filmato realizzato dal sottoscritto, con interviste ad ex combattenti di Gressan ed altri (ricordare la presenza del sig. Ferdinand Frassy centenario, ufficiale della guerra d'Albania). Una versione estiva della mostra ha potuto essere allestita a Pila nei giorni dal 9 all'11 agosto, richiamando anche molti turisti.

L'attività del 1996 si è chiusa attirando, in occasione della Veillà, oltre un migliaio di persone alla mostra *Iveur d'eun Ten*, dove strumenti di lavoro erano esposti insieme ad un ricco sfondo fotografico e documenti di attività sportive dei campioni di Gressan.

Nel 1997 il Comité si trasforma in Associazione con uno statuto anche col contributo dell'amico notaio Ottavio Bastrenta. Voglio ricordare qui l'importante contributo e dedizione di Roberto Garino e Dolores Montel, rispettivamente contabile e segretaria del gruppo, nonché la collaborazione di Albino Quendoz.

Nella Veillà, tenutasi ad aprile del 1998, l'Associazione ha presentato nella casa Grappein a Moline, insieme con la Biblioteca comunale, l'esposizione *Lo Pijlio*: la ricostruzione fedele dell'ambiente, cuore della famiglia di campagna, con persone in costume.

Nei giorni 11-12-13 maggio del 1998, l'Abro de Feur ha dato il suo contributo al *Concours Cerlogne* allestendo, anche con la collaborazione della Biblioteca comunale, una esposizione interattiva a forte contenuto didattico per evidenziare, secondo il tema prefissato, la funzione dei sensi nella vita di ieri e di oggi e di... domani.

Nel 2000 il sottoscritto ha dato le dimissioni per incompatibilità con gli incarichi comunali. Il nuovo presidente, Marco Gal, dopo l'enorme lavoro di ricerca tradotto nel libro "*Gressan-Profilo di storia culturale e sociale*", ha continuato le sue ricerche



per un libro da pubblicare " La Comunità e la Parrocchia di Saint-Jean de Chevrot-XII-XVIII secolo" ma l'attività sul campo si è ridotta alla saltuaria partecipazione con sporadiche esposizioni in occasione delle festa delle mele.....

Nel 2014, il sottoscritto, facente funzione dell'Abro, ha fatto parte del Comitato scientifico collaborando all'allestimento della Maison Gargantua, anche fornendo al Comune alcuni materiali raccolti dall'Associazione. In particolare ha contribuito a curare i testi dei vari pannelli interni ed esterni.

Nel 2018 l'Abro, con parte del fondo residuo, ha pubblicato, grazie alle tenaci ricerche di Corradino Cunéaz e al lavoro di Eleonora Impérial, "La pompa di Plattaz", un esempio emblematico di solidarietà e sussidiarietà sociale a Gressan, una delle radici dei pompieri volontari di Gressan lunga un secolo (1922).

Nel 2021, sono stato invitato, come realizzatore, al Festival nazionale "Sguardi sui territori", organizzato dal Museo di Gemona del Friuli, per presentare alcuni filmati di ricerca etnografica su antichi mestieri in Valle d'Aosta, girati a metà degli anni '70. La partecipazione doveva avere come riferimento un museo che non poteva che essere

Maison Gargantua! Grazie anche all'attenzione dell'Assessora alla Cultura Elisabetta Dugros, che ha partecipato al panel-discussione e visione di alcuni miei filmati rappresentanti la Valle d'Aosta, con gli esperti a distanza, avvenuto, causa covid, su piattaforma virtuale. Le osservazioni degli specialisti sono stati positivi.

(per chi volesse saperne di più: [hiip://www.eco-museodelleacque.it/ecomuseo/wp-content/uploads/2021/10/Catalogo-festival-Sguardi-sui-territori-2021.pdf](http://www.eco-museodelleacque.it/ecomuseo/wp-content/uploads/2021/10/Catalogo-festival-Sguardi-sui-territori-2021.pdf))

**... ed ecco cosa abbiamo fatto!**

### **COSA SI PUÒ FARE...**

Nell'ultimo lustro vi sono stati alcuni segni di ripartenza con l'attività sul campo, animata da giovani preziose forze, insieme ad un certo rinnovato interesse della pubblica Amministrazione che ha messo a disposizione dell'Abro de Feur un locale dedicato nella sede dell'antico municipio: la Torre dei Ru.

Oggi, la "Casa della memoria", come pensata in origine, esiste, ha le caratteristiche dell'ecomuseo, grazie anche alla riserva naturale della "Côte de Gargantua, ma soprattutto, vale la partecipazione attiva della Comunità locale.

Come dice Hugues De Varine, che ha coniato a suo tempo, insieme a Henri Rivière, il termine ecomuseo, in un recente scambio, (mail del 31 ottobre 2022): « [...] Il ne faut pas s'attacher trop au mot écomusée, d'autant plus qu'il n'y a pas de loi régionale des écomusées en Val d'Aoste,...mais ce qui est important c'est la réalité de votre action, ses objectifs, ses méthodes, etc.. Continuons à échanger et tous mes vœux pour votre travail. »

Maison Gargantua risulta adatta per valorizzare il paese con percorsi interni ed esterni; con proposte di attività aventi una valenza didattica per le scuole e per il turismo e, quindi, per l'economia del paese. Per vivere però ha bisogno, appunto, della compartecipazione viva degli abitanti, dei giovani in particolare, perché diventi un momento di formazione, "polo" di interesse culturale permanente. Tutti i gressäen possono collaborare con idee e fornendo oggetti della cultura materiale, donati o in prestito, così come fotografie, o altri documenti storici di interesse generale.

Dobbiamo assicurare che questo piccolo scrigno diventi un tesoro per il paese!

# VOCE E CORPO: UN'UNICA ENERGIA, UNA CONNESSIONE IMPRESCINDIBILE

di Sonia Spinello

Sono Sonia Spinello, insegnante di canto, cantante, terapeuta olistica e facilitatrice Mindfulness.

Dopo più di vent'anni di esperienza nel campo dell'insegnamento del canto e i personali percorsi intrapresi come terapeuta, sono arrivata alla conclusione che la voce è ciò che più ci rappresenta, il nostro biglietto da visita, il modo in cui ci esprimiamo nel mondo.

Corpo e voce viaggiano in parallelo, sullo stesso binario: noi siamo carne, ossa, muscoli, ma anche pensieri, atteggiamenti, energia. Nulla di tutto questo si può separare, nel bene e nel male!

Ciò che proviamo e siamo nel profondo passa inevitabilmente attraverso la nostra voce. Dal tim-

bro, dalla frequenza, dal ritmo e dal volume del "parlato" siamo spesso in grado di comprendere lo stato d'animo del nostro interlocutore, anche se non è davanti a noi. Quante volte ci sarà capitato di percepire gioia, tensione, rabbia o tristezza attraverso la voce di una persona al di là del telefono: se abbiamo, o coltiviamo, "orecchie per sentire" possiamo capire moltissimo della persona che ci parla, attraverso la sua voce e le modalità in cui ci giunge.

Le nostre emozioni viaggiano insieme alla nostra voce, non solo nel canto o nel teatro, ma anche nel quotidiano, nel nostro modo di parlare, insegnare, esprimerci.





In questi anni ho messo a punto un metodo che unisce l'ascolto del corpo alle tecniche di centratura, per poter agire efficacemente sulla postura e sulle rigidità del corpo, siano esse fisiche o mentali. Prima di usare la voce il nostro corpo deve essere in equilibrio, connesso, centrato, la mente sgombra da pregiudizi, giudizio e paure. Cantare è liberarsi! L'uso della voce esprime il nostro io profondo e ci consente di riconoscerci e farci riconoscere nel mondo; il canto, in quanto voce sublimata, rappresenta una delle forme di espressione più complete e profonde che esistano.

La pratica quotidiana dell'ascolto di sé e l'utilizzo di alcune tecniche di respirazione e meditazione consentono di ottenere notevoli risultati, non soltanto da un punto di vista meramente tecnico-vocale, ma anche e soprattutto per il miglioramento della qualità della vita.

Come scientificamente provato, la Cantoterapia ha effetti benefici sull'umore, sul cervello, sulla postura, in particolare grazie alla produzione di endorfine e serotonina; l'aggiunta di un certo tipo di respirazione, profonda e consapevole, estende i benefici ad altri comuni disturbi, quali per esempio ansia, insonnia e dolori muscolari. Respirare correttamente, cantare e meditare sono tre distinte funzioni che possono portare agli stessi benefici risultati.

La consapevolezza è fondamentale per poter riportare le funzioni respiratorie quotidiane alla loro naturale pienezza, evitando il cronicizzarsi di cattive abitudini, che con il tempo potrebbero condurre a danni permanenti. Purtroppo, l'uso di una respirazione 'superficiale' si riscontra all'incirca nell'80% della popolazione.

Il giusto respiro, e il naturale massaggio viscerale

che ne deriva sono un potentissimo trattamento di autocura, in grado di migliorare in modo significativo non solo le funzioni fondamentali del diaframma, ovvero quella respiratoria e fonatoria, ma anche quelle peristaltica, drenante, emuntoria e posturale.

Università e professionisti di tutto il mondo hanno ormai ampiamente studiato e dimostrato i molteplici benefici della Mindfulness, uno stato mentale orientato a vivere il momento presente con attenzione e in modo non giudicante.

Le tecniche di Mindfulness, abbinate a tecniche di respirazione e consapevolezza, ci portano innanzitutto a un contatto profondo e ad un ascolto capace di riscoprire parti più nascoste di noi: i nostri desideri, ciò che ci fa stare veramente bene e quello che invece ci causa tensione e malessere. Possono poi allentare tensione muscolari, dolori diffusi, regolare la pressione sanguigna e abbassare i livelli di stress, diminuendo la produzione di cortisolo.

Possiamo dunque trovare in noi tutte le risorse per riscoprire il nostro io profondo: "proprio come l'oceano ha le onde sulla superficie dell'acqua e le silenziose profondità sottostanti, anche noi possiamo conoscere i modelli di pensiero sulla superficie, così come la quiete delle profondità" (Kabat Zinn).

Attraverso l'ascolto e la coscienza di noi e delle nostre azioni saremo sempre in grado di esprimerci "voce&corpo", onorando quell'unica fonte che elargisce suono, amore, calma, consapevolezza.

I nostri nonni ci dicevano "canta che ti passa": la risposta ai nostri problemi è già dentro di noi!

Buon canto e buona vita a tutti!

# DISMETROPSIA

di Valentina Salzone



Alcuni studenti del Liceo Classico Artistico Musicale (LICAM) di Aosta accompagnati dalla prof.ssa di filosofia Giovanna Ceresola, hanno partecipato al Concorso nazionale di filosofia Romanae Disputationes classificandosi al primo posto nella categoria video senior e al secondo posto nella categoria monologhi junior.

*Romanae Disputationes* è un concorso di filosofia rivolto a tutti gli studenti e le studentesse del triennio della scuola secondaria di secondo grado e rappresenta un'occasione per innovare il modo tradizionale di studiare filosofia attraverso un approccio tematico e non soltanto storico. Per questa decima edizione, il tema proposto dalla giuria era "Che cos'è la realtà?". A partire da questa questione filosofica per eccellenza, oltre 1000 studenti provenienti da tutta Italia, costituitesi in team, hanno elaborato un contenuto filosofico originale in forma scritta o video oppure monologo per poi ritrovarsi a fine marzo a Bologna per il convegno finale e la premiazione.

"*Quid est realitas*" è il titolo del monologo filosofico presentato da Mathias Colajanni (classe II A bilingue), mentre "DISMETROPSIA" è il titolo del cortometraggio girato presso il castello Tour De Villa dal team delle studentesse della classe III B ordinario (Anna Bich, Alessandra Cordone, Nicole Crea, Jacqueline Marie-Françoise Landra, Alessia Pagliara, Clarissa Tormena Martinelli, Chiara Zoja).

Con un'originale richiamo ad Alice nel Paese delle Meraviglie, il filmato ci trasporta in un castello fiabesco dall'atmosfera incantata, dove fra distorsioni percettive, magie e sogni siamo portati ad interrogarci su quale sia davvero il nostro rapporto con la realtà.

Nicole Crea e la prof.ssa Giovanna Ceresola ci raccontano la loro esperienza.

## Com'è nata l'idea di partecipare al concorso Romanae Disputationes?

**C.** All'inizio dell'anno scolastico i docenti del dipartimento di filosofia del liceo propongono ai loro alunni del triennio di partecipare a delle competizioni come le Olimpiadi di filosofia o a dei concorsi come le Romanae disputationes. Quest'ultimo si compone di tre categorie, l'elaborato scritto, il video e i monologhi, categoria aggiunta quest'anno. Per ogni categoria si distinguono le sezioni Junior (III e IV anno) e Senior (V anno). Allo stesso tempo il concorso prevede anche un torneo di disputa filosofica (una disputatio medievale), ovvero una competizione dialettica con regole ben precise nella quale i ragazzi discutono su una specifica questione filosofica scelta dalla giuria. Durante il convegno finale, si svolgono le finali del torneo e gli studenti che non vi partecipano possono assistere come spettatori, tifando per una squadra piuttosto che un'altra. Solitamente propongo ai

miei alunni di partecipare al concorso con elaborati preparati per tempo (video, monologo o elaborato scritto): quest'anno abbiamo gareggiato nella categoria video senior e in quella monologhi junior. Credo che questo concorso sia un'importantissima occasione per i ragazzi per approfondire tematiche filosofiche, per lavorare in gruppo e mettersi alla prova in vari modi, ad esempio scrivendo la sceneggiatura o la colonna sonora del cortometraggio. Allo stesso tempo, per quanto mi riguarda, essere di supporto ai ragazzi in questi lavori mi stimola molto a ricercare nuovi spunti di riflessione.

**N.** L'anno scorso alcune mie compagne, sempre accompagnate dalla Prof.ssa Ceresola, avevano partecipato al concorso nella categoria video e avevano vissuto una bellissima esperienza; quest'anno abbiamo deciso di partecipare a questa nuova edizione, sempre nella categoria video senior, costituendo un gruppo più ampio (sette ragazze e un ragazzo che non fa parte del liceo).

***Il tema di questa edizione era "Che cos'è la realtà?". Come lo avete interpretato?***

**N.** Dismetropsia significa distorsione della realtà, e quindi, dato che il tema del concorso era "che cos'è la realtà?" abbiamo deciso di instillare un dubbio nell'osservatore sul fatto che esista o meno una realtà definita e percepita come uguale da tutti. La dismetropsia o sindrome di Alice nel paese delle meraviglie è una malattia che è stata scoperta nell'Ottocento (per questo motivo il cortometraggio è ambientato in quell'epoca) e provoca una distorsione della percezione della realtà, ad esempio gli oggetti posso apparire più piccoli o più grandi di quanto non siano in realtà. Il concetto di distorsione della realtà lo abbiamo riportato anche nel titolo stesso, attraverso un segno grafico particolare (DISMETROPSIA).

***Come vi siete organizzati per il realizzare il vostro cortometraggio?***

**N.** La data di scadenza per la presentazione del video era il 18 febbraio, per cui abbiamo consegnato alla professoressa la sceneggiatura del cortometraggio prima delle vacanze di Natale e abbiamo registrato il video in pieno inverno. All'interno del nostro gruppo abbiamo definito le varie parti e i vari ruoli (chi faceva la regista, chi gli attori prin-

cipali, gli attori secondari...). Per quanto mi riguarda ho recitato una parte minore perché mi sono occupata di scrivere la colonna sonora del video e ho dato una mano nel dietro le quinte (trucco e parrucco). Si è formato un gruppo di lavoro molto coeso e compatto e la nostra amicizia si è rafforzata. Abbiamo lavorato molto sulla teatralità, su come interpretare al meglio il proprio personaggio e su come sfruttare lo spazio di scena a disposizione. I professionisti che ci hanno aiutato sul set sono stati indispensabili per la buona riuscita del cortometraggio.

**C.** Il gruppo ha lavorato benissimo già da subito. La sceneggiatura che mi avevano presentato era pressoché perfetta. In quanto insegnante davo loro degli spunti di riflessione, ero di supporto se avevano delle questioni, dei dubbi ma allo stesso tempo il mio ruolo era soprattutto di osservatrice, di occhio critico, diciamo, cioè mi limitavo a dire loro quali parti andassero modificate per renderle più comprensibili allo spettatore.

***Quali difficoltà hai avuto nel recitare?***

**N.** Sicuramente diciamo "rompere il ghiaccio" non è stato facile: avevamo allestito un vero e proprio set cinematografico nel quale vi erano anche dei professionisti che ci davano una mano, per cui recitare davanti a persone sconosciute e non all'inizio non è stato facile per nessuno di noi. Altra difficoltà era il non ridere e la paura di dimenticare o sbagliare le battute. I professionisti presenti sul set sono stati indispensabili per superare le nostre ansie e paure iniziali.

Infine recitare con la neve e il freddo indossando abiti di scena non adatti alla stagione invernale non è stato così semplice.

***Com'è nata l'idea di scrivere la colonna sonora di DISMETROPSIA?***

**N.** Ho seguito un corso di armonia al conservatorio di Aosta e avevo già creato delle musiche di sottofondo, delle colonne sonore per alcuni video. Per questo progetto ho composto la colonna sonora insieme a mio cugino, che scrive già per delle case discografiche. In pochissimo tempo abbiamo realizzato un lavoro, a mio parere, molto professionale: io sono più classica, mentre lui è più moderno, elettronico, per cui il risultato finale è stato una via di mezzo tra i nostri stili.



**Chi ha pensato al castello Tour De Villa come location del video?**

**N.** Quando abbiamo pensato di ambientare il video nell'Ottocento e in un castello mi è subito venuto in meno il bellissimo castello Tour De Villa. La location è stata molto apprezzata da tutti. Abbiamo girato tre giorni nel castello; abbiamo riorganizzato gli spazi a disposizione in maniera

scenica, spostando oggetti ed eliminando quelli troppo tecnologici per quell'epoca.

**Come gruppo pensavate di vincere?**

**N.** La vittoria è stata inaspettata. Al momento della premiazione, sullo schermo è apparso prima il nome del terzo classificato, poi quello del secondo classificato... A quel punto, dopo aver letto quei nomi avevamo pensato che non avremmo mai vinto. All'improvviso, nell'annunciare il primo classificato, sullo schermo compare la torre del castello... Io ci ho messo quei 3 secondi per realizzare di avere vinto. Le mie compagne saltavano per la gioia. Siamo corse sul palco, ci hanno premiati e tutti ci applaudevano: è stato davvero bello, un'emozione incredibile. Sapere che il tuo lavoro è piaciuto e che hanno deciso di premiarlo in questo modo è davvero una soddisfazione personale enorme. Arrivare primi in tutta Italia è davvero difficile: gli altri video delle sezioni senior e junior erano dei bei lavori.

**Cosa ti rimarrà di questa esperienza?**

**N.** È stato un bellissimo lavoro di gruppo ed è stato molto bello collaborare con tutti. Come gruppo abbiamo imparato un sacco di cose nuove sul cinema, sulla recitazione... Abbiamo imparato davvero tantissime cose e ne sono fiera perché è un bagaglio culturale che porterò sempre con me.



# IL COMUNE INFORMA

## NUOVA SALA PER IL CONSIGLIO COMUNALE E NUOVI UFFICI PER LA POLIZIA MUNICIPALE

di Michel Martinet



Sono iniziati i primi del mese di giugno i lavori per la realizzazione della nuova sala del Consiglio Comunale e lo spostamento degli uffici della polizia municipale nella vecchia sala delle adunanze.

L'iniziativa intrapresa dall'amministrazione comunale rientra tra la priorità espresse nel proprio programma elettorale, infatti, per motivi di sicurezza e di funzionalità non si poteva rinviare lo spostamento degli uffici dei vigili comunali dall'attuale sede posta nello chalet adiacente al municipio e si è proceduto quindi a progettare una soluzione che includesse da una parte la messa in sicurezza del luogo di lavoro, la fruibilità degli uffici al-le persone con difficoltà di deambulazione e, aspetto non secondario, al rifacimento della nostra sala per le adunanze dei consigli comunali, che presenta alcune criticità di cui la più evidente è la presenza di due pilastri in posizione

centrale al suo interno che inficiavano la sua fruibilità da parte degli utenti, creando un ostacolo alla corretta visione e accessibilità ai partecipanti alle assise - cittadini compresi; inoltre, per qualsiasi manifestazione o ancora i matrimoni civili, la predisposizione del locale era veramente scomoda e poco funzionale.

I lavori di progettazione e di direzione lavori sono stati affidati allo Studio Argeo di Aosta ed in particolare all'architetto Guido Zublena di Saint Marcel. Per la nuova sala del Consiglio, l'idea è quella di un nuovo organismo edilizio integrato all'edificio esistente realizzando uno spazio pensato dal punto di vista del comfort in tutti i settori, illuminotecnico, tecnologico e multimediale, acustico, igro-termico e dell'efficienza energetica dell'involucro stesso. L'efficienza energetica negli usi finali è un obiettivo di interesse primario condiviso



## LAVORI DI SUPERAMENTO CRITICITÀ DELLA RETE ACQUEDOTTISTICA COMUNALE

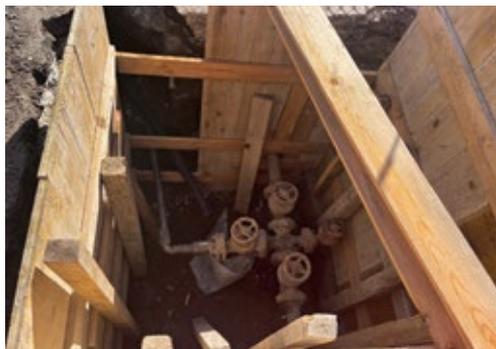
Importanti lavori di manutenzione all'acquedotto comunale sono iniziati nel mese di luglio sul territorio del comune.

In particolare si stanno sostituendo parte di tubazioni e realizzando dei pozzettoni finalizzati all'allacciamento delle abitazioni private con l'installazione di appositi collettori che permettano un mantenimento costante della pressione dell'acqua della rete e alla sostituzione delle valvole di interruzione e di deviazione del flusso dell'acqua in modo da poter agire con maggiore puntualità e precisione sulla rete idrica comunale in caso di necessità.

"I lavori che sta svolgendo la ditta che ha vinto la gara d'appalto per un importo pari a 149.000€ finanziati interamente dal B.I.M., non si potevano più posticipare, infatti dai sopralluoghi effettuati e dalla documentazione presente negli archivi comunali, risultano tratti di tubazioni dell'acquedotto e pozzetti di deriva-

zione in cattivo stato di conservazione a causa della loro vetustà che impediscono la corretta esecuzione del servizio di erogazione dell'acqua potabile e creano disservizi per gli utenti.

Da questa analisi risulta quindi necessario provvedere al rifacimento di parte della rete urbana dell'acquedotto soprattutto nelle zone ove le tubazioni sono più datate (con più di quaranta anni) e provvedere appunto alla realizzazioni di nuove opere di derivazione dotate di apparecchiature all'avanguardia in acciaio inox in modo che siano performanti e durino nel tempo".





nell'ambito della politica energetica europea e nazionale.

L'intervento prevede quindi la sostituzione del basso fabbricato a "Chalet" presente ad est dell'edificio principale, ora sede degli uffici dei vigili urbani, con una nuova struttura moderna con un carattere di esclusività e prestigio che però dovrà fondersi armonicamente con l'esistente, mediante l'uso di forme e materiali moderni che però si adattino al costruito,

creando un organismo edilizio in continuità tra vecchio e nuovo, realizzando una proficua fusione tra innovazione e tradizione.

La scelta dell'amministrazione è quindi quella di dotarsi di uno spazio che ha come valenza quella di essere destinata al Consiglio Comunale e ai suoi fruitori, accogliendoli in maniera molto più confortevole, ma al contempo acquisisca un valore simbolico per il paese mediante un linguaggio



architettonico sobrio ed elegante. Il costo dell'intera opera ammonta a € 385.000,00 a base d'asta ed è stata aggiudicata all'Impresa Bertini S.r.l. di Varallo Sesia (VC) che dovrà terminare i lavori in 300 giorni.

Sarà cura dell'amministrazione comunale, una volta terminati i lavori, procedere con una cerimonia di inaugurazione alla quale sarà invitata tutta la popolazione.

# LA MOSTRA «CELVA POUR LES FEMMES 2022»

di Michelle Bionaz

Dal 16 al 25 maggio 2023 è stata esposta nella sala consiliare del nostro municipio la mostra itinerante «Celva Pour les Femmes 2022».

Realizzata dal Celva in collaborazione con l'associazione Uniendo Raices Valle d'Aosta e il Centro donne contro la violenza di Aosta, raccoglie i lavori realizzati dai ragazzi del Liceo artistico di Aosta sul tema della violenza contro le donne.

Come Comune siamo molto orgogliosi e onorati di aver potuto accogliere queste opere nella nostra sala consiliare.

È un piccolo ma importante contributo per tenere alta l'attenzione su questo tema ancora di troppo drammatica e quotidiana attualità.

L'esposizione presenta i manifesti prodotti dagli studenti delle classi quarte del laboratorio di grafica, invitati a riflettere sul tema e a sintetizzare i loro pensieri in un messaggio grafico, nell'ambito di un concorso conclusosi nell'autunno del 2022.

Il primo premio è andato a «La libertà per tutti» di Sophie Duret, giovane studentessa di Aymavilles che ha rappresentato una donna che compie il gesto di tagliare il filo alla quale è legata «per liberarsi metaforicamente da quelli che sono i vincoli e i limiti che la società ci impone di non superare» si legge nella scheda dell'opera.

Un manifesto che, a giudizio della commissione, propone «una rappresentazione semplice e immediata (anche grazie alla tecnica ad acquerello volutamente imprecisa) della forza e della volontà della donna di liberarsi dai vincoli e dai limiti imposti dalla

società e dal pensiero comune» rilevando anche «la totale aderenza al tema, esemplarmente interpretato nella rappresentazione di un corpo femminile che si mostra in tutta la sua naturalezza».

Firmati da ragazze anche i lavori classificatisi secondo e terzo, vale a dire «Violenza Specchio» di Giorgia Pistritto e «Speranza» di Miriam Scano e Francesca Perrin, che sono anch'essi stati esposti a Jovençon insieme ad altre 21 opere selezionate tra le oltre 50 che hanno partecipato al concorso.

**CELVA  
POUR  
LES  
FEMMES  
2022**

MOSTRA DEI MANIFESTI  
REALIZZATI DAGLI ALUNNI  
DEL LICEO ARTISTICO DI AOSTA

**CELVA** Jovençon, Municipio  
Sala Consiglio - 3° piano  
Dal 16 al 25 maggio 2023

**ENTRATA LIBERA**  
Tutti i giorni dalla 18:00 alle 21:00

**SU PRENOTAZIONE**  
LUN, MAR E GIO 8:10-12:30 e 13:00-16:00  
MER E VEN 8:10-14:00

info@comune.jovencon.ao.it www.comune.jovencon.ao.it

## I NOSTRI APPUNTAMENTI

22 LUGLIO	<b>PILA:</b> CONCERTO DEL "MIKAEL GODÉE - LORENZO COMINOLI QUARTET" - ORE 18.30
29 LUGLIO	<b>PILA:</b> FAVOLE MUSICALI - PIAZZETTA PATTINAGGIO, ORE 16.00
29 LUGLIO	<b>GRESSAN:</b> SERATA DI BENEFICENZA - AREA VERDE DI LES ILES
29/30 LUGLIO	<b>PILA:</b> KID'S OPEN DAY- CORSO DI MTB DEDICATO AI PICCOLI BIKERS
5 AGOSTO	<b>PILA:</b> "MISS & MR CLOWNERIE" - PIAZZETTA PATTINAGGIO, ORE 16.00
6 AGOSTO	<b>PILA:</b> FESTA DEI PASTORI - PLAN DE L'EYVE
10 AGOSTO	<b>PILA:</b> "SCULTURANDO" - PIAZZETTA PATTINAGGIO, ORE 16.00
10 AGOSTO	<b>PILA:</b> SAN LORENZO - SANTA MESSA E PRANZO CON GLI ALPINI AL COUIS 1.
11 AGOSTO	<b>PILA:</b> ALPAGES OUVERTS - PRANZO TIPICO PRESSO L'ALPEGGIO DI COMBOÉ.
12 AGOSTO	<b>PILA:</b> LO MARTCHÀ DI BOUQUE - II° ED. PER LA FIERA DELL'ARTIGIANATO A PILA
12 AGOSTO	<b>PILA:</b> SPETTACOLO CON IL MAGO NATALINO. PIAZZETTA PATTINAGGIO, ORE 16.00
12-13 AGOSTO	<b>PILA:</b> BIKE CAMP CON IL CAMPIONE DI DOWNHILL LORIS RIVELLI
11/12/13 AGOSTO	<b>PILA:</b> STREET FOOD. PIAZZALE BOUTON D'OR A PILA
13-20 AGOSTO	<b>PILA:</b> ATELIER DEGLI ARTIGIANI - SALETTA COMUNALE ORARI: 10-13/15-20
14 AGOSTO	<b>PILA:</b> MERCATO DELLA CROCETTA DI TORINO - PIAZZALE BOUTON D'OR A PILA
14 AGOSTO	<b>PILA:</b> FIRE STREET DANCE - PIAZZETTA PATTINAGGIO, ORE 16.00
19/20 AGOSTO	<b>PILA:</b> KID'S OPEN DAY- CORSO DI MTB DEDICATO AI PICCOLI BIKERS
20 AGOSTO	<b>PILA:</b> TROFEO BECHON. GARA CICLISTICA GRESSAN - PILA
01 SETTEMBRE	<b>GRESSAN:</b> CONCERTO CELEBRATIVO IN ONORE DEI PINK FLOYD - AREA VERDE DI GRESSAN
06 SETTEMBRE	<b>PILA:</b> ALL AROUND E-MTB RACE / GARA A TAPPE CON LA E-BIKE
06 SETTEMBRE	<b>GRESSAN:</b> SETTEMBRE IN MUSICA - CASTELLO TOUR DE VILLA, ORE 18.30
18 SETTEMBRE	<b>GRESSAN:</b> FESTA DI INIZIO ANNO SCOLASTICO
23 SETTEMBRE	<b>GRESSAN:</b> CACCIA AL TESORO IN QUEL DI GRESSAN/JOVENÇAN
...SETTEMBRE	<b>GRESSAN:</b> FESTA DELLA CULTURA
30 SETTEMBRE	<b>GRESSAN:</b> CONCERTO DI MUSICA BAROCCA - CHIESA DI LA MAGDELEINE
01 OTTOBRE	<b>GRESSAN:</b> FETA DE POMME
14-15 OTTOBRE	<b>GRESSAN:</b> FESTA DEI COSCRITTI E CONSEGNA MATURITÀ CIVICA - 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

**Normale** dal 03/07 al 01/09

Lun: <b>CHIUSO</b>	Lun: <b>14.00-19.00</b>
Mar: <b>15.00-19.00</b>	Mar: <b>15.00-19.00</b>
Mer: <b>14.00-19.00</b>	Mer: <b>14.00-19.00</b>
Gio: <b>14.00-19.00</b>	Gio: <b>14.00-19.00</b>
Ven: <b>14.00-19.00</b>	Ven: <b>9.00-15.00</b>
Sab: <b>9.00-15.00</b>	Sab: <b>CHIUSO</b>

