

Notiziario della Biblioteca di Gressan

# Gargantua



Poste Italiane S.p.a. - Spedizione in A.P. - 70% - DCB (Aosta) - N. 1 - 2024



n°3  
2024



Notiziario della Biblioteca  
di Gressan

N. 3 • 2024

Pubblicazione quadrimestrale

**Direzione e redazione**

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

**Direttore responsabile**

Piero Minuzzo

**Registrazione**

al Tribunale  
di Aosta n. 14/97  
del 21.11.1997

**Impaginazione e stampa**

Tipografia DUC  
SAINT-CHRISTOPHE (AO)

**Materiale fotografico**

a cura di Roger Berthod

**In copertina**

particolare del murales  
"Gressan, paese da leggenda"

**Quarta di copertina**

immagini dalla  
"fête de pomme 2024"

**Contributi fotografici**

Emanuela Manuelli (Ema)  
Francesco K Epiro

## In questo numero

Editoriale	1
Di libri	2
Quelli della torre. Suggerimenti di lettura	5
Libri	6
Libri&Dvd (Inclusione)	7
BD/GN: ultimi arrivi	8
Si può fare	10
Riprendiamoci la musica, riprendiamo a condividerla	12
Alunni di Gressan al campeggio a km 0: che esperienza	14
Une peinture du xv siècle demeure inconnue dans l'église paroissiale de Gressan	16
Una mostra, dei laboratori e un libro	18
A scuola d'estate: Gressan a colori	19
Gressan, un paese da leggenda	31
Richard Cuneaz e le sue galline	34
Le piante adattogene, una risposta naturale contro lo stress	36
Cosa e quando mangiare prima di un allenamento: poche e semplici regole	38
La nuova telecabina Pila - Couis: la nostra prossima storia inizia da qui	40
Cosa facciamo con un fuoristrada fatto in casa? La Dakar!	42
Gressan Citta' del Vino, la festa	43
Il nuovo servizio per la gestione della raccolta e smaltimento dei rifiuti urbani	44
Notizie da Jovençon	46
Passeggiando tra i presepi	48
I nostri appuntamenti / Contatti	

# EDITORIALE

di Elisabetta Dugros

Il primo giorno di scuola è sempre un giorno speciale; emozionati lo sono un po' tutti: studenti, insegnanti, genitori, presidi e tutto il personale che ha preparato l'edificio scuola per accogliere il ritorno dei ragazzi dopo la lunga pausa estiva.

Eh, già, perché tornare a scuola è un po' come iniziare una nuova avventura, tutti gli anni diversa: tra dubbi e domande ci si interroga, ognuno dal proprio punto di vista, su come andrà il nuovo anno scolastico. *Sarà difficile? I ragazzi saranno cresciuti? Dovrò ancora aiutarlo a fare i compiti? E' tutto pronto?*

La scuola è una grande comunità dove gli agenti, per quanto diversi, hanno uno scopo comune: fare scuola, cioè apprendere, e non soltanto contenuti, bensì competenze e relazioni; insegnare, cioè accompagnare gli alunni in un percorso individuale di crescita; collaborare con altri adulti di riferimento per l'educazione del proprio figlio; occuparsi dell'organizzazione dell'Istituzione, dal calendario alla formazione classi alle attività extracurricolari; rendere accogliente lo spazio, pulito e ordinato. Tutti per la scuola.

Con la famiglia, infatti la scuola è l'istituzione alla base di una società, pilastro fondamentale per la crescita e lo sviluppo delle nuove generazioni. E fondamentale per la buona riuscita dell'impresa è la collaborazione tra questi due attori educanti: che gli adulti di riferimento abbiano ben chiaro cosa significhi educare è un buon punto di partenza per la formazione di cittadini responsabili e consapevoli.

Parole e pensieri che possono sembrare scontati, ma che non lo sono quando si parla di futuro, perché questo è la scuola: il nostro futuro. Il luogo dove i più giovani apprendono a diventare grandi, a comportarsi, a scegliere, a pensare con la propria testa.

Quanto di più bello e importante della crescita, individuale e collettiva, di una comunità?

A voi i pensieri e l'augurio di vivere la scuola nel senso che le davano i latini: *schōla* in origine significava tempo libero, piacevole uso delle proprie disposizioni intellettuali, indipendentemente da ogni bisogno o scopo pratico...

## "C'est la rentrée des classes"

*Paroles et musique : Anny et Jean-Marc Versini*

*R: C'est la rentrée des classes  
Toute l'école est en fête  
C'est la rentrée des classes  
Pour tous les enfants c'est la fête*

*Dans le préau de l'école  
On s'amuse et on rigole  
On retrouve ses copains  
Et tous ceux qu'on aime bien*

*La maîtresse est très jolie  
Elle sourit tout le temps  
Et console les petits  
Qui réclament leur maman*

*On va jouer et chanter  
Dessiner et colorier  
Mais aussi apprendre à lire  
A compter et à écrire*

## DI LIBRI

Rubrica di Nicoletta Dabaz,

con la collaborazione di Josette Grimod (francese) e di Simone Mombelli (manga)

ANSELM GRÜN - ANSGAR STÜFFE

### La piccola farmacia delle cose che consolano. Sapienza per tempi ostili - 2024

San Paolo Edizioni

Titolo e copertina potrebbero essere fuorvianti e indurci a pensare ad una raccolta di rimedi naturali, a base di piante officinali, scovata tra gli scaffali impolverati dell'erboristeria di un antico monastero medievale.

E invece *La piccola farmacia delle cose che consolano* è una sorta di manuale di pronto soccorso per 18 situazioni difficili e dolorose in cui possiamo incappare quotidianamente, a cui corrispondono altrettante soluzioni pratiche e concrete.

Ad offrircele sono padre Anselm Grün, che si ispira alla Parola della Bibbia e al suo potere terapeutico e catartico, e il suo confratello Ansgar Stüffe, che invece ricorre alla sua esperienza di medico. E proprio dall'esperienza dei due, ecco che nascono 18 soluzioni che ci possono consolare e alleggerire quando si insinuano pensieri bui di tristezza e solitudine, a cui siamo esposti per natura.

Subito qualche esempio.

Per quando tutto sembra andare storto, Grün ci propone un racconto tratto dal *Libro del maestro di Huainan*

*A un contadino scappò l'unico cavallo. Tutti pensarono: che sfortuna! Ma il contadino disse: "Chi dice che questa è una calamità?". In effetti, il cavallo ritornò dopo pochi giorni e portò con sé un altro cavallo selvaggio. Ora tutti pensarono: che fortuna! Ma poi il figlio del contadino si ruppe la gamba mentre cavalcava il cavallo selvaggio. Ancora una volta tutti pensarono che fosse una sfortuna. Ma poi arrivarono i soldati per arruolare i giovani alla guerra. Al figlio fu permesso di restare a casa, perché era ferito. E allora i vicini gridarono: "Che fortuna!". (...)*



*Chi sa subito se una sfortuna non sia in realtà una fortuna?*

E poi sempre Grün chiude citando e commentando il versetto 28 del Salmo 119, che recita *"Io piango lacrime di tristezza, fammi rialzare secondo la Tua Parola". Nel mio malumore mi rivolgo a Dio e confido che mi rialzerà. Poi posso affrontare la situazione difficile a testa alta, senza lasciarmi abbattere da essa.*

Ci sono giornate, invece, in cui sembra che tutti cospirino contro di noi. Per questi casi, il medico e monaco Stüffe consiglia di cercare la soluzione in sé stessi e non negli altri, conoscendo e riconsoscendo i fatti e correggendosi interiormente. *Apertura e lucidità di pensiero - dice - rappresentano la fine di ogni teoria del complotto, anche di quelle autoprodotte.*

Il libro, uscito quest'anno in edizione San Paolo, è scorrevole e piacevole alla lettura grazie allo stile semplice e chiaro. Gli esempi di vita vissuta e i riferimenti costanti alla Bibbia lo rendono al tempo stesso diretto, pratico e spiritualmente profondo. *Ansel Grün, nato nel 1945, è monaco benedettino nell'abbazia di Munsterschwarzach in Germania. Oltre che economia, ha studiato filosofia, teologia e psicologia. Ha pubblicato numerose opere di spiritualità e arte di vivere tradotte in svariate lingue e vendute in milioni di copie. Tra queste ricordiamo Come essere felici e contenti, Vivere ogni giorno con fiducia, Preghiera e conoscenza di sé - Per incontrare Dio.*

*Ansgar Stüffe è confratello benedettino di Grün e medico.*

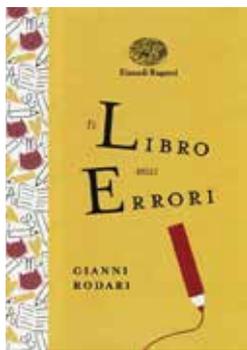
GIANNI RODARI

### Il libro degli errori - 2017

Einaudi Ragazzi

Gianni Rodari è stato scrittore e giornalista, ma è stato anche maestro. Ecco perché in molte sue opere fa riferimento alla scuola e tra i momenti più felici della sua produzione ci sono quelli in cui si diverte a liberare la fantasia per giocare con la lin-

gua, quell'italiano che ha dovuto anche insegnare. È lui stesso a sottolineare l'aspetto ludico della scrittura definendosi "fabbricante di giocattoli", cioè di filastrocche e favolette. E questa definizione compare proprio nell'introduzione a un libro che rivela la sua



anima di maestro, "Il libro degli errori", quasi a ricordare che l'insegnante va in cerca degli errori per correggerli e far sì che i suoi alunni non ne commettano. Ma, alla lettura del testo, si scopre che Rodari non si riferisce solo all'ortografia e alla grammatica, delle quali comunque si occupa con spassosi raccontini e filastrocche. Ha una visione profonda e, trasportandoci in volo con la sua creatività, ci conduce in regioni lontane, nel cuore delle cose, della realtà e della natura umana. In effetti a ciascun errore sa attribuire il giusto peso e, concludendo l'introduzione, dopo aver dedicato il libro ai padri e alle madri di famiglia, si rivolge anche ai maestri di scuola, "a quelli che hanno la terribile responsabilità di correggere - senza sbagliare - i più piccoli e innocui errori del nostro pianeta".

A Rodari stanno molto più a cuore le ingiustizie. Nel racconto "Essere e avere", il professor Grammaticus, strenuo difensore della lingua di Dante, è in treno e ascolta la conversazione dei suoi compagni di scompartimento, operai meridionali emigrati all'estero per cercare lavoro. "Io ho andato in Germania" dice uno, "Io ho andato in Belgio", dice un altro. Il professore a un certo punto sbotta: "Ho andato! Ho andato! Ecco di nuovo il benedetto vizio di tanti italiani del Sud di usare il verbo avere al posto del verbo essere. Il verbo andare è un verbo intransitivo, e come tale vuole l'ausiliare essere." La risposta di un operaio gela l'insegnante: "Ecco, sarà un verbo intransitivo, una cosa importantissima, non discuto. Ma a me sembra un verbo triste, molto triste."

Questa volta è il professor Grammaticus che ha imparato la lezione: "Stupido! Stupido che non sono altro. Vado a cercare gli errori nei verbi... Ma gli errori più grossi sono nelle cose!"

Non sempre, tuttavia, gli errori sono brutti, ma "sono necessari, utili come il pane e spesso anche belli: per esempio, la torre di Pisa". Certe imperfezioni danno valore, rendono uniche e per questo fondamentali le opere umane. Nel racconto "La torre pendente", il professor Grammaticus vuole raddrizzare la torre di Pisa, sostenendo che penda perché gli architetti del passato, deboli in ortografia, l'hanno costruita in equilibrio, anziché in equilibrio, e vuole iniettare delle q nelle fondamenta. I saggi Pisani, però, glielo impediscono: "Mai sia! Torri diritte ce ne sono in ogni angolo del mondo." È lui stesso, infine, quando di notte ammira la torre al chiaro di luna, che esclama: "Ah, come sono belle, certe volte le cose sbagliate!"

ÉRIC-EMMANUEL SCHMITT

### **Madame Pylinska et le secret de Chopin**

*Albin Michel*

Les premières pages de ce roman s'animent à travers les souvenirs des craintes enfantines, ce qui grince par rapport à la douceur évoquée par le titre. Si on traverse le sombre couloir du début, le livre se dévoile à travers la découverte de la part d'un adolescent du lyrisme et de la magie que la musique peut déclore, à condition que le musicien laisse couler en lui la vague de ses sensations/émotions.



L'auteur, membre depuis 2016 de l'Académie Goncourt, a étudié musique au Conservatoire de Lyon et réussit à décrire les partitions de Bach, de Beethoven et surtout de Chopin avec un tel lyrisme, au moyen de figures rhétoriques telles la gradation, l'oxymore et l'hyperbole, et un lexique musical et riche en adjectifs et synonymes, que le lecteur a la sensation au cours des lignes d'entendre le son d'un piano.

Les personnages: trois, deux femmes, l'enseignante de Piano, d'origine polonaise qui a pour amie une araignée, la tante célibataire, à l'apparence libre,

sensuelle et passionnée de piano, et un garçon qui devient homme en suivant des leçons de piano. Ce roman nous guide à travers les progrès d'Éric dans la musique qui témoignent de ses progrès dans son éducation sentimentale et plus en général de sa connaissance de la vie. Un petit bijou, très délicat qui emporte le lecteur dans une autre dimension, comme le petit Éric à sa première écoute de tante Aimée qui joue Chopin «Au milieu du salon ensoleillé, un nouveau monde avait surgit, paisible, secret, ondoyant, qui nous figeait et nous rendait attentifs. À quoi? Je l'ignorais. Un événement extraordinaire venait de se dérouler, l'efflorescence d'un univers parallèle, l'épiphanie d'une manière d'exister différente, dense et éthérée, riche et volatile, frêle et forte, laquelle tout en se donnant, conservait la profondeur d'un mystère»

AKIRA ASHIMO

### Gli architetti di Babele. Vol. 1 - 2024

Toshokan

“Gli architetti di Babele” è un manga del filone *seinen* scritto e disegnato da Akira Ashimo tra il 2018 e il 2020, pubblicato in Italia quest'anno in due volumi dalla casa editrice Toshokan.

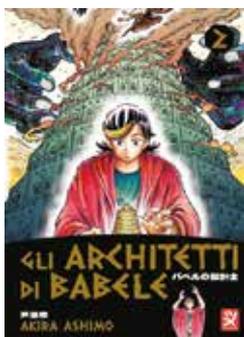
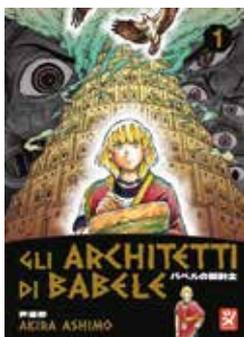
Nella Babilonia del XVIII secolo a.c., il giovane architetto di corte Gaga viene incaricato dal re Hammurabi di trovare Nimrod, un architetto dalle doti eccezionali che si dice sia discendente di Noè. L'obiettivo del

sovrano è di costruire una torre che arrivi “fino al Sole”, facendo sì che il regno babilonese possa mantenere il suo ruolo di potenza egemone e unificare le terre circostanti in modo definitivo. Il ragazzo ha solamente dieci giorni per portare a termine la missione, altrimenti rischierà di essere giustiziato.

L'autore, che crea fumetti sin dal 2010 iniziando nel mondo delle *doujinshi*, ossia i manga autopubblicati, oltre ad essere *mangaka* è anche un architetto: l'opera viene così presentata come la fusione tra le sue due passioni, l'architettura e il fumetto, dato che la storia ruota intorno alla costruzione della leggendaria Torre di Babele. Come menzionato all'interno del primo volume, quest'ultima non rappresenta tanto il volere dell'uomo di raggiungere il divino, ma quello di imporre il proprio dominio sugli altri dimostrando di essere in grado di creare qualcosa di tanto imponente quanto una torre che raggiunga il Sole. La figura dell'architetto si impone in tal modo come fondamentale, dato che è essa che progetta e idea la struttura di un edificio nei minimi particolari, in maniera che sia stabile e funzionale.

Le opere del filone *seinen*, che tradotto significa “uomo giovane” poiché indirizzato verso un pubblico più adulto, tendono a raccontare storie più mature rispetto a quelli definiti altrimenti *shonen*, per i ragazzi, e che quindi assumono un tono un po' più duro. Il manga presenta alcune scene dirette tese ad enfatizzare la serietà e la crudeltà di certi personaggi, ma anche a mostrare i lati più oscuri della civiltà babilonese, come lo schiavismo.

Il fumetto si può anche interpretare come una lettera d'amore verso la professione dell'architetto, che come già menzionato ricopre un ruolo fondamentale se non il più importante all'interno dell'intreccio.



# QUELLI DELLA TORRE

## SUGGERIMENTI DI LETTURA

a cura di Luigi Sorcelli

### La Malnata

opera prima di Beatrice Salvioni  
(Monza, 1995).

“Il mondo era fatto di regole che non dovevano essere violate. Era fatto di cose da grandi enormi e pericolose, di irrimediabili sbagli che ti potevano uccidere o mandare in prigione. Era un posto spaventoso, pieno di cose proibite, in cui dovevi camminare piano e in punta di piedi, stando attenta a non toccare niente. Soprattutto se eri femmina.”

Ecco come appare il mondo alla dodicenne Francesca Strada, la narratrice del romanzo, prima di conoscere la protagonista, Maddalena Merlini: tutti, però la chiamano “la Malnata”, in quanto, come lei stessa dice: “Sono io che faccio succedere le cose brutte”; insomma un Rosso Malpelo in gonnella, un capro espiatorio buono per tutte le occasioni.

Le due provengono da ambienti sociali completamente diversi: la famiglia di Francesca appartiene alla piccola borghesia, i suoi genitori sono l'incarnazione dell'ipocrisia e dell'opportunismo; solo Carla, umile domestica, dimostra empatia e spesso complicità verso Francesca.

Maddalena è di origini umili: una famiglia di operai colpita da lutti apparentemente naturali. Quella della Malnata è una personalità complessa: è vittima della stigmatizzazione, la accetta, a volte ne va addirittura orgogliosa e la utilizza quasi si trattasse di un super potere. È una ragazza coraggiosa: una delle sue affermazioni ricorrenti è “Io non ho paura”.

I due mondi si incontrano nel giugno del 1935 sulla riva del Lambro: siamo a Monza nel periodo che precede la guerra d'Etiopia; il fascismo è all'apice del consenso popolare.

L'autrice è molto brava nella ricostruzione del contesto sociale, culturale e politico: “La Malnata” può essere definito, a buon diritto, un romanzo stori-



co: “Oro alla patria”, “Inique sanzioni”, guerra d'Abissinia, autarchia, propaganda e repressione del dissenso sono lo sfondo della narrazione in cui Beatrice Salvioni riesce a calare abilmente e senza forzature i suoi personaggi.

“La Malnata” è però anche un romanzo di formazione: nel

giro di un anno due ragazze dodicenni crescono fisicamente e psicologicamente; sarà soprattutto Francesca a cambiare: subirà il fascino “perverso della Malnata: avvertirà l'istinto di ribellione e di sfida tipico dell'adolescenza, e, sulla sua pelle, prenderà coscienza di una società sessista, profondamente ingiusta e violenta verso le donne: “La donna l'è come un caminetto caldo d'inverno, si accende e tutti i merli le girano intorno”: ecco come un giovane fascista commenta il fatto che Donatella, la sorella della Malnata, sia stata sedotta, ingravidata e abbandonata da un rampollo di una famiglia fascista altolocata. Non tutti i personaggi maschili sono così: Noé ed Ernesto dimostrano rispetto e amore verso la figura femminile. La rivolta contro il maschilismo si fonde con quella contro il fascismo, del resto il fascismo era ed è fortemente maschilista: la Malnata, in un suo componimento scolastico, non esiterà a definire Mussolini, “una puttana”: risultato: espulsione immediata da tutte le scuole del Regno.

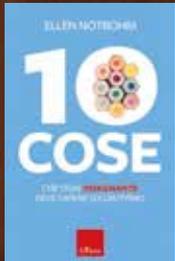
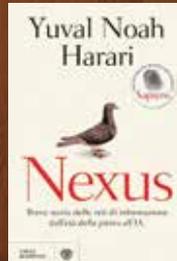
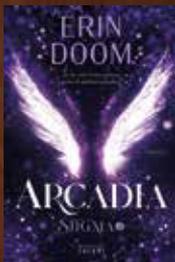
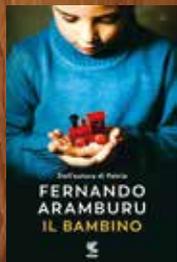
I luoghi della vicenda meritano una nota a parte, in particolare il fiume Lambro, oggi agli onori della cronaca per le sue frequenti esondazioni: le sue acque, il suo fango, i suoi ponti sono lo scenario dove si consumano, nel bene e nel male, i momenti più intensi del romanzo.

La scrittura è efficace, a tratti riprende le cadenze dialettali lombarde.

Per chi volesse continuare questo percorso di lettura, consiglio “La Malacarne”, sempre di Beatrice Salvioni, appena uscito nelle librerie.

Store **LIBRI**

Modifica

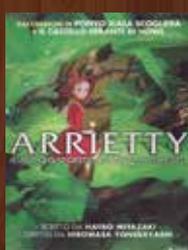
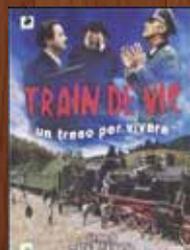
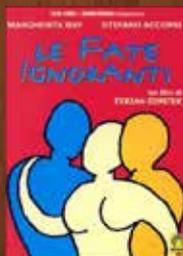
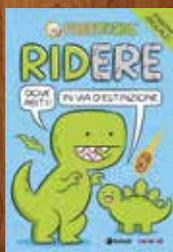
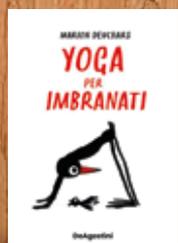


Store

## SCAFFALE LIBRI &amp; DVD SUL TEMA "INCLUSIONE"



Modifica



# BD/GN: ULTIMI ARRIVI

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

VALERIO BARCHI

## Bona Via. Un fumetto sulla via Francigena - 2022

*Autoproduzione*

Opera prima, autoprodotta nel 2022, dal romano Valerio Barchi, che riassume la sua esperienza di viaggiatore sui sentieri europei dopo aver percorso per intero la via Francigena per ben due volte. Barchi focalizza il suo racconto sui percorsi italiani, a partire dalla Valle d'Aosta, cui dedica le pagine iniziali del libro. I suoi acquarelli sono impresiositi dall'incontro con vari personaggi storici, tra cui l'arcivescovo Sigerico il Serio, che per primo nel 990 raccontò le 79 tappe in cui da Canterbury arrivò a Roma, e dalla presentazione del panorama paesaggistico italiano. Un vero e proprio viaggio di crescita personale dell'autore che ha compiuto un percorso spirituale che lo ha cambiato profondamente, spingendolo a divenire un artista a tutti gli effetti. Un'opera profonda e ironica allo stesso tempo.

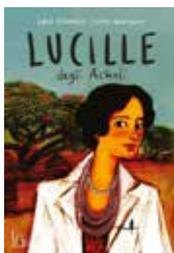


ILARIA FERRAMOSCA - CHIARA ABASTANOTTI

## Lucille degli Acholi - 2022

*Il Castoro*

Altrettanto importante ci sembra "Lucille degli Acholi", opera che le due autrici dedicano alla vita straordinaria di Lucille Teasdale, medico canadese che per tutta la sua esistenza operò per la costruzione di un ospedale in Uganda, in pieno territorio Acholi, popolazione africana presente anche in Sudan. Il graphic novel racconta per intero il suo percorso esistenziale, dalle difficoltà a diventare chirurgo, sfidando le convenzioni del Canada del secondo dopoguerra, fino alla scelta radicale di trasferirsi in Uganda insieme al marito italiano, per trasformare un piccolo ospedale



dale in uno dei maggiori centri medici no profit dell'Africa intera, nonostante gli sconvolgimenti politici seguiti alla decolonizzazione, con guerre civili, instabilità sociale e emergenze sanitarie globali come Aids e Ebola. Una storia preziosa incentrata sulla possibilità per il singolo individuo di poter fare la differenza, aiutando gli altri.

KID TOUSSAINT - AVELINE STOKART

## Elles. La nouvelle(s) Vol. 1 - 2021

*Le Lombard*

Le sfide che attendono la protagonista di questa serie francese, realizzata da Aveline Stokart e Kid Toussaint, non ancora tradotta in italiano, sono completamente differenti ma altrettanto impegnative. Nel primo volume, "La Nouvelle(s)", La giovane Elle, appena trasferitasi in una nuova scuola, vive costantemente in uno stato di sdoppiamento di personalità aspetto che condiziona le sue relazioni sociali e i suoi risultati scolastici. Grazie all'aiuto dei suoi nuovi compagni di scuola parte alla ricerca del suo misterioso passato sperando di riuscire a capire il motivo di questi continui cambiamenti di umore. Un'opera divertente e intrigante, disegnata e colorata benissimo, che ci fa scoprire il mondo scolastico francese, così differente dal nostro, e che lascia il lettore con il fiato sospeso per il destino della giovane protagonista.



JEREMIE MOREAU

## I Pizzly - 2023

*Tuné*

Premiata con il Premio Strega Ragazzi e Ragazze, Narrazioni per Immagini, questa graphic novel del francese Jeremie Moreau racconta il curioso in-



serimento di tre giovani fratelli parigini nella realtà quotidiana della sperdute foreste dell'Alaska. Sullo sfondo del cambiamento climatico che sconvolge le abitudini ataviche dei nativi americani e della fauna che li circonda - i Pizzly sono l'incrocio tra gli Orsi dell'Artico che a causa dello scioglimento dei ghiacci emigrano a sud incontrando i Grizzly - si raccontano le avventure dei tre fratelli che nonostante la loro impreparazione al cambiamento riusciranno faticosamente ad apprezzare la nuova realtà in cui sono costretti a muoversi, prendendo le distanze dalla vita cittadina. Un racconto per immagini sontuoso e appassionante.

TOMMASO DE STEFANIS - RICCARDO CECCHI

### **La Fine del Mondo Secondo Maria** - 2024

*Green Moon comics*

Decisamente particolare è questo volume realizzato da Tommaso De Stefanis e Riccardo Cecchi, una storia escatologica dissacrante basata su un incredibile Secondo Avvento. Tra ambientazioni horror e richiami femministi, si perpetua l'eterna lotta tra bene e male. Un bel fumetto d'azione con inserti fantasy, una storia ambiziosa, sottilmente inquietante con la messa in scena addirittura di una possibile Fine del Mondo.



FEDERICO ATTARDO

### **I Sette Fratelli Cervi.**

#### **Una Famiglia Antifascista** - 2024

*Becco Giallo*

In questo libro, realizzato grazie alla collaborazione dell'Istituto Cervi, viene raccontata la tormentata vicenda della nota famiglia emiliana, che si oppone al fascismo durante la Seconda Guerra



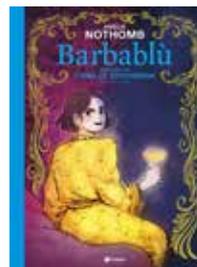
Mondiale, andando incontro allo sterminio. I disegni di Attardo sono particolarmente evocativi e ricostruiscono la vita contadina emiliana, contraddistinta da povertà e miseria che non tolsero la dignità a chi era disposto a combattere e morire per le proprie idee e per la libertà di tutti.

CAMILLE BENYAMINA

### **Barbablù** - 2024

*Tunué*

La fumettista francese Camille Benyamina ha adattato a fumetti il romanzo "Barbablù" di Amélie Nothomb. L'opera della scrittrice belga è una riscrittura moderna e femminista della favola di Charles Perrault, trasposta ai nostri giorni con l'incontro della giovane insegnante Saturnine e dal ricco spagnolo Don Elemirio, bizzarro fotografo che uccide le proprie amanti per ricordarle per l'eternità. L'astuta Saturnine riuscirà a entrare in relazione con il "mostro" fino ad un inaspettato finale. Un adattamento particolarmente riuscito per un classico della narrativa.



MATHIEU SAPIN

### **L'Occhio del Lupo** - 2024

*Gallucci Balloon*

In questo adattamento dal noto romanzo per ragazzi di Daniel Pennac, il fumettista francese racconta l'incontro tra un Lupo Azzurro proveniente dall'Alaska, prigioniero in uno zoo, e il piccolo Africa, orfano africano che raggiunge casualmente l'Europa. L'incontro tra i due è l'occasione per rievocare le rispettive storie di vita, condite da pregevoli considerazioni ambientali e ecologiche e sul destino degli esseri viventi. Un bellissimo adattamento di un capolavoro letterario.



# SI PUO' FARE!

di Francesco K Epiro



Questa indimenticabile esclamazione del Dr. Frankenstein (che però si pronuncia Frankenstin!), interpretato dal grande Gene Wilder nel capolavoro di Mel Brooks "Frankenstein Jr.", incitava il pubblico a venire al castello di Gressan lo scorso 20 Settembre, nonostante il meteo non molto clemente e temperature che sembravano demotivare l'idea di passare un venerdì sera diverso dal solito in un luogo millenario, per assistere ad un film eterno che quest'anno celebra il suo 50° anniversario dalla prima uscita nei cinema di tutto il mondo.

Eh già, proprio quel film ululò nel castello ululà, come direbbe Marty Feldman nel suo personaggio di Igor (che però si pronuncia Aigor!). Un'idea fulminea di fine estate con cui l'amministrazione comunale e la biblioteca di Gressan si presentano agli Amici Tour de Villa per proporre la proiezione del film al castello per il cinquantenario; e da quel momento un susseguirsi di idee per rendere l'occasione un vero e proprio evento il più possibile degno di omaggiare un film che per molti di noi è un pezzo di cuore, una fonte di citazioni ed immagini scolpite nella memoria che ci strappano sorrisi e benessere ogni volta che tornano alla luce.

Idee che portano al coinvolgimento della compagnia teatrale "Passe-Partout", meravigliosamente coordinata da Aldo Marrari, e dei musicisti Maria Rita Briganti e Francesco K Epiro dei Movin' K insieme alla violinista Corinne Hugonin. Perché la

volontà di chi ha organizzato la serata è quella che il pubblico possa avere i personaggi che tanto amiamo li presenti sul posto, essere accolti da Igor ed Inga, trovarsi Frau Blucher (hiiii!) al portone con il candelabro, sentire i cavalli che nitriscono ogni volta che viene pronunciato il suo nome.

E' questa l'atmosfera surreale in cui si trovano i partecipanti di questo magico evento quando giungono in prima serata al castello. E con piacevolissima sorpresa il pubblico risponde numeroso all'appello rubato alla sceneggiatura di Wilder e Brooks; il numero di partecipanti supera le migliori aspettative in una serata freddina ma graziata dall'assenza di vento e pioggia, e velocemente davanti al maniero si raggruppano diverse decine di persone che attendono curiose e trepidanti il loro turno per accedere al castello e andarsi a sedere nel cinema all'aperto montato nel giardino interno. Infatti per rendere più piacevole e fruibile il percorso teatrale e musicale creato dagli artisti coinvolti, atto ad accompagnare i partecipanti a sedersi in attesa del film, l'accesso al castello è stato diviso in piccoli turni di 10-15 persone alla volta.

Una volta che Igor usa il batacchio del grande portone di accesso per bussare in modo deciso ed essere accolto dall'imperturbabile Frau Blucher (con nitriti di cavalli annessi), il pubblico viene accolto all'interno del castello e ha pochi attimi per incantarsi per la scenografia storica e naturale (e reale visto che il castello del XII° secolo e la sua imponente torre non sono certo una scenografia ma patrimonio culturale della nostra valle) e viene immediatamente catapultato nelle note della splendida "Puttin' on the Ritz" di Irving Berlin. Il famosissimo brano, protagonista del divertente numero di avanspettacolo con cui la creatura viene presentata al mondo nel film, è interpretato da una Madame Frankenstein in versione Jazz e da una grottesca creatura/pianista il cui sclero iracondo a fine brano, come da copione, viene calmato dalle note della violinista Corinne Hugonin



che, uscita nell'ombra da una delle sale storiche e affacciata dalla scala che dà sul giardino, intona le famosissime note della "Transylvanian Lullaby", tema principale del film. Dopo pochi istanti, con i pensieri ancora persi nella magica melodia del violino, l'attenzione si sposta verso la torre, il cui portone di accesso viene spalancato da un ispirato Dr. Frankenstein che legge con fervore il libro in cui il celebre avo teorizzava la possibilità di ridare la vita alle cellule morte. Ed infine è il divertentissimo eremita Abelardo che ruba la scena e porta a termine il percorso teatrale permettendo l'accesso alle poltroncine site in fondo al giardino davanti allo schermo in cui si potrà assistere al film.

E così, passate da poco le 21, inizia la magia... con il grande schermo incastrato in questo meraviglioso scenario, e lo sguardo di chi partecipa che non può non soffermarsi sulla grande torre, i merli, gli alberi e tutto ciò che circonda questo cinema all'aperto incredibilmente suggestivo... Il vero protagonista della serata si manifesta finalmente sullo schermo ed incanta, ora come 50 anni fa, chiunque assista alla sua visione. C'è chi lo ha visto in ogni modo ed

in ogni luogo, chi ne conosce a memoria le battute, chi lo ha visto magari solo una volta tantissimi anni fa ed anche i pochi che ne hanno sempre sentito parlare senza averlo mai visto, conoscendone però alcune delle battute più riuscite unicamente perché così famose ed apprezzate da diventare patrimonio culturale collettivo.

Che sensazione... Aggirarsi nella notte nel giardino del castello e sentire le voci di questi attori fenomenali che questo film ha reso immortali, sentire la musica, le risate, il suono di ogni scena che si diffonde fra le mura del castello... Chissà cosa penserebbe il grande Mel Brooks di questa singolare e sicuramente atipica rappresentazione del suo capolavoro; in fondo un posto come questo in cui proiettare il suo film è davvero qualcosa di unico anche per una leggenda del cinema e della comicità come lui.

Buon compleanno Frankenstein Jr., abbiamo cercato di ricambiare con amore ed entusiasmo tutta la gioia che hai donato e continui a donare omaggiandoti con una serata che è stata un bellissimo momento condiviso, e che sicuramente ha aggiunto nei nostri cuori un nuovo dolcissimo ricordo legato al tuo essere da sempre parte della nostra vita. È alquanto improbabile che molti di noi possano esserci per festeggiare il tuo centenario, ma sono sicuro che passati altri 50 anni da oggi il Castello di Gressan sarà qui nella sua millenaria dimora e tu sarai ancora celebrato dai milioni di nuovi cuori che avrai reso più leggeri con la tua bellezza e la tua ironia.

E poi poteva andare peggio... Poteva piovere!

Il film "Frankenstein Junior" (USA - 1974), scritto da Gene Wilder e Mel Brooks e diretto da Mel Brooks, è considerato una delle commedie più divertenti di tutti i tempi, ha generato numerosi musical e commedie teatrali ad esso ispirati ed è stato candidato all'Oscar per la miglior sceneggiatura, oltre che per il sonoro. Il film è interpretato da Gene Wilder, Marty Feldman, Cloris Leachman, Peter Boyle, Madeline Kahn, Teri Garr e Gene Hackman.

Il film è stato proiettato al Castello "La Tour de Villa" di Gressan il 20 Settembre 2024. L'evento

è stato organizzato dalla Biblioteca Comunale di Gressan in collaborazione con Amici Tour de Villa. Alla serata hanno contribuito le performances artistiche della compagnia teatrale "Teatro Passe-Partout" (con Erik Vizzi nella parte di Igor, Sara Lorient nella parte di Inga, Patrizia Pradelli nella parte di Frau Blucher, Luca Andriolo nella parte del Dr. Frankenstein e Aldo Marrari nella parte dell'eremita Abelardo), del Movin' K Duo (con Maria Rita Briganti alla voce e la "Creatura" Francesco K Epiro al pianoforte) e della violinista Corinne Hugonin.

# RIPRENDIAMOCI LA MUSICA, RIPRENDIAMO A CONDIVIDERLA

CON LA COLLABORAZIONE DI MARCO ROMAGNOLI, LIVIO VIANO E LUCIANO DE MAIO



*Dopo una serie di begli eventi che hanno avuto un buon riscontro di pubblico e critica ci siamo posti una domanda: cos'è la bellezza della musica?*

*Prendendo spunto da un bell'articolo apparso questa primavera su una testata giornalistica nazionale, possiamo affermare che "consiste nel non farci sentire soli, nel condividere emozioni con gli altri, nell'immortalare un evento associandolo ad una melodia, ad una canzone"... Ecco la risposta è Condividerla con altri!!!*

A fine estate, trovarsi all'interno della piccola chiesa romanica di Sainte Marie Madeleine di Gressan, per vivere un'esperienza musicale intensa e coinvolgente: questo è stato "Nulla in Mundo Pax Sincera. Breve viaggio musicale nell'Europa tra il XVI e il XVIII secolo" proposto dagli amici del Genova Baroque Ensemble a cui vanno i nostri più sinceri ringraziamenti.

Il Genova Baroque Ensemble è una formazione strumentale/vocale nata in seno alla Fondazione "Gigi Ghirotti" ed è composta da musicisti già impegnati in attività con orchestre sinfoniche, da camera e consorti strumentali/vocali. La particolarità consiste nel fatto che i componenti dell'ensemble da diversi anni, oltre a dedicarsi alla musica, lavorano nella relazione d'aiuto in contesti socio-sanitari e scolastici. Musicoterapia e arteterapia in ambito pediatrico; istituti speciali per disabili psichici; ambulatori per minori autistici; sostegno scolastico; progetti d'inclusione scolastica; Centri Alzheimer e cure palliative in Hospice. Gigi Ghirotti, a cui è stato intitolato l'ensemble, è stato un

giornalista/scrittore autore del libro *Il lungo viaggio nel tunnel della malattia* in cui ha voluto fare conoscere la realtà della malattia e delle strutture sanitarie negli anni settanta.

Lo spettacolo concerto "Georges Brassens" che è andato in scena a Gressan, nella splendida cornice della sala ottagonale di Maison Gargantua, segna un ulteriore debutto nella quarantennale storia della Compagnia Teatro d'Aosta. Due musicisti che collaborano da anni col regista Livio Viano (Michele Boné e Xavier Trevisan) e che hanno segnato la storia della compagnia, hanno accompagnato la giovane attrice Amandine Delclos che invece rappresenta un nuovo inizio per il TdA.

Tradizione e contemporaneità in un allestimento che, come sempre nel percorso artistico di Viano, vuole combinare il linguaggio della drammaturgia con la grande macchina del gioco teatrale.

"Georges Brassens", l'anticonformismo di un anarchico romantico.

Il progetto "Georges Brassens" è uno spettacolo/concerto dedicato a Georges Charles Brassens (1921-1981), figura importantissima nel panorama della musica cantautorale francese e fonte di ispirazione per numerosi cantautori italiani, primo fra tutti Fabrizio De André.

Non possiamo infatti parlare del poeta francese senza citare anche il poeta italiano che ce l'ha fatto conoscere. Proprio per questo lo spettacolo si presta così bene al bilinguismo.

Nato a Sète nel 1921, Brassens non si considerava un poeta ma rivendicava il mestiere di autore di canzoni, tuttavia è stato il primo autore contemporaneo a essere studiato al pari dei poeti.

Per chi conosce già Brassens è stata una piacevole occasione di rincontrarlo; per coloro che non lo conoscevano ancora, è stata l'occasione giusta per rimediare!

BMG2L Ensemble, di recente formazione, è composto da cinque musicisti Aostani uniti da una



passione comune: rivivere e reinterpretare le sonorità che hanno segnato un'epoca d'oro della musica jazz. Possiamo infatti affermare che negli anni '60 il jazz subì una vera e propria rivoluzione stilistica. Il Grande fermento artistico di quegli anni (i cui artefici principali furono Miles Davis, John Coltrane, Mingus, Ornette Coleman, Shorter e Zawinul) condussero la musica Afroamericana a trasformarsi in modo radicale con l'adozione di strutture armoniche meno vincolanti e l'utilizzo di scale modali, libertà nell'improvvisazione (Free Jazz) e utilizzo di ritmi e strumenti elettrici classici della musica Rock.

Il gruppo BMG2L vuole ripercorrere quegli anni proponendo alcuni fra i temi più piacevoli e accattivanti presentati in quel periodo che però ancora sono intrisi della comune matrice Blues-Soul.

L'elemento catalizzatore del gruppo è rappresentato dal drumming possente prodotto da Guido Gressani, batterista, compositore, nome molto noto agli aostani, un talento ritmico che sa unire dinamica e creatività, con uno stile che oscilla tra la potenza swing e l'agilità del Jazz-Rock, ricordando i grandi batteristi come Elvin Jones e Tony Williams e Weckel.

La formazione è completata da Luciano De Maio al sax contralto, docente di sassofono, artista che ci conduce in viaggi sonori intensi e appassionati, con assoli intrisi di libertà espressiva e lirismo, un omaggio ai giganti del

sax come John Coltrane e dell'improvvisazione hard-bop, suo partner melodico e armonico il chitarrista Lorenzo Nelva Stello che sa fondere l'eleganza del jazz con una improvvisazione fluida e avvolgente, ispirandosi ai grandi come Wes Montgomery.

Al pianoforte un musicista che non ha bisogno di presentazioni: Beppe Barbera, compositore arrangiatore, organizzatore di eventi, presente sulla scena jazz da molti anni e che ha realizzato lavori pregevolissimi in compagnia di musicisti tra i più importanti del panorama jazzistico italiano. Beppe è in grado di tessere melodie sinuose e accordi complessi, capace di spaziare tra le armonie modali e il soul jazz, alla maniera di Herbie Hancock, Keith Jarrett e Bill Evans.

Al basso elettrico abbiamo poi Marco Lavit, un musicista appassionato di jazz da sempre che con la sua sensibilità ed esperienza cerca di dare profondità a ogni brano, in perfetta sintonia con la tradizione a cui si ispira (Ron Carter e Rufus Reid). Insieme, questi cinque musicisti creano un'alchimia sonora che fonde il calore del jazz classico con l'energia dell'improvvisazione più moderna. Preparatevi a lasciarvi avvolgere dalle atmosfere uniche del jazz anni '60: da brani intrisi di blues a sperimentazioni modali, passando per ballad romantiche e swing incalzante, BMG2L vi guiderà in un viaggio musicale che parla di passione, creatività e libertà.



# ALUNNI DI GRESSAN AL CAMPEGGIO A KM 0: CHE ESPERIENZA!



## Notti nelle tende degli alunni della classe 4<sup>a</sup> di Chevrot

La mattina del 23 settembre 2024 ci siamo recati all'Area verde di Gressan, dove ci attendevano i volontari della Protezione Civile, che avevano già montato le tende in cui avremmo dormito durante le due notti successive. Purtroppo quella mattina pioveva, ed eravamo tutti preoccupati per l'umidità che ci sarebbe stata. Ma per fortuna, nel pomeriggio, la pioggia è cessata.

L'esperienza di dormire nelle tende, insieme ai nostri compagni, anche della scuola di Gressan, è stato difficile, ma anche bello.

Difficile, perché la notte faceva freddo, perché avevamo nostalgia di casa, non tutti si sentivano

al sicuro perché le tende erano chiuse solo da una cerniera, per cui c'era il timore che qualche estraneo potesse entrare.

Però, dormire in una tenda, con i nostri compagni, senza i genitori, è stato divertente, interessante ed emozionante.

Cosa abbiamo imparato:

- Che cos'è e cosa fa la Protezione Civile.
- Essere autonomi ed organizzarci da soli.
- Abbiamo imparato il valore dell'aiuto agli altri, infatti abbiamo aiutato i volontari della Proloco ad apparecchiare i tavoli per consumare i pasti e a riordinare dopo aver mangiato.
- Abbiamo anche imparato, grazie alle spiegazioni dei responsabili della Protezione Civile, come comportarci in caso di calamità naturali.

In conclusione, il Campeggio a km 0, organizzato dai nostri insegnanti, è stata un'esperienza educativa importante.





### **Al Campeggio a km 0... Tutti in sicurezza! degli alunni della classe 4<sup>a</sup> di Chevrot**

Il 23 settembre, in occasione del Campeggio a km 0, gli alunni delle classi 4<sup>o</sup> e 5<sup>o</sup> della scuola primaria di Chevrot e di Gressan cap. hanno partecipato a un'importante giornata dedicata alla formazione sulle emergenze, con un'attenzione particolare su terremoti, alluvioni e incendi.

L'iniziativa è stata organizzata in collaborazione con i volontari di "Psicologi per i Popoli" della Protezione Civile, che hanno messo a disposizione la loro esperienza e conoscenza per educare gli alunni partecipanti.

La giornata è cominciata con una serie di laboratori teorici e pratici volti a preparare gli alunni a fronteggiare diverse emergenze. I volontari hanno spiegato le dinamiche psicologiche che si attivano in situazioni critiche, offrendo strumenti utili per gestire l'ansia e la paura.

Durante il laboratorio sui terremoti, abbiamo appreso come comportarci durante una scossa sismica, identificando i luoghi più sicuri in cui ripararci, come sotto i tavoli, sotto i cornicioni delle porte o sotto i letti.

Le simulazioni di situazioni di terremoto ci hanno permesso di mettere in pratica le tecniche apprese.

Nel laboratorio dedicato alle alluvioni, i volontari ci hanno spiegato come riconoscere i segnali di un'imminente alluvione e

come evacuare in sicurezza, sottolineando l'importanza di usare le scale invece che l'ascensore e di evitare le vicinanze di fonti idriche. Abbiamo capito che, in caso di emergenza, è fondamentale contattare il numero 112.

Infine, nel laboratorio sugli incendi, abbiamo imparato come prevenire gli incendi domestici e forestali. Ad esempio, non lasciare mai incustoditi fornelli accessi e non gettare cicche di sigarette accese. Abbiamo capito come comportarci in caso di contatto con il fuoco in un ambiente chiuso, ad esempio uscendo strisciando sul pavimento con un panno umido sulla bocca e sul naso.

Questa giornata formativa è stata un'opportunità preziosa per sensibilizzare noi alunni sull'importanza della prevenzione e sulle corrette modalità di comportamento in caso di emergenze.

Grazie all'impegno dei volontari della Protezione Civile, abbiamo acquisito competenze fondamentali che potranno fare la differenza in situazioni di emergenza, sia a scuola che a casa.



# UNE PEINTURE DU XV SIÈCLE DEMEURE INCONNUE DANS L'ÉGLISE PAROISSIALE DE GRESSAN

di Marco Gal (article original paru dans le n.3/2000)

*Janvier prochain marquera le dixième anniversaire de la mort du "gressa-en" Marco Gal, poète, linguiste, écrivain et, depuis plusieurs années, collaborateur de notre revue. Dans le but de lui rendre hommage, nous proposons à nos lecteurs quelques articles qu'il a publiés sur Gargantua. Nous continuons en vous présentant un extrait d'un article original publié dans le n.3/2000*

Les peintures de l'église de la Madeleine à Gressan sont très connues, surtout par les spécialistes et par les amateurs d'art; mais elles représentent aussi un attrait pour un tourisme culturel de qualité, comme nous avons pu constater à l'occasion de l'exposition "Sant'Anselmo, i templari e la via francigena" (juillet - septembre 2000), où elles ont représenté un élément d'agrément de premier ordre. Elles sont attribuées à la main d'un peintre inconnu.

Toutefois, d'après une étude comparative de Augusta Lange, regardant les fresques de plusieurs localités du Piémont et de la Vallée d'Aoste, au sujet de l'oeuvre du peintre Jacques d'Ivrée, il paraît que c'est à lui qu'on doit les attribuer.

Plusieurs experts d'art, en plus de M.me Lange, reconnaissent, par quelques éléments particuliers du style, l'appartenance à cet auteur d'une série remarquable de fresques, exécutées, en Piémont: à Cavaglia, à Ivree, à Montalto Dora; en Vallée d'Aoste: à Pont-Saint-Martin, à Marseiller de Verrayes, à Challand-St.-Victor, a Diemos, à La Salle, a Gressan, à Saint-Vincent; en Tarentaise à Vulmix (Bourg-Saint-Maurice); en Suisse: à Genève (Saint-Gervais, Chapelle de Tous-les-Saints), en collaboration avec le peintre, plus connu, Jacquerio.

Jacques d'Ivrée, qui se signait Magister Jacobus civis Ypporigie, était né à Bollengo entre 1400 et 1410. Ses données biographiques sont rares et



incertaines, tirées de quelques documents notariés et cadastraux.

On sait que son dernier travail daté est de 1463, et que la dernière notice que le concerne est de 1469.

Les peintures de la Madeleine, qui était en ce temps-là une église paroissiale et objet de la munificence du mécène Boniface de la Tour, seigneur de l'endroit et probablement celui qui a commandé l'oeuvre, sont datées de 1463.

Une autre église de ce territoire, celle de la paroisse de Saint Etienne en Gressan, paraît avoir joui de la main du maître d'Ivrée. De cette église, en partie rebâtie en 1641 et consacrée par Mgr Jean-Baptiste Vercellin le 22 octobre 1645, nous parle Louis-Lazare Decaroli, qui a été curé de Gressan de 1892 à 1926, dans sa «Relation de la Paroisse de St. Etienne de Gressan en réponse au questionnaire de S.G. Monseigneur Tasso» (1913), première rédaction d'un rapport, en réponse à un questionnaire sur la paroisse, demandé par l'évêque.

Decaroli, qui fut vicaire (1891-92) de Claude-Joseph Teppex, curé de Gressan de 1853 à 1892, qui en 1869 fit démolir l'église bâtie en 1641, en érigeant l'actuelle sur le même endroit des deux précédentes, écrit :

«Compte de Fabrique - Lorsque en 1869 on démolissait les murs du choeur on a mis a dé-

couvert sur la façade méridionale du clocher 3 peintures de la 1<sup>ère</sup> église bâtie en cet endroit qui portaient le millésime de 1461. Deux avaient été endommagées par les coups de marteau donnés par les maçons qui, en 1641, ont construit la 2<sup>ème</sup> église, consacrée par Mgr Vercellin le 22 octobre 1645. Une de ces peintures était en très bon état. V. actes fabrig. 1869- 1871.

Que représentaient-elles ces peintures? Et, en particulier, quel était le sujet de celle pas endommagée et en tres bon état? Decaroli, lui-même, nous le révèle dans un autre manuscrit inédit concernant le culte de Saint Anselme et de la Sainte Vierge dans la paroisse de Gressan, daté 1909.

Dans le chapitre dédié au culte de la Vierge, dans un paragraphe intitulé «Eglise et chapelles», on lit:

«1<sup>o</sup> Dans l'église paroissiale de St. Etienne qui existait avant celle bâtie en 1641 il y avait un autel dédié à la S.te Vierge, comme il conste par l'ancien registre de la Confrérie du St. Rosaire.

Dans ce registre on lit que cette confrérie à été érigée le 23 avril 1618 sur l'autel du St. Nom de Jésus et de N. Dame de Pitié dont les peintures sont encore visibles en partie (celles du St. Nom de Jésus, sont désormais illisibles dans un encadrement du crépi sur mur du couchant) à l'extérieur du clocher, ou était adossé l'autel de la chapelle du Jésus qui a été abolie en 1870. Elle

portait la date de 1564, maintenant disparue. 2<sup>o</sup> Lorsque en cette même année (1870) on démolissait le chœur de la dernière église, on a mis à découvert sur le mur méridional du clocher qui faisait partie du chœur une ancienne peinture représentant la S.te Vierge au pied de la croix, entourées de onze personnages dont six hommes et cinq femmes.

Cette peinture au dessous de laquelle il y avait une inscription dont les lettres étaient en partie effacées, portait en caractères très-lisibles le millésime de 1461. Elle était par conséquent antérieure de trois ans a celles qui ornent la façade de l'église de S.te Madelaine et elle était l'oeuvre du même peintre. Ce tableau de la primitive église a été recouvert de planches contre lesquelles on a dressé le mur actuel du chœur...» La peinture se trouve, donc, encore aujourd'hui sur le mur du clocher, cachée derrière la paroi septentrionale du chœur, protégée par une cloison de planches. En considération de la datation et de la présence en ces années de Jacques d'Ivrée qui opérait, comme on a vu au début, dans cette zone, et qui aurait bientôt travaillé dans l'église de La Madeleine, qui dans ces mêmes années allait être agrandie et décorée, Decaroli attribue par déduction au même peintre la paternité de la peinture. Mémé si hâtive, l'hypothèse n'est pas à écarter. Pour la vérifier, il n'y aurait qu'à mettre au jour la peinture. (OMISSIS).

Le mur du chœur derrière l'église de Saint Etienne en Gressan, derrière lequel se cache la peinture attribuée à Jacques d'Ivrée, datée de 1461, selon le témoignage du curé Louis-Lazare Decaroli. À présent il est orné par le tableau représentant le martyr de Saint-Etienne, daté de la première moitié du XVII<sup>e</sup> siècle, portant en bas sur la droite les armoiries du prince-évêque de Trento, Carlo Emanuele Madruzzo-Challant, à cette époque seigneur de la baronnie des Aymavilles. Ce tableau, cadeau du seigneur, était probablement le retable de l'autel de la deuxième église, consacrée en 1645, par Mgr Vercellin. (Fonds R. Vautherin)



# UNA MOSTRA, DEI LABORATORI E UN LIBRO

di Albino Impérial



L'Associazione l'Abro de Feur, nel quadro degli eventi in calendario alla Maison Gargantua, ha organizzato dal 21 al 30 ottobre, una mostra di antiche radio accompagnata da laboratori didattici, concepiti per gli allievi delle scuole ma adatti per i bambini dai 9 ai... 100 anni!

Gressan, con il centro trasmittente di Gerdaz, ha contribuito, in maniera determinante, allo sviluppo dei servizi radio e televisivi della Valle d'Aosta. Lo scopo tuttavia non è solo quello commemorativo, ma l'evento dovrebbe essere anche un "momento formativo"; infatti, l'occasione è stata propizia per parlare delle storiche scoperte e delle invenzioni che hanno portato alla situazione attuale del progresso nei mezzi di telecomunicazione. Una presa di coscienza sui mezzi e sul percorso che ha visto nel XIX secolo l'esplosione "dalla scoperta dell'elettricità alle onde elettromagnetiche"! Questo è il percorso degli atelier proposti in cui, il visitatore può toccare con mano i principi della fisica che hanno portato all'invenzione del Telefono di Manzetti (1865) e della Radio di Marconi (1895), che, insieme al successivo sviluppo dell'elettronica, sono i passi che hanno rivoluzionato il mondo delle comunicazioni umane.

Lo stimolo è scaturito grazie anche all'invito del CoReCom Valle d'Aosta (Presidenza del Consiglio regionale) che ha richiesto all'AVAS di organizzare, ad Aosta (4/12 ottobre), una esposizione di apparati d'epoca, in chiave didattico-epistemologica, da presentare al pubblico, alle autorità e alle classi di scuola, ai giovani. L'associazione "L'Abro de Feur" ha partecipato a questo progetto e richiesto, all'AVAS, la replica di tale mostra a Gressan (18/30 ottobre). È nato con l'occasione anche un libretto, "100 anni di Radio e 70 di TV", dove pezzi di storia, testimonianze locali di semplici utenti e di tecnici, si intrecciano inevitabilmente con i ricordi di chi, come lo scrivente, ha passato la vita professionale in mezzo alla "Radio e la TV". Il percorso della mostra prevede, come prima stazione, il laboratorio dell'elettricità, l'avvento del tubo ter-



moionico (valvola) seguito dalla visita agli apparati riceventi dai primi del '900 sino ai giorni nostri. Un televisore ci aiuta a ricordare la storia della TV in bianco/nero dal 1954, il secondo canale, la TV a colori, la terza rete, la TV digitale HD. Un filmato di 4 minuti mostra l'inizio della radiodiffusione in Italia (1924), l'inaugurazione della Radio vaticana (1931) alla presenza e la voce di Marconi e l'arrivo delle trasmissioni Radio in Valle d'Aosta. Questa iniziativa, che parte dal ricordo, vuole essere un piccolo contributo alla formazione consapevole dei futuri cittadini, in sintonia con le finalità perseguite dall'Abro de Feur.

Più dettagli, approfondimenti del percorso didattico e alcune curiosità storiche che hanno portato alla nascita della radio, a cura di Luigi Gai, sono disponibili al link del seguente QR code.





A SCUOLA D'ESTATE: GRESSAN A COLORI

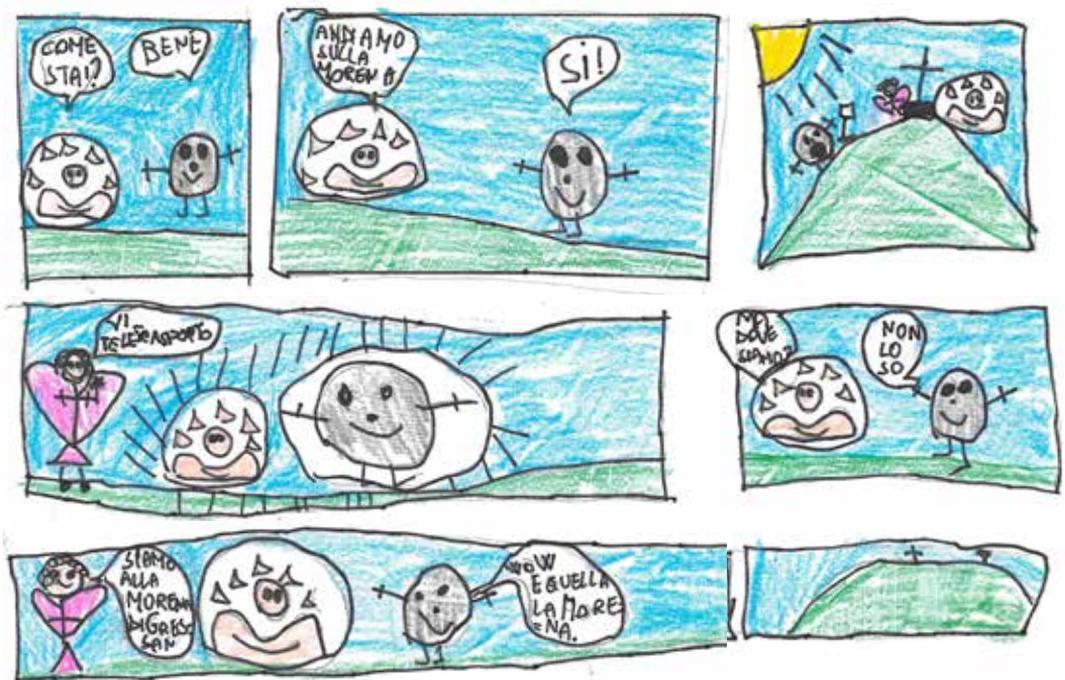
# A SCUOLA D'ESTATE: GRESSAN A COLORI

Dal 22 al 26 luglio 2024, 16 ragazzi della scuola primaria di Gressan, e Capoluogo e Chevrot, si sono ritrovati a Maison Gargantua per condividere l'esperienza della scuola d'estate: il progetto è stato organizzato dall'Istituzione scolastica Mont Emilius 3 insieme all'Amministrazione comunale. Due esperti, una guida naturalistica e una fumettista professionista, accompagnati da un insegnante e da un'appassionata volontaria hanno camminato sui sentieri del Paese,

visitato monumenti e frazioni, riportato su carta impressioni, emozioni, immagini a colori di Gressan.

Samuel 1 Samuel 2 Viola Sophie Damiano Stefano Christian Kate Marta Martina Cindy Stephane Hervé Ludovica Julie Ilyas,

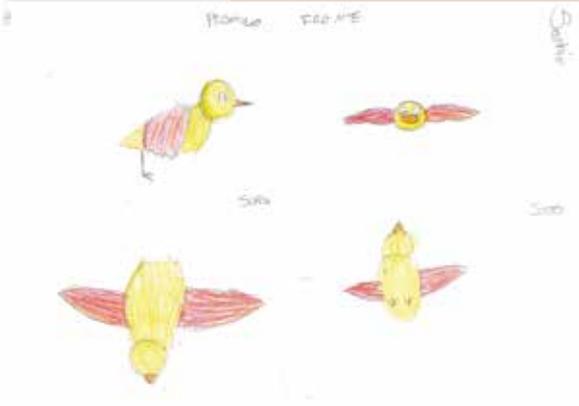
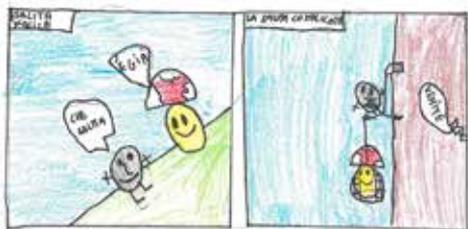
16 bambini grandi e piccoli in giro per Gressan con Luca e Elisabetta, Carla e Erika ad aprire e chiudere la fila...



## 22 luglio, lunedì La Côte de Gargantua

Siamo andati sulla morena e c'erano farfalle bianche e nere, alberi con foglie senza spigoli che si chiamano roverelle, pini silvestri con aghi a due a due, arbusti che pungono e regalano bacche che quando sono nere si possono mangiare, foglie

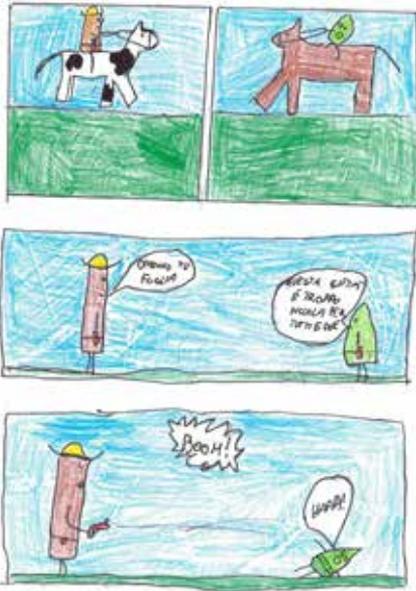
bianche che ci volano intorno e una piccola cavalletta, tunnel di alberi e una palla di vischio sulla punta di un pino; in cima una croce, una panchina, il nero di un fuoco bruciato e più in là la melodia che fa uscire le fate che ci accompagnano nel ritorno.

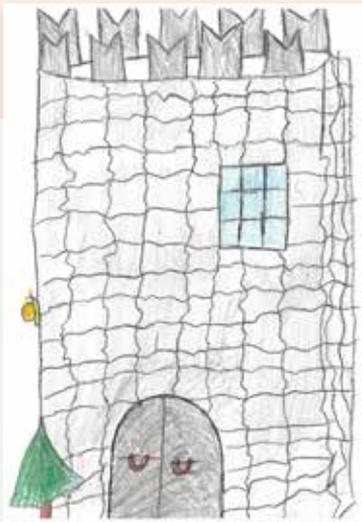


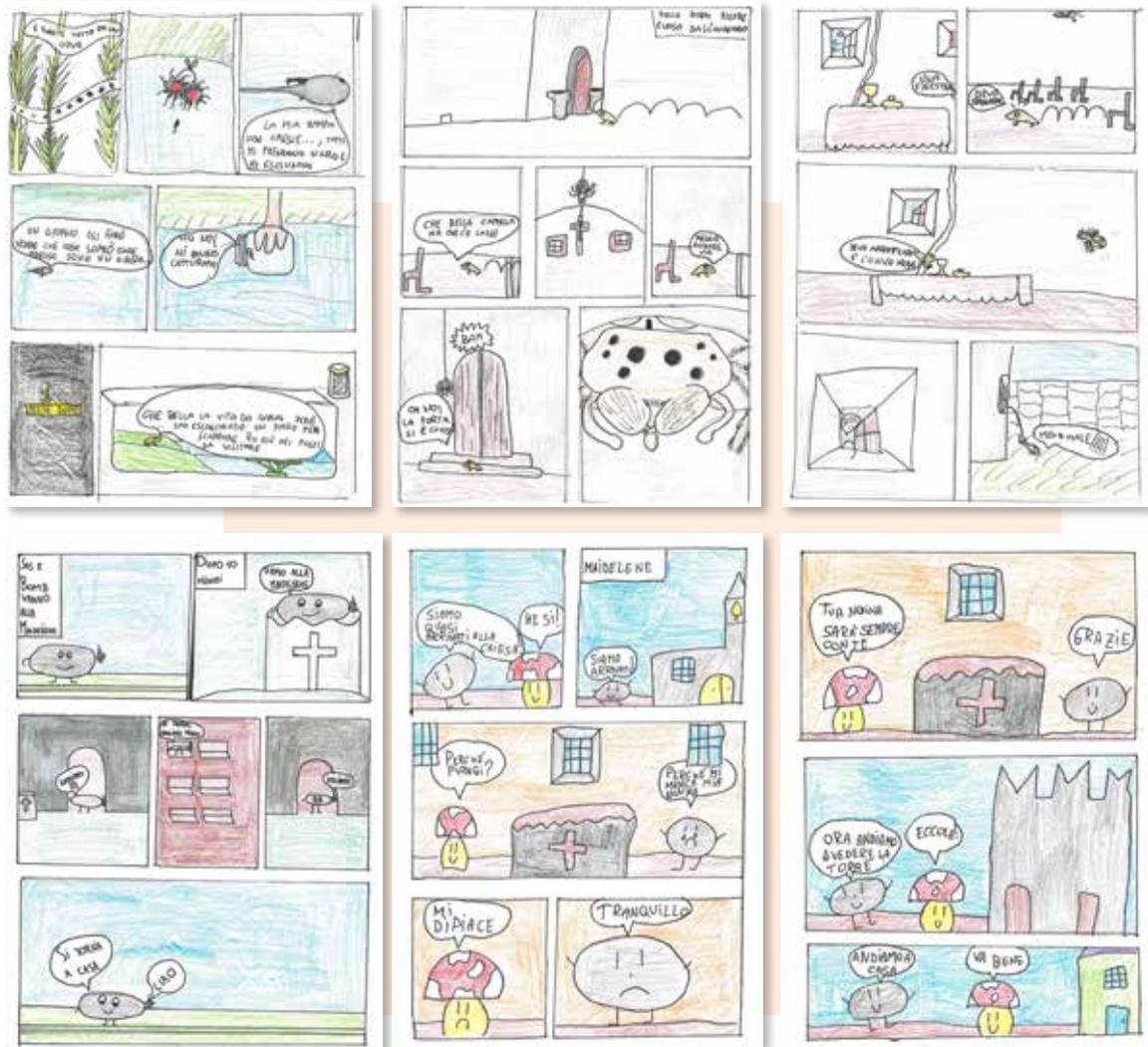
### 23 luglio, martedì Il Castello Tour de Villa

Poi siamo andati al castello, al castello Tour de de Villa, c'era una torre alta 25 metri, con le mura spesse 2 metri e mezzo, una porticina piccola piccola per lasciare l'armatura e la spada fuori dalla sala, un vendaiolo di bastoni e una cappella dove pregare, piccola e stretta, porte e portoni, scale masticate dal tempo e un enorme camino, la torre comunica con la torre di controllo, le montagne tutto intor-

no, prati e fiori dai colori accesi, bianchi, viola e rosa, 1965 inciso su una pietra dal padre della castellana e una lunga storia e anche fiori scozzesi, cunicoli tra Gressan e Jovencan, un ponte romano e un ru per bagnare i prati, una lumaca sui merli del castello e casette di formiche nel tronco di alberi verdi, sedie di cemento e in cielo due rapaci ci accompagnano nel ritorno.



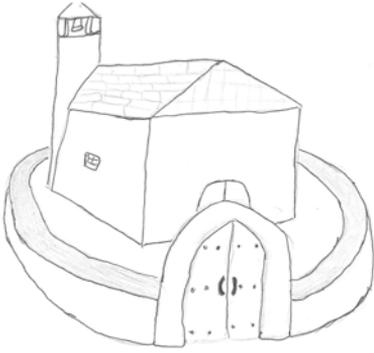




## 24 luglio, mercoledì La chiesa di La Madeleine

Stesso sentiero di ieri, mura del Castello, frutteti e poi la Torre di controllo La Planta, destinazione chiesetta di La Madeleine, cinta da mura, ospita tombe di morti seppelliti sotto il pavimento, affreschi dentro e fuori, i 12 apostoli, una finestra murata da fuori e dipinta da dentro, rivolta a est, scale che salgono per i cantori, torre campanaria fuori asse, tenuta su da un contrafforte ad arco, pietre per le tane, un cervo volante maschio, pietre scavate per l'acqua sacra con incisa una croce, porticina, anche qui, Maria Maddalena e altre due,

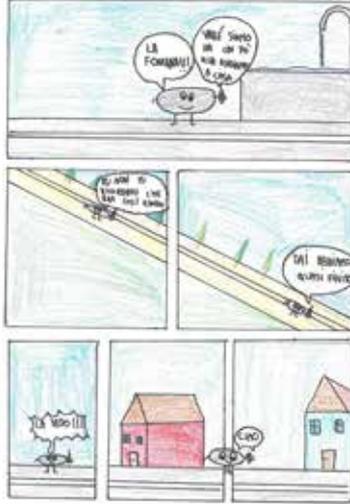
Massimino in fuga da Gerusalemme, una barchetta, una donna incinta sull'isola dei miracoli, una grotta e lunghi capelli per coprirsi, l'angelo della morte, la sepoltura nella pietra, Maddalena con in una mano il teschio e nell'altra la palma, chiodi, ascia, aceto, chiavi e sudario sulla scala nella messa di Gregorio, san Cristoforo porta in spalle il bambino Gesù e san Giorgio uccide il drago e salva la dama, 1938, anno XVI dell'era fascista, mucche nere, farfalle viola, lilla bellissimi, un cane ci accompagna nel ritorno.



### 25 luglio, giovedì - Nel bosco fino a Perrial

Tanta salita, fatta di pietra, fontana al ritorno con lumaca lunga, cappella degli alpini piccola, quaderno e preghiere, grandi foglie e semi di bardane appiccicose, pigne grattate e profumo di bosco, morbidi larici, erba alta, Alberto e Dorothy, frutti

lungi o rotondi, villaggio rifatto, sedie a sdraio, piscina e aiuole di fiori, farfalle bianche e una blu, montagne, morene, parasoli di foglie, nido di mantide religiosa, una volpe-gatto ci accompagna nel ritorno.

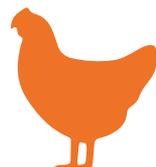
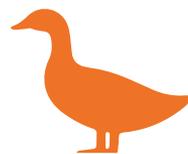




### 26 luglio, venerdì - Chevrot, gli animali

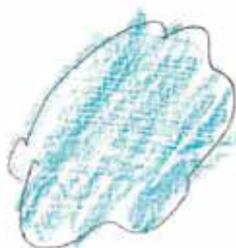
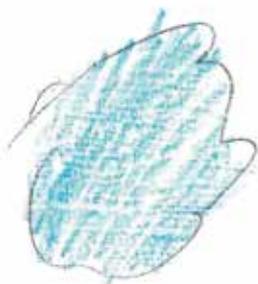
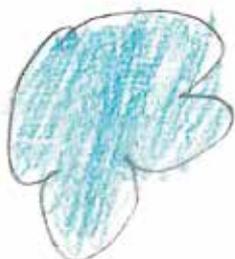
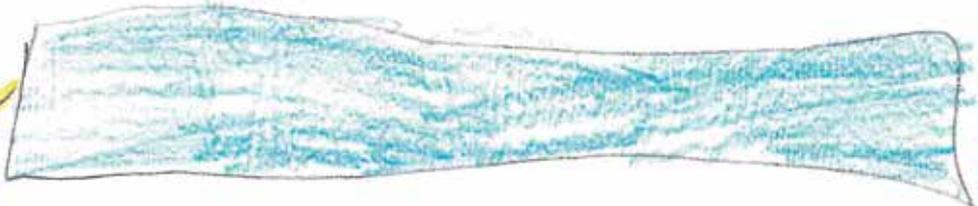
Siamo andati a La Borrettaz, attraversato l'area verde, volo di frisbee, c'erano conigli, uno con gli occhi rossi faceva paura, uno bianco candido, semiliberi, mucche di razza pezzata rossa e di razza pezzata nera, da latte e da battaglia, anche galline rosse, anatre, un'oca e tre picchiarelli, vitelli appe-

na nati, Snello e Senza Nome, battaglie tra reine, un pony in mezzo ai vitelli neri, faraone che non si vedono e nella Dora cormorani, passeggiata sul ponte, germane reali, passione e sole a picco, l'ombra lungo i muri ci riaccompagna ancora una volta a Maison.









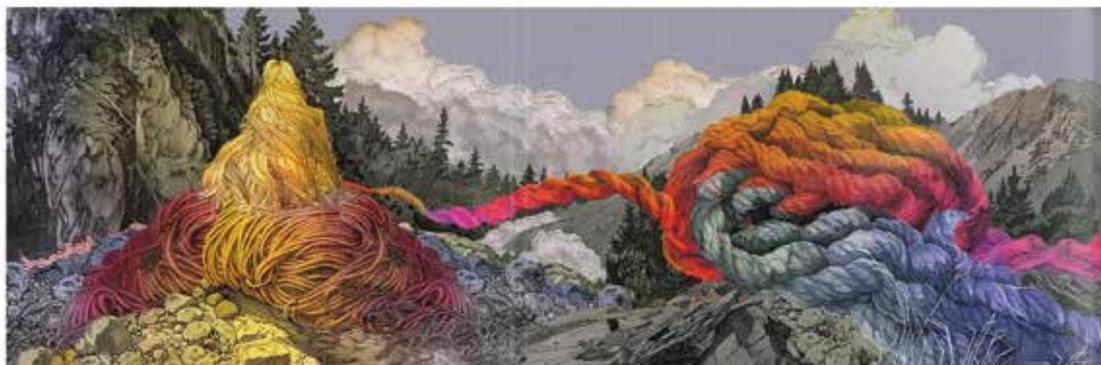
# GRESSAN, UN PAESE DA LEGGENDA



*L'11 settembre 2024 la scuola primaria di Gressan è stata la sede della cerimonia inaugurale dell'anno scolastico. Presenti le autorità regionali e comunali, dopo i canti dei bambini e i discorsi dei grandi, è stata inaugurata l'opera di Giuliana Cunéaz "Gressan, paese da leggenda".*

Lungo il muro della scuola primaria di Gressan è nata una nuova leggenda. L'ha ideata Giuliana Cunéaz, un'artista che spesso si è confrontata con le creature dell'immaginario. Questa volta ha preso spunto dalla tradizione mettendo insieme fate e giganti. Tutto ha origine dalle fate dei gomitoli che, secondo la leggenda, arrivarono a Gressan vestite di stracci. Passarono di casa in casa ma furono respinte e derise per il loro aspetto. Allora decisero di vendicarsi e realizzarono dei gomitoli così grandi da trascinare con sé rocce, prati, boschi, tutti elementi con cui si è formata la morena.

Nella leggenda di Giuliana Cunéaz il punto di partenza appare il medesimo, sebbene compaia un'unica creatura misteriosa vista di spalle che sembra essa stessa avvolta da un gomitolo alto come una montagna. Il filo si dipana sino a creare una lunga treccia che viene afferrata dal gigante Gargantua (la leggenda narra che il suo dito mignolo sia stato ricoperto dalla morena) collocato al centro della scena con i monumenti di Gressan che gli fanno da copricapo. Con saggezza, il gigante interrompe il maleficio e la componente distruttiva viene ribaltata. Come per incanto, gli elementi minacciosi si trasformano in sfere luminose che preannunciano il risveglio della natura e fanno la loro comparsa grandi acini d'uva color rubino e ghiotte mele giallo-oro. A preannunciare la nuova era di prosperità si manifesta un Uccello Magico grande più di un gigante abbellito da fiori rossi; intanto dalla morena inizia a propagarsi una musica soave che si estende





sulle vette circostanti.

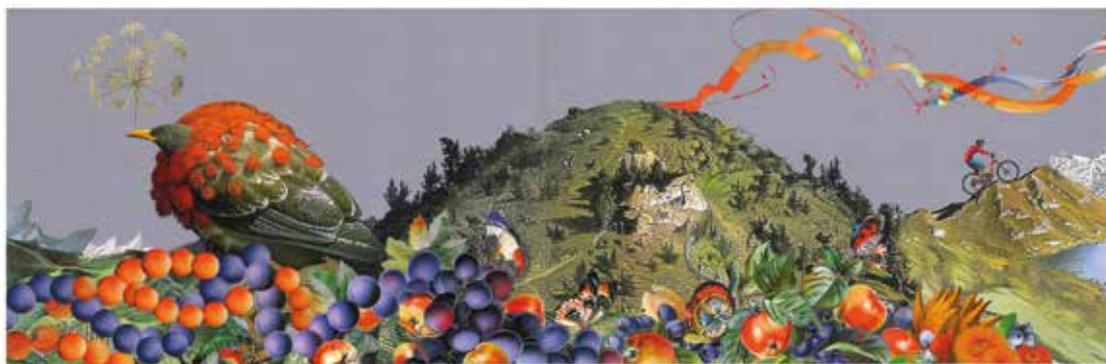
È quella del Silenzio delle Fate, l'installazione circolare creata da Giuliana Cunéaz nel 1990 con 24 leggjii (uno di questi è proprio sulla morena) di cui ciascuno custodisce delle preziose note. Gargantua, il gigante buono, invecchia e appare sempre più propenso a coltivare lo spirito oltreché il corpo circondandosi di libri che legge avidamente. Diventato il re di Gressan per i benefici che ha portato agli abitanti, sulla corona si nasconde una fatina col volto celato. Per farsi riconoscere attende che le sia dato un nome e che nella sua comunità venga riconosciuta e integrata. Adulti e bambini infatti sono invitati a suggerire un appellativo per la nuova fata di Gressan che, al contrario di quanto è avvenuto in passato, sarà accolta e celebrata diventando la protagonista di una nuova magnifica avventura ancora tutta da scoprire.

“L'opera di Giuliana Cunéaz è il risultato di un progetto fortemente voluto e sostenuto dall'Amministrazione comunale che ha coinvolto i bambini e le maestre della scuola primaria di Gressan e l'artista di fama internazionale nella rielaborazione delle leggende del territorio e dei suoi eroi.

I bambini hanno disegnato paesaggi e giganti, l'artista ha creato una narrazione magica attraverso un percorso visivo di grande bellezza e impatto sensoriale, realizzato dagli artisti di strada dell'associazione “Il cerchio e la goccia” attraverso la tecnica del murales, all'interno di un cortile attraversato quotidianamente da bambini, genitori e nonni, luogo di comunità per la comunità, potente narrazione di un Paese, del suo territorio, dei suoi luoghi e dei suoi personaggi, che, nascendo da un immaginario collettivo, sviluppa il senso di appartenenza e di coesione sociale nei suoi abitanti, grandi e piccoli.”

“La chose la plus importante pour un Gressaen, c'est de ne pas perdre ses racines et l'oeuvre de Giuliana Cunéaz nous le rappelle. Elle nous rappelle tout: histoire, culture, agriculture, tourisme et imaginaire s'unissent harmonieusement dans un parcours visuel spectaculaire.”

Sindaco Comune di Gressan - Michel Martinet





“Definire Giuliana Cuneaz un’esponente di rilievo nel panorama internazionale della New Media Art è certamente il modo corretto per riconoscere il grande merito della sua ricchissima produzione artistica, che spazia dalle sculture alle videoinstallazioni esposte in tutto il mondo, da Teheran a Manchester, passando per la Collezione Quirinale Contemporaneo.

Rimane tuttavia un modo riduttivo per raccontare una donna dalle mille sfaccettature che, come in un caleidoscopio, sempre ridefiniscono il suo essere poliedrico, alla costante ricerca di nuove sperimentazioni, modi nuovi per indagare il reale, scomporre la materia e affacciarsi sull’altrove, passeggiando, sempre a proprio agio, nel misterico, nell’invisibile. L’opera di Giuliana Cuneaz che ha dato vita a un murales di 27 metri per il cortile della scuola primaria di Gressan, è il risultato di un’indagine che ha radici lontane per un’artista che fin dalla fine degli anni

Ottanta si è interrogata sul fantastico e sull’immaginario. Proprio sulla Morena è collocata in permanenza una sua opera che appartiene all’installazione Il silenzio delle Fate.

In quest’occasione l’artista ha incontrato i bambini e le maestre della scuola e insieme hanno condiviso un tema, quello delle leggende, patrimonio immateriale che se non attualizzato rischia di scomparire. Gli alunni hanno disegnato paesaggi e personaggi, ognuno seguendo la propria fantasia, l’artista ha realizzato un racconto visivo dove fate perniciose, giganti buoni e esseri fantastici popolano il territorio di Gressan, la sua morena, le sue montagne, i suoi monumenti, i suoi frutteti e le sue vigne, creando una narrazione che mescola antiche leggende e apre a nuovi possibili epiloghi.”

Assessore alla Cultura e Istruzione  
Elisabetta Dugros



# RICHARD CUNEAZ E LE SUE GALLINE

di Roger Berthod

*Oggi mi trovo in quel di Jovencan, in un tardo pomeriggio di inizio autunno, per incontrare un giovane gressaen.*

*Prima di iniziare la nostra conversazione, ti chiedo una piccola auto presentazione, per chi non ti conoscesse.*

Certamente. Mi chiamo Richard Cuneaz, ho 29 anni e di mestiere faccio il dentista. Abito a Pompiod di Jovencan, però la mia famiglia, precisamente mio papà, è di Gressan, e quindi ho sempre avuto i miei terreni agricoli, il giardino, gli animali nel comune di Gressan. Diciamo che sono in perenne movimento e faccio un po' la spola tra i due comuni. Anche se ho vissuto sempre a Jovencan, c'è una parte di cuore a Gressan!

*Ecco, a proposito di cuore, parlacì di questa tua grande passione per le galline. Innanzitutto, da dove nasce?*

Nasce sostanzialmente perché mia nonna ha sempre amato le galline. Da quando sono bambino io andavo a trovarla e quindi trovavo le sue galline. Come tutti i bambini, ero affascinato da questi animali, penso che non esista un solo bambino al mondo a cui non piacciono le galline! Sono simpatiche, sono piccole, non fanno troppa paura. Sono perfette in questo senso. Ricordo che quando mio nonno mi veniva a prendere a scuola il mercoledì, andavo spesso da loro, appena arrivati a casa, scendevo dall'ape e correvo giù al pollaio a vedere le galline, per scoprire se c'erano le uova. Spiavo, c'era una



fessura nella porta del pollaio, e da lì vedevo se c'erano uova. In caso affermativo, le portavo alla nonna, felice e contento. Mi avevano perfino comprato un cestinetto alla fiera di Sant'Orso, proprio delle dimensioni perfette per contenere quelle 4/5 uova. *Quindi poi subentrava anche un aspetto culinario...*

Absolutamente sì. Le uova mi piacevano anche perché diventavano le protagoniste di tutte le merende o le colazioni da nonna...uovo sbattuto, uovo sbattuto, solo uovo sbattuto. Poi crescendo uovo sbattuto e caffè. L'aspetto culinario è sempre importante!

*Adesso sei tu che ti occupi in prima persona del pollaio...*

Esatto. Con il passare degli anni, mia nonna è invecchiata ed ho iniziato a gestire io il pollaio e le galline, con le mie regole e secondo il mio gusto personale. Adesso il mio pollaio è piccolino, quindi non ho lo spazio per averne troppe. Al momento ho 13 animali, 12 galline e un gallo. Diciamo che più di così non ce ne stanno, ho raggiunto la capienza massima.

*Dove si trova il pollaio?*

A Moline di Gressan, vicino a quello che avevo da bambino, perché quello l'abbiamo poi demolito. Ha una parte coperta, dove le bestie vanno a dormire la sera ed una parte esterna con la rete, dove ogni tanto libero le galline.

Io poi ogni giorno al mattino, prima di andare a lavorare, passo da lì per dare loro da mangiare. Posso dire di avere creato una piccola economia circolare,





nel senso che riciclo completamente tutti gli avanzi e gli scarti alimentari dei miei nonni nutrendo le galline, e con il letame avicolo che producono invece concimo il mio orto, un'altra delle mie passioni. Le uova che producono vengono distribuite un po' a tutta la famiglia, a me, ai miei nonni, ai miei genitori, oltre che regalate ad amici e conoscenti.

*Per gli anni a venire hai pensato eventualmente di ingrandire il tuo allevamento?*

Sì, mi piacerebbe poterlo fare. Per esempio, una razza che amerei allevare è quella delle faraone ma purtroppo non ho lo spazio necessario. Pertanto mi ritrovo ad avere in maggioranza la razza ibrida, quella commerciale e maggiormente diffusa.

Un mio obiettivo è sempre stato quello di cercare delle razze che mi permettessero di fare nascere in autonomia le galline. Ho provato ad esempio con quelle livornesi che sono forse tra le migliori razze ovaiole, che sono molto magre e totalmente bianche.

*Come funziona il mercato? Dove riesci a scovare le varie tipologie di galline?*

In Bassa Valle e Canavese esiste un gruppo bello numeroso che si chiama Avicoli De La Vallée, che organizza delle vere e proprie rassegne dove ci sono dei concorsi di bellezza tra le varie razze e dove si possono anche vendere o acquistare animali. Un'altra

possibilità è data dai vari siti internet dove si possono acquistare le varie tipologie di uova e quindi gestire la nascita dei pulcini. Io ho utilizzato questa strada per far nascere alcune galline di razza Sussex, che sono quelle completamente bianche con il collo nero.

*Con tutti questi anni di allevamento alle spalle, avrai sicuramente qualche ricordo, qualche aneddoto particolare da raccontare...*

Beh sì, decisamente! Ricordo ad esempio un episodio negativo di alcuni anni fa, quando le mie galline improvvisamente non facevano più uova. Dopo aver scoperto che la causa poteva essere una epidemia di pidocchi che si

era diffusa in paese, ho pensato di lavarle con lo shampoo anti pidocchi... ed ho risolto ogni problema, ottenendo di nuovo le mie amate uova!

Ho scoperto peraltro come ci sia un vero e proprio mercato nell'estetica delle uova, in base ai vari colori. Noi siamo abituati ai colori classici, diciamo il marrone ed il bianco, ma esistono anche uova azzurre oppure verdi.

Come vedi la mia è una vera e propria passione, a 360 gradi, nel mondo avicolo.

Probabilmente ha ragione la mia ragazza, che dice che in futuro, quando penserò ad una casa nuova, inizierò la costruzione dal pollaio ed in seguito, l'abitazione.



# LE PIANTE ADATTOGENE, UNA RISPOSTA NATURALE CONTRO LO STRESS

di Caterina Tubere

Lo stress è di norma un meccanismo fisiologico di difesa (eustress dal greco eu = bene), che attiva in risposta due sistemi, uno biologico e uno comportamentale, per indurre un adattamento continuo alle differenti sollecitazioni provenienti dall'ambiente. Le reazioni originate dallo stress si dovrebbero esaurire alla cessazione dello stimolo che le ha provocate.

Ma quando una reazione non riesce a disattivarsi perché sostenuta dal persistere di condizioni emozionali, percepite come negative, causa di nuovo stress (distress dal greco dys = male). Le modificazioni biologiche attivate diventano persistenti, portando l'organismo ad uno stato di esaurimento delle energie dei diversi organi e sistemi coinvolti, i quali non riescono più a ritornare alla condizione di omeostasi di partenza.

Questa condizione di stress cronico può esacerbarsi fino a causare effetti organici negativi, che si manifestano con disturbi somatici a carico di diversi organi e con quadri clinici disparati. Quando si è sotto stress ci si ammala di più, perché viene meno il corretto funzionamento del sistema immunitario, come dimostrato da studi specifici da una nuova disciplina chiamata "psico-neuro-immuno-endocrinologia" (PNEI), che studia le connessioni che intercorrono fra psiche, cervello, sistema endocrino e sistema immunitario. Le condizioni stressanti ripetute possono indurre la cosiddetta "somatizzazione

dello stress", un fenomeno che porta ad esprimere su un organo o un apparato una sofferenza psichica tramite sintomi fisici (somatici) ricorrenti, che possono sfociare in vera e propria malattia, andando a colpire i punti deboli dell'individuo. Per ovviare a tali inconvenienti si può ricorrere, quando necessario, alle cosiddette "piante adattogene", che hanno la capacità di aiutare ad affrontare lo stress eccessivo o cronico, potenziando quei meccanismi di adattamento che ogni organismo può mettere in atto, come sostegno a eventuali condizioni destabilizzanti che gli consentono di superare i momenti critici. La funzione delle piante adattogene è quella di elevare la soglia di tollerabilità dell'organismo in relazione allo stress, che sarà in grado di fronteggiare con maggiori energie psicofisiche. Esse possono agire anche in via preventiva, sostenendo e aumentando il potenziale difensivo di ciascun individuo e possono essere utili per limitare la somatizzazione dello stress eccessivo. Conferiscono all'organismo maggiore tono e vitalità per resistere più efficacemente al "distress", che può portare a sviluppare ansia, tensione, insonnia, difficoltà di concentrazione e deficit di memoria e portare ad un calo dei livelli di resistenza dell'organismo, con conseguente riduzione delle difese immunitarie e maggiore sensibilità alle malattie. Non esercitano stimoli eccitanti che causerebbero una reazione forzata e un esaurimento successivo delle risorse, ma agiscono piuttosto come agenti normalizzanti, provocando nell'organismo una risposta graduale e fisiologica, utile per mantenere stabile il proprio equilibrio.

Le piante adattogene sono numerose, vediamo le più interessanti.

## Rhodiola rosea

Già le tradizioni popolari dei paesi delle zone fredde di Nord Europa e Asia, le attribuivano la proprietà di aumentare la resistenza fisica. Attualmente le vengono riconosciute proprietà tonico-adattogene, antiossidanti, antistress, con effetti positivi sul



sistema immunitario, sulla memoria e l'apprendimento. Il suo contenuto in Rosavina, oltre a fornire maggiore energia e favorire il rendimento dell'organismo, è implicato direttamente nella produzione di serotonina, neurotrasmettitore coinvolto nella regolazione del tono dell'umore. Agisce positivamente su alcuni tipi di depressione, sulle disfunzioni sessuali di natura psicologica, è utile in caso di apatia e nel controllo dell'appetito e della fame nervosa. La Rodiola incrementa l'attenzione, l'attività mentale, senza esercitare un'azione eccitante sul sistema nervoso, ma riducendo l'affaticamento mentale. Riduce la fatica muscolare e fisica diminuendo i tempi di recupero, proprietà utili particolarmente in ambito sportivo, ma non solo.

### **Pfaffia (Pfaffia paniculata o Suma)**

La Pfaffia, soprannominata "todo de para", come erba officinale veniva usata "per tutte le cose". Appartenendo alla cerchia delle piante adattogene, conserva infatti tra le proprietà le sue capacità naturali di adattamento dell'organismo a fattori stressogeni e condizioni sfavorevoli di qualunque origine. Uno dei meccanismi d'azione pare legato all'aumento di apporto di ossigeno cellulare: essa dunque migliora le funzioni cerebrali, soprattutto memoria e concentrazione. Inoltre l'abbondanza di germanio aumenta di molto la resistenza psicologica allo stress. I principi attivi si trovano soprattutto nelle radici. In particolare ci sono diciannove tipi differenti di aminoacidi, un largo numero di elettroliti, ferro, magnesio, zinco, vitamine A, B1, B2, E, K, acido pantotenico, una grande quantità di germanio. L'utilizzo della pfaffia, nella medicina popolare, come tonico adattogeno viene completato dalle proprietà antiossidanti, gastrostimolanti e immunostimolanti.

### **Bacopa monnieri**

Pianta antiossidante e neuroprotettiva appartenente all'antica tradizione Ayurvedica, utilizzata come supporto generale per sostenere le facoltà intellettive, le funzioni cognitive e la memoria, favorire il rilassamento e il benessere mentale, con riflessi positivi anche sulla qualità del sonno. È indicata per persone di ogni costituzione, anche ai soggetti particolarmente delicati e sensibili come bambini e anziani, come coadiuvante in caso di scarsa concentrazione o elaborazione cognitiva, in presenza di stati ansiosi e agitazione, per stimolare la funzione della memoria negli studenti nel periodo di prepara-

zione degli esami. Il suo contenuto in saponine (bacosidi) che la caratterizzano sembra responsabile delle proprietà noötrope (dal greco noos = mente e tropos = stimolare) e dell'azione, che anche le moderne ricerche le attribuiscono, di miglioramento degli impulsi nervosi, stimolo della circolazione e promozione del metabolismo proteico cerebrale, producendo un migliore trofismo delle cellule cerebrali.

### **Eleuterococco (Eleutherococcus senticosus)**

Pianta ritenuta tradizionalmente adattogena poiché aumenta la resistenza agli stress psico-fisici, migliorando le capacità dell'individuo per quanto riguarda le prestazioni atletiche, inoltre aumenta la resistenza agli sforzi, accresce le difese immunitarie indebolite dallo stress prolungato, migliora la memoria. Presenta anche un effetto antiastenico utile nelle convalescenze e nelle malattie infettive e una specifica azione sull'incremento delle difese immunitarie. In caso di ipotensione, cioè bassa pressione sanguigna, aiuta ad incrementarla, specie durante i periodi molto caldi e per tale azione non deve essere assunta in presenza di ipertensione arteriosa, particolarmente se non controllata da adeguata terapia farmacologica.

### **Astragalo (Astragalus membranaceus)**

L'Astragalo è utilizzato tradizionalmente nella Medicina tradizionale Cinese come tonico, energetico per risvegliare l'energia vitale dell'individuo. Pianta capace di stimolare l'attività della corteccia surrenalica, che favorisce l'innalzamento della soglia di resistenza ai fattori stressanti, fisici o psichici, sostenendo inoltre le naturali difese dell'organismo, utile in particolare durante periodi di stanchezza, affaticamento, astenia, convalescenza. Indicato per rinforzare il sistema immunitario di anziani, convalescenti, persone che lavorano a contatto col pubblico e a rischio di contrarre infezioni e malattie da raffreddamento e altre malattie virali per contagio diretto.

### **Conclusioni:**

La Natura è, da sempre, la più straordinaria industria farmaceutica e anche per modulare lo stress ci offre rimedi dalle riconosciute virtù curative. "Ricordati che il miglior medico è la natura: guarisce i due terzi delle malattie e non parla male dei colleghi" (Galeno)

# COSA E QUANDO MANGIARE PRIMA DI UN ALLENAMENTO: POCHE E SEMPLICI REGOLE

di **Elisa Ronc** (studentessa in Dietistica)  
e **Jean Paul Perret** (Dietista e Biologo Nutrizionista)

Con la fine dell'estate, le vacanze in riva al mare stanno piano piano diventando solo un piacevole ricordo, e la nostra routine fatta di giacche con cappuccio e brezze autunnali sta tornando a diventare la nostra normalità. Il ritorno alla quotidianità non è sempre facile, e spesso le lunghe giornate trascorse in ufficio o di corsa tra un asilo e l'altro a recuperare i bimbi rischiano di sottoporci ad un elevato livello di stress.

Per sopravvivere ai ritmi serrati di queste lunghe giornate è importante cercare di ritagliarsi ogni giorno un momento per cercare di fare qualcosa che ci piace e che ci permette di sfogarci e staccare per un istante la testa dagli impegni quotidiani. In questo ci viene certamente in aiuto lo sport: che si tratti di una corsetta tranquilla sulla ciclabile o di quelle ripetute sulla pista di atletica programmate insieme al nostro allenatore, l'importante è riuscire a ritagliarsi un attimo per svolgere attività fisica almeno tre o quattro volte alla settimana, in modo da ridurre lo stress accumulato e preservare la nostra salute, sia fisica sia mentale.

Non dobbiamo però dimenticare che, per non sentirci spossati e per riuscire a trarre il massimo giovamento dall'attività fisica, è importante associare al movimento anche una corretta alimentazione. Questo non vale solamente per gli atleti agonisti che seguono rigidi programmi di allenamento, ma anche per chi pratica attività fisica a livello amatoriale. Il nostro organismo, infatti, ha bisogno di energia per portare a termine un allenamento in maniera corretta, quindi, è opportuno cercare di fornirgli sempre i nutrienti di cui ha bisogno.

La quantità di energia e la tipologia di nutrienti di cui in nostro corpo necessita dipendono soprattutto dal momento della giornata nel quale decidiamo di effettuare attività fisica, e in particolare dal tempo che intercorre tra l'allenamento e il momento in cui abbiamo mangiato. Oltre ad assicurarci di fornire al nostro organismo le giuste e adeguate energie,

dobbiamo infatti anche prestare attenzione a non appesantirci in maniera eccessiva: un pasto troppo abbondante consumato a ridosso dell'allenamento rischia di lasciarci con una fastidiosa sensazione di pesantezza e di conseguenza potrebbe avere un effetto negativo sulla prestazione. Come possiamo quindi organizzare la nostra giornata alimentare per essere certi di affrontare l'attività fisica nelle migliori condizioni?

Se ci alleniamo la mattina appena svegli oppure in pausa pranzo, saremo a stomaco vuoto. Per quanto talvolta si parli della possibilità di effettuare sport a digiuno, questa non è mai una buona idea nell'ottica di affrontare l'allenamento con energia ed evitare spiacevoli giramenti di testa. Allo stesso tempo,





però, in questo caso non c'è tempo per fare un bel pasto ricco di tutti i nutrienti, perché in tal modo rischieremmo di essere appesantiti e di dover interrompere l'attività fisica a causa di fastidiosi sensi di nausea. La soluzione in questo caso è quella di mangiare qualcosa di veloce, energetico e facilmente digeribile, in grado di fornirci energia in tempi rapidi, senza appesantirci. Dobbiamo dunque scegliere uno spuntino a base di carboidrati semplici a rapido assorbimento e povero di proteine e grassi, che rallentano la digestione e l'assorbimento dei nutrienti. Ci vengono in aiuto in questo caso alimenti molto zuccherini come succhi di frutta o frutta essiccata, come albicocche o prugne secche, ma non frutta secca oleosa, come noci, nocciole o mandorle, poiché essa contiene prevalentemente lipidi, e dunque non è adatta a fornire all'organismo energia pronta all'uso. Un'alternativa potrebbe essere anche quella di una fetta di pane con marmellata o miele, ma in questo caso è bene assicurarsi di non esagerare con le quantità e di scegliere pane bianco e non integrale, poiché quest'ultimo contiene un maggior quantitativo di fibra, che a sua volta rallenta la digestione.

Se invece pensiamo di allenarci verso sera all'uscita dal lavoro abbiamo la possibilità di consumare uno spuntino a metà pomeriggio per non arrivare al momento dell'allenamento a stomaco completamente vuoto. In questo caso, se riusciamo a fare una merenda un'ora e mezza circa prima di fare attività fisica, dobbiamo optare per un alimento che venga digerito abbastanza in fretta, ma che allo stesso tempo non determini un picco glicemico improvviso nei minuti successivi all'ingestione, quando ancora siamo al lavoro e non abbiamo la possibilità di utilizzare questi zuccheri a scopo energetico. La soluzione in questo caso è quella di scegliere una fonte di car-

boidrati complessi a lento assorbimento, come un pacchetto di crackers, qualche fetta biscottata o un paio di fette di pane, questa volta anche integrale, magari in associazione ad un frutto fresco.

Infine, se ci alleniamo a metà pomeriggio, a circa 2:30/3 ore dal pranzo, se abbiamo consumato un pasto equilibrato e completo è probabile che ci sentiamo ancora adeguatamente in forze per affrontare l'esercizio fisico, poiché l'azione combinata di tutti i nutrienti permette di prolungarne l'assorbimento e quindi di avere accesso ad energia a lungo termine. Quando sappiamo che ci aspetta una sessione di attività qualche ora dopo aver mangiato, dobbiamo dunque prestare attenzione ad assumere un pasto completo di tutti i nutrienti: se si tratta del pranzo, possiamo optare per un primo e un secondo piatto, oppure anche un piatto unico come una pasta con il ragù o con il tonno. Se invece ci alleniamo in mattinata, è importante impostare allo stesso modo anche la colazione, associando qualche fetta biscottata, uno yogurt greco e un po' di frutta, sia fresca che secca.

Oltre ad adottare questi accorgimenti per migliorare la prestazione sportiva, bisogna ricordare che il primo punto da cui partire per condurre una vita attiva è avere un'alimentazione varia e bilanciata tutti i giorni. Una dieta sana si basa sul consumo quotidiano di adeguate quantità di ogni nutriente, in particolare carboidrati, proteine e grassi di buona qualità, il tutto accompagnato da cinque porzioni di frutta e verdura al giorno. Ovviamente si tratta di indicazioni generali adatte alla popolazione sana senza specifiche esigenze nutrizionali, ma nel caso in cui dovessero insorgere necessità particolari è opportuno rivolgersi a personale esperto del settore dell'alimentazione per un consulto personalizzato e la pianificazione di un'alimentazione adatta.

# LA NUOVA TELECABINA PILA COUIS: LA NOSTRA PROSSIMA STORIA INIZIA DA QUI

di Daniela Contini (Consorzio L'Espace de Pila)

La stagione invernale 2024/2025, che prenderà il via il 30 novembre, sarà caratterizzata dall'apertura della nuova telecabina a 10 posti "Couis 1", uno degli investimenti per ammodernare le infrastrutture esistenti e rivedere la mobilità all'interno del resort e nel futuro 2025 anche tra Aosta e Pila. Il nuovo impianto, che rappresenta il secondo troncone della tratta Pila-Couis, sostituirà la storica seggiovia biposto risalente alla fine degli anni '80. La telecabina fa parte del progetto Pila - Couis, un avanzato impianto di risalita che permetterà di raggiungere quota 2.700 metri in soli 15 minuti. Gli utenti potranno godere di un panorama mozzafiato delle vette più iconiche delle Alpi, tra cui il Monte Bianco, il Cervino, il Monte Rosa, la Grivola e il Gran Paradiso, grazie al rifugio panoramico "Stella del Couis".

Non si tratta solo di un'opera funiviaria: il progetto rappresenta una svolta per gli appassionati di sci e mountain bike, offrendo un'esperienza sportiva migliorata per tutti i livelli ed età. Inoltre, l'accessibilità sarà garantita anche a coloro che desiderano semplicemente ammirare uno dei panorami più spettacolari delle Alpi. Il progetto, ideato dallo studio di architettura De Carlo - Gualla, si distingue per il suo approccio integrato all'ambiente. Le nuove funivie e le stazioni rappresentano un connubio di architettura e ingegneria d'avanguardia, caratterizzato dall'uso di materiali e tecnologie innovative, oltre a un design futuristico pensato appositamente per l'alta quota. Il sistema completo prevede una cabinovia a 10 posti ad ammortamento automatico in due tronchi, con due stazioni intermedie, che collegherà la stazione di arrivo dell'attuale telecabina Aosta-Pila alla zona della Platta de Grevon (Couis 1), situata sullo spartiacque tra la Conca di Pila e la valle di Cogne. La stazione di partenza a Pila, situata a 1.800 metri di altitudine, sarà dotata di un innovativo centro servizi, mentre la stazione di arrivo a monte, con



un particolare disegno a stella orientato verso le principali vette della Valle d'Aosta, ospiterà un bar-ristorante panoramico e servizi per il pubblico. Attualmente, per raggiungere il Couis 1 da Pila con gli sci ai piedi, sono necessari tre impianti e circa 60 minuti. Con la nuova infrastruttura, sarà possibile accedere a questo punto panoramico in



soli 30 minuti, partendo direttamente dal centro di Aosta, con un dislivello di 2.200 metri. I lavori di costruzione della stazione di partenza e della stazione intermedia Pila Gorraz inizieranno e saranno completati durante la primavera e l'estate 2025, con l'inaugurazione dell'intero impianto prevista per dicembre 2025.

Ma ci sono anche altre novità per l'inverno 2024/2025: la realizzazione di una nuova pista (skiweg) che collegherà Couis 1 a Couis 2, che sarà anche dotata di impianto di innevamento. Questo consentirà di accedere a tutte le piste del versante

Couis 2 dall'arrivo della telecabina Couis 1. Altre piste che saranno interessate da ampliamenti e miglioramenti, saranno la pista 7, la 8 e l'apertura di una nuova variante della pista 9.

Vi aspettiamo tutti il 07 dicembre 2024 per la presentazione della stagione invernale e l'accensione dell'albero di Natale, dalle ore 16.30 nella piazzetta del Pila 2000. Per l'occasione potremo ascoltare anche la Corale Louis Cuneaz et Frustapot di Gressan in concerto.

Informazioni e aggiornamenti su:

<https://domani.pila.it/>



# COSA FACCIAMO CON UN FUORISTRADA FATTO IN CASA? LA DAKAR

di Henry Favre e Alessandro Iacovelli

Probabilmente dobbiamo chiedere scusa a qualcuno per il gran rumore che stiamo facendo in capannone a La Combaz: stiamo semplicemente inseguendo un grande sogno che si chiama Dakar.

La grande gara nel deserto, quella con le macchine colorate e le persone con la sabbia nelle calze: ma non si corre più da Parigi fino a Dakar. Per questioni politiche, economiche e cose che "non bisogna sapere" il grande Circuit dell'offroad viene trasferito in Arabia Saudita. La ricetta è sempre quella dei diecimila chilometri abbondanti, dei costi folli e l'esclusività di essere alla gara più dura al mondo. Siamo Henry Favre e Alessandro Iacovelli, due matti che per mesi hanno lavorato giorno e notte su una macchina colorata di giallo e rosso.

Abbiamo venduto gran parte delle moto e messo da parte amici, fidanzate ecc: ma ci andava di farlo. In un capannone molto disordinato e, orgogliosamente nel comune di Gressan, nasce ed è finalmente pronta la nostra macchina: un Pajero del 1990.

Parliamo di date: la gara parte il 3 gennaio, ma le macchine raggiungono l'Arabia Saudita via nave in un mese di viaggio che parte da Barcellona a fine Novembre.

Parliamo di allenamento per arrivare ad una gara così importante: non ci siamo allenati.

Arriviamo dal mondo delle moto da rally, dove bisogna guidare e navigare allo stesso momento: dentro quel casco c'è da pensare il doppio. Probabilmente in auto sarà più facile, ma le tre settimane di tuta da gara ci daranno del gran filo da torcere. Mettiamo da parte tutta la parte competitiva e cerchiamo di raccontare al meglio questa grande opportunità.

Solitamente quando si arriva quasi a 30 anni, è fa-



cile incontrare i propri coscritti all'ufficio anagrafe per registrare nascite o per annunciare le nozze. Non siamo ancora "cascati" in questo e non siamo nemmeno andati a chiedere il primo mutuo. Con un giochino che costa quasi come un appartamento a Moline, abbiamo deciso di vivere l'esperienza probabilmente più bella e dura della nostra vita: poi inizieremo a fare i normali.

Grazie all'attività social di Henry, il budget per correre è stato raggiunto: ma è inevitabile dirvi con

il sorriso, che affronteremo la Dakar in formula "petardo". Non abbiamo ricambi, non abbiamo assistenza e non abbiamo esperienza. Alessandro fa il meccanico, Io, Henry, faccio il raccontastorie: seguitemi sui social per vedere quando bruceremo la frizione alla prima tappa.

Siamo contenti di aver fatto ripartire una macchina da corsa ferma da anni, ci riteniamo vincitori per essere arrivati nell'elenco iscritti della Dakar: secondo voi, quanto ci importa di fare 1 tappa o 14? In ogni caso, saremo lì con un gran sorriso e con un fuoristrada giapponese da quasi 200cv.

Grazie a chi ha creduto in noi e a chi ci ha dato super consigli per vivere l'avventura!



# GRESSAN CITTÀ DEL VINO, LA FESTA

A cura di Andrea Berlier



Il coordinamento regionale dell'Associazione Nazionale Città del Vino, d'intesa con le amministrazioni comunali di Arvier, Aymavilles, Chambave, Donnas, Morgex, Verrayes e Villeneuve, venerdì 14 giugno nella splendida cornice di Maison Gargantua ha dato il benvenuto a Gressan, neo entrata nell'associazione nazionale che porta a 8 il numero dei comuni valdostani iscritti sugli oltre 500 comuni italiani.

L'associazione Nazionale Città del Vino è nata a Siena nel 1987 dopo i tragici fatti della vicenda del metanolo e il conseguente crollo di immagine del comparto vino italiano. Oggi i tempi sono cambiati ma l'associazione continua nella sua opera di difesa dei territori vitati sia per la parte promozionale ma anche per quella più stringente legata al paesaggio e a tutte le diverse componenti dell'enoturismo.

Alla serata di Gressan dopo l'intervento del Sindaco Michel Martinet, è intervenuto per un saluto l'ambasciatore delle Città del Vino Valentino Guglielmino (era tra i fondatori dell'epoca). Grande interesse ha destato la spiegazione della storicità della viticoltura di Gressan nella regione da parte di Rudi Sandi, che, come sempre, presenta il frutto di nuove ricerche che affascinano e che rendono anche orgogliosi i viticoltori di oggi perché pro-

secutori di una attività spesso millenaria.

E' stata l'occasione per presentare anche la quarta edizione di BorghiAmo che, dopo la brillante esperienza dei primi tre anni, è ritornata al completo con al via tutti i comuni valdostani soci dell'Associazione nazionale Città del Vino. Wine-Bike Tour ha rappresentato la novità di quest'anno: 5 tappe guidate in E-Bike con le quali andare alla scoperta del territorio e dei vigneti degli 8 comuni con una

degustazione finale dei prodotti e dei vini estremi che caratterizzano la viticoltura valdostana. Tutto questo inserito in una rassegna artistica che permette di scoprire angoli poco conosciuti, accompagnati dalle voci e dalle note di gruppi musicali, impreziosita dai sapori e dai colori dei vini eroici, in un vero e proprio viaggio tra i borghi, i villaggi ed i vigneti delle Città del Vino valdostane.

È stato poi annunciato il nuovo sito *borghiamo.it* realizzato dalle Città del vino valdostane.

Al termine grazie alla Pro Loco di Gressan, ai sommeliers dell'Ass.ne FISAR ed ai produttori locali, si è tenuto un momento conviviale con i prodotti e con i vini delle cantine di Gressan: la cantina di Nadir Cuneaz, Cave Gargantua, la Crotta di Coutaz e Azienda Agricola Bisson.



# IL NUOVO SERVIZIO PER LA GESTIONE DELLA RACCOLTA E SMALTIMENTO DEI RIFIUTI URBANI

di **Michel Martinet**

Si è tenuta il 26 settembre scorso, presso la Sala Polivalente della BCC di Gressan, la presentazione delle novità riguardanti il servizio di raccolta rifiuti nel SubATO B (che comprende i comuni appartenenti alle Unités Mont Emilius e Grand Combin), alla presenza dei rappresentanti delle ditte Aprica-Quendoz, i Presidenti e gli organi tecnici delle Unités Mont-Emilius e Grand-Combin e le Amministrazioni Comunali dei nuovi territori della Valle d'Aosta in cui, dal 1° ottobre 2024, ha preso avvio il nuovo contratto di servizio per la gestione dei rifiuti urbani.

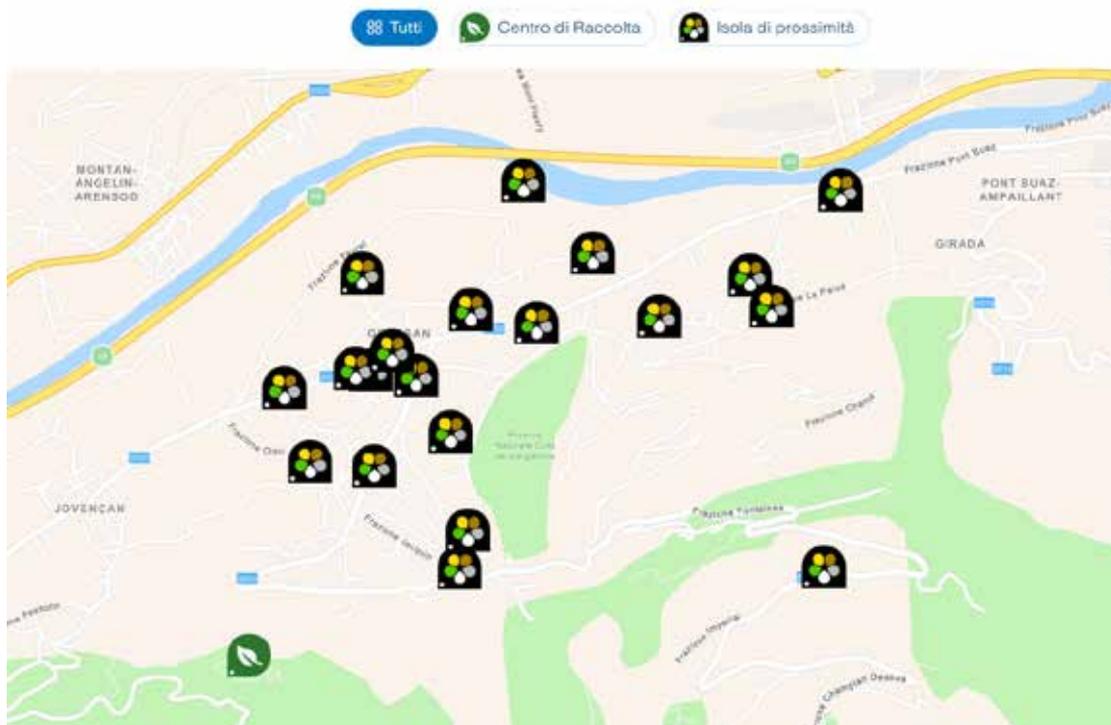
A partire dal 1° ottobre 2024, nelle Unités Mont-Emilius e Grand-Combin, che comprendono 21 Comuni e circa 28.000 abitanti, è la società Aprica,

in collaborazione con Quendoz, a gestire i servizi ambientali. Per garantire continuità e una transizione graduale, fino a luglio 2025 non ci saranno cambiamenti nelle modalità di conferimento rifiuti da parte dei cittadini.

Durante l'incontro, sono state illustrate le importanti novità che entreranno in vigore nel prossimo anno. Il territorio sarà organizzato in tre aree con modalità di raccolta diverse: una "zona PAP integrale" con raccolta porta a porta, una "zona PAP semi-integrale" con modalità mista, e una "zona esterna" con servizi gestiti tramite contenitori stradali.

Nella Grand-Combin, saranno introdotti nuovi punti di conferimento informatizzati e fuori ter-





ra in sostituzione degli attuali seminterrati, consentendo un sistema avanzato di identificazione dell'utente tramite App o tessera. Inoltre, sarà realizzato un nuovo Centro di Raccolta a Gignod e potenziato il servizio di ritiro degli ingombranti. Anche nella zona Mont-Emilius, i contenitori stradali esistenti saranno informatizzati con tecnologie innovative, migliorando la fruibilità del servizio. Sarà attivato un nuovo servizio di raccolta a domicilio degli ingombranti per rispondere alle esigenze del territorio. Per entrambi i territori, lo stesso sistema informatizzato sarà adottato presso tutti i Centri di Raccolta sovracomunali del SubATO B, aumentando l'efficienza del servizio. Sarà reso operativo un hub di contatto per semplificare la comunicazione con la comunità locale attraverso il numero verde 800 437678 e un sistema di segnalazioni via App e Web.

Nell'introduzione dell'incontro, i Presidenti delle Unités, Michel Martinet per la Mont Emilius e Marco Calchera per la Grand Combin hanno sottolineato che guardano con grande interesse a questa nuova gestione, perché i nuovi conduttori sono ditte di lunga esperienza e con precedenti che hanno

avuto riscontri molto positivi. I presidenti hanno sottolineato però che il risultato di un buon servizio dipenderà molto anche dal comportamento dei cittadini, infatti, il problema più grande che si riscontra nel servizio è proprio l'abbandono dei rifiuti e la scarsa differenziazione degli stessi, il che comporta naturalmente un aggravio di operazioni per lo smaltimento con un conseguente aumento delle tariffe, perché - hanno ricordato i presidenti - il costo del servizio della raccolta rifiuti non è altro che il costo sostenuto dalle amministrazioni diviso per il numero di utenti, senza che i comuni guadagnino nemmeno un Euro.

Filippo Agazzi di Aprica ha dichiarato: "Con l'estensione della nostra attività al SubATO B, puntiamo a portare in Valle d'Aosta una gestione sempre più efficiente e all'avanguardia. La collaborazione con Quendoz ci permetterà di integrare le rispettive competenze per migliorare la qualità del servizio". Jean Louis Quendoz ha concluso: "La partnership tra Aprica e Quendoz nel SubATO B sarà garanzia di efficacia, efficienza, innovazione e professionalità, con un occhio di riguardo alle specificità territoriali".

# L'INCLUSIONE IN SELLA AD OGNI TIPO DI BICI

di **Michelle Bionaz**

Non ci poteva essere una denominazione più appropriata di "In sella alla cultura" per il progetto innovativo, volto alla valorizzazione del patrimonio culturale, naturalistico, rurale e produttivo della zona di Mont-Emilius, in Valle d'Aosta. I Comuni di Jovençon, Gressan e Aymavilles durante l'estate hanno organizzato cinque appuntamenti, l'ultimo dei quali era in programma il 28 settembre, per far conoscere lo stesso territorio poco noto, nonostante la vicinanza ad Aosta, ma altrettanto interessante, con una storia e un patrimonio singolare e prezioso.

In sella alla cultura, progettualità particolarmente attenta all'inclusione delle persone con disabilità, consiste in cinque escursioni in bicicletta, per lo più a pedalata assistita, non solo per favorire un turismo accessibile, ma anche per far raggiungere, e quindi conoscere, i luoghi più impervi anche da parte di chi ha difficoltà motorie. Proprio in nome dell'inclusione, il citato appuntamento del 28 settembre, denominato RE-moveON, come quello del 18 agosto è stato organizzato per tutti e tutte, con una particolare attenzione per le persone con disabilità e per gli anziani, che hanno provato i mezzi messi a disposizione, come handbike, tandem, tri-



cicli e "side by side" (bici per chi desidera pedalare in coppia).

L'obiettivo del progetto è promuovere il territorio, utilizzando le varie soluzioni offerte dalle tecnologie di oggi, grazie alle quali è possibile provare, confrontarsi e scoprire un modo diverso di muoversi.

Il brand di RE-moveON è stato coniato da Corrado Pedeli, professionista del settore, perché incarna molto bene la finalità: dall'inglese significa "andare avanti", "ri-muoversi", "tornare a muoversi". Infatti, il vero scopo dell'utilizzo delle biciclette è proprio quello di dare la possibilità di andare avanti e di "tornare a muoversi" per le persone con disabilità. Un altro obiettivo dell'iniziativa è la promozione di una società inclusiva, dove ognuno possa godere delle attività e del benessere. Infatti, l'andare in



bicicletta, molte volte, rappresenta un momento condiviso con i familiari, gli amici o gruppi sportivi. Tra le bici di diverso tipo usate, particolarmente utili sono quelle a pedalata assistita in quanto, come detto, permettono anche a chi ha difficoltà motorie di esplorare i territori più impervi.

RE-moveON è una progettualità di ampio respiro che va oltre alla collaborazione dei tre Comuni sopracitati, consistente nella partecipazione di molte realtà, sia pubbliche, sia private. Significativo è l'apporto del Comune di Morgex, che ha messo a disposizione il proprio tandem a pedalata assistita, solitamente utilizzato per il progetto *Diverse bici*, promosso all'interno delle scuole, per favorire l'inclusione e l'attività sportiva di persone con disabilità.

Il progetto, presentato congiuntamente dai tre comuni sopracitati è realizzato da Bike4Heritage, con la collaborazione della Società Cooperativa Sociale C'era l'Acca, che si occupa principalmente di turismo accessibile. Inoltre, è stato reso possibile anche grazie al contributo economico del Consiglio Regionale della Valle d'Aosta, di CVA e dell'Unité des Communes Valdôtaines Mont-Emilius, avvalendosi inoltre del sostegno dell'istituzione scola-

stica Isiltep, del Comune di Morgex e della Polisportiva DisVal che ha donato le biciclette.

«È stata una bella soddisfazione vedere la grande partecipazione a tutti gli incontri proposti, ma soprattutto respirare l'atmosfera gioiosa che si è creata all'interno del gruppo organizzativo e tra i partecipanti. Questo rappresenta l'"anno zero" e una sorta di bussola su cui orientare la futura programmazione. È mia volontà, infatti, proseguire, ampliando la rete di Associazioni di settore, ed eventualmente la collaborazione con altri Comuni, in modo che, In sella alla cultura, e RE-moveON in particolare, diventino un appuntamento fisso che caratterizza il nostro territorio, stimolando iniziative che includano il maggior numero di persone, al di là dei loro limiti fisici, sensoriali e intellettivi, in modo che tutti possano usufruire della cultura e della bellezza che caratterizza il nostro territorio, perché si diffonda, al contempo, un senso positivo della relazione e della comunità».



# PASSEGGIANDO TRA I PRESEPI

*#ipresepidigressanjoventan*

*Esposizione itinerante nei Comuni  
dall'8 dicembre 2024 al 6 gennaio 2025.*



Comune di Grezzano  
Comune de Grezzan



Comune di Jovençon  
Comune de Jovençon



PER  
ADESIONI



## I NOSTRI APPUNTAMENTI

25 NOVEMBRE	GRESSAN: RASSEGNA AMARCORD "WOMEN TALKING - IL DIRITTO DI SCEGLIERE" SALONE BCC ORE 20.30
28 NOVEMBRE	GRESSAN: "48. FORTIEIT IL MORTO CHE PARLA" - MAISON GARGANTUA. ORE 14.50
29-30 NOVEMBRE	GRESSAN: FESTA DEI COSCRITTI - AREA LES ILES
5 DICEMBRE	GRESSAN: "48. FORTIEIT IL MORTO CHE PARLA" - MAISON GARGANTUA. ORE 14.50
6 DICEMBRE	PILA: PELLATA AL PRESEPE DI PILA - PIAZZALE PILA GORRAZ ORE 16.00
7 DICEMBRE	PILA: ACCENSIONE DELL'ALBERO DI NATALE - ORE 18.00
8 DICEMBRE	GRESSAN: ACCENSIONE DEI PRESEPI E FESTA DEL DONO - LA PLACETTA
11 DICEMBRE:	GRESSAN: RASSEGNA CINESCUOLA 2024/25 "YUKU E IL FIORE DELL'HIMALAYA" SALONE BCC ORE 14.30
12 DICEMBRE	GRESSAN: "48. FORTIEIT IL MORTO CHE PARLA" - MAISON GARGANTUA. ORE 14.50
19 DICEMBRE	GRESSAN: "48. FORTIEIT IL MORTO CHE PARLA" - MAISON GARGANTUA. ORE 14.50
20 DICEMBRE	GRESSAN: PRESENTAZIONE DEL LIBRO "SEN ALÀ SOUTTA... JEUNES VALDÔTAINS À LA GRANTA GUÉRA" - MAISON GARGANTUA ORE 20.30
22 DICEMBRE	GRESSAN: CONCERTO GOSPEL DEL "QUINCY BLUE CHOIR" - SALONE BCC - ORE 20.30
24 DICEMBRE	PILA: ANIMAZIONE CON BABBO NATALE- PIAZZETTA PILA 2000 - ORE 15.30
26 DICEMBRE	GRESSAN: PATRONO AL CINEMA
30 DICEMBRE	PILA: TRADIZIONALE FIACCOLATA DEI MAESTRI DI SCI
6 GENNAIO	GRESSAN: FESTA DELLA BEFANA - LA PLACETTA
6 GENNAIO	PILA: BEFANA SULLE PISTE - PIAZZETTA PILA 2000 - ORE 14.30
15 FEBBRAIO	PILA: EVENTO BENEFICO "I LIGHT PILA" - 11 <sup>ESIMA</sup> EDIZIONE
8 MARZO	PILA: TRADIZIONALE FIACCOLATA DI CARNEVALE

## CONTATTI

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



Tor de Saint-Anselme  
frazione La Bagne, 15  
11020 GRESSAN (Valle d'Aosta)



tel. 0165 25 09 46  
fax 0165 25 09 51



[biblioteca@comune.gressan.ao.it](mailto:biblioteca@comune.gressan.ao.it)



Biblioteca di Gressan



@bibliogressan



Biblioteca di Gressan

## ORARIO BIBLIOTECA

Lun: **CHIUSO**

Mar: **15.00 - 19.00**

Mer: **14.00 - 19.00**

Gio: **14.00 - 19.00**

Ven: **14.00 - 19.00**

Sab: **9.30 - 15.00**

