Il Drago

LA VOCE DI DRONERO E VALLE MAIRA

PERIODICO APARTITICO DI INFORMAZIONE, CRONACA, CULTURA, VARIETÀ, SPORT

NUMERO 12 - 23 Dicembre 2023 - € 1,50

Il Drago - Posta: Via Fuori le Mura, 5 / e-mail: dragonedronero@gmail.com / Tel. info: 329.3798238 (solo ore serali) - 335.8075560 (solo ore serali) - Sito internet: www.dragonedronero.it

Direttore Responsabile: Sergio Tolosano - Autorizzazione Tribunale di Cuneo n. 635 del 21.12.2011 - Editore: Associazione culturale Dragone via IV Novembre 30 Dronero - Abbonamento annuale 18,00 Euro - Conto corrente Postale n° 001003593983 intestato all'Associazione Culturale Dragone - Iscrizione al R.O.C. n° 22010 - Poste Italiane Spa – Spedizione in Abbonamento Postale - DL 353/2003 (Conv. in L. 27/02/04) Art. 1 Comma 1 - MP-NO / CUNEO

MACRA

Carsetti racconta l'albero per il Papa

Un'idea nata nel 2015

a pag. 4

L'EDITORIALE

Un piccolo passo

di Sergio Tolosano

Dicembre è naturalmente tempo di bilanci. Quest'anno ha assunto un'evidenza sempre maggiore la questione "clima", a livello nazionale ed internazionale. Sempre più frequenti gli "eventi estremi" che – in Italia - hanno raggiunto la media di nove al giorno (segnalazione Coldiretti del 6 dicembre) in quello che quasi certamente sarà l'anno più caldo – a livello mondiale - da quando ci sono serie statistiche. Fortunatamente la nostra zona non ha subito conseguenze gravi, come purtroppo altre realtà italiane a cominciare dalla Romagna.

Ecco quindi che le attese per la conferenza di Dubai sul clima, COP 28, erano grandi e, come è già successo più volte, hanno rischiato di andare deluse con un nulla di fatto. Alla fine, tuttavia, si è arrivati ad un accordo che segna un timido passo avanti. Pur tra equilibrismi degni del miglior funambolo, gli attuali 198 membri della Conference of Parts (197 stati e l'Unione Europea) sui cambiamenti climatici hanno trovato una sintesi che lascia intravvedere l'uscita dall'utilizzo dei combustibili fossili, triplicando entro il 2030 la quantità di energia prodotta da fonti rinnovabili, per arrivare al 2050 ad emissioni zero di CO_2. Ovviamente l'impegno a parole dovrà poi tradursi nei fatti e abbiamo visto che gran parte dei precedenti obiettivi, finora, non sono stati raggiunti.

Passando dal quadro mondiale a quello europeo, l'Unione ha da poco approvato nuove norme in materia di imballaggi. In media, ogni europeo produce quasi 180 kg di rifiuti di imballaggio all'anno. Gli imballaggi sono tra i principali prodotti ad impiegare materiali vergini: il 40% della plastica e il 50% della carta utilizzate nell'UE sono infatti destinati agli imballaggi, con ulteriore tendenza a crescere. Le nuove norme intendono mettere fine a questo trend, prevedendo imballaggi riutilizzabili ed eliminando quelli superflui. Inoltre le etichette dovranno essere chiare a sostegno di un corretto riciclaggio. La misura, tuttavia, ha innescato più di una polemica anche in Italia che è tra le prime nazioni europee sul versante del riciclo, ma meno attrezzata per il riutilizzo.

Passando infine al quadro italiano e locale e tralasciando il grande tema ambientale, un cenno alla salute o, meglio alla Sanità pubblica, è doveroso. Ne abbiamo già parlato più volte e la legge di bilancio in discussione in questi giorni alle Camere non reca novità. La carenza di personale medico ed infermieristico è sempre più evidente e le difficoltà degli ospedali e delle ASL pure. Indubbiamente la coperta è corta, ma ancora una volta a scapito della tutela della salute dei cittadini.

Una buona notizia per chiudere, lo stanziamento della Regione Piemonte di ulteriori 175 mln di euro (in 4 anni) per l'assunzione di personale sanitario, con la previsione di 2000 assunti entro il prossimo anno. Intanto sono state ufficializzate nei giorni scorsi 179 assunzioni mentre l'ASL Zero ha appena emesso un bando (scadenza 4 gennaio) per 226 posti da infermiere per tutto il Piemonte. Per quanto non ancora sufficiente, confidiamo che il piano arrivi a compimento.

VALLE MAIRA

Invaso, un sì condizionato

Favorevoli l'Unione montana e i comuni, ma il territorio deve essere coinvolto

La realizzazione di un invaso in località Reboissino, comune di San Damiano Macra, è argomento di discussione per i comuni della Valle Maira e dell'Unione montana. Ad esprimersi su un possibile progetto sono stati chiamati i consigli comunali e, da ultimo, il Consiglio dell'Unione montana che, nella seduta del 13 dicembre scorso, ha recepito le osservazioni pervenute dai comuni e dato il via alla delibera di indirizzo sull'ipotetica opera. Nulla di concreto per il momento, quindi, ma la volontà di tutto il territorio di essere parte attiva sugli sviluppi di questa ipotesi, a cominciare dal comune di San Damiano sul cui territorio sorgerebbe l'invaso, a tutti gli altri enti locali – a monte e a valle – facenti parte del bacino imbrifero del Maira ed infine all'Unione montana stessa che aveva deciso, preliminarmente, di consultare le amministrazioni.

L'idea di un piccolo invaso parte da lontano e – abbandonato il faraonico progetto degli anni '80 della diga di Macra (40-60 mln di metri cubi) - ha avuto un impulso nel febbraio 2016 in seguito alla proposta dell'allora presidente Uncem, Lido Riba, di realizzare un piccolo invaso in ogni valle della Regione a fronte delle prime evidenti crisi di siccità. Per Reboissino si tratta di un'opera che dovrebbe avere una capacità di circa 4 mln di mc. A maggio 2023 la Regione Piemonte ha avuto un'assegnazione di 28 milioni destinati a contrastare la siccità, ma sono andati tutti all'alto novarese. La Regione stessa, tuttavia, ha ribadito l'interesse per i due invasi proposti nel cuneese: la diga di Reboissino e quello più grande di Serra degli Ulivi a Pianfei.

Dunque se c'è un interesse di carattere generale, la comunità locale ha ribadito la necessità di essere coinvolta, anche nella fase preliminare e soprattutto ha evidenziato la prospettiva di un uso plurimo della risorsa acqua: non solo irriguo, ma idropotabile ed energetico.

RD

Articolo a pag. 5

DRONERO

Distretto Diffuso del Commercio

Un finanziamento di 312.500 Euro per la città e la Valle Maira

Sono trentacinque i progetti di rilancio del commercio di vicinato ammessi al finanziamento regionale di 8.741.777 euro stanziati nell'ultimo bando 2023. Con quest'ultima tranche la Regione, dal 2020 quando ha istituito i distretti urbani e diffusi del commercio ha investito più di 23 milioni coinvolgendo oltre 600 comuni su tutto il territorio piemontese suddiviso in 77 distretti. È stata pubblicata il 14 dicembre la graduatoria delle domande inviate alla Regione. Sette i progetti finanziati in provincia di Cuneo e tra questi quello presentato da Dronero e Valle Maira.

Nei possimi due anni il progetto strategico e di sviluppo del Distretto Diffuso del Commercio di Dronero e Valle Maira sarà finanziato con 312.500 Euro; 286.300 da Regione Piemonte nell'ambito del Bando "Sostegno di progetti strategici dei Distretti del Commercio - anni 2023-2025"; la restante quota attraverso cofinanziamento del Comune di Dronero e dell'Unione Montana Valle Maira.

La Regione Piemonte promuove i distretti del commercio quali ambiti territoriali nei quali gli enti pubblici, i cittadini, le imprese e le formazioni sociali liberamente aggregati sono in grado di fare del commercio un fattore di innovazione, integrazione e valorizzazione di tutte le risorse di cui dispone il territorio per accrescere l'attrattività, rigenerare il tessuto urbano e sostenere la competitività delle imprese commerciali, anche attraverso interventi integrati per lo sviluppo dell'ambiente urbano di riferimento.

Interventi anche per il mercato di piazza Martiri

"Non posso che esprimere grande soddisfazione per l'esito della selezione, che ha premiato un progetto nel quale abbiamo creduto fin dall'inizio. - dice Marica Bima assessore al commercio e alle attività

continua a pag. 7

La redazione del "Il Drago" augura buone feste ai tutti i lettori, vicini e lontani!

30 GIORNI - LA COPERTINA

Di Rosso Rubino

"L'importante è smettere fin tanto che si è in grado di deciderlo da soli, prima che sia qualcun'altro a scegliere per te".

Roberto Eandi, dagli zigomi rossi - conseguenza di un'altra serata ai fornelli -, approva con il capo la massima, mentre spiega le ragioni dietro la chiusura del suo ristorante, Rosso Rubino.

Siamo rimasti in tre nel piccolo locale. Roberto passeggia tra i tavoli, ci serve un vino chinato e un amaro, rispondendo con garbo alla solita domanda, <<allora è proprio vero che chiudi?>>, e il pensiero corre tra ricordi e parole.

Da bambini ascoltavamo le storie di nonni e genitori, tutte in qualche modo destinate a concludersi al Tripoli, il locale in via Roma.

Ristorante, albergo, bar, il Tripoli sarebbe potuto essere luogo di un racconto felliniano: l'elegante moquette, i sontuosi lampadari, i camerieri con gilet colore avorio e accortezza d'altri tempi, le madame in pelliccia di visone, gli sniur con l'abito da festa, e Mario, cui il lavoro aveva rubato il cognome, e la madre, Teresa, in cucina, intenta a sfornare piatti tipici piemontesi, ligia all'estetica dell'epoca, ove la "quantità" era importante tanto quanto la "qualità". Al bar dell'ingresso, un gruppo di soliti amici chiacchiera con leggerezza: tra loro anche Baretti, il presidente.

A Dronero vi è stato un tempo del Tripoli, e uno di Rosso Rubino, così distanti nello stile l'uno dall'altro.

Ora che Rosso Rubino ha definitivamente chiuso è bello parlarne al passato, come qualcosa di estremamente distante.

In fondo a un cortile su piazza Marconi, il locale era sobrio ma distinto, non rubava la scena alla cucina.

Albino, padre di Roberto, con la stessa calma e imperturbabilità di Bruno Ganz, nonché una certa somiglianza fisica, serviva ai tavoli quasi in punta di piedi, inventandosi un mestiere dopo la pensione; Maria, sua moglie, era stata chiamata alla regia. Roberto, con l'esperienza giovanile in Liguria, portava a Dronero il sapore del mare, in un paese dove il pesce è di fiume, senza dimenticare i profumi del Piemonte, solidi quanto il carattere di questa gente.

Sarebbe servito il talento di Nico Orengo nel descrivere la delicatezza di ogni piatto, l'atmosfera del locale, gli abituali frequentatori. Orengo, nell'omaggiare il ristorante, avrebbe, forse, iniziato dal nome, poetico, lirico, omaggio a due anime chiamate troppo presto a lasciare la vita. **A.M.**

DRONERO - PREMIO GIORNALISTICO

"Baretti" a Carlo Nesti a pag. 14

DRONERO E VALLE

Intitolazioni nelle scuole locali a pag. 4 e 8

ESCURSIONI IN VALLE MAIRA

Passo della Gardetta e Bric Cassin a pag. 13

30 giorni

DICEMBRE 1

La panchina rossa anche a Dronero

1° dicembre. È stata realizzata da due studenti dell' AFP di Dronero la panchina rossa per sensibilizzare adulti e giovani sul grave problema della violenza di genere. Inaugurata alla presenza delle istituzioni locali e posizionata davanti alla sede dell'Istituto scolastico. Ricordiamo i numeri da contattare in caso di necessità: Centro antiviolenza di Mai+Sole 3351701008 e il numero verde nazionale 1522.

Mondiali di bocce in Thailandia

1° dicembre. Continuano i successi del dronerese Mosè Nassa che guida la nazionale azzurra giovanile di bocce petanque. Si sono, infatti, tenuti a Bangkok in Thailandia i mondiali di questa categoria e Michele Ferrero, giovane sedicenne di Aisone, si è aggiudicato il titolo di vice campione del mondo nel tiro di precisione under 18. Un bravo allenatore che sa trasmettere sicurezza ma anche affetto, vince sempre.

Reti di facilitazione digitale anche a Dronero

1° dicembre. Si tratta di un progetto realizzato dal Consorzio Socio Assistenziale del Cuneese che apre lo sportello ogni giovedì dalle 14,00 alle 17,00 (di fianco al Palazzo Comunale sotto i portici). I singoli cittadini saranno accompagnati ed aiutati nell'utilizzo dei servizi digitali e di internet in generale. Imparare a navigare in rete, effettuare videochiamate, fare acquisti online, richiedere voucher scuola, contributi e tanti altri servizi. Si tratta di un importante prestazione per risolvere problematiche sempre più attuali.

Abbattimento barriere architettoniche

1° dicembre. Sono iniziati, alla fine di novembre, i lavori di abbattimento delle barriere architettoniche in piazza Marconi a Dronero. Si tratta della messa in sicurezza dell'attraversamento pedonale unico. Si era già provveduto a riqualificare tutta la circolazione della piazza ed a disporla di un impianto di illuminazione che era carente. Ora l'intervento è a favore dell'adeguamento dei marciapiedi. La libertà di movimento caratterizza la vita di tutti e pertanto si rende necessario migliorare e permettere la fruibilità di qualsiasi accesso pubblico.

Botega

5 dicembre. Nasce "Botega". Si tratta di un'associazione temporanea di scopo tra 10 piccoli produttori cuneesi del settore alimentari riuniti in un progetto FEASR (Fondo europeo agricolo per lo sviluppo rurale) finanziato con fondi europei e regionali. Ne fanno parte anche cinque imprese di Dronero e Valle Maira e sono: l'Azienda agricola Stefano Sorzana, il Caseificio San Maurizio di Michela Bianco, l'Azienda agricola di montagna Lo Grasal di Lara Ganarin, l'Azienda Agricola La Baita di Montagna di Sara Aimar e l'Alquimio d'Oc di Stefano Vindrola. È possibile trovare i loro prodotti nei mercati settimanali della provincia ma anche online.

DICEMBRE 23

DRONERO

Roberto Conte e il progetto RIDE TO SCHOOL

Roberto Conte è un dronerese: un ex giocatore della Pro Dronero, laureato in ingegneria meccatronica e in Scienze della formazione, docente di scuola secondaria superiore e consulente aziendale nell'abito della progettazione e organizzazione industriale. Insegna Meccanica ed energia all'I.I.S. Vallauri di Fossano, la scuola più grande della Provincia di Cuneo con i suoi circa 1800 studenti e circa 200 dipendenti, e assolve anche alla funzione di Mobility Manager. Da due anni, in collaborazione con I.C. Sacco e I.C. Paglieri ha attivato il progetto Ride To school, primo progetto italiano di mobilità integrata per le scuole, che ha già avuto diversi riscontri ed emulazioni a livello nazionale. In tale progetto si incentiva la mobilità sostenibile per i tragitti casa-scuola e casa-lavoro. Più in particolare gli studenti delle scuole superiori e il personale scolastico di tutte le scuole fossanesi possono ricevere 0,15 €/km con massimale di 30€/mese per gli spostamenti, tracciati tramite app, realizzati con biciclette, a piedi o in monopattino. L'importo può essere speso esclusivamente presso i negozi locali aderenti all'iniziativa (circa 50 in totale) creando una economia circolare che porta minor inquinamento, minor traffico, economia territoriale, benessere psico-fisico e autonomia degli allievi. Per le scuole dell'infanzia e primarie, in cui non si vuole favorire l'utilizzo degli smartphone, si sono attivati i servizi di pedibus accompagnati da volontari che usufruiscono dell'incentivazione della app. Le classi che usufruiscono maggiormente del servizio di pedibus sono premiate a fine anno con buoni acquisto spendibili sempre nei negozi aderenti all'iniziativa. Idee geniali che ci fanno complimentare con Roberto e noi, orgogliosi concittadini , possiamo dire "io lo conosco".

Natalia una renna di trattori

6 dicembre. La renna è sicuramente uno dei più famosi simboli natalizi ed è stata scelta per un'originale iniziativa. In regione Ricogno a Dronero, in un campo di circa nove giornate piemontesi, è stato tracciato uno schema da permettere il posizionamento di oltre 160 trattori. Un risultato sorprendente e luminoso (visto l'orario: ore 17,30 e quindi buio) specialmente se visionato dall'alto. Tanta gente si è recata nel comune di Montemale di Cuneo per ammirare questo suggestivo spettacolo che ha disegnato una bellissima renna.

I mercatini di Natale

8 dicembre. Dronero, da anni, ospita nella giornata dell'Immacolata i mercatini di Natale. La neve, che aspettiamo con ansia, ha imbiancato la giornata garantendo un'atmosfera natalizia. Parecchie bancarelle però hanno disdettato l'impegno a causa del tempo e delle previsioni meteo e anche l'affluenza dei visitatori è stata scarsa. Viene da pensare che i numerosi mercatini, ormai in uso in parecchi comuni, sia in provincia che in Italia e all'estero, sono meno frequentati.

I doni della valle Maira per il santo Padre

9 dicembre. Oggi una delegazione della Valle Maira si è recata a Roma per assistere all'accensione dell'albero di Natale che, quest'anno, proviene dal piccolo comune di Macra. Nella mattinata i valmairesi sono stati ricevuti da Papa Francesco che si è anche intrattenuto con loro regalando emozioni e gioia. In cambio il Santo Padre ha ricevuto in dono una grande scatola con i tesori della nostra Valle. All'interno c'erano i biscotti di Cavanna, i biscotti Giolitti della pasticceria Cucchietti, i droneresi della pasticceria Brignone, il liquore di ribes di Morinesio di Stroppo, il miele di Albaretto Macra, i torcetti di San Damiano Macra oltre alle cartoline di Elva, al calendario 2024, l'ultimo cd del coro "La Reis" ed a lavori in legno di pino cembro. Anche i bambini della Valle Maira hanno voluto esserci ed hanno scritto una bellissima letterina. L'abete di Macra illuminerà il Natale di tutto il mondo.

Apericena di Natale

13 dicembre. L'Associazione "Val Maira Insieme" propone, nella serata di Santa Lucia, un'apericena di Natale presso l'Istituto Alberghiero di Dronero. Dal costo della serata, 5 euro sono stati devoluti a questo progetto che si rivolge principalmente agli anziani ospitati nelle Case di Riposo di Dronero, Stroppo e San Damiano Macra. Sapori e colori di Natale hanno contribuito al successo della serata.

Il Natale ti premia

14 dicembre. Torna, dopo il successo dello scorso anno, "Il Natale ti premia" il concorso a premi indetto dall'Associazione Il Bottegone, dalla Proloco e dal Comune di Dronero per incentivare gli acquisti nei territori di Dronero, Cartignano, Roccabruna, Villar San Costanzo. Fino al 31 dicembre recandosi nei negozi, bar, ristoranti ed esercizi commerciali aderenti si ricevono in omaggio i biglietti della lotteria. L'estrazione, che avverrà nella prima metà di gennaio 2024 con tantissimi premi, vede al primo e secondo posto un carnet da 1500 e 1000 euro spendibile negli esercizi convenzionati. Buona fortuna.

Intervento della Protezione civile a Prabunet

16 dicembre. Il gruppo di protezione civile dronerese, coordinato da Fabrizio Mainero, ha provveduto alla pulizia dell'area di Prabunet. Sono state rimosse parecchie piante secche e pericolanti in un'area che nel passato era stata oggetto di esondazioni del rio Roccabruna. Si tratta di un intervento di formazione e addestramento per rendere ogni volontario consapevole delle proprie mansioni in caso di emergenze. Come dichiarato dal coordinatore queste esercitazioni generano cooperazione, aggregazione e solidarietà che sono l'anima della Protezione Civile. Noi diciamo grazie per questi indispensabili lavori.

VALLE MAIRA

… di Loro resta un segno

Emiliana RAZE', 73 anni, deceduta il 28 novembre u.s.
È stata per oltre trent'anni insegnante di italiano, storia e geografia alla Scuola Media di Dronero. Attivista e protagonista delle proteste studentesche della fine degli anni sessanta nella provincia di Cuneo. Una sua storica foto venne utilizzata come copertina del documentario "Portavo allora un eskimo innocente" sul '68 in Granda. Si è dedicata alla difesa dei diritti e dell'uguaglianza lottando per la libertà di espressione. Era anche amante della natura ed ideatrice de "Il giardino foresta" di Cuneo.

Don Ugo SASIA, 75 anni, deceduto il 7 dicembre c.m.
Un sacerdote che ha svolto un lungo ministero a servizio di parecchie comunità: da Sanfront a Oncino, Sant'Antonio di Piasco, San Damiano Macra e nella alta Valle Maira. È stato a lungo missionario in Cameroun dove si era impegnato nell'evangelizzazione con tanta passione. In Valle Maira è ricordato oltre che per la sua generosità anche per aver provveduto alla ristrutturazione di parecchie cappelle e chiesette. Il suo funerale, alla presenza di tanti sacerdoti e tanta gente, è stato celebrato il giorno in cui tanti suoi parrocchiani erano a Roma per l'udienza papale e l'accensione dell'albero

Il mese secondo Ada

Tradizioni natalizie

In quasi tutti i paesi del mondo è tradizione decorare un albero per le festività natalizie. Già i sacerdoti celti onoravano una pianta e i romani usavano regalarsi un rametto sempreverde come auspicio di buona fortuna. L'abete è tradizionalmente usato da migliaia di anni per celebrare le feste invernali sia pagane che cristiane. Il primo vero albero di Natale venne introdotto in Germania, nel 1611, dalla duchessa di Brieg mentre in Francia giunse solo nel 1840 grazie alla duchessa d'Orleans. In Italia, nella seconda metà dell'ottocento ad opera della regina Margherita moglie del Re Umberto I, venne allestito nel Quirinale. Inizialmente gli alberi venivano addobbati con candele, mele, noci, datteri e fiori di carta. Con il passare degli anni la consuetudine si è modernizzata lasciando spazio a decorazioni fatte con palline di vetro soffiato e in seguito a quelle di plastica e con le candele sostituite dalle lampadine elettriche. Ai giorni nostri si va a gara per fare grandi alberi eleganti e ricchi di addobbi (fiori, nastri, fiocchi e luci spettacolari) e viene persino stilata una graduatoria degli alberi più famosi al mondo. Il guinness dei primati spetta all'Italia con il maestoso albero di Gubbio, in Umbria, per altezza e popolarità. Seguono quelli del Rockefeller Center a NewYork, delle Gallerie Lafayette a Parigi, di Vilnius in Lituania e il famoso albero galleggiante di Rio de Janiero in Brasile. Se è vero che la felicità sta nelle piccole cose, noi diamo mano alla creatività e regaliamoci addobbi personali corredati da benessere ed emozioni.
Buone feste.

Il santo del mese

Sant'Ambrogio

Vescovo e dottore della Chiesa, Ambrogio nacque fra il 338 e il 339 a Treviri, in Germania, da una famiglia cristiana. Studiò a Roma e divenne un brillante avvocato. Nominato per acclamazione Vescovo di Milano nel 374 fu battezzato e consacrato in una settimana. Combatté contro l'eresia ariana e portò a termine importanti riforme liturgiche e pastorali nella diocesi ambrosiana. Vero pastore e maestro dei fedeli fu pieno di carità verso tutti. Istruì nella devozione il popolo con commentari e inni per il canto. Il suo culto si diffuse immediatamente dopo la morte avvenuta a Milano nel 397. È il protettore delle api, degli apicoltori e di coloro che lavorano la cera. Si festeggia il 7 dicembre e la città di Milano, di cui è il Santo patrono, celebra in suo onore eventi culturali e solenni riti religiosi.

La ricetta

La torta di zucca

Ingredienti:
500 gr farina, 1 rosso d'uovo, 100 gr pinoli, 200 gr uvetta precedentemente ammollata, 100 gr frutta candita a pezzetti, 200 gr zucchero, 200 gr burro fuso, 1bicchiere di rhum.
Latte quanto basta, 1 pizzico di sale, 1 bustina di lievito.

Procedimento:
Impastare tutti gli ingredienti sulla spianatoia. Formare due palle appiattite perché la dose sopraindicata vale per due panettoncini.
Cottura 180° per circa 1 ora
Ringraziamo Vanda, genovese di adozione, per aver condiviso la ricetta.

Il Drago **Direttore responsabile:** Sergio Tolosano
Autorizzazione Tribunale di Cuneo n° 635 del 21-12-2011. **Coordinamento di redazione:** dragonedronero@gmail.com. **Redazione:** Alessandro Monetti (Cultura) aless.monetti@ gmail.com, Massimo Monetti (attività produttive, politica locale) massimo.monetti@polito.it, Ugo Mauro (mauro.ugo@libero.it), Italo Marino marinoitalo@gmail.com, Mariano Allocco (Alte Terre), Ada Gautero (cronaca).
Vignetta in prima di Danilo Paparelli.
Amministrazione: Sergio Tolosano (sergio.tolosano@gmail.com). **Collaboratori:** Luciano Allione, Maddalena Gobbi, Daniela Bruno di Clarafond, Gloria Tarditi, Sergio Sciolla, Ivana Mulatero, Paolo Bersani, Sergio Aimar, Paolo Tomatis, Adriana e Lucia Abello, e tutti coloro che, come i ragazzi e gli insegnanti delle scuole, con tanta buona volontà, ci inviano materiale.
Per invio materiale e contattare la redazione: dragonedronero@gmail.com. **Redazione Dragone** via Fuori le Mura, 5 - 12025 Dronero. **Tel. per info:** 329.3798238 **(solamente ore serali)**; 335.8075560 **(solo ore serali)**, oppure dragonedronero@gmail.com. **Pubblicità:** dragonedronero@gmail.com

VIVER L'ARTE, VOCI DAL MALLÈ *di Ivana Mulatero*

La Natività di Gesù

Nell'interpretazione di alcuni maestri del '400 in valle Maira

Il tema della Natività ha mantenuto quasi sempre attraverso i secoli, sia in località centrali o periferiche come nel nostro caso, un carattere convinto di modesta e raccolta semplicità. Altri soggetti nel campo della tematica religiosa si sono facilmente prestati alla rappresentazione fastosa, come ad esempio l'Adorazione dei Magi, ma per quanto riguarda la Natività, come aveva ben indicato Luigi Mallé in un suo studio del 1949, "era stata guardata per lo più con occhio umile e devoto e, nelle epoche di maggiore prodigalità decorativa e di maggiore gusto per gli splendori mondani, fu più facile che, invece di alterarla nel suo più delicato valore religioso e umano, la si lasciasse volentieri da parte".
Gli esempi che troviamo in valle Maira sono l'espressione di forme intimamente devote, pervase di dolcissima umanità e legate allo spirito popolare, di quotidiana preghiera lontana da qualsiasi distrazione. La Natività dipinta nella Cappella dei Santi Sebastiano e Fabiano di Marmora, è svolta con pura dedizione dall'artista che varia spesso con delicatissime sfumature di sentimenti i particolari iconografici, alcuni desunti da fonti non canoniche. Fino al 1985 l'autore e la data di costruzione della cappella erano ignoti. In quell'anno venne infatti alla luce il riquadro contenente la data di edificazione e fu possibile attribuire la cappella al pittore Giovanni Baleison originario di Demonte, che si prodigò ad affrescare la chiesina con diversi episodi della vita di Gesù, alcuni come il miracolo del grano, tratti dai Vangeli apocrifi, i testi non riconosciuti dalla Chiesa che racchiudono le testimonianze più vive del cristianesimo primitivo. Ma pure la scena della Natività è alquanto poco ortodossa se osserviamo le figure che la compongono, pervase da un'atmosfera di accadimento reale e spirituale nel contempo. Il Bimbo non viene esposto a terra su un lembo del manto della Madre, o tenuto avvolto in fasce nella mangiatoia, come usualmente raffigurato, ma è tenuto tra le mani dell'ancella Anastasia e sgambetta felice per il primo bagnetto in un catino dorato. Sia l'ancella che Giuseppe mostrano i denti, particolare raro in una raffigurazione sacra. Il mostrare i denti era, infatti, segno di scarso contegno e dignità oltre a sembrare un atto di ostilità. Tuttavia il pittore non sembra curarsene di queste qualità negative e raffigura Giuseppe, senza aureola, con la bocca aperta e i pochi denti che gli sono rimasti. Le molte rughe intorno agli occhi non spengono la vivacità dello sguardo accentuato dal movimento della bocca, mentre cucina un brodo di gallina, il rimedio che si dava alle puerpere e ai malati, e guarda il bue e l'asino verso i quali sembra indirizzare la sua voce. Un Giuseppe dalla bocca molto comune a quanti vivevano al tempo, che non ha dubbi, pragmatico e partecipe all'evento divino. Certamente, il pittore predispone con cura tutti gli elementi narrativi, compresa la Madonna in estatica adorazione, il cui volto è completamente idealizzato in una bellezza formale, così lontana dalle sembianze contadine del suo sposo. E per radicare maggiormente il clima della Natività nel territorio e dimostrare la partecipazione della piccola comunità, il pittore raffigura un paesaggio montano, tra quinte di montagne che si aprono su terreni erbosi e pianure in lontananza su cui pascolano le greggi.

Natività della Cappella di San Sebastiano e Fabiano di Marmora.
Foto di Alice Gallouin

Natività della Chiesa di San Peyre di Stroppo. *Foto di Alice Gallouin*

Una visione assolutamente diversa è quella che ci offre l'abside minore della chiesa di San Peyre di Stroppo affrescata da un maestro anonimo, forse lombardo, autore nei primi decenni del XV secolo della Natività che campeggia con chiarezza strutturale sull'intero spicchio di parete. La geometria compositiva pare stare molto a cuore al pittore che dipinge la capannuccia di legno con nitidezza dei piani architettonici e con un punto di vista centrale, entro il quale organizza prospetticamente la scena. La Madonna e San Giuseppe, entrambi aureolati, stanno su versanti opposti e chiudono le quinte laterali di un lungo letto. Un modello di rappresentazione, sicuramente più realistico ma anche più antico, ci presenta Maria stanca e sofferente per il parto, accanto al bambino che si trova su una mangiatoia rialzata, mentre Giuseppe si appoggia la testa sulla mano. Gesù dormiente avvolto in fasce, ha vicino a sé l'asinello e il bue che, con il loro fiato tiepido, lo riscaldano. Ed è straordinario osservare che anche il calore ha una forma e un suono: l'alitare diffuso reso come in un fumetto da linee nere che guizzano dalle froge dei due animali. Una Natività non solo da vedere ma da ascoltare.

PIEMONTESI DI AIX EN PROVENCE

Incontro ad Aigues-Mortes

Ricca di storia, ma nota per il massacro di italiani del 1873

Abbiamo incontrato Jean-Claude Campos, Assessore alla Cultura di Aigues-Mortes, l'11 novembre 2023. Nei progetti del comune di questa città di carattere, è previsto l'acquisto dei locali della banca adiacente al Municipio. 150 anni fa questa attività era quella del panificio dove trovarono rifugio e scamparono al massacro i lavoratori stagionali italiani che lavoravano nelle Saline. La crescita delle attività turistiche in città e nell'area circostante ha portato quindi ad un ampliamento dell'Ufficio del Turismo e l'annessione di questi locali fa parte di questo progetto.
La lapide che ricorda i tragici eventi del 1873 sarà spostata o addirittura rifatta, e le identità delle persone uccise saranno incise con quelle di coloro che coraggiosamente sono intervenuti.
Continuare l'opera di ricordo, ridare alla Place Saint-Louis d'Aigues-Mortes il suo antico splendore; questo è l'obiettivo di Pierre Maumejean, Sindaco di questa città così ricca di storia.

(Web : Association des Piémontais du pays d'Aix www.net1901.org - Facebook JP Piemontais)

Un momento della visita ad Aigues Mortes

LIBRO FOTOGRAFICO

"Roccabruna. Luce e colore in Valle Maira"

Una revisione completa del testo del 2013 a cura di Diego Crestani

In un calendario fitto di appuntamenti, venerdì 13 dicembre, presso la palestra della Primaria di Roccabruna è stato presentato il libro "Roccabruna. Luce e colore in Valle Maira" di Diego Crestani.
Oltre all'autore e al sindaco Arneodo che ha introdotto la serata, erano presenti Erica Castelli, art director e graphic designer, che ne ha curato la grafica e le applicazioni collegate e l'editore, Alessandro Dutto, titolare di Araba Fenice. Per motivi di salute non ha presenziato il vescovo di Saluzzo, mons. Bodo.
"Sono trascorsi ormai 10 anni dalla pubblicazione del libro "Roccabruna. Arte e Fede" – ha spiegato il sindaco Marco Arneodo – che ha raccolto il prezioso lavoro di Roberto Isoardi per quanto riguarda le informazioni scritte e di Roberto Beltramo per le fotografie. Come amministrazione comunale abbiamo sentito l'esigenza di curarne una nuova edizione, arricchita di immagini e nel testo. Quel volumetto era nato dal desiderio di lasciare un'importante e necessaria testimonianza per la storia di Roccabruna, un censimento di chiese, piloni e affreschi votivi sparsi sul territorio che purtroppo si stanno deteriorando in modo significativo. Per la nuova edizione ci siamo rivolti a Diego Crestani, amante del nostro territorio e già autore di pubblicazioni sulla Valle Maira e per la grafica abbiamo invece coinvolto Erica Castelli che, pur lavorando e vivendo a Milano, conosce e ed è appassionata di storia locale e della Valle Maira in genere, essendo la famiglia originaria del nostro paese".
Attraverso la proiezione di diverse immagini, Diego Crestani è entrato nel vivo dello spirito che anima il libro. Superato il primo imbarazzo di fronte ad un impegno di rilievo, l'autore ha scelto di raccontare e valorizzare quanto la devozione popolare aveva lasciato come traccia individuando la bellezza anche nelle cose più semplici. Tra le tante opere censite e raccontate si trovano affreschi di pregio artistico e storico e altri di carattere più semplice e popolare, passando nei secoli dai fratelli Biazaci di Busca e Giovanni Baleison di Demonte (XV sec.), a Giors Boneto (XVIII sec.) e ai molti autori sconosciuti, nonché opere degli scapellini di Pagliero, i tre fratelli Zabreri, attivi nel XV secolo.

"Roccabruna, con le sue 93 borgate, svela un inestimabile patrimonio artistico e religioso. La fotografia – ha concluso Crestani - è una mia grande passione: fermare il tempo, un istante, e lasciare che questo perduri è per me più di tutto custodire, aver cura. Con la consapevolezza che, purtroppo, in breve tempo se non si trova il modo di intervenire, molte delle opere descritte sono destinate a sparire".
Il libro è diviso in tre sezioni dedicate a chiese, edicole e affreschi , tutte ampiamente documentate e arricchite da una scelta innovativa che collega la carta stampata alla rete – come ha sottolineato l'editore Dutto – attraverso un QR code che consente di accedere ad un ampio catologo che raccoglie anche le fotografie che non hanno potuto trovare spazio nel volume.
Da ultimo – ha spiegato la curatrice Erica Castelli - l'idea di proporre al termine del libro un itinerario di visita, con coordinate GPS, lungo 14 km che, toccando 9 chiese, diverse edicole e borgate con affreschi votivi, ripercorre quella che era la tradizionale "Processione delle rogazioni", popolarmente un tempo detta "Processione lunga".
"La pubblicazione – ha concluso il sindaco – che si è rivelata un'opera totalmente nuova rispetto alla precedente edizione, ha beneficiato di un contributo della BCC di Caraglio a cui è doveroso rivolgere un ringraziamento per l'interesse costante al territorio".

RD

L'autore del libro, Diego Crestani è un valmairese di adozione, cultore della storia e delle tradizioni della gente della Valle Maira, in particolare del fenomeno dell'emigrazione stagionale. Ha pubblicato una approfondita ricerca avente per tema i vecchi mestieri di Anciué (venditori ambulanti di pesce salato) e di Cavié (commercianti di capelli), un volume di racconti sulla vita degli acciugai intitolato "Il sale nelle vene" ed un libro di ricette, "L'acciuga nel piatto", aventi come ingrediente l'acciuga sotto sale. È uno dei soci fondatori dell'associazione Fotoslow Valle Maira e nel 2017, con altri tre fotografi dell'associazione, ha raccontato i cimiteri della Valle Maira nel libro "Tra terra e cielo".

MACRA

Carsetti racconta l'albero per il Papa

Un'idea nata nel 2015, appena realizzata e già si pensa ad altri progetti

Una bella storia che si apre al racconto di altre storie, parliamo dell'abete bianco donato al Papa dal comune di Macra che dai primi di Dicembre fa bella mostra nel bel mezzo di Piazza San Pietro a Roma, dove svetta dall'alto dei sui 25 metri di altezza circondato da 7000 stelle alpine, dono dell'azienda Edelweiss di Livio Piumatto, Villar San Costanzo. È la prima volta che il Piemonte dona l'abete di Natale al Papa e alla accensione delle luci erano presenti il governatore del Piemonte, Cirio, il presidente della Provincia di Cuneo Robaldo e, naturalmente, Valerio Carsetti, vulcanico sindaco di Macra da cui ci facciamo raccontare questa avventura.

Valerio Carsetti, sindaco di Macra

<Tutto nasce quasi per caso, nel 2015, ad Albaretto a conclusione della messa dell'Assunta> racconta Carsetti< nella chiesa parrocchiale proprio dedicata a Santa Maria Assunta, una chiesa immersa nel verde, posta su uno sperone roccioso più o meno baricentrico rispetto alle diverse borgate che componevano il comune di Albaretto, fuso nel 1921 con il comune di Alma nel nuovo comune di Macra. All'uscita mi fermo insieme ad altre persone ad ascoltare il suono della baudetta e conversando in mezzo alla meraviglia dei boschi che popolano tutto il territorio, forse ispirato dalla enciclica Laudato Sì, al tempo appena pubblicata, sorge una domanda retorica, ma perché non possiamo regalare al Papa uno di questi abeti così maestosi? Detto fatto, in quel mese padre Federico Lombardi è solito soggiornare a Dronero, lo incontro e gli parlo dell'idea, con la sua proverbiale cortesia, e il suo attaccamento alla terra d'origine, mi fornisce tutte le informazioni necessarie, comunico l'intenzione del comune di Macra agli uffici vaticani e nel giro di poco tempo arriva l'accettazione e la data, 2025, che poi diventerà 2023>. Continua così il racconto Carsetti <L'abete è stato donato dalla volontà dei parrocchiani, una comunità molto legata alla cultura del legno, bottai e boscaioli, parecchi emigrarono negli Stati Uniti, in particolare in California dove vennero impiegati nel taglio degli alberi per la ferrovia Transcontinentale allora in costruzione, erano molto apprezzati per la loro precisione, venivano utilizzati per i lavori più complessi. L'abete arriva dalla borgata Curbia, 1900 metri s.l.m, detta anche "il paradiso", il costo dell'operazione era stato stimato in circa 65mila euro, 45mila per il taglio e il trasposto nel fondovalle con un elicottero, 20mila per il trasporto a Roma. Per nostra buona fortuna, grazie ai Vigili del Fuoco, il tutto si è ridotto a 20mila euro, questi hanno deciso di organizzare una esercitazione ad hoc e a questo punto il costo dell'elicottero non è più stato a carico del comune di Macra. In realtà gli elicotteri presenti erano due, uno per il trasposto e uno per filmare e controllare, a questi si sono affiancati 4 droni, circa 20 le persone coinvolte nell'operazione e tutto gratis.

Il trasporto con l'elicottero

A chi critica la spesa rispondo che sì, con 20mila euro si potevano fare altre cose, noi abbiamo scelto di spenderli in questo modo, è stata una scelta precisa non per apparire, ma per promuovere il nostro territorio in cui stanno ritornando i giovani.>

A questo punto la conversazione si sposta sul progetto della viticultura eroica che vuole far ritornare sui terrazzamenti del comune di Macra la coltivazione della vite, vitigno Blanca de l'Alma, una vigna è già stata impiantata dal Comune di Macra nel 2021 con il contributo della fondazione CRC. La presenza della varietà Blanca de l'Alma è da sempre patrimonio del nostro territorio, tanto che viene citata fin dal (1175) XII secolo quando la decima per la prepositura di Oulx doveva essere pagata in vino.

<Vogliamo espandere il progetto, abbiamo la possibilità di avere i terreni grazie alla Associazione Fondiaria che ci permette di superare gli ostacoli formali dovuti a proprietà di cui da decenni non si ha più notizia dei legittimi proprietari, emigrati, scomparsi senza successione. Vogliamo che le bottiglie di bollicine Val Maira, che vedranno la luce nel 2025, permettano a nuove generazioni di giovani di vivere il territorio come abitanti attivi e produttivi, non ci piace per nulla l'idea che produttori blasonati si prendano le uve e se le portino via.>

MM

PRAZZO

Via al "micro" nido

Consegnati i lavori per il primo lotto del nuovo complesso scolastico

Nel pomeriggio del 29 novembre - alla presenza del Presidente dell'Unione Montana Francesco CIOFFI, del Sindaco del Comune di Prazzo, proprietario dell'area oggetto di intervento, del Coordinatore del gruppo di progettazione Arch. Arianna Bernabei della Società Tautemi Associati Srl di Cuneo e della ditta appaltatrice Cornaglia Fratelli Srl di Caraglio - si è svolta la consegna lavori del cantiere per la "Realizzazione di nuovo plesso scolastico nel Comune di Prazzo - Lotto I: Micronido", il primo lotto dell'importante complesso scolastico dell'Alta Valle Maira che sarà realizzato presso l'ex Caserma Pisacane a Prazzo inferiore. L'intervento, che ammonta complessivamente ad € 552.000,00 con un importo lavori pari a € 419.000,00, è stato finanziato a valere sui fondi del P.N.R.R. Missione 4 Istruzione e ricerca - Componente 1 - Potenziamento dell'offerta dei servizi di istruzione: dagli asili nido alle Università - Investimento 1.1: Piano per asili nido e scuole dell'infanzia e servizi di educazione e cura per la prima infanzia. Il progetto risponde ad una strategia volta a favorire l'insediamento di giovani famiglie, spesso prive di legami parentali sul posto, in quanto provenienti da altri contesti territoriali, mediante l'erogazione di servizi sino ad oggi non disponibili in Valle.

Consegna dei lavori per il cantiere di Prazzo

Dopo il micronido, verrà realizzato anche un "Secondo Lotto" comprendente una scuola dell'infanzia ed una scuola primaria, finanziato con le risorse della Strategia Nazionale Aree Interne (SNAI). Complessivamente il nuovo plesso potrà ospitare n. 8 bambini al micronido, n. 30 bambini alla scuola dell'infanzia e n. 3 pluriclassi nella scuola primaria.

Un risultato indubbiamente soddisfacente, in un momento in cui molti comuni italiani si trovano a dover rinunciare ai fondi del PNRR, per tagli applicati a seguito di ritardi e intoppi burocratici, essere riusciti ad ottenere le risorse per completare il già ambizioso progetto previsto dalla SNAI è un segno di buon auspicio per l'attuazione della Strategia Aree Interne. Il programma d'interventi, che ha beneficiato recentemente della concessione di ulteriori 300.000 Euro in aggiunta agli oltre 10 milioni di Euro assegnati, ha visto sino ad oggi realizzati interventi relativi alla sanità, con l'attivazione del progetto delle infermiere di famiglia e di comunità, alla formazione professionale, con i corsi realizzati dall'AFP in ambito assistenziale e turistico, e all'istruzione, con i progetti promossi dagli istituti comprensivi di Caraglio e Dronero. Restano gli impegni più importanti dal punto di vista finanziario, ovvero il citato secondo lotto del plesso di Prazzo, il micronido di Valgrana in Valle Grana e il cofinanziamento alla realizzazione della nuova scuola primaria e della prima infanzia di San Damiano Macra, oltre all'attivazione dei servizi per la mobilità integrativa nelle due vallate e agli interventi di produzione di energia e di efficientamento energetico di edifici e linee di illuminazione pubblica. Da ultimo va ricordato che anche le procedure di finanziamento degli interventi dedicati alle imprese agricole, ai consorzi irrigui e ad alcuni Comuni del territorio a valere sulla componente di fondi FEASR sono in dirittura d'arrivo. Certamente un premio alla tenacia di imprese ed amministratori che hanno superato non poche difficoltà connesse all'attuazione della Strategia.

DRONERO

Volare alto ricordando il Prof. Margaria

Un fitto calendario di intitolazioni nelle scuole locali

Ragazzi e autorità all'interno della scuola

Giornata di festa a Pratavecchia nella locale scuola primaria risonante di tante giovani voci, quelle dei bambini che la frequentano, pieni di speranza e con il futuro davanti. Quel futuro a cui bisogna pensare volando alto, questo in sintesi il messaggio trasmesso da una insegnante, a nome del corpo docente e dei bambini tutti, nella cerimonia di intitolazione della scuola al Professor Rodolfo Margaria. Ultima della serie di intitolazioni di scuole alla memoria di illustri cittadini del nostro territorio: a Pietro Allemandi la scuola di Piazza Marconi, a Vittorio Caldo, sindaco del ponte Nuovo, la scuola di Oltremaira, al sindaco Perano la scuola di Morra, a Giacomo Inaudi, il calcolatore prodigio, la scuola dell'Infanzia di Roccabruna.

Margaria fu medico e scienziato di fama mondiale, ordinario di Fisiologia Umana alla Università Statale di Milano, Accademico dei Lincei, ma soprattutto consulente della NASA negli anni '50-60, gli anni della conquista dello spazio, dai primi viaggi orbitali di Gagarin alla conquista della Luna delle varie missioni Apollo. L'uomo non si era mai trovato a vivere nello spazio in assenza di gravità, o ridotta ad un sesto rispetto a quella terrestre, come nel caso della superficie lunare, cosa sarebbe successo al suo organismo, come avrebbe potuto spostarsi sul suolo lunare? Gli studi di Margaria trovarono una risposta a queste domande, questi i motivi delle sue frequentazioni americane a cominciare dall'insegnamento alla Yale University , anni in cui nacque a Washington suo figlio Roberto presente alla cerimonia insieme alla sorella, entrambi medici. <Mio padre rimase sempre molto legato alle sue origini, veniva spesso nella casa di Ricogno dove non mancava alla partite a bocce nella locale osteria> racconta Roberto Margaria <Era un anticonformista, credeva molto nella pratica sportiva come metodo per vivere bene, fondò l'ISEF di Milano e la Facoltà di Scienze Motorie dell'Università Statale. Durante le sue permanenze a Ricogno furono suoi ospiti Valentina Tereškova, la prima astronauta sovietica e Archibald Vivian Hill, premio Nobel per la medicina nel 1922, per i suoi studi sull'emoglobina>

L'Assessore Carlo Giordano ricorda come nel giorno del primo sbarco sulla Luna , il 20 Luglio del 1969, Margaria, e il suo assistente Cavagna, ebbero la conferma che la loro teoria sul modo di spostarsi a salti, tipo "canguro", era giusta. La NASA aveva utilizzato le intuizioni di Margaria per addestrare gli astronauti e progettare gli oggetti, a cominciare dai famosi stivali, necessari per spostarsi sulla superficie lunare.

Chiude la serie degli interventi la dirigente scolastica <La scuola è il simbolo del sapere, grazie al sapere l'umanità progredisce e raggiunge nuovi orizzonti. Il Prof. Margaria è stato un modello di questa scuola di pensiero>

Conclusa la parte ufficiale con la scopertura della targa i bambini espongono una breve sintesi della vita e delle opere del Prof. Margaria che recitano sotto un murales, preparato per l'occasione, in cui articoli e fotografie si susseguono su uno sfondo di cielo stellato, come quello che gli astronauti andarono a scoprire anche grazie alle scoperte scientifiche di Rodolfo Margaria.

Tra queste testimonianze anche l'articolo che scrisse in occasione del primo numero del nostro giornale, nel lontano 24 dicembre 1969, che non a caso parlava della Luna, lo avevamo ricordato due anni fa auspicando che una figura così importante, ma un po' dimenticata, avesse il lustro che meritava, quello di oggi il giusto riconoscimento.

Massimo Monetti

Autorità e familiari all'esterno del'edificio

UNIONE MONTANA

Sì condizionato all'invaso

Sul progetto di Reboissino tutto il territorio deve essere coinvolto preventivamente

Si è svolta mercoledì 13 dicembre l'ultima riunione del Consiglio dell'Unione montana, presenti più consiglieri del solito. Tra i punti più importanti l'atto di indirizzo per l'ipotetica realizzazione di un invaso in località Reboissino a San Damiano Macra. Riassumiamo con ordine gli argomenti trattati.
In apertura di seduta, il presidente, Francesco Cioffi, ha voluto elogiare il sindaco di Macra, Valerio Carsetti, per la realizzazione del progetto, fortemente voluto, di donare l'albero di Natale 2023 al Papa. Un'idea – ha detto Cioffi – che, al netto di inevitabili polemiche, ha dato grande visibilità al piccolo comune e all'intera Valle Maira.
Il Consiglio poi è entrato nel vivo con l'approvazione dei verbali della seduta precedente e la discussione del primo punto.
La ratifica dell'ultima variazione di bilancio, adottata dalla Giunta entro il termine del 30 novembre. In particolare, la variazione recepisce un aumento in entrata della tassa di soggiorno che passa da una previsione iniziale di 120mila euro all'attuale di 145mila. In definitiva 25mila euro in più che andranno reinvestiti nel settore Turismo. Di minore entità le altre due voci: 600 euro di trasferimenti e 772 di entrate extratributarie.
Sul fronte delle spese, oltre ai già citati 25mila euro che verranno reinvestiti, alcune minime variazione di assestamento in vari capitoli. La più significativa (sebbene non in termini economici perché si tratta di soli 1000 euro) la scelta di trasformare il contributo alle attività commerciali che svolgono attività anche nel periodo invernale in un fondo trasferito ai comuni dell'alta valle che provvederanno all'assegnazione. La dotazione iniziale di 15mila euro passa a 16mila che verranno suddivisi in parti uguali tra gli otto comuni a monte di San Damiano. La discussione, più che sulla cifra che è esigua, si è focalizzata proprio sulla difficoltà degli esercizi – che sono attività imprenditoriali private - ad essere aperti in periodo invernale: costi elevati e entrate scarse. A detta degli intervenuti occorre agire in un'ottica di miglioramento dell'offerta che non si concentri solo nella stagione estiva-autunnale e, sulla questione, si rimanda alla necessità di un dibattito più ampio ed esclusivo da realizzarsi in Unione montana e Assemblea dei sindaci.

Sopra il ponte di Paglieres e in basso il torrente Maira

Con la variazione di bilancio, approvata all'unanimità, la disponibilità per competenza dell'Ente per l'anno 2023 passa a oltre 13,5 mln di euro (13.524.923,93).
Gli altri due punti, strettamente collegati tra loro, sono riferiti ancora al bilancio dell'Ente, ma per il prossimo triennio. È stato aggiornato il DUP (documento unico di programmazione), già approvato nella seduta di inizio agosto, in base alle nuove previsioni finanziarie per il periodo 2024/26. Come già chiarito in più occasioni, si tratta di un necessario documento di indirizzo che, tuttavia, è più che altro una dichiarazione di intenti data l'incertezza dei fondi che potranno rendersi disponibili nel periodo considerato e sul quale vengono traslati gli interventi ancora in corso e non completati entro l'anno.
Discorso analogo per il bilancio di previsione,anch'esso su base triennale. Redatto ancora in assenza della legge di Bilancio dello Stato, si presta poi alle variazioni in corso d'anno – poiché in sostanza è significativo il primo anno del triennio di previsione- per adeguare di volta in volta i vari capitoli di entrata e di spesa. Anche su questi due sui due punti l'accordo dei presenti è unanime.
Collegata al tema bilancio anche l'individuazione delle partecipazioni dell'Ente in altri organismi del territorio; anche questo un atto dovuto ai sensi del decreto legislativo 176 del 2016. L'Unione detiene quote di Fingranda (ente ormai in liquidazione), nell'Azienda di Formazione Professionale di Dronero, in Maira SpA e nel GAL (Gruppo di azione locale).
Proprio su Maira SpA si focalizza la discussione poiché, a fronte di un bilancio passivo, ha un numero di amministratori (5) superiore al numero dei dipendenti e ciò confligge con la normativa vigente. Sarà una questione che il Consiglio dovrà affrontare, se pur di difficile soluzione.
Ultimo tema in questione quello della realizzazione ipotetica di un invaso di piccole dimensioni in località Reboissino, a monte di San Damiano Macra, in prossimità della deviazione per Paglieres. Dell'invaso si parla ormai da tempo, senza peraltro fatti concreti al momento. Introduce la discussione il presidente Cioffi che illustra la proposta di delibera inviata a tutti i comuni della Valle, al fine di ottenere un parere preventivo, prima di assumere qualsiasi decisione al riguardo. Riscontrato il favore, di massima, delle singole amministrazioni, l'Unione montana ha recepito le osservazioni e le integrazioni richieste in un documento di indirizzo che sottopone all'approvazione del Consiglio. Unanime la volontà di essere presenti e parte attiva nei vari momenti decisionali, se l'idea avrà un seguito progettuale, non solo ma si richiede uno studio complessivo che comprenda tutto il bacino del Maira (in Valle) e che prenda in considerazione l'uso plurimo dell'acqua invasata. Non soltanto finalità irrigue – sulle cui modalità suggeriscono alcuni consiglieri – sarà opportuno intervenire con soluzioni di avanguardia al fine di evitare sprechi, ma capacità di soddisfare alle necessita di riserva idro-potabile e di produzione di energia.
Insomma una visione complessiva in cui la Valle chiede, giustamente, di essere protagonista.

Sergio Tolosano

SAN DAMIANO MACRA

Il punto sulla viabilità

Incontro Sindaci e Amministrazione provinciale

Nei mesi scorsi sono già stati realizzati alcuni importanti interventi di bitumatura nei tratti più deteriorati della SP 422, la via principale che conduce in Valle, e alcune opere accessorie.
Con l'intento di fare il punto sul programma degli interventi per la messa in sicurezza della viabilità provinciale in valle Maira, lunedì11 dicembre a San Damiano Macra, nella sede dell'Unione Montana, si è svolto un incontro a cui hanno partecipato i sindaci di valle, il presidente della Provincia Luca Robaldo e il consigliere provinciale delegato Mauro Astesano (sindaco di Dronero). In particolare si è parlato della provinciale 422 di fondovalle e della provinciale 335 che da Stroppo sale ad Elva e al Colle di Sampeyre. Sono dodici gli interventi previsti nei prossimi mesi e tra questi ce ne sono alcuni che riguardano il consolidamento dei ponti, ma anche interventi di manutenzione sul piano viabile con rifacimento di giunti, bitumature, segnaletica orizzontale, opere di sostegno e protezione dei versanti.
Il presidente Robaldo, inoltre, ha relazionato anche sull'anello ciclabile che verrà a crearsi tra le valli Maira, Grana e Stura grazie alla sistemazione del comprensorio di "strade bianche"

La frana del 20 maggio a monte di Macra

dell'altipiano della Gardetta collegati ai colli di Esischie, Fauniera e del Mulo per i quali saranno investiti 500 mila euro, di cui 250 mila con fondi regionali e altrettanti con fondi provinciale.
"E' stata una riunione proficua – ha commentato Astesano – da cui è emerso l'impegno della Provincia per migliorare le condizioni di sicurezza della viabilità in valle Maira sia per la 422, ma anche per la 335 che da Stroppo sale verso Elva e al Colle di Sampeyre, mettendo in collegamento la valle Maira con la valle Varaita".

RD

ROCCABRUNA

Ciclovia bassa Valle

Installate le paline segna percorso

Nei giorni scorsi sono state posizionate le paline segnaletiche della ciclovia. Il percorso della "Ciclovia Bassa Valle Maira" è una proposta ciclo-turistica fruibile tutto l'anno e rappresenta un collegamento ai beni artistici / architettonici e alle tre aree bike presenti sui territori dei comuni di Dronero, Villar San Costanzo, Roccabruna, Cartignano e Montemale. I punti salienti del percorso sono dati dall'attraversamento della pedancola sul Maira, dal passaggio accanto alla torre medioevale della "Torrazza" e al castello dei Berardi di Cartignano. Due brevi deviazioni conducono all'Abbazia di San Costanzo al Monte e alla Riserva Naturale dei "Ciciu del Villar" (Villar San Costanzo). Si tratta di un percorso ad anello adatto a tutti coloro che vogliono scoprire gli angoli della bassa val Maira, adatto anche ai principianti.
Proprio perché è un anello, si può scegliere tranquillamente punto di partenza ed arrivo, anche se l'itinerario consigliato prevede la partenza presso la riserva naturale dei Ciciu del Villar, dove, dopo aver superato il centro abitato si prende la strada asfaltata Pramallè, che porta in centro a Morra.
Di qui si attraversa la statale e in poco si raggiunge la pedancola ciclo-pedonale che permette di arrivare a Monastero. Si prosegue su una strada agricola che alterna tratti asfaltati a tratti sterrati e permette di raggiungere il centro storico di Dronero, per proseguire poi verso Tetti e Ponte Bedale.
Prendendo una deviazione nei pressi del cimitero si arriva a Paschero di Cartignano evitando l'asfalto. Scendendo su Ponte, si attraversa la provinciale e grazie ad una salita si raggiunge la chiesetta di San Bernardo.
Svoltando a destra su un sentiero a tratti accessibile alle auto si raggiunge San Giuliano di Roccabruna attraverso diverse borgate. Seguendo stradine secondarie si incontrano altre borgate e si raggiunge il santuario di Santa Maria Delibera.
Da qui si può scegliere se deviare verso l'Abbazia di San Costanzo al Monte o ritornare direttamente al punto di partenza.
Ascesa: 480 m - Distanza: 28,8 km -Stagioni: Autunno, Estate, Primavera - Difficoltà: Adatto alle famiglie, Facile

VALLE MAIRA

Distacco di rocce tra Marmora e Canosio

Sulla strada al lavoro una squadra di rocciatori

Una squadra di rocciatori incaricata dalla Provincia è all'opera dalla mattina di venerdì 15 dicembre per un intervento di disgaggio di rocce instabili su una parete rocciosa che sovrasta la strada provinciale 113 nei territori comunali di Marmora e Canosio, in alta valle Maira. Qui giovedì 14 dicembre si è verificato un distacco di materiale roccioso che è caduto sulla strada senza conseguenze per persone o veicoli. La Provincia si è subito attivata su segnalazione dei Comuni per sgomberare la carreggiata dal materiale ed è intervenuto un mezzo meccanico del comune di Canosio per poter riattivare la circolazione. I cantonieri provinciali hanno anche provveduto alla posa della segnaletica stradale, mentre è stata contattata una ditta di rocciatori che è già all'opera. Il tratto di strada non ha mai dato prima particolari problemi in questa stagione. Secondo i tecnici della Provincia il fenomeno è legato al cambiamento climatico in atto che registra temperature più alte della media del periodo. L'acqua che si infiltra tra le rocce e che, in questa stagione, dovrebbe conservarsi ghiacciata si scioglie invece durante il giorno per poi ricongelare solo di notte, provocando la dilatazione delle fessure e la caduta notturna dei massi.

"Interveniamo in emergenza ed in solitudine – commenta il Presidente Luca Robaldo -. Si, solitudine perché problemi come questi andrebbero affrontati alla radice e risolti mentre noi, come Provincia, siamo costretti ad intervenire in forma straordinaria e contando sulle nostre sole forze".

CS

a cura del dott. Luciano Allione

Paesaggi anemici

Mario Schifano (Homs 1934 – Roma 1998) è ritenuto da molti l'esponente di spicco della pop art italiana, viene considerato l'erede di Andy Warhol. Come un fiume in piena è stato un artista che ha creato una quantità eroica di opere che uscivano dalle sue mani con una velocità e facilità stupefacenti. Come un magma rovente e abbagliante di un vulcano si è espresso in molteplici forme artistiche, pittoriche, materiche, fotografiche e televisive. "Un inviato speciale nella pittura come uomo e un inviato speciale nella realtà come pittore" secondo una felice definizione del critico Achille Bonito Oliva che ne ha curato una retrospettiva[1]. Schifano, nel ciclo dei paesaggi anemici, riprende dalla particolare condizione clinica dell'anemia l'immagine dell'esangue, dello sbiadito, dello scolorito, del già digerito e prosciugato dai media. Infatti l'anemia è una condizione nella quale il numero dei globuli rossi è basso conferendo alla facies dell'anemico un bagliore più attenuato. I globuli rossi contengono emoglobina, una cromo-proteina rossa, che permette di trasportare ossigeno dai polmoni ai diversi distretti dell'organismo e anidride carbonica ai polmoni e che conferisce colore e vitalità. Si tratta di una grossa molecola proteica contenente ferro, che rappresenta circa un terzo del peso della cellula. La produzione (eritropoiesi) ha luogo nel midollo osseo, sotto il controllo dell'ormone eritropoietina. Oltre all'eritropoietina i fattori dietetici critici per la produzione di globuli rossi sono: la vitamina B6 (per la sintesi dell'eme), l'acido folico e la vitamina B12 (per la sintesi del DNA), il ferro (per la sintesi dell'emoglobina). L'emoglobina è composta da quattro molecole di eme, che è una porfirina contenente ferro, che fissa una molecola di ossigeno. Un uomo di 70 kg contiene circa 3.7 g di ferro, di cui la maggior parte si trova nell'emoglobina (70%), quasi tutto il resto (30%) è conservato sotto forma deposito di ferritina, il rimanente si trova nella mioglobina dei muscoli, nei citocromi, in altre emoproteine ed altri metallo-enzimi e metallo-proteine. Ora la vita media degli eritrociti è di 120 giorni: ogni giorno viene perduto 1/120esimo degli eritrociti e ogni giorno l'eritropoiesi ne compensa la perdita. Il numero dei globuli rossi è di circa 5 mil. nell'uomo adulto, 4,5 mil. nella donna adulta: l'effetto eritropoietico degli androgeni è uno dei motivi per cui il genere maschile ha un numero di eritrociti superiore a quello del genere femminile. Se il numero dei globuli rossi è ridotto, il sangue non può trasportare un'adeguata quantità di ossigeno. Un insufficiente apporto di ossigeno ai tessuti causa i sintomi dell'anemia: stanchezza, pallore, battiti cardiaci irregolari o accelerati, affanno respiratorio etc. Le malattie che la causano sono numerose e rientrano in almeno tre gruppi: ridotta produzione di globuli rossi, perdita di sangue e aumento della distruzione dei globuli rossi (emolisi). Qui ci occuperemo solo di due tipi di anemia: anemie da carenza di ferro e anemie da carenza di vitamine.

L'anemia sideropenica

L'incidenza in Italia dell'Anemia sideropenica o da carenza di ferro (AS) nella popolazione adulta si attesta complessivamente tra 5,8 e 7,3 per mille, con valori almeno 3 volte superiori nelle donne. In particolare, nel campione di popolazione adulta italiana osservata dai medici di medicina generale ricercatori di Health Search (SIMG), la AS ha una prevalenza rilevante: un medico con 1.500 scelte ha in media tra i suoi assistiti 60 persone con questo problema. La AS si concentra prevalentemente nelle donne che costituiscono oltre l'80% della popolazione anemica osservata e particolarmente nelle donne in età fertile, tanto che possiamo parlare di patologia di genere. Le cause di carenza di ferro sono numerose e le più diverse, talora concomitanti e non immediatamente riconoscibili.[2] 1) Mestruazioni e gravidanza fanno delle donne in età fertile la principale categoria a rischio. In questo gruppo le perdite di ferro sono circa doppie rispetto alla restante popolazione, il fabbisogno medio può raggiungere i 3 mg/die e l'introito giornaliero è spesso inadeguato per mantenere un bilancio positivo. L'entità del flusso mestruale è piuttosto variabile nella popolazione, la perdita media è stimata a 30 ml per ciclo, ma nel 10% dei casi è > 80 ml, al limite della menorragia. La gravidanza comporta una richiesta di ferro complessiva che può variare tra 500 e 700 mg, necessaria per l'espansione del circolo materno, per lo sviluppo del feto e della placenta e per compensare l'emorragia del parto, il fabbisogno giornaliero aumenta nel secondo e terzo trimestre e raggiunge a fine gravidanza i 6 mg/die [3]. 2) Gli adolescenti nella fase di rapido accrescimento sono un'altro gruppo a rischio. L'aumento della massa corporea, del volume circolante e della concentrazione dell'emoglobina condizionano un maggiore fabbisogno di ferro. 3) Altro settore a rischio è quello degli atleti che praticano sport con allenamenti intensi e prolungati, in particolare podismo e triathlon. 4) La AS associata ai farmaci, per es. agli antinfiammatori non steroidei (FANS), che sono indicati come prima causa assoluta di perdite intestinali occulte, agli anticoagulanti orali, agli steroidi, ma anche in qualche misura agli antiacidi (IPP) che causano un ridotto assorbimento di ferro. 5) Nei maschi adulti e nelle donne in postmenopausa il sanguinamento dal tubo digerente è la causa più frequente di AS. 6) Negli ultimi anni vi è stata una crescente attenzione verso le patologie gastrointestinali che, in assenza di sanguinamento e in maniera asintomatica, compromettono l'assorbimento di ferro e possono essere causa di AS resistente al trattamento orale; le più frequenti sono la celiachia, l'infezione da Helicobacter pylori (HP) e la gastrite atrofica autoimmune. [4]

La prevenzione è fondata su una alimentazione contenente ferro e vitamina C contenuta nella frutta soprattutto negli agrumi. Gli alimenti più ricchi di ferro appartengono a due classi: 1) con "ferro eme", più facilmente assimilabile, presente nelle carni come il fegato, il manzo, il prosciutto, la bresaola, nei pesci come lo scorfano, l'occhiata, la spigola, l'acciuga, la sardina, il tonno, lo sgombro, i molluschi, i crostacei 2) con "ferro non eme" meno assimilabile, di origine vegetale e presente in quantità più ridotta: in spinaci, cavoli di bruxelles, cacao, mandorle, fichi secchi, legumi secchi e fagioli freschi. La terapia della AS deve perseguire tre obiettivi: a) la normalizzazione del livello di emoglobina e degli indici eritrocitari: globuli rossi piccoli; b) la ricostituzione delle riserve di ferro dei depositi; c) la rimozione o la correzione, dove possibile, della causa scatenante. Nel paziente clinicamente stabile la terapia di scelta è il ferro orale che si dimostra efficace, sicuro e poco costoso. Sono da preferire i composti di ferro allo stato bivalente (ferroso) che devono essere consigliati e prescritti solo dal medico curante [5].

L'anemia da carenza di B12

Delle anemie da carenza vitaminica è interessante quella da deficit di vitamina B12, la cui prevalenza aumenta con l'avanzare dell'età. Le espressioni cliniche più frequenti ed evidenti del deficit vitaminico sono l'anemia macrocitica(globuli rossi grandi) e le alterazioni a livello neurologico. La vitamina B12, è una vitamina idrosolubile, appartenente alla famiglia dei corrinoidi, composti contenenti cobalto e un anello corrinico. Nell'organismo la vitamina B12 è implicata in diversi processi: nella sintesi di DNA e di neurotrasmettitori, nello sviluppo e nel mantenimento della guaina mielinica dei neuroni, nella produzione dei globuli rossi e nella divisione cellulare. L'assimilazione della vitamina B12 è effettuata in diversi passaggi articolati e complessi, le cui alterazioni possono comportare un assorbimento ridotto o assente della B12 introdotta con la dieta. L'assorbimento avviene a livello dell'intestino, grazie all'intervento dei succhi gastrici, pancreatici e alcune proteine fondamentali (aptocorrine, fattore intrinseco, proteine-recettori). La vitamina B12 viene assorbita grazie al legame con il Fattore Intrinseco (FI), una glicoproteina secreta dalle cellule parietali della mucosa gastrica, formando il complesso FI-B12. Nonostante la sintesi da parte di alcuni microrganismi (Bacteria e Archea), deve essere necessariamente assunta attraverso la dieta, specificatamente attraverso alimenti di origine animale (carne, pesce, uova, latte e latticini), dove è prevalentemente contenuta. Gli alimenti di origine vegetale, a eccezione di alcune alghe e degli alimenti fortificati tipo muesli, non contengono infatti naturalmente la vitamina B12. Il suo fabbisogno dipende dall'età e dalla condizione fisiologica. Nello specifico l'assunzione raccomandata su base giornaliera per la popolazione adulta e anziana è di 2,4 mcg sia per le donne che per gli uomini: per es. 100g di Fegato di bovino ne ha 59.85 mcg; bistecca di manzo 2.8 mcg; Salmone 3.18 mcg; Sgombro 19 mcg. In un adulto sano il contenuto di B12 è stimato essere di 2-3 mg, la cui quota più rilevante si localizza a livello epatico. Nonostante dunque il nostro organismo disponga di importanti riserve di vitamina B12, la sua carenza è un fenomeno piuttosto frequente. Il deficit di B12 procede per fasi che possono verificarsi durante tutta la vita, ma che in specifici gruppi di popolazione, come quello degli over 60, è a maggior rischio. La prevalenza aumenta con l'aumentare dell'invecchiamento, raggiungendo percentuali del 23-35% negli individui di età superiore agli 80 anni. Oltre a variare con l'età, la prevalenza varia anche con il sesso: gli uomini anziani hanno maggiori probabilità di avere bassi livelli di vitamina B12 rispetto alle donne. Con gli anni, inoltre, si riduce fisiologicamente l'efficienza del suo assorbimento, dovuto principalmente a una diminuzione nella produzione delle secrezioni acide gastriche necessarie. Altri fattori che contribuiscono al deficit sono l'infezione da Helicobacter pylori, alterazioni microbiotiche intestinali, l'alcolismo, il fumo e l'assunzione a lungo termine di farmaci, come acido acetilsalicilico, metformina, anti acidi IPP, colchicina, colestiramina. Ma non solo anemia: il deficit è associato a diverse patologie, come quelle neurodegenerative (morbo di Alzheimer, demenza), a quelle neuropsichiatriche (depressione, ansia, apatia) e neurologiche (intorpidimento degli arti, formicolio) [6], che progrediscono gradualmente con la carenza nutrizionale. Diagnosi: La valutazione dell'emocromo e della B12 nel sangue è nella pratica clinica il test più utilizzato. Terapia: La promozione di scelte alimentari corrette insieme alla scelta di integratori alimentari specifici negli over 60, costituiscono la base della terapia, in cui solo il medico deciderà l'aggiunta di complessi vitaminici pronti in varie forme orali o iniettabili [7].

[1] Mario Schifano,1934-1998 a cura di Achille Bonito Oliva, Catalogo della mostra itinerante, Milano 2008

[2] Masotti et al, Anemia sideropenica: linee guida e pratica clinica, Rivista SIMG, 2015

[3] Pavord P et al. Guidelines on the management of iron deficiency in pregnancy. Br J Haematol 2012

[4] Hershko C et al, Pathogenesis and management of iron deficiency anemia: emerging role of celiac disease, Helicobacter pylori, and autoimmune gastritis. Semin Hematol 2009

[5] Brise H et al, Absorbability of different iron compounds. Acta Med Scand 1962

[6] Nawaz A et al., Deficiency of vitamin B12 and its relation with neurological disorders. JoBAZ 2020

[7] Hellas Cena et al, Il rischio di carenza di B12 nella popolazione over 50-60 anni, Rivista SIMG n.4 ,2020

a cura del dott. Roberto Margaria

Stress e alimentazione

Importante un atteggiamento positivo e razionale unito a capacità di autocontrollo

Fin dall'inizio del nostro secolo si ipotizzava che alcune malattie, come l'ulcera, la colite, l'obesità, l'ipertensione, l'infarto, potessero essere associate a problemi psicologici specifici. Oggi le indagini di laboratorio confermano quello che la gente, usando il buon senso, aveva sempre saputo: i fattori psicologici, quali l'ansia, la depressione o lo stress, svolgono un ruolo di primaria importanza sul nostro stato di salute.

La parola stress fu per la prima volta coniata da Seyle nel 1936 che la definì come la risposta data dal nostro organismo allo stimolo di forze esterne potenzialmente nocive (agente stressante). La nocività di uno stimolo stressante non dipende solo dalla sua intensità o durata, ma anche dalla sensibilità di chi riceve tale stimolo: infatti ciò che costituisce stress per alcune persone può non esserlo per altre e la risposta è sicuramente influenzata da fattori costituzionali, culturali ed ambientali. A chi non è capitato di incontrare cinquantenni molto più vitali di ventenni, e ottantenni spiritosi ed energici? E' chiaro che il "segreto" di tali persone è dovuto sia al loro atteggiamento positivo e razionale che alla capacità di autocontrollo, così fondamentale per poter affrontare la maggior parte dei problemi del nostro tempo.

Quando siamo sottoposti ad uno stress il nostro cervello reagisce allo stimolo aumentando la produzione di alcune sostanze di tipo ormonale, che a loro volta stimolano la funzione di altri organi. Una di queste sostanze è l'adrenalina, che tutti noi conosciamo in quanto ne percepiamo la "scarica" quando ci troviamo di fronte ad un pericolo o proviamo una forte emozione come quando, ad esempio, attraversiamo la strada e sentiamo improvvisamente un suono di clacson, potremmo avvertire un aumento dei battiti cardiaci, una sensazione di sudorazione, od una "contrazione" allo stomaco.

La predisposizione a molte malattie, dal semplice raffreddore a stati morbosi molto più gravi, può dipendere anche dal modo in cui affrontiamo le situazioni quotidiane. Chi si libera dallo stress riuscendo ad abbandonare rigidi schemi mentali, riduce drasticamente le probabilità di ammalarsi, o, quando questo avviene, la persona capace di mantenere un atteggiamento ottimistico, guarisce in tempi più brevi.

Lo stress può agire sul comportamento alimentare sia alterando la funzionalità dell'apparato digerente (vere e proprie malattie quali la gastrite, l'ulcera, la colite, la stitichezza), sia modificando quantitativamente l'ingestione di alimenti (aumento o diminuzione della fame). In questo ultimo caso lo stress nervoso provoca,

nella maggior parte dei casi, un aumento di assunzione di cibo (bulimia) caratterizzato da crisi durante le quali il soggetto ingerisce, senza avere fame, quantità considerevoli di cibo solitamente senza gustarlo. O, in casi opposti, lo stress nervoso provoca una netta riduzione di assunzione di cibo sfociando in casi estremi nell'anoressia (in questo caso intervengono altri fattori determinanti). L'aumento della fame è spesso irresistibile e si manifesta in qualsiasi ora del giorno o della notte con spiccata prevalenza verso i carboidrati (zuccheri, cioccolata, paste, dolciumi ecc.), e provoca un inevitabile incremento di peso fino alla obesità. Diversi studi sperimentali dimostrano che tale comportamento è quasi sempre in relazione con stati di stress (spesso accompagnato da ansia o depressione), e che in queste persone vi è una modificazione quantitativa di sostanze presenti nel sistema nervoso (diminuzione di serotonina ed aumento di adrenalina).

Per quanto riguarda le vere e proprie malattie dell'apparato digerente, si calcola che circa il 70 % dei soggetti colpiti da tale malattia sono afflitti da stress nervoso. È stato più volte documentato che lo stimolo stressante provoca un aumento della eccitabilità del sistema nervoso a livello dell'apparato digerente; queste modificazioni si traducono, nella maggior parte dei casi, con alterazioni della mobilità dell'intestino e con aumento della produzione di acidi a livello dello stomaco, spesso accompagnati da rigurgiti o da nausea, da dolori al basso ventre o da coliche, da stitichezza o da diarrea ecc. Frequentemente in queste persone sono presenti anche altri segni tipici dell'ansia come la cefalea, disturbi del respiro, tachicardia o dolori al torace. Certo è che il consumo di pasti veloci, l'abbondanza e la scarsa genuinità dei cibi, il poco tempo a disposizione e la monotonia alimentare, aggiunte alle tensioni dei ritmi di vita quotidiani, contribuiscono a provocare disturbi digestivi con un ulteriore aumento dello stress nervoso.

Il modo più efficace per eliminare gli effetti dannosi dello stress è quello di imparare a gestirlo: dovremmo per prima cosa saperne riconoscere i primi segnali quali, ad esempio, l'aumento dei battiti cardiaci, il nodo allo stomaco, l'accavallarsi dei pensieri, l'insonnia, la diminuita attività sessuale, e cercare di individuare le cause che lo provocano domandandosi se sia possibile rimuoverle. Sarà necessario allora recuperare un sonno tranquillo, continuare a dedicarci ai nostri hobby, evitare i conflitti nel campo del lavoro, curare di più la nostra persona ed ogni tanto staccarci da tutto ciò che è routine, evitando cambiamenti troppo radicali nella nostra vita. Cosa spesso più facile a dirsi che a farsi, ma sicuramente meritevole di tentativo, essendo questo un valido accorgimento per alleviare le nostre ansie.

Certamente possiamo mettere ordine nella nostra mente, ma se ci nutriamo in maniera errata o con cibi dannosi alteriamo comunque la buona funzione del nostro organismo. Una corretta alimentazione svolge un ruolo predominante nel prevenire le malattie gastro intestinali provocate dallo stress: è perciò consigliabile fare sempre una prima colazione, evitare cibi grassi o cremosi, mangiare poco, piano e spesso, moderare gli alcolici, limitare gli zuccheri, mangiare le carni con moderazione preferendo quelle bianche od il pesce, tralasciando gli intingoli od i cibi troppo conditi.

Un adeguato comportamento alimentare è utile non solo per evitare i disturbi dell'apparato digerente, ma anche per prevenire tutte quelle malattie cardiologiche e vascolari, e non ultima l'arteriosclerosi, che possono essere provocate da un aumento del colesterolo nel sangue, aumento che spesso consegue ad una cattiva alimentazione.

Un ultimo accenno meritano gli effetti benefici dell'esercizio fisico che si esplicano sia sulla nostra psiche che sul nostro stato di salute: il moto lenisce l'ansia, "scarica" la tensione nervosa, migliora l'elasticità delle arterie e favorisce la funzionalità dell'apparato digerente. In altre parole si può affermare che l'influenza che esercita il corpo sulla mente è altrettanto importante di quella che la mente esercita sul corpo.

SAN DAMIANO

Intervista a Giorgio Gianti

La parola al sindaco del paese, quasi a conclusione del primo mandato

Prosegue il nostro incontro con i sindaci dei comuni che in primavera torneranno alle urne per le elezioni amministrative. La nostra piccola tribuna sale in Valle e, dopo Villar, Roccabruna e Cartignano, questo mese incontriamo Il sindaco di San Damiano, Giorgio Gianti.

Eletto il 26 maggio 2019, con la lista Insieme per San Damiano, ottenne il 50,5% dei voti, superando il candidato della lista Crescere insieme. Gianti è al suo primo mandato da sindaco, ma conosce bene la macchina amministrativa sia per formazione professionale sia perché svolge da tempo la funzione di responsabile della Ragioneria presso il comune di Roccabruna. È anche assessore nella Giunta dell'Unione montana, dall'agosto 2019, con deleghe a Bilancio, Scuola e Lavori pubblici.

Mancano poco più di sei mesi alla conclusione del suo primo mandato da Sindaco, vogliamo tracciare un bilancio dell'attività svolta?

Cominciamo con il dire che, quando dopo le elezioni ci siamo apprestati ad amministrare il Comune, abbiamo trovato una situazione finanziaria non troppo in ordine e con evidenti ritardi nei pagamenti. Il primo grande impegno, e prima ancora di guardare al territorio comunale, è stato quindi quello di cercare di sistemare l'ente dal punto di vista contabile. Da lì poi è partita una programmazione che prevedeva anche interventi importanti e che in poco tempo ha portato il bilancio comunale all'attuale cifra di circa 6 milioni, considerevole per un comune che ha poco più di 400 residenti.

Abbiamo realizzato necessari lavori di bitumatura di strade comunali verso le frazioni di Paglieres, Serre-Foresti e Torchietto, dove la via è stata asfaltata per la prima volta. A questi primi interventi sono seguiti lavori di efficientamento dell'illuminazione pubblica con impianti a led e, sempre nell'ottica di ridurre i consumi energetici, abbiamo in vista un intervento sull'illuminazione degli impianti sportivi comunali.

Ci siamo poi concentrati sui servizi con l'intento di favorire la permanenza e anche l'insediamento di famiglie giovani sul territorio. Innanzitutto abbiamo acquistato un nuovo scuolabus, un investimento di 80mila euro coperto con finanziamento regionale al 50%, la vendita del vecchio mezzo e fondi propri, realizzando anche una convenzione con Cartignano per garantire un buon servizio di trasporto, dato che la scuola di San Damiano serve la bassa media valle, ma anche frazioni di Roccabruna e Dronero. Abbiamo deciso di puntare molto sulla scuola partendo da un primo progetto di ristrutturazione dell'esistente poi confluito nell'idea di realizzare un nuovo polo comprensivo di scuola primaria e scuola dell'infanzia.

L'intervento per la realizzazione del polo scolastico - che troverà spazio nella zona degli impianti sportivi e sarà collegato alla palestra già esistente e ristrutturata - ammonta a 1.880.000 euro per quanto riguarda la primaria, circa 500mila euro per la scuola paritaria dell'infanzia. L'intervento più grande, di cui è pronto il progetto e che dovrà partire a breve, avrà la dotazione di 330mila euro, già concessi per la ristrutturazione del vecchio edificio nel piano Aree Interne e reindirizzati sulla nuova struttura, 734mila euro arrivano dal Ministero dell'Interno (fondi PNRR) e 116mila da co-finanziamento Comune – Unione montana. Attendiamo ancora la conferma dell'ultima tranche, di circa 700mila euro, che dovrebbe rientrare nel recente Bando piccoli comuni, al quale abbiamo partecipato lo scorso mese di novembre, in convenzione con Prazzo e Bernezzo. Il polo scolastico inoltre disporrà di locale mensa e cucina fruibile sia dall'infanzia, sia dalla primaria nel caso di rientri pomeridiani.

I lavori alla palestra, infine, ammontano a circa 200mila euro coperti con finanziamento statale e prevedono anche il collegamento coperto con il nuovo edifico scolastico.

Per concludere, sempre nell'ambito PNRR - Ministero della Cultura, San Damiano in convenzione con Roccabruna e Cartignano ha ottenuto un finanziamento complessivo di 2,56 mln di euro (poi rivalutato del 10%), il cosiddetto Bando Borghi misura B. La quota di competenza comunale sarà destinata alla riqualificazione dell'ala comunale "il pellerin" e dell'edificio GTA di Pagliero con area museale. Il fatto significativo è che l'aggiudicazione di questo bando per interventi pubblici porta con sé anche una dotazione di contributi a privati di circa 1,2 mln di euro con singoli interventi fino ad un massimo di 75mila euro a fondo perduto. Anche su questo puntiamo per far crescere il comune.

Un'ultima nota positiva, dai primi di gennaio riaprirà anche lo spazio ricettivo di proprietà comunale situato nell'area artigianale e chiuso da tempo, ristrutturato e affidato a nuova gestione.

San Damiano è il comune più grande della media e alta valle, tuttavia anche qui si assiste al calo dei residenti. Poniamo anche a lei la domanda fatta agli altri sindaci. L'Amministrazione, in questi anni, non ha mai pensato ad un avvicinamento ai comuni limitrofi per costituire insieme una realtà più grande e poter contare di più?

Come amministrazione crediamo che il Comune abbia delle potenzialità di sviluppo e possa continuare a vivere in modo autonomo. Questo non significa però chiusura, anzi – e lo dimostrano i bandi a cui abbiamo preso parte – cerchiamo di sviluppare tutte le possibili sinergie con gli altri enti della zona, sia a livello amministrativo, sia nel perseguire un progetto di crescita. Il problema più grande per i piccoli comuni come il nostro è sicuramente la difficoltà ad avere il personale necessario per seguire tutta la macchina amministrativa. Nel nostro piccolo, ad esempio, di fronte alla necessità ho assunto anche la mansione di responsabile finanziario dell'ente. Insomma, l'amministratore deve avere grande disponibilità. Ci sono tuttavia altri servizi che vanno intesi in un'ottica sovra comunale e per i quali occorre mettere in atto tutte le possibili collaborazioni.

Diverse amministrazioni locali lamentano incertezza sui fondi PNRR, e sui finanziamenti più in generale, come si posiziona San Damiano al riguardo? Quali progetti e quali coperture?

Per quanto ci riguarda, la risposta è abbastanza sintetica. Fino ad ora non abbiamo avuto problemi di copertura finanziaria dei progetti ed abbiamo ricevuto anche un consistente contributo di circa 200mila euro (fondi PNRR per la digitalizzazione della Pubblica amministrazione) con il quale entro il 2025 intendiamo realizzare servizi di comunicazione tra i cittadini ed il Comune e viceversa affidabili e rapidi, anche nell'ambito della Protezione civile.

Quali interventi rimarranno ancora nel cassetto, almeno nei prossimi mesi?

È appena partito a livello nazionale il discorso delle Comunità energetiche che ha un occhio di riguardo in particolare per i comuni con meno di 5000 abitanti. Puntiamo anche su questo aspetto cercando di coinvolgere le attività produttive locali e la popolazione. La comunità energetica a livello comunale, sarà il "sogno nel cassetto" di questa tornata amministrativa dato che le elezioni sono fissate tra pochi mesi, ma intendiamo comunque crearne le premesse per essere pronti a partire quanto prima.

Dopo la sua esperienza in Comune, in questi cinque anni di mandato, ha in programma una ricandidatura per proseguire l'impegno nella politica locale?

Proprio alla luce di quanto detto fin'ora, abbiamo pensato seriamente a ricandidarci alla guida dell'amministrazione per altri cinque anni, sia per portare a termine gli interventi avviati, sia per proseguire una politica di sviluppo del comune. Il nostro gruppo è coeso e devo dire che abbiamo lavorato molto bene anche con la minoranza consiliare, senza pregiudizi o contrapposizioni, nell'esclusivo interesse del paese.

Non è mai facile fare previsioni, e in questo momento ancora meno, ma come vede il futuro prossimo del suo paese?

La progettualità avviata mi consente di essere ottimista sul futuro di San Damiano. Resto convinto che fornire servizi al cittadino e alle famiglie sia una carta vincente anche per essere attrattivi a nuovi insediamenti. D'altra parte San Damiano è a due passi dal fondovalle e a un quota relativamente bassa. Credo e mi impegno perché si torni a crescere.

A cura di Sergio Tolosano

CROCE ROSSA DRONERO

Panettone solidale

Anche quest'anno l'Istituto Comprensivo di Dronero ha partecipato all'iniziativa della **Croce Rossa di Dronero** che ha proposto l'acquisto dei panettoni realizzati dalla rinomata azienda piemontese Albertengo.

Scegliendo un regalo di ottima qualità e soprattutto solidale, è stato possibile contribuire alla campagna di raccolta fondi a sostegno delle attività che la Croce Rossa rivolge ai più vulnerabili della comunità.

Il tradizionale dolce natalizio porta ancora una volta un messaggio di solidarietà e di impegno civico volto a sostenere azioni destinate a chi ha meno da festeggiare. Con la vendita

di 350 panettoni tra le famiglie e il personale dell'Istituto si è voluto ringraziare la Croce Rossa di Dronero che sempre collabora gratuitamente con la scuola per le varie iniziative che richiedono il suo intervento.

UNA PAROLA AL MESE

BUS

Veicolo pubblico adibito al trasporto di persone, parola di uso comune con alcune varianti, autobus, filobus, che molti, probabilmente, crederanno di origine anglofona. Invece no, ci arriva dal latino e più precisamente dalla frase *"Omnes Omnibus"*. La storia è curiosa, la condensiamo in poche righe. Siamo in Francia, a Nantes, intorno al 1825, un imprenditore apre un mulino a vapore che utilizzava una notevole quantità di acqua calda, inutile buttarla, ecco l'idea di aprire vicino al mulino un bagno pubblico, al tempo non era così facile fare un bagno caldo. Il mulino però era distante dal centro della città, da qui l'idea di organizzare un servizio di navetta. A Nantes la stazione di partenza della navetta era posta proprio davanti alla bottega di un cappellaio, un certo Monsieur Omnès, il quale, giocando col proprio nome e col latino, vi aveva affisso un'insegna con su scritto "Omnes Omnibus", ovvero "Tutti per tutti". Chissà perché, o per come, alla vettura venne affibbiato il nomignolo di Omnibus (per tutti), così piano piano si diffuse l'uso della parola Omnibus per indicare un mezzo di trasposto pubblico, cioè a disposizione di tutti. Col tempo fu abbreviato in Bus e passando dall'inglese è arrivato fino a noi, universalmente utilizzato. Chissà che direbbe oggi Monsieur Omnès della strada fatta dalla sua insegna!

DALLA PRIMA PAGINA

Distretto Diffuso del Commercio

produttive del comune di Dronero e vice presidente dell'Unione Montana Valle Maira - Il nostro progetto "Piccoli negozi, grandi servizi, vicino a te. Sempre", realizzato in piena sinergia con il territorio, come un vestito cucito sulle esigenze del comparto commerciale dell'intera valle ha incontrato il favore della Regione. Nei prossimi 2 anni verranno stanziati sul territorio 312.000€, di cui 217.000 con un apposito bando con contributo a fondo perduto fino all'80% per interventi diretti agli esercenti.

Le restanti somme saranno attività di comunicazione, formazione e animazione territoriale e di sostegno ai negozianti per meglio rispondere alle esigenze dei consumatori, in modo da dare un nuovo slancio al settore, che da molti anni purtroppo non era stato oggetto di attenzioni e progettualità innovative. Mi preme ricordare che l'attenzione diretta agli esercenti era stata dimostrata da parte del nostro distretto già nel primo anno di attività dove, grazie a un primo contributo regionale di 50.000€ era stato promosso un bando che aveva visto 14 imprese del territorio beneficiare di contributi per investimenti per un totale di circa 30 000€.

Sono, anzi, siamo davvero soddisfatti per il risultato che ci permetterà di dare un nuovo impulso alla crescita del commercio di vicinato e lavorare, insieme alle imprese, alla crescita della competitività e attrattività del sistema produttivo locale – sottolinea Marica Bima - Lo strumento del distretto si sta rivelando vincente e concreto negli aiuti al settore. Ringrazio il manager del Distretto, Massimo Damiano per il lavoro svolto in questi primi 2 anni di attività del distretto, grazie al suo impegno nella formazione e nell'analisi delle esigenze del territorio siamo riusciti - in piena autonomia - a formulare un progetto vincente. Ringrazio, inoltre, gli uffici e tutti coloro che hanno collaborato al grande lavoro di progettazione che è stato portato avanti con impegno e che ci ha permesso di ottenere questo risultato".

"Ci speravamo, inutile negarlo, - sottolinea Massimo Damiano, Manager del Distretto Diffuso del Commercio - e quindi siamo estremamente felici per essere riusciti a portare sul territorio un tale risultato. Il mondo del commercio e in particolare quello del commercio di vicinato vive momenti non facili; importante, fondamentale, elaborare strategie e azioni conseguenti che possano sostenere la competitività delle imprese commerciali di territorio; questo richiede di guardare al presente e al futuro insieme superando i particolarismi. Stiamo lavorando, con l'assessore Bima - che ringrazio davvero, per l'impegno, la disponibilità la voglia e la forza di mettersi sempre in gioco e anche per la competenza, e anche con i partner del Distretto, per far sì che questo possa accadere consci ovviamente di un quadro regionale, nazionale e internazionale - anche le nostre piccole imprese devono scontare il fatto di essere parte di un sistema globale - certamente non facile. Ma insieme possiamo fare grandi cose.".

IL PROGETTO

Il progetto "Piccoli negozi, grandi servizi, vicino a te. Sempre" punta a sostenere le imprese del commercio di vicinato.

La strategia si muove lungo quattro linee di intervento.

La prima interessa la riqualificazione strutturale e funzionale degli spazi mercatali in Piazza Martiri della Libertà a Dronero. Il mercato presente il lunedì mattina a Dronero è una importantissima realtà che promuove l'economia locale e promuove un'esperienza di acquisto più autentica e coinvolgente per i consumatori. Originariamente deputato come punto di scambio delle merci, oggi è da considerare anche luogo di coesione e di aggregazione cittadina e di valle, in grado di svolgere, quindi, anche funzioni socio-culturali oltre che economiche attirando oltre agli utenti di Dronero anche quelli della restante parte dei comuni facenti parte del distretto diffuso del commercio di Dronero e della valle Maira. L'intervento di riqualificazione strutturale e funzionale si pone l'obiettivo di rendere più agevole il lavoro di ogni banco mercatale. Torrini, scarichi, segnaletica, ampliamento della rete di raccolta delle acque meteoriche sono opere in grado di migliorare notevolmente il lavoro e rendere di conseguenza più interessante la piazza di Dronero per nuovi operatori commerciali.

La seconda linea, la più importante per quanto riguarda l'investimento complessivo, con 217.500 euro di investimento, è quella relativa alla realizzazione di interventi volti all'ammodernamento e al miglioramento dell'esteriorità delle attività commerciali al sostegno di nuove attività o apertura di nuove unità locali (acquisto di macchinari, attrezzature, apparecchi) e ad interventi volti all'implementazione digitale delle singole imprese (solo spese in conto capitale).

Terza linea dedicata alla comunicazione e promozione delle imprese del Distretto Diffuso del Commercio; in questo caso, sono diverse le azioni in campo: realizzazione e gestione del Portale del Distretto e definizione e gestione di un sistema informativo di web marketing affiancati dalla produzione di materiale promozionale; inoltre azioni dedicate alla promozione di politiche attive per il riuso degli spazi sfitti;

Quarta e ultima linea quella dedicata alla formazione continua degli operatori e attori del commercio del distretto diffuso di Dronero e della Valle Maira; l'intervento prevede attività di formazione e informazione volte a migliorare la capacità degli operatori del DDC, al fine di soddisfare le richieste dei clienti e di gestire in modo più efficiente la propria attività, anche attraverso l'utilizzo, consapevole e informato di nuovi strumenti digitali. Infine lo studio e realizzazione di azioni dedicate alla fidelizzazione della clientela.

Il DRAGHETTO una SCUOLA di NOTIZIE

INFANZIA ROCCABRUNA

Intitolata a Giacomo Inaudi

Porterà il nome del calcolatore prodigio la scuola dei piccoli

Sono passati 3 anni da quando fu presentata la proposta di intitolare la Scuola dell'Infanzia di Roccabruna ad un personaggio rappresentativo della nostra zona e nello specifico della **borgata Norat**.
Così dopo un iter burocratico abbastanza lungo iniziato nel 2020 finalmente siamo arrivati alla conclusione di questo progetto.
Il 30 novembre di questo mese è avvenuta la cerimonia di intitolazione della nostra scuola a GIACOMO INAUDI, (forse il più famoso calcolatore prodigio della storia), con l'apposizione di una targa commemorativa. Erano presenti il Sindaco Marco Arneodo, il Consigliere Giorgio Verutti, la Dirigente scolastica Vilma Bertola, la Vice Dirigente Antonella Andreis, Don Marco Bruno, le insegnanti della nostra scuola ormai in pensione Ornella Martinetto e Marisa Bianco, le rappresentanti dei Genitori, Manuela Galliano e Emanuela Piasco e alcuni genitori dei bambini frequentanti. Dopo la benedizione ricevuta da Don Marco i bimbi di 5 anni della Scuola dell'Infanzia hanno presentato un cartellone con i disegni raffiguranti la storia di questo particolare personaggio e cantato una divertente filastrocca sui numeri.
Hanno contribuito anche gli alunni della classe 5ª della Scuola Primaria di Roccabruna, accompagnati dalle loro insegnanti, leggendo la storia di Giacomo Inaudi e cantando una canzone rap. Questo momento di festa si è concluso con un rinfresco organizzato dai genitori.
Si ringrazia per la ricerca dei materiali e della biografia su Giacomo Inaudi l'insegnante Ornella Martinetto che si è impegnata, insieme alle colleghe, affinché anche la nostra scuola avesse un nome rappresentativo del nostro territorio.

MOTIVAZIONE

Intitolare la Scuola dell'Infanzia di Roccabruna a Giacomo Inaudi, "persona mite e buona", perchè la sua vita rappresenta un nobile esempio di resilienza e di riscatto sociale.
Non sapeva né leggere né scrivere ma sapeva far di calcolo e senza riferimenti teorici o basi scientifiche è stato in grado di utilizzare con profitto le eccezionali doti di calcolo orale che madre natura gli aveva regalato, riuscendo così a migliorare le condizioni di vita sue e della sua famiglia e portando alla ribalta nel mondo il nome del nostro Comune.
Giacomo Inaudi è per la scuola di Roccabruna un esempio che dà valore alle potenzialità della Scuola dell'Infanzia, che fin dai primi anni sviluppa le abilità innate dei bambini e promuove la formazione del pensiero cognitivo e logico.

Scuola dell'infanzia di Roccabruna Giacomo Inaudi

Tra le fonti informative apprendiamo con piacere che risulta esserci anche un articolo scritto da Pietro Raina per il DRAGO nel lontano marzo del 1993 (NdR)

LA SCUOLA DI PIAZZA MARCONI CAMBIA NOME

Le grandi menti che fanno la storia

Intitolazione del plesso a Pietro Allemandi

La scuola dell'infanzia e primaria di Piazza Marconi, dislocata in centro al nostro piccolo nucleo abitato, è stata così chiamata per decenni in quanto antistante l'omonima piazzetta.
Da un progetto iniziato nell'anno scolastico 2020/21, è stata avviata la ricerca di un nome da dare a questo edificio che accoglie da generazioni i bambini del borgo divenuti nel tempo cittadini e uomini di mondo.
Tra le tante persone che, per la nostra comunità si sono distinte, è spiccato sopra tutti il nome di Pietro Allemandi, storico e meritevole cittadino di Dronero, morto di stenti nel campo di Gusen, Mauthausen.
Sindaco di Dronero, avvocato, antifascista, ha contribuito con le sue volontà testamentarie a dare vita ad una fondazione avente come scopo l'istruzione media professionale di giovani in situazioni di bisogno, *"da attuarsi secondo precisi criteri"*.
In data venerdì 1 dicembre 2023 alle ore 9:30, ai piedi della gradinata all'ingresso dell'edificio, tutti i bambini, il personale in servizio e gli insegnanti del plesso, si sono radunati insieme alle autorità politiche, amministrative e religiose accorse per l'evento. Dopo i saluti di apertura della Dirigente Scolastica e gli interventi ufficiali da parte dei membri della Giunta Comunale e della Fondazione, la parola è passata ad alcuni alunni delle classi quarte. A loro era stato affidato il compito di condividere in breve, al nutrito gruppo di persone accorse per l'occasione, la storia di quest'uomo che ha dimostrato un grande amore per la scuola e che, consapevole dell'importanza della cultura per il miglioramento sociale di ogni individuo, ha voluto destinare, in punto di morte, i suoi cospicui beni

Pietro Allemandi, l'intitolazione della scuola e il pubblico di ragazzi

all'amministrazione del Comune di Dronero affinché venisse realizzata una scuola, poi diventata fondazione che, nel tempo, aiutasse i giovani bisognosi.
I bimbi hanno spiegato che Pietro Allemandi fu arrestato con tutta la giunta comunale composta da Coalova, Lantermino, Marchiò e Lugliengo, e deportato a Mauthausen dove era certo avrebbe trovato la morte. Così fu. Prima di spegnersi comunicò però le sue ultime volontà ai compagni di prigionia: Allemandi nominava erede universale il Comune di Dronero *"allo scopo che il suo patrimonio contribuisse all'erezione di una Scuola Professionale Comunale"*.
Ricevuto il messaggio, il fratello Carlo diede il tassativo obbligo di creare una fondazione con sede in Dronero denominata "Fondazione Allemandi Pietro" che da anni supporta studenti meritevoli nel loro percorso scolastico professionale.
Al termine del racconto, l'emozionante momento di rimozione della bandiera italiana dalla targa apposta accanto all'ingresso, è avvenuto tra l'applauso sentito dei presenti ed è stato coronato dalle parole dell'arciprete Don Giovanni Banchio. Sono infine risuonate nell'aria le voci bianche dei bimbi dell'infanzia che con il canto corale "La mia scuola insieme a te" hanno voluto sottolineare l'importanza per ogni individuo di avere una scuola dove si insegni a camminare sentendosi parte dell'umanità, che li accompagni fin da piccoli ed educhi a guardare al futuro con più serenità. Da oggi le scuole dell'infanzia e primaria di Dronero capoluogo hanno un nuovo nome: PIETRO ALLEMANDI.
Grazie a chi ha creduto e voluto fortemente che ciò accadesse.

Insegnanti e alunni del plesso Pietro Allemandi

SCUOLA PRIMARIA DI PRATAVECCHIA

"Il professore"

intitolazione al Professor Rodolfo Margaria

Il momento dell'intitolazione della scuola primaria

Venerdì 1 Dicembre è stata una giornata di festa per l'intera comunità della frazione Pratavecchia. In tale data, infatti, si è svolta la cerimonia di intitolazione della Scuola Primaria al Professor Rodolfo Margaria, "Il professore", come veniva chiamato dai vicini di casa e dai Droneresi. La fase di ricerca e scelta della persona a cui intitolare la scuola è stata intensa e decisamente sorprendente: ci siamo documentati e abbiamo toccato con mano il suo legame con il nostro territorio. Il professore, infatti, trascorreva il tempo libero nella nostra valle Maira, precisamente a Ricogno, dove è vissuto in giovinezza e dove tuttora la famiglia possiede una casa. L'attaccamento di Rodolfo Margaria a questi luoghi era tale da volere che le sue spoglie riposassero qui, a Pratavecchia, ai piedi della Valle.
Scelto il personaggio è iniziato il grande lavoro con gli alunni della scuola primaria, che si sono appassionati alla sua biografia, ne hanno approfondito studi e risultati accademici, scoperte in ambito scientifico e riforme in campo medico-sportivo. Il materiale su cui lavorare era davvero tanto, perchè tanti sono stati i suoi contributi alla Comunità.
Nato a Chatillôn nel 1901, trascorse in Val d'Aosta la sua infanzia e gli studi, si iscrisse poi nel 1918 alla Facoltà di Medicina e Chirurgia dell'Università di Torino, dove si laureò a pieni voti il 16 luglio 1924. Dal 1925 divenne assistente, ed in seguito aiuto, presso l'Istituto di Fisiologia. Nel Novembre 1928 ottenne la Libera Docenza in «Fisiologia Umana Sperimentale». Nel 1928 ebbe l'incarico dell'insegnamento di Biochimica, che tenne in seguito in varie Università d'Italia fino al 1961. Dal 1957 fu il Direttore della Scuola di specializzazione di Medicina dello Sport a Milano e suoi allievi divennero professori di fisiologia in Italia e in America. Tra i suoi numerosi studi di quegli anni, quelli sulla funzione respiratoria del sangue e sull'energetica del lavoro muscolare lo imposero all'attenzione della comunità scientifica. Tra le sue importanti ricerche troviamo quelle riguardanti il metabolismo energetico nel lavoro muscolare e la meccanica della locomozione. Dall'analisi della meccanica della locomozione terrestre, inoltre, lo scienziato ha formulato previsioni, poi confermate, sulla meccanica della locomozione sulla Luna. Il Professore fu insignito con il premio del presidente della Repubblica italiana per la fisiologia e patologia, la medaglia d'oro dei benemeriti della scuola, cultura e arte, e quella dei benemeriti della Sanità pubblica.

Morì a Milano il 29 gennaio 1983, dopo essersi ritirato a vita privata nella sua amata casa di Dronero.
Il figlio del Professor Margaria, presente alla cerimonia di intitolazione, ha voluto sottolineare le importanti conquiste del padre nella promozione dell'attività sportiva a scuola, valore fondamentale anche per la nostra scuola di Pratavecchia, come testimoniano i numerosi progetti sportivi ai quali abbiamo preso parte in questi anni.
Alla presenza del figlio del Professor Margaria, della Dirigente scolastica, del Sindaco e Assessori di Dronero, del Parroco Don Enzo e di numerosi genitori e membri della Comunità di Pratavecchia, è stato emozionante apporre la targa di intitolazione sulla facciata della Scuola Primaria. Per concludere la mattinata, gli alunni hanno cantato alcune canzoni, commentato gli articoli su cui si erano documentati e mostrato i loro lavori "Da grande sarò…".
Dedicare a lui la nostra scuola vuole essere uno sprone per gli alunni a volare alto, a credere di poter sognare e di poter diventare ciò che desiderano, con impegno, dedizione e condivisione, migliorando con il loro contributo questo nostro piccolo mondo. Proprio come ha fatto il Professor Rodolfo Margaria.

Festa nel giardino dell'edificio

SCUOLA PRIMARIA SAN DAMIANO MACRA

Un grande onore per una piccola scuola di montagna

Il Presidente Mattarella risponde agli alunni

Gli alunni della pluriclasse della Scuola Primaria di San Damiano Macra, Istituto Comprensivo di Dronero, hanno visto esaudito con anticipo un desiderio espresso la scorsa settimana in una lettera rivolta direttamente al Presidente della Repubblica Sergio Mattarella. La classe 4ªe 5ª, che sta affrontando l'ordinamento dello Stato italiano, è stata invitata a rivolgere una lettera alla più alta carica dello Stato. Con l'occasione gli alunni hanno fatto partecipe il Presidente stesso del fatto che la loro scuola sorge proprio in quello che era il giardino della famiglia del primo Presidente eletto della Repubblica italiana: Luigi Einaudi.

L'attuale plesso è infatti adiacente alla casa del padre, poi spostatosi per motivi lavorativi a Carrù. Gli alunni della scuola di San Damiano Macra utilizzano quotidianamente il suo splendido cortile, tanto per trascorrere la ricreazione, quanto come aula didattica all'aperto. Un'alta cinta muraria in pietra, piante da frutto, viti, l'orto della scuola, il grande prato sono infatti l'ambiente nel quale gli studenti hanno la fortuna di trascorrere parte del tempo scolastico. Nella lettera rivolta al Presidente Mattarella, consegnata in Quirinale per mano di UNCEM (Unione

La lettera di auguri indirizzata agli allievi di 4-5ª

Nazionale Comuni Enti Montani), gli alunni hanno inserito una fotografia di uno dei momenti di lezione all'aperto concessi dall'autunno mite. Le montagne circostanti, l'esposizione al sole e il silenzio sono il valore aggiunto della piccola realtà montana ancorata alle proprie radici ma proiettata ad una cittadinanza globale.

Il ricevere così immediata ed inaspettata risposta, scritta di suo pugno dal Presidente in persona, li ha fatti sentire al centro dell'attenzione dello Stato che ne ha in cura l'educazione. Nel suo discorso di avvio dell'anno scolastico il Presidente ha affermato che " la scuola è per tutti e di tutti. Non tollera marginalizzazioni, differenze, divari" e con questa sua importante risposta per un piccolo plesso montano, ha fatto corrispondere alle parole i fatti. Una realtà territorialmente marginale ma al centro dei grandi cambiamenti che investono il presente. Una scuola che, attraverso i progetti che conduce insieme alla scuola primaria di alta valle a Prazzo, costruisce un legame con il territorio, la comunità, la storia in un'ottica futura. Il Presidente ha voluto porgere ai ragazzi un augurio per i loro studi. Chissà che le montagne della Valle Maira, già terra di uomini illustri, non regalino altri grandi al presente, così come è accaduto per il primo Presidente eletto della Repubblica italiana.

LA SCUOLA DI OLTRE MAIRA

Intitolata a Vittorio Caldo

Sindaco di Dronero ad inizio Novecento

Venerdì 1 dicembre si è tenuta l'intitolazione della scuola dell'infanzia e primaria di Oltre Maira a Vittorio Caldo, sindaco di Dronero dal 1905 al 1914.

Eravamo tutti molto emozionati e ci preparavamo per questo momento da diverse settimane. Alla presenza della Dirigente scolastica, del Sindaco e del vice sindaco, dell'assessore Giordano, della consigliera Aimar e dei nipoti del dottor Caldo, gli alunni della classe quinta hanno animato l'evento presentando con dei cartelli colorati le motivazioni che hanno spinto a proporre Vittorio Caldo come personaggio a cui intitolare la nostra scuola.

Noi e le nostre insegnanti abbiamo creduto in questa intitolazione per via della personalità di questo illustre dronerese e perchè si è sacrificato per alti ideali, anteponendo sempre il bene comune all'interesse privato.

La cerimonia si è svolta in Piazza Marconi (sede provvisoria)

Abbiamo inoltre celebrato con dei disegni alcune tra le più grandi opere pubbliche da lui volute, di cui ancora oggi siamo orgogliosi e a cui siamo particolarmente legati perchè sono luoghi della nostra quotidianità e di cui vorremmo contribuire a rendere viva la memoria storica: il ponte nuovo, il viale della stazione, la ferrovia Dronero-Busca, l'attuale piazza Allemandi, la strada principale che attraversa la città, l'acquedotto Entrum e la costruzione di alcune scuole del territorio dronerese.

La scuola è un luogo dove si fa squadra e come ogni squadra che si rispetti abbiamo realizzato per l'occasione un logo ed un inno che ci rappresentano e che abbiamo presentato tutti insieme.

Il logo raffigura il ponte nuovo, uno dei simboli della città di

Dronero voluto dal dottor Caldo, ed i tanti colori vogliono simboleggiare l'allegria di tutti noi bambini. L'inno, con le sue parole, vuole trasmettere la gioia, l'accoglienza, l'emozione che viviamo tutti i giorni all'interno della scuola sentendoci parte attiva nel nostro percorso di crescita.

Al termine della cerimonia, i bimbi della scuola dell'infanzia hanno quindi scoperto la targa d'intitolazione che non vediamo l'ora di vedere affissa davanti alla nostra nuova scuola ad Oltre Maira.

SCUOLA INFANZIA DI MORRA VILLAR

Dedicata a Giovanni Perano

Ex sindaco ed insegnante nell'allora elementare della frazione

Giovedì 30 novembre c'è stata la cerimonia d'intitolazione della scuola dell'Infanzia di Morra al maestro Giovanni Perano. Erano presenti il Sindaco, la Dirigente, i famigliari, alcuni amministratori, le rappresentanti delle sezioni, gli ex allievi del maestro, alcune classi della scuola primaria. Giovanni Perano era nato a Villar nel 1921 ed è morto nel 1988. Lavorò nella scuola di Morra e fece il Sindaco di Villar per 12 anni, dedicandosi anche alla sistemazione dell'edificio. Il maestro Ninu (così lo chiamavano) ricevette dal provveditore agli Studi, una medaglia d'oro in riconoscenza del servizio prestato per trent'anni nella scuola. L'amministrazione comunale ha deciso d'intitolare a lui la scuola in quanto trasmise agli alunni valori e saperi tenendo conto delle difficoltà di ognuno e venendo incontro alle esigenze dei bambini. Rispettoso dell'ambiente e amante della natura, educò i suoi alunni all'amore e al rispetto per essa.

È stata una festa semplice ma sentita, animata dalle letture e dai canti dei bambini che ci hanno ricordato il valore della scuola come luogo di educazione e crescita.

La cerimonia a Morra Villar

IC DRONERO

Nuovo Consiglio intercomunale dei ragazzi

Esempio concreto di Educazione civica

Il Consiglio dei Ragazzi e gli amministratori locali

L'aula magna dell'Istituto comprensivo di Dronero si è trasformata, mercoledì 13 dicembre, in una sorta di sala consiliare e ha ospitato un evento particolare: la nomina del nuovo CICR (consiglio intercomunale dei ragazzi).

Dopo alcune settimane di propaganda elettorale, una prima elezione nelle classi, la formazione di 2 liste miste e una votazione ufficiale, con tanto di cabina elettorale e urna, lunedì 11 dicembre erano stati scelti i rappresentanti delle classi quarte dei plessi di Dronero, Roccabruna e Villar San Costanzo e delle classi seconde della scuola superiore di primo grado.

Si è trattato di un momento ufficiale con il passaggio di testimone fra l'ex sindaco Nicholas Arnaudo e la nuova eletta Luisa Fornione. Il ruolo di vicesindaco è toccato a Lorenzo Gerbi, candidato della scuola primaria che ha ottenuto il maggior numero di preferenze. Fanno parte del Consiglio Beatrice Chiapello, Nisrine Marzouk e Andrea Bernardi della scuola secondaria e Luigi Barbero, Sarah Belliardo, Sophya Martino, Brian Mollaj, Lorenzo Peretti e Matteo Pirrotta della scuola primaria.

Questi ragazzi, come ha sottolineato la Dirigente Scolastica Vilma Bertola, matureranno una coscienza democratica e avranno l'opportunità ma anche il dovere di essere protagonisti della vita delle loro comunità interfacciandosi con i loro compagni, le realtà territoriali e gli amministratori locali.

Presenti all'iniziativa il sindaco di Dronero Mauro Astesano e la consigliera Miriana Aimar, Il vicesindaco di Roccabruna Massimo Gianti e il vicesindaco di Villar San Costanzo Anna Lisa Cherasco.

Auguri al nuovo Consiglio dei ragazzi e buon lavoro.

ISTITUTO COMPRENSIVO DRONERO

Con le mani in pasta

Educazione alimentare a scuola

Anche quest'anno gli alunni delle **classi quarte** dell'Istituto Comprensivo di Dronero di tutti i plessi sono stati coinvolti nell'interessante progetto di EDUCAZIONE ALIMENTARE in collaborazione con l'Istituto Alberghiero. In una prima fase del progetto il **Professor Fabio Gosmaro** ha fatto un intervento in classe nella giornata di mercoledì 22 novembre, spiegando agli alunni i principi della sana e corretta alimentazione. La settimana successiva i ragazzi si sono recati presso il Virginio Donadio per partecipare ad alcuni laboratori utilizzando come alimento base la zucca e la mela. Sotto la guida esperta e competente della **professoressa Audino** sono stati coinvolti in attività mirate alla lavorazione degli alimenti.

Che dire? L'esperienza è stata meravigliosa! L'Istituto Alberghiero si è rivelato al top delle sue possibilità per competenza, preparazione, professionalità ed ottima organizzazione!

La **Professoressa Audino Concetta** ci ha accolti con gentilezza e cortesia ed ha reso tutte e tre le attività piacevoli, interessanti e inclusive!

- preparazione e degustazione della cioccolata calda
- preparazione del panino alla zucca
- creazione del muffin alla mela
- farcitura del panino con lonza da loro cucinata
- degustazione di meringhe made in Alberghiero
- presentazione del quadro teorico di riferimento sull'alimentazione: chiaro ed esaustivo.

Esperienza Assolutamente Utile, Efficace e Molto Gradita dai bambini e dalle insegnanti che hanno rielaborato in classe la grandissima opportunità offertaci! Un particolare grazie all'insegnante **Claudia Belliardo,** che ha curato la parte organizzativa, e a tutti coloro che l'hanno resa possibile!

Classi 4ª di Oltre Maira, Pratavecchia, Piazza Marconi, Roccabruna e Villar

RINGRAZIAMENTI

I familiari commossi per la dimostrazione di affetto e stima tributata al loro caro

GIACOMO FORLIN

nell'impossibilità di farlo personalmente sentitamente ringraziano quanti con visite, scritti, opere di bene, fiori, preghiere e partecipazione alle Sante Funzioni sono stati loro vicino e di conforto nella triste circostanza. Un ringraziamento particolare alla dottoressa Isabel Resta. La S. Messa di trigesima sarà celebrata nella parrocchia di Dronero, sabato 13 gennaio alle ore 18,30.

On. Fun. VIANO

I familiari commossi per la dimostrazione di affetto e stima tributata alla loro cara

LUCIA BONARDELLO
ved. Torre

nell'impossibilità di farlo personalmente sentitamente ringraziano quanti con visite, scritti, opere di bene, fiori, preghiere e partecipazione alle S. Funzioni sono stati loro vicino e di conforto nella triste circostanza. Un ringraziamento particolare a tutto il personale della Casa di Riposo A. Riberi. La S. Messa di trigesima sarà celebrata nella parrocchia di Pratavecchia, sabato 13 gennaio alle ore 18.

On. Fun. VIANO

I familiari commossi per la dimostrazione di affetto e stima tributata alla loro cara

EMILIA DURBANO
ved. Rinaudo

nell'impossibilità di farlo personalmente sentitamente ringraziano quanti con visite, scritti, opere di bene, fiori, preghiere e partecipazione alle S. Funzioni sono stati loro vicino e di conforto nella triste circostanza. Un ringraziamento particolare alla dottoressa Ferro e a tutto il personale delle Opere Pie. La S. Messa di trigesima sarà celebrata nella parr. di Dronero, sabato 23 dicembre alle ore 18,30.

On. Fun. VIANO

ILENIA POETTO
in Chialva

Un grande dolore ci ha colpiti, vi ringraziamo per la vostra vicinanza, il vostro affetto, per i gesti, le attenzioni e le parole di conforto che ci avete rivolto. Grazie di tutto cuore. Ferruccio con Thomas e i familiari tutti.

Un ringraziamento in particolare viene rivolto a tutto il personale del reparto Oncologico dell'ospedale S. Croce e Carle di Cuneo e dell'Hospice di Busca. Ricorderemo Ilenia nella S. Messa di trigesima che sarà celebrata domenica 14 gennaio alle ore 11 nella chiesa parrocchiale di Morra Villar. Si ringrazia quanti si uniranno in comunione di preghiera.

On. Fun. GIORDANO

ANTONIO BONO

I familiari del caro congiunto, commossi per l'affettuosa e solidale partecipazione al loro dolore, ringraziano con profonda gratitudine tutte le persone che l'hanno ricordato con ogni forma di cordoglio. Un ringraziamento particolare va al dott. Giovanni Manera. La Santa Messa di trigesima sarà celebrata nella parrocchia di Villar San Costanzo domenica 7 gennaio, alle ore 9,30.

On. Fun. MADALA

I familiari commossi per la dimostrazione di affetto e stima tributata al loro caro

FRANCO DEMICHELIS
di anni 72

nell'impossibilità di farlo personalmente sentitamente ringraziano quanti con visite, scritti, opere di bene, fiori, preghiere e partecipazione alle S. Funzioni sono stati loro vicino e di conforto nella triste circostanza. Un ringraziamento particolare alla dottoressa Valentina Bersia, al dottor Romano, a tutto il reparto di Neurologia dell'ospedale S. Croce di Cuneo, ai gruppi A.N.A. e alla corale "La Reis". La S. Messa di trigesima sarà celebrata nella parr. di Morra di Villar San Costanzo, domenica 7 gennaio alle ore 11.

On. Fun. VIANO

I familiari commossi per la dimostrazione di affetto e stima tributata al loro caro

ROBERTO ISOARDI

nell'impossibilità di farlo personalmente sentitamente ringraziano quanti con visite, scritti, opere di bene, fiori, preghiere e partecipazione alle S. Funzioni sono stati loro vicino e di conforto nella triste circostanza. Un ringraziamento particolare ai gruppi A.N.A. La S. Messa di trigesima sarà celebrata nella parrocchia di Stroppo, domenica 21 gennaio alle ore 9,30.

On. Fun. VIANO

MARIA BOTTERO
in Giorgis

I familiari commossi e confortati dalla grande partecipazione al loro dolore, nell'impossibilità di far pervenire a tutti personalmente l'espressione della loro riconoscenza, ringraziano per il tributo di affettuoso cordoglio reso alla loro cara. Un ringraziamento particolare va alla dott.ssa Antonella Valeriani. La S. Messa di trigesima sarà celebrata nella chiesa di Morra Villar domenica 14 gennaio, alle ore 11.

On. Fun. MADALA

ANNIVERSARI

2019 2023

GIUSEPPINA GIRARDO
ved. Chiapello
(Pina Brunda)

"Non si perdono mai coloro che amiamo, perché possiamo amarli in Colui che non si può perdere."
(Sant'Agostino)

Pregheremo per te nella Santa Messa di quarto anniversario che sarà celebrata nella parrocchia di Pratavecchia, sabato 30 dicembre alle ore 18. I familiari ringraziano quanti si uniranno nel ricordo e nella preghiera.

On. Fun. VIANO

ANNIVERSARI

1994 30° ANNIVERSARIO 2024

Dott.
GIANFRANCO DONADIO

Ci hai sempre insegnato a "Volare alto" e noi, in questi lunghi 30 anni, abbiamo cercato di seguire il Tuo esempio supportati dal ricordo della Tua immensa voglia di vivere e accarezzati dalla Tua dolce presenza.

Pregheremo per Te e con Te nella S. Messa anniversaria che sarà celebrata nella chiesa parrocchiale di Dronero, sabato 30 dicembre alle ore 18,30. Grazie a chi si unirà nel ricordo.

On. Fun. MADALA

2023 2024

ROSA LAUGERO
ved. Olivero
(Rosa del Buc)

"Cara mamma e nonna, dal cielo continua a pregare pr noi. Ti vogliamo bene".

I suoi cari la ricordano nella Santa Messa di primo anniversario che sarà celebrata nella parrocchia della Sacra Famiglia di Roccabruna, sabato 20 gennaio alle ore 16. Si ringraziano quanti si uniranno nel ricordo e nella preghiera.

On. Fun. VIANO

2019 2024

MARTA RIBERO
ved. Brignone

"Cinque anni sono già passati senza di te Mamma... niente è più come prima... ogni giorno sei nei nostri cuori e nei nostri pensieri".

Pregheremo con Te e per Te nella Santa Messa che sarà celebrata sabato 6 gennaio alle ore 9 nella chiesa parrocchiale di Monastero. Si ringraziano quanti si uniranno nel ricordo e nella preghiera.

On. Fun. VIANO

2022 2024

GIANNINO AIMAR

Sono passati due anni ma il dolore aumenta sempre, vi avrò sempre con me. Il vostro ricordo ci accompagna nel cammino di ogni gorno.

La Santa Messa sarà celebrata nella parrocchia di Dronero, domenica 21 gennao alle ore 18,30. Si ringrazia quanti si uniranno nel ricordo e nella preghiera.

On. Fun. VIANO

SUFFRAGIO

CARLO AIMAR
(Ciarli)

Sono passati due anni ma il dolore aumenta sempre, vi avrò sempre con me. Il vostro ricordo ci accompagna nel cammino di ogni gorno.

La Santa Messa sarà celebrata nella parrocchia di Dronero, domenica 21 gennao alle ore 18,30. Si ringrazia quanti si uniranno nel ricordo e nella preghiera.

On. Fun. VIANO

1988 2023 2014 2024

RITA ABBATE **ENRICO LEONI**
in Leoni

"Siete nei ricordi, negli occhi, nell'anima e nel cuore. Anche se non ci siete, siete ovunque. Perché ogni cosa, ogni luogo e ogni pensiero ci parla di voi".

La S. Messa di anniversario sarà celebrata nella parrocchia di Dronero sabato 13 gennaio alle ore 18,30.

2019 2024

ANNA BELLIARDO
ved. Ferrero

"Dal cielo assisti e proteggi chi in terra non ti dimenticherà mai".

I suoi cari la ricordano nella S. Messa di anniversario che sarà celebrata domenica 14 gennaio, alle ore 11 nella parrocchia della Sacra Famigia di Roccabruna. Si ringraziano quanti si uniranno nel ricordo e nella preghiera.

On. Fun. MADALA

2020 4° ANNIVERSARIO 2024

LAURA BRUNO
in Isoardi
Insegnante

Il tuo sorriso resterà indelebile nel cuore di chi ti ha conosciuta. Con affetto, per sempre.

Enzo, Jacopo, Piera e Roberto si uniranno nel suo ricordo nella Santa Messa di anniversario che sarà celebrata sabato 13 gennaio alle ore 18,30 nella chiesa parrocchiale dei SS. Andrea e Ponzio in Dronero.

Per facilitare la composizione della pagina si ricorda che i necrologi e i ringraziamenti devono pervenire alla redazione de Il Drago possibilmente entro il giorno 20. La Redazione è aperta al pubblico il lunedì ore 9,30-10,30 e il venerdì ore 18-19. E-mail dragonedronero@gmail.com. Per urgenze e solo in ore serali telefonare 329 - 3798238, oppure 335 - 8075560.

ONORANZE FUNEBRI
VIANO
DRONERO

ONORANZE FUNEBRI
MADALA
DRONERO

Per Natale regala un abbonamento a "Il Drago".

DRONERO

Da Natale alla Giornata della Memoria

L'offerta del CineTeatro IRIS

Il prossimo mese al CineTeatro IRIS di Dronero è in programma la rassegna "Scarabocchi di Cinema & di Teatro" con lo spettacolo natalizio di O.P.S. Officina Per la Scena APS, il film d'animazione "Yaya e Lennie" di Alessandro Rak, una bravissima Paola Cortellesi nel suo film "C'è ancora domani" e la proposta della compagnia GenoveseBeltramo in occasione della Giornata della Memoria.

"Natale all'arrembaggio"

Con l'arrivo delle festività, il 23 dicembre alle ore 21 la compagnia teatrale O.P.S. Officina per la Scena APS presenterà "Natale all'arrembaggio", spettacolo dedicato alle famiglie e in particolare ai più piccoli, per festeggiare insieme l'arrivo del santo sulla slitta. Si narra la storia proprio di Babbo Natale, rapito dalla ciurma di capitan Zizzania, che affrontando divertenti prove riporterà lo spirito del Natale e farà cambiare idea allo scontroso pirata.

"Yaya e Lennie"

Con l'inizio del nuovo anno, sabato 6 gennaio alle ore 21, nella giornata dell'Epifania, ci sarà la proiezione del film d'animazione "Yaya e Lennie" del fumettista e regista Alessandro Rak. Ambientato in un mondo futuro in cui la natura si è prepotentemente ripresa i suoi spazi, il film vede come protagonisti l'indomita Yaya e il tenero Lennie, due giovani spiriti liberi pronti a tutto pur di impedire che l'umanità ripeta gli errori del passato. Una fiaba ambientalista, avventurosa e ricca di spunti di riflessione per tutta la famiglia.

"C'è ancora domani"

La settimana seguente, nella serata del 13 gennaio, sempre alle ore 21, vedremo nel suo debutto come regista Paola Cortellesi con "C'è ancora domani". Film entrato da poco nella top ten dei film italiani più visti di sempre, racconta la storia di Delia e Ivano, una famiglia che vive a Roma durante la fine della seconda guerra mondiale. Lui burbero e manesco, lei semplice e speranzosa, ma un giorno deciderà di andar contro tutti e scegliere il suo futuro.

"Nonno Rosenstein nega tutto"

Infine il 27 gennaio, Giornata della Memoria, alle ore 21 la compagnia teatrale GenoveseBeltramo presenterà lo spettacolo "Nonno Rosenstein nega tutto", storia di uno scapestrato musicista kletzmer, reduce di Auschwitz, che decide di prestarsi all'agghiacciante manipolazione di un gruppo di negazionisti perché non sopporta il peso del ricordo di quanto ha subito nei campi di concentramento e del suo rapporto con la nipote che tenta di salvarlo. Una giovane donna che difende la memoria, ricostruendo con amore, crudeltà e ironia, la fragile esistenza di un uomo, suo nonno, per fornire a tutti noi uno specchio nel quale riflettere.
Prezzi cinema da 5 a 7 euro
Prezzi teatro da 8 a 15 euro
Prezzi teatro bambini biglietto unico 7 euro.

Info & prenotazioni
Email:
cineteatroiris.ops@gmail.com
Tel: *3407439443*

Sito: www.officinaperlascena.it - Seguici sui nostri Social Facebook: CineTeatro IRIS e Instagram: cineteatro.iris

VILLAR SAN COSTANZO

"Prim de Genè bugia i pè"

La sesta edizione della camminata non competitiva

Una passata edizione della camminata

Sulla scia dei successi delle passate edizioni il Comune di Villar San Costanzo e la Podistica Valle Grana ripresentano "Prim de Genè bugia i pè" camminata e corsa non competitiva per beneficienza aperta a tutti. La manifestazione si terrà lunedì 1° gennaio tra le vie del paese e attraverso lo spettacolare parco dei Ciciu.
Scopo dell'iniziativa smaltire gli eccessi del cenone di Capodanno e raccogliere fondi da devolvere all'A.T.S. Val Maira Insieme Associazione delle case di riposo della vallata. Il ritrovo sarà presso la Sala Polivalente di Villar in via Fratelli Perano. La partenza è prevista alle 14.30 il percorso è di 6,5 chilometri e la quota di iscrizione è di 3 euro. Preiscrizioni presso Panetteria Ribero, Panetteria Poetto in Fraz. Morra e Alimentari Perano in Villar San Costanzo
Per i ritardatari sarà possibile acquistare i pettorali alla partenza dalle ore 13.30, la manifestazione si svolgerà con qualsiasi condizione meteorologica.
Occasione benefica che concilia attività fisica, buona compagnia e paesaggi magnifici! Non mancate!!

DRONERO

La "panchina rossa"

Un simbolo contro la violenza alle donne

Martedì 28 novembre, in occasione della giornata internazionale contro la violenza sulle donne, il Centro di Formazione Professionale "don Michele Rossa", ha inaugurato una panchina rossa proprio davanti all'ingresso, una panchina che rappresenta il posto occupato da una donna che purtroppo non c'è più, perché è stato portata via dalla violenza.
Questo è un tema che tocca tutti i territori e che chiama la società civile ad un'assunzione di responsabilità importante.
Anche l'AFP ha voluto fare la sua parte. I ragazzi hanno preparato e tinteggiato questa panchina, simbolo permanente di memoria ma soprattutto di speranza, un segno positivo che gli allievi vogliono dare per combattere questo dramma sociale.
A presentare questo toccante momento, accompagnato dalla voce di Adele Gertosio, la direttrice dell'AFP Laura Demaria che ha ricordato che questa panchina rossa assume un ulteriore valore perché è collocata in un luogo di formazione e di crescita personale per tanti giovani e ha ringraziato le numerose autorità che hanno partecipato e che hanno reso ancora più importante questo evento: il sindaco Mauro Astesano, il Comandante della Stazione dei Carabinieri di Dronero Stefano Vitali, l'assessore Maria Grazia Gerbaudo, l'assessore Carlo Giordano, la Dirigente dell'IC di Dronero Vilma Margherita Bertola, il Dirigente del CPIA di Cuneo e Saluzzo Claudio Giraudo, il Direttore Generale dell'AFP Ingrid Brizio, la referente dell'associazione Mai + Sole Renata Segalini, la Presidente dell'associazione Soroptimist Elena Cavallo. Presenti, inoltre, le associazioni del territorio dronerese che hanno nella loro missione una particolare attenzione verso le donne: Voci del Mondo e San Vincenzo. Una breve ma toccante preghiera, insieme alla benedizione della panchina a cura di don Marco Bruno, ha concluso la mattinata.

PRIMARIA E INFANZIA ROCCABRUNA

Concerto per augurare buone feste

Dopo tutti in carrozza con Babbo Natale, i canti natalizi

Anche a San Giuliano, con la splendida chiesetta che si affaccia sulla Valle si respira un'aria di magia e, a un sabato dedicato ai bambini con l'iniziativa "Tutti in carrozza con Babbo Natale" ecco una domenica all'insegna dei canti natalizi.
L'appuntamento era alle ore 17, con gli alunni della scuola primaria di Roccabruna e i bambini di 5 anni della scuola dell'infanzia e, mentre fuori scendeva il buio e il cielo diventava rossastro, ecco diffondersi nell'aria dolci melodie.
La scelta del repertorio, rigorosamente a tema natalizio, ha coinvolto genitori, nonni e amici trasmettendo messaggi di pace, amore, condivisione e riflessione sulla festività che ci attende.
Numerosi i canti proposti grazie alla sapiente regia della maestra Claudia: l'alfabeto del Natale, una notte speciale, Christmas dance, Natale non è, Little snowflake, A Natale puoi, What a wonderful World e Questo Natale.
Dopo i saluti e i ringraziamenti del Sindaco Marco Arneodo, ad attendere i bambini, sul piazzale, una deliziosa merenda a base di pane e nutella, panettone, pandoro, cioccolata calda e succo di mela offerta da simpatici folletti dell'associazione Volontari di San Giuliano.
Un bellissimo pomeriggio per augurare Merry Christmas a tutti.

INFANZIA DI PRATAVECCHIA

Incontro tra generazioni

Visita alla Casa di riposo San Camillo

Giovedì 7 dicembre gli alunni della Scuola dell'Infanzia Padre Ribero di Pratavecchia hanno fatto visita agli ospiti della casa di riposo San Camillo di Dronero. L'obiettivo dell'incontro era quello di far entrare in relazione due mondi all'apparenza lontani ma con molti aspetti che li accomunano. I bimbi e gli anziani hanno bisogno di essere amati, curati, aiutati, accompagnati e metterli insieme fa bene ad entrambe le generazioni: i nonni migliorano l'autostima, aumentano il benessere, i contatti sociali e i bambini sviluppano un atteggiamento positivo nei loro confronti ed acquisiscono una maggiore comprensione del processo di invecchiamento.
La relazione fra i bimbi e gli ospiti del San Camillo, che con occhi lucidi, sorrisi ed applausi hanno ascoltato le canzoni e le poesie dei bimbi, si è subito instaurata anche grazie alla spontaneità di alcuni piccoli che si sono avvicinati loro, hanno risposto

alle domande e hanno fatto emergere emozioni sopite, lontane o dimenticate. I bimbi hanno condiviso con gli anziani un grande cartellone con le impronte delle loro manine, torte, biscotti e bibite e hanno ricevuto un pacchetto di caramelle e cioccolatini.
Splendidi sono stati gli animatori della casa di riposo che hanno raccontato e mimato una favola che è stata ascoltata e apprezzata con entusiasmo da entrambe le generazioni. L'atmosfera che abbiamo respirato è stata quella di persone felici, contente di incontrarsi e di ascoltarsi. È stato emozionante sentire tre bimbe che raccontavano ad un'anziana maestra il loro desiderio di andare alla scuola primaria, vedere piccole mani strette fra mani rugose, sentire il nome di figli e nipoti, ricordi di familiari che non ci sono più e di lavori svolti per un'intera vita.
Questa esperienza è rimasta nei nostri cuori e come dice la scritta sul cartellone "Ognuno di noi è unico e meraviglioso ma ... insieme siamo un capolavoro"!

CELLE MACRA

Il tradizionale Presepe Vivente della Media ed Alta Valle Maira

Domenica 24 dicembre 2023, a partire dalle ore 21:30, in borgata Ansoleglio di Celle di Macra, avrà luogo il tradizionale Presepe Vivente delle comunità della Media ed Alta Valle Maira.
Per rispettare una tradizione ultra trentennale, questa manifestazione si realizza ogni anno in un diverso Comune della Valle. Quest'anno, dopo 7 anni, ritorna a Celle: l'ultima edizione risaliva al 2016.
Per la prima volta, però, l'evento sarà ambientato nella caratteristica borgata Ansoleglio: il percorso si snoderà tra le viuzze che uniscono le abitazioni, alcune delle quali recentemente ristrutturate rispettando le caratteristiche architettoniche tipiche dell'ambiente montano, per raggiungere poi la Capanna della Natività, presso la Chiesa Parrocchiale dove, infine, si celebrerà la Santa Messa.

Tale rappresentazione si realizza grazie alla disponibilità di una cinquantina di figuranti, che anche quest'anno hanno scelto di vivere la vigilia del Natale indossando abiti tradizionali del passato ed interpretando mestieri ormai scomparsi. Oltre ad affrontare coraggiosamente le temperature rigide, essi scelgono di diventare falegnami, pastori, fabbri, contadini, ricamatrici…
Tramite la rievocazione della scena della Natività, ormai parte integrante del patrimonio culturale e spirituale delle nostre terre, i visitatori potranno rivivere l'atmosfera natalizia accogliendo il messaggio annunciato da un narratore che dialogherà con i figuranti. Questa storica rappresentazione, che avviene "a nosto modo", la lingua minoritaria parlata dalla popolazione locale, oltre ad essere una rappresentazione degli antichi mestieri ma un percorso comunitario, accompagnato da melodie natalizie, di preparazione alla rievocazione della nascita del Figlio di Dio.
Chi volesse partecipare come figurante è pregato di contattare il N° 347 1032172 (ore serali).
Si consigliano abbigliamento e calzature adeguate.

RACCONTO PER GLI ALUNNI DI OGGI E DI IERI

Tino un abete alto e bello…

Tino, così si chiamava, era un abete alto e bello, cresciuto sui fianchi di una montagna alle spalle della piccola borgata di Albaretto, nel piccolo comune di Macra, nella piccola Valle Maira. Maira per dire magra, povera di terre, ricca però di un torrente ardito e deciso che in epoche passate aveva rubato il suo letto alle montagne, scavando tra le rocce il suo passaggio. Poche terre intorno alle rive, a ridosso dei monti vicini, terre difficili da lavorare e avare di raccolti.
Eppure Tino era cresciuto bene su quel pendio, l'aria era buona, frizzante, pulita e intorno a lui si innalzavano tanti amici. Era stato piantato con loro un bel mucchietto di anni fa, dagli uomini di quel tempo che vivevano con attenzione e riconoscenza in mezzo alla natura, occupandosi di lei e raccogliendo i suoi doni. Ben sapevano quegli uomini che quell'abete sarebbe servito a qualcosa; quando fosse cresciuto sarebbe diventato asse per lavori di falegnameria e per la costruzione di mobili e case, avrebbe potuto diventare anche una barca o uno strumento musicale o pasta per la carta o ancora legna da ardere. Ogni albero come ogni elemento della natura sa di avere una funzione, di partecipare al miracolo e al mistero del mondo naturale.
E così Tino ogni tanto pensava che gli sarebbe piaciuto diventare un violoncello o una barchetta, o la parete di una casetta di montagna, o una credenza o un lettino; non gli sarebbe anche dispiaciuto riscaldare la casa di qualche bambino. Era un albero semplice e aveva vissuto finora in armonia con il bosco e con i fratelli abeti. Non era il più bello, né il più snello, né il più elegante, né il più verde, forse era semplicemente un tantino più alto degli altri.
Poi, un giorno, quando ormai era un giovanotto di una certa età e di una certa statura, erano arrivati degli uomini. Tino li aveva guardati con curiosità: no, non erano quelli che lo avevano piantato, erano altri. Si guardavano intorno con attenzione, con molta attenzione, cercavano qua e là, misuravano con gli occhi, camminavano con passo lento nel bosco, intorno ai tronchi e parlavano fra loro. Tino si sentì un po' osservato e anche i suoi amici erano imbarazzati. Tornarono qualche settimana dopo e sembrava che avessero le idee più chiare. Ora guardavano solo lui, Tino, e lui ebbe paura. Un brivido corse fra i suoi rami: era il freddo di un autunno inoltrato o era paura? Ogni albero sa che forse un giorno dovrà andare per la sua strada, fare quello che la sorte ha stabilito.
Fece un respiro lungo, lungo e cercò allora di farsi coraggio. Si guardò intorno. Silenzio. Poi, un vecchio abete, spinto dal soffio di un lieve venticello, si chinò verso di lui e gli sussurrò: "Miou bon amis, fate courage. Sappies que laisses lou bosc per far lou tiu destin. Ten a ment che issi laisses carcoso de tiu, i tie amis, en pau 'd radis, carchi piantin naissu da tu e que divendran de messle pi aut que tu. Deves souber che tuchi laissen en segn, n'emprunto se viven ben." (Mio buon amico, fatti coraggio. Sappi che lasci il bosco per il tuo destino. Tieni a mente che lasci qua qualcosa di tuo, i tuoi amici, le tue radici, dei germogli nati da te e che diventeranno abeti più alti di te. Tutti lasciano un segno se vivono bene.)
E così Tino volò su in alto tra nuvole e folate di aria fredda e dall'alto del suo volo scorse cose meravigliose che mai più avrebbe pensato di vedere. Si trovò, qualche giorno dopo, in mezzo a una grande piazza, in un mare di gente festante, con indosso un mantello di stelle alpine che profumavano di montagna e gli ricordavano i dolci pendii delle sue montagne. E tra le luci e le stelle vide anche brillare tra i suoi rami qualche goccia. Era la benedizione del Papa. Un uomo che voleva ringraziare Tino e la sua valle e gli uomini che lo avevano piantato. Voleva ringraziare quegli uomini che erano vissuti faticosamente in quei paesi, quelli che avevano dovuto abbandonare le loro case per la miseria, per la guerra e per la disperazione di non avere un futuro lassù. Benedicendo, augurava vita a quei paesi che avevano voluto donare la verde speranza di un loro bell'abete.
E Tino seppe solo dire: "Bon Natal, segnur lou Papa!"

A. A.

ROCCABRUNA

"Chaminar"

Presentato il nuovo libro di don Enzo Conte

A Roccabruna, venerdì 10 novembre, presso la palestra della scuola primaria statodpresentato "Chaminar. Il cammino di una vita • le chemin d'une vie", il nuovo libro di Don Enzo Conte.
Si tratta di una raccolta di poesie con testo in franco-provenzale, italiano e francese, edita da Coumboscuro Centre prouvençal (presentata già a Dronero in anteprima al festival Ponte del Dialogo lo scorso 20 ottobre)
Don Enzo Conte, classe 1949, è originario di San Damiano Macra, luogo dove la famiglia gestiva la "ressio", la segheria. Nel 1973 diventò sacerdote e nel 1976 parroco della parrocchia di Roccabruna Centro, luogo a cui è particolarmente affezionato. Nel 1992 venne invece incaricato parroco a Saluzzo e nel 1999 a Busca. Dal 2013 è parroco a Pratavecchia.
Autore già di diverse pubblicazioni, sviluppa una vocazione alla poesia fin da giovane. "Le tre lingue a lui care, italiano, francese e la "lengo maire" ossia la sua lingua materna (il provenzale alpino della Valle Maira), lo collocano tra i poeti più sensibili delle valli cuneesi."

Un gesto di solidarietà e di speranza.

GRAZIE… "Beppe Gomme"

In un giorno di inizio mese, transitavo sulla Dronero-Busca. In prossimità dell'incrocio con la strada che conduce a Villar San Costanzo, all'altezza della chiesa di Sant'Anna, ho visto, sulla parte opposta della carreggiata, un anziano in difficoltà col suo ciclomotore a quattro ruote elettrico, fermo sul bordo strada. Era un mattino freddo, l'uomo, anche con evidenti difficoltà emotive, era sceso dal mezzo e non aveva indumenti adatti a tali temperature, ma cercava inutilmente di rimettere in funzione il suo veicolo in "panne".
Mi sono fermato e ho cercato inutilmente di ottenere soccorso, poi sono tornato dall'anziano per valutare il modo con cui avrei potuto essergli di aiuto. Lì ho trovato il Sindaco di Villar che già cercava di attivarsi e mi suggeriva di rivolgermi al gommista Bernardi, detto "'Beppe - Gomme", un po' più avanti.
Un po' titubante, perché in questa stagione tali artigiani sono oberati di lavoro per il cambio invernale degli pneumatici, mi sono rivolto al signor Bernardi che ho trovato intento a fare il cambio-gomme a un'automobile posta sul ponteggio a ciò preposto. Immediatamente, ha lasciato il lavoro intrapreso, ha chiuso momentaneamente il capannone, ha chiesto che lo accompagnassi per essere di aiuto ed è salito sul furgone per recuperare sia il mezzo in "panne", sia l'anziano conducente.
Nel giro di poco più di mezz'ora, il veicolo e l'anziano sono stati riportati al loro attuale domicilio dove l'uomo ha trovato le dovute attenzioni, evitando spiacevoli ripercussioni sulla sua salute e ulteriori momenti di ansia e di disagio: il tutto all'insegna della completa gratuità.
In questo periodo in cui sembra che prevalga l'individualismo e che ci sia poco spazio per la solidarietà, piccoli gesti come quello del signor Bernardi, silenziosi ma ancora numerosi, aprono il cuore alla speranza e sono presagio di un tempo migliore
Che sia un BUON ANNO per tutti!

Lettera firmata

L'impressione di un pellegrino in Vaticano

Un'emozione immensa

Emozione, tanta emozione. Il Papa lì davanti, a pochi metri, forse cinquanta non di più. Migliaia di persone sedute, in piedi, vocianti. I telefonini per le foto. Un cenno di silenzio e Papa Francesco saluta, evidenti la fatica e la sofferenza. Parole semplici, concetti concreti, mai fasi fatte o ad effetto, tocca il cuore e la mente di tutti. Seduto sulla carrozzina, scende tra la folla in sala. Stringe mani, accenna un saluto, una carezza. La cerimonia finisce e la folla ondeggia verso l'uscita. Mi riscuoto e scambio le mie sensazioni con due amici, siamo pensierosi.
Sono a Roma, ho visto il Papa, sono in mezzo ad un mare di persone: giovani, anziani, donne, ragazzi, uomini. Dialetti, lingue ed espressioni le più disparate. Mi sembra e guardarsi e salutarsi con un "ciao" vada bene per tutti e con tutti.
C'è ancora il tempo per visitare la basilica di San Pietro: la grandiosità e l'architettura impressionano. Molta gente, si chiacchiera, tante foto. Ma siamo in chiesa, il centro della cristianità. L'altare centrale con l'imponente baldacchino del Bernini, statue di papi e santi, l Pietà di Michelangelo ti trattengono. Ti trattieni, pensi. Ti fermi, ti inginocchi e preghi.

Aldo

Non c'è limite alla vergogna!

Sabato 11 Novembre, partecipando al funerale di un caro vicino di casa, alla fine del rito al cimitero, abbiamo assistito ad una scena a dir poco vergognosa! l soggetti incaricati a svolgere il lavoro di inumazione (si precisa non la ditta di Pompe funebri), molto maleducatamente mettono in moto l'escavatore e con assoluta non curanza iniziano a procedere verso la tomba da ricoprire senza lasciare neanche il tempo alle persone presenti di salutare i parenti del caro defunto, anzi spingendo (nel vero senso della parola) con l'attrezzo motorizzato. Oltre al fatto che questo comportamento sia già di per sé vergognoso, chi lo ha fatto è il titolare della ditta che non è più così giovane da non possedere un minimo di buon senso o di buon cuore e la sua totale indifferenza alle rimostranze ricevute ci ha lasciati veramente interdetti. "Questo è il mio lavoro e a mezzogiorno devo aver finito" è stata la sua risposta.
Complimenti! Anche se abbiamo saputo di altri comportamenti analoghi compiuti dallo stesso soggetto, speriamo vivamente di non assistere più a queste scene altrimenti dobbiamo preoccuparci e riflettere su come sta diventando la società. *Non c'è più alcuna forma di rispetto neanche di fronte alla morte* ….! In un mondo dove contano solo più i soldi ed il guadagno, esistono ancora persone semplici come noi con valori veri che vogliamo portare avanti e non dimenticare. Non possiamo fare finta di niente davanti a certi comportamenti …. Adesso confidiamo in chi ha la competenza affinché prenda provvedimenti verso questa ditta per fare in modo che non succeda più.

Famiglia Perano - Tetti

ANNUNCI ECONOMICI

Lavoro Cinquantottenne disponibile per piccoli lavori, a mezza giornata - preferibilmente lavori di campagna - in Dronero e vicinanze. Tel. 340-6726871

Si regalano piante da giardino e da ornamento, piccole o medie dimensioni, Cell. 339-5714617

IL DRAGO

ABBONAMENTI 2024

Già da metà novembre è partita la campagna abbonamenti 2024 al mensile il Drago.

Ci auguriamo che i lettori vogliano darci fiducia anche per il prossimo anno rinnovando l'abbonamento che, nonostante l'aumento dei costi, mantiene le tariffe dell'anno precedente.

Rilanciamo, tuttavia, l'**abbonamento sostenitore** per coloro che hanno particolarmente a cuore la vita del giornale e possano o vogliano contribuire con una cifra superiore. Per un giornale come il nostro, l'aiuto degli abbonati è essenziale, non avendo altre forme di finanziamento esterno, se non la poca pubblicità raccolta.

Ringraziamo fin d'ora tutti coloro che rinnoveranno l'appuntamento mensile con Il Drago

Tariffe Abbonamenti 2024
Abbonamento ordinario 18,00 euro
Abbonamento sostenitore oltre 18 euro
Abbonamento estero 50,00 euro

L'abbonamento 2024 può essere effettuato mediante versamento dell'importo: - mediante bonifico il codice IBAN dello stesso conto è il seguente: **IT02-P07601-10200-001003593983.**
-con bollettino sul conto corrente postale n. **00100359398**3
Il conto è intestato all'Associazione culturale Dragone con sede legale in via IV Novembre 30 – Dronero. **In entrambi i casi – prima di qualsiasi altro dato - occorre indicare esattamente nome e indirizzo dell'abbonato nella causale di versamento.**
La redazione è grata a tutti coloro che rinnoveranno l'abbonamento e a coloro che si abboneranno per la prima volta, utilizzando il conto corrente citato sopra o recandosi (se in zona): presso la Redazione in via Fuori le Mura 5 a Dronero, negli orari di apertura al pubblico
presso i collaboratori del giornale
oppure in uno degli esercizi commerciali di Dronero e della Valle in elenco, che ringraziamo per la preziosa collaborazione.
Cartolibreria Alice – via Giolitti
Cartolibreria Jolly - via IV Novembre
Parrucchiere Ezio Bailo - P.zza Martiri
Marino Elettrodomestici – via Giolitti
Macelleria Cucchietti - P.zza Martiri
Tabaccheria Galliano - Viale Stazione
Bar Jack - P.zza XX Settembre
Alimentari Eleonora Bertaina - Pratavecchia
Farmacia Gallinotti – Roccabruna
Alimentari Ribero – Morra Villar
Bar Paschero da Viviana - Cartignano
La Gabelo di Baralis - Prazzo Inf.

Orario di apertura della redazione: lunedì dalle ore 9,30 alle 10,30 e venerdì dalle 18,00 alle 19,00.
Mail ***dragonedronero@gmail.com*** – Tel. **329.3798238** (solo ore serali).

ASSOCIAZIONE CULTURALE DRAGONE

Risveglio

Cinquant'anni di storia di un giornale di provincia

Il libro è ancora in vendita presso le cartolibrerie e le edicole locali al prezzo di € 18,00.
Tutti gli abbonati al mensile "Il Drago" possono richiederne una copia al prezzo scontato di € 15,00 esclusivamente presso la Redazione negli orari di apertura o i singoli collaboratori (naturalmente occorre avere la ricevuta di abbonamento).
Gli abbonati che vogliono ricevere il libro tramite posta devono fare richiesta alla redazione, verrà inviato con addebito delle spese postali.

RITARDO POSTALE

Informazione agli abbonati

Ad inizio dicembre, per alcuni giorni, abbiamo ricevuto diverse segnalazioni di abbonati che lamentavano di non aver ricevuto il numero di numero di novembre.
Il Drago di novembre - da parte nostra - è stato regolarmente spedito nella mattinata del 29-11-23 (come prova la ricevuta del CPO Cuneo) ed era in edicola già il giorno successivo, 30 novembre.
Ricordiamo che contrattualmente Poste italiane ha 4 giorni di tempo per la consegna e sovente avviene nei primi giorni.
Questa volta - da quanto siamo riusciti ad appurare dopo numerose telefonate – c'è stato qualche problema al Centro di smistamento di Torino che ha causato il ritardo.
Siamo spiacenti, ma il disguido non è dipeso dalla redazione. In ogni caso invitiamo sempre gli abbonati a segnalare eventuali problemi ai numeri indicati sul giornale o via mail, con l'auspicio che – i problemi – quando non evitabili si riducano al minimo.

Redazione Il Drago

ESCURSIONI IN VALMAIRA

Passo della Gardetta e Bric Cassin

Dal vallone di Chialvetta con le ciaspole o con gli sci. Sperando che arrivi la neve

I sei mesi dello scorso inverno, da novembre 2022 a aprile 2023, in Piemonte sono stati, come già nella precedente stagione (2021-22), poveri di neve. L'ARPA Piemonte ha di recente pubblicato il documento intitolato" Rendiconto nivometrico e relazione sugli incidenti da valanga" relativo al periodo novembre 2022-maggio 2023". Si tratta di un centinaio di pagine che illustrano minuziosamente l'andamento climatico e l'evoluzione del rischio valanghe, con la descrizione e le cause dei singoli incidenti. Il tutto con grande abbondanza di dati e di grafici molto interessanti per chi frequenta la montagna o ha comunque a cuore i problemi legati al clima e all'ambiente.
Ne faccio un breve riassunto. Nell'ultimo inverno, nelle valli cuneesi, rispetto all'andamento medio degli ultimi 30 anni, la neve fresca è stata inferiore del 40-50 %
In primavera, la totale fusione della neve in montagna è avvenuta con un anticipo medio di oltre un mese. Sopra i 2000 metri, grazie alle precipitazioni di maggio, lo scarto è stato inferiore. La temperatura dell'inverno 2022/23 inoltre è stata più alta di 1,1 gradi rispetto all' andamento degli ultimi 30 anni.
Dei sei mesi presi in esame l'unico normale è stato dicembre 2022 che ha portato buona parte della scarsa neve della stagione; poi, sempre facendo il paragone con gli ultimi 30 anni: novembre 2022 precipitazioni inferiori del 60%, a gennaio 2023 meno 47%, a febbraio meno 78%, a marzo e aprile è scesa la metà della neve rispetto alla media. Per fortuna a maggio le precipitazioni, in un solo mese, sono state il doppio della somma totale dei primi 4 mesi dell'anno e hanno riportato la situazione delle falde idriche quasi alla normalità; moltissima pioggia in basso, neve solo in alta quota.
Poi l'estate molto calda ha ridotto ulteriormente la neve in quota (già scarsa a causa della poco consistente base invernale) a livelli tra i più bassi degli ultimi 60 anni.
Il rendiconto si ferma qui, ma nei mesi successivi la situazione è nuovamente peggiorata; questo autunno è stato molto secco, per cui, se in inverno non nevica un po' di più, le riserve idriche torneranno a essere decisamente a rischio.
Mentre scrivo (15 dicembre) la neve in valle Maira è decisamente scarsa ma voglio essere ottimista e sperare in qualche bella nevicata; descrivo quindi un' interessante gita dove è facile trovare neve farinosa, se non arriva il sempre più frequente vento di foehn a rovinarla.
Percorso non difficile: la prima parte si svolge nel fondovalle del vallone di Chialvetta per sentieri, valloncelli, pittoresche borgate e strada innevata; poi giunti al bellissimo pianoro di Prato Ciorliero (che può già essere di per sé una meta di grande interesse) si prosegue per un ampia e rilassante valle ondulata e di media pendenza. Dal passo della Gardetta la vista sul grande e solare altipiano sovrastato da Rocca la Meja è veramente unica.
Per chi ha voglia di fare un po' di più, è senz'altro consigliabile il Bric Cassin con i suoi dolci, panoramici e solari pendii sommitali.

Il monte Oronaye dal passo Gardetta

PASSO DELLA GARDETTA m 2440 da CHIALVETTA m 1475
Difficoltà: per medi sciatori o ciaspolatori. Strade innevate e pendii ampi, poco ripidi
Dislivello: m 965. Esposizione: prevalentemente nord-ovest. Tempo di salita 3-4 ore
Carte: Esquiar en Auta Val Maira di Bruno Rosano, scala 1/20000
Partenza: Si risale il vallone di Unerzio raggiungibile da Acceglio prendendo il bivio a sinistra all'entrata del paese. Dopo circa 1,5 Km la strada scende lievemente a sinistra passa alla borgata Gheit e quindi, con un tratto più ripido raggiunge Chialvetta. Parcheggio nel piazzale a valle del paese.
Itinerario
Da Chialvetta attraversare il ponte, entrare nel paese e raggiungere la chiesa. Si va per il viottolo che parte a sinistra sotto la chiesa e percorre il fondovalle di fianco al torrente Unerzio. Dopo un Km e mezzo si giunge nei pressi di Pratorotondo m 1622. Si prosegue nella valle principale, oltre il paese, passando nei pressi di case Viviere m 1709, quindi per valloncelli e un rado bosco fino a giungere sulla strada innevata che si mantiene nei pressi del rio Unerzio, prima a destra poi a sinistra in un suggestivo paesaggio invernale, fino all'ampio e spettacolare pianoro di Prato Ciorliero m 1941. Fin qui 500 m di dislivello, poco più di 4 Km.
Prato Ciorliero rappresenta già una meta di grande interesse paesaggistico, molto consigliabile per chi vuole fare una comoda e non lunga passeggiata con le ciaspole.
Proseguire ora attraversando per lungo il pianoro, fino in fondo, e iniziare la salita dell'ampio vallone che volge lievemente verso sinistra, tenendosi al centro per dossi e vallette. Evitare di avvicinarsi troppo ai pendii laterali che possono presentare rischio di valanghe. A quota m 2300 circa la valle si divide: proseguire a destra, per il ramo principale, in direzione di alcune fortificazioni, salire una rampa un poco più ripida, passare a destra di un fortino e, per uno stretto vallone poco ripido, raggiungere il passo della Gardetta m 2440.

BRIC CASSIN m 2637 da CHIALVETTA
Difficoltà: medi sciatori o ciaspolatori. Esposizione: nord-ovest e finale a sud.
Dislivello: m 1162. Tempo di salita: 4 ore
Itinerario
Seguire il percorso precedente fino a quota 2300 dove il vallone del passo della Gardetta si divide. A questo punto proseguire per la diramazione di sinistra che porta a un colle (m 2490) che si affaccia sull'ampio pianoro della Gardetta.
Salire ora sinistra il pendio un po' più ripido esposto a sud che porta ai dolci e amplissimi pendii sommitali del bric Cassin che si raggiunge obliquando verso sinistra (nord-ovest). Veduta a picco sulla valle di Chialvetta e il fondovalle verso Acceglio.

Sergio Sciolla

CONSIGLI DI LETTURA

La via perfetta

Nanga Parbat: sperone Mummery

Ho conosciuto, letterariamente parlando, Daniele Nardi come uno dei sette guardiani del Nanga Parbat protagonisti del bellissimo "I guardiani del Nanga" (qui recensito nel numero di aprile 2023) e quando ho visto sullo scaffale de "La libreria dell'acciuga" (piccola ma bella libreria indipendente, da sostenere!) di Cuneo questo libro "La via perfetta" non ho potuto non comprarlo. E bene ho fatto. Diversi i motivi di soddisfazione dopo averlo divorato in poche letture serali. Innanzitutto, mi ha aiutato ad approfondire la conoscenza di questo nostro alpinista straordinario la cui tragica fine, nel 2018, fece il giro del mondo per come venne scoperta: se andate su internet si vede la foto presa da lontano della parete del Nanga nella quale due puntini colorati sono appesi, immobili e ormai privi di vita. Si tratta di Daniele e del suo amico Tom Ballard, caduti senza più forze dopo un estremo tentativo di raggiungere la vetta dallo sperone Mummery (non si saprà mai se l'hanno raggiunta o meno). De "I guardiani" mi aveva colpito lo spirito di infatuazione, sudditanza, schiavitù psicologica verso la montagna più crudele del mondo che l'autrice, Gioia Battista, era riuscita a trasmettere parlando di alpinisti morti per il Nanga senza averli mai conosciuti, spirito che le è stato possibile cogliere e raccontare anche grazie alla disponibilità delle mogli di alcuni di essi e tra queste Daniela, la vedova di Daniele.
Prendendo tra le mani questo libro, quindi, ho subito pensato che avrei potuto capire di più del perché e del come il Nanga Parbat strega gli alpinisti. E così è avvenuto. "La via perfetta" è l'autobiografia di Nardi che lui non ha terminato ma che, a fronte di un preciso precedente impegno, la sua amica Alessandra Carati ha completato dopo la sua morte. È un libro in cui l'uomo

Nardi si svela al lettore con semplicità e trasparenza, un libro che risponde a tante delle domande ricorrenti che ci si pone quando si legge o si sente parlare di ascensioni estreme, di spedizioni che finiscono in tragedia o dell'infatuazione che gli alpinisti hanno per un specifica montagna. È un libro in cui la durezza delle situazioni che i protagonisti affrontano e Nardi descrive è sempre motivata, quasi avvolta dall'amore che per quella montagna nutre l'autore, come parlasse delle sofferenze che gli impone la passione amorosa verso una donna inarrivabile. È un libro che non si riesce a smettere di leggere anche se se ne conosce già l'epilogo ed è un libro che, quando si termina, vorresti poter riscrivere intervenendo su quei passaggi, quei momenti della vita di Daniele che, se modificati, porterebbero ad averlo ancora vivo, tra noi, e con la sua famiglia.
I cinque tentativi di salita invernale che Nardi descrive permettono di addentrarci nello spirito indomito (o nell'ossessione, si potrebbe dire) nella quale vive gli ultimi anni della sua vita. Dall'inverno 2012-2013 al 2018-2019, non c'è nulla che sia riuscito a distoglierlo dall'obiettivo: la salita invernale dello sperone Mummery, impresa fino ad oggi mai compiuta. Il modo in cui l'autore si racconta avviene con una scrittura lineare, appassionata e introspettiva che ci offre una vista sull'intimo sentire sia dell'uomo sia dell'alpinista. Dalla voglia di portarsi, lui originario di Sezze (Latina) cittadina ai piedi di un "montarozzo" di 1.500 metri, all'altezza degli alpinisti che nascono nelle terre alte del nord, alla consapevolezza che "l'alpinista è un esploratore, non resiste a una via di cui si è innamorato, non può sottrarsi al desiderio di tentarla. Perché la visione iniziale è diventata un'idea e l'idea un progetto a cui pensa tutti i giorni e a cui dedica le sue energie migliori". Sono molte le frasi che ho sottolineato in questo libro, molti i passaggi che, ora che li ho ripresi per scrivere questa recensione, tornano a toccare corde profonde e sollecitano emozioni. Io non ho mai incontrato Daniele Nardi, ma come l'ho conosciuto attraverso questo libro me lo fa sentire un "fratello" di montagna in modo così realistico che la commozione che prende quando si affronta l'ultimo capitolo "Tentativo finale" del quale già si conosce l'epilogo è vera e profonda come se a rimanere sul Nanga fosse un amico di sempre. Leggetelo, merita.

Paolo Bersani

Daniele Nardi (con Alessandra Carati), *La via perfetta* – Nanga Parbat: sperone Mummery, Einaudi, 2019.

I PENSIERI DI ROBERTA

Un fiocco di neve racconta

Prima neve in borgata

Erano tanti intorno a lui, intorno, non con lui. Tutti simili, tutti diversi. Leggeri, ma non quanto lui. Anarchico, turbinava, nel vento freddo d'inverno. Nella gravità nascondeva il segreto della sua leggerezza, nell'apparente frivolezza il timore di lasciarsi cadere, la paura di trasformarsi in qualcosa di diverso.
Per questo si regalava del tempo, sospeso a mezz'aria osservava i nudi rami non ancora flessi, i tetti delle case, i pendii, i terreni che qualcuno aveva preparato alle semine di primavera. Una favola. Una favola un po' bugiarda di una stagione che cambia umore con troppa leggerezza - a questo pensava nel vedere come accanto ad alberi che avevano perso le foglie e cambiato colore, ce ne fossero altri pronti a buttare fuori le gemme. E intanto senza che se ne accorgesse la sua forma mutava. Una piccola piastra esagonale, prima, sei bracci che cambiavano a seconda della temperatura e dell'umidità, poi.
Era felice quando prese la sua decisione. Sarà prima che l'acqua geli negli scoli - pensò. Fu in quell'attimo che in lui, freddo e bianco cristallo di neve, qualcosa di caldo si colorò dentro, per sempre.

Roberta Arneodo

MAICO Problemi di udito?
DRONERO
Farmacia Oltre Maira
Viale Stazione, 19 - Tel. 0171 91.81.47
Il 1° lunedì di ogni mese ore 15,30 - 18,30
CUNEO
Maico
Corso Nizza, 33/B
Tel. 0171 69.81.49
Vieni da Maico per sentire meglio!

DRAGONERO: TRECENTO GLI ISCRITTI, CENTO I GIOVANI

Un anno ricco di emozioni

Graziano Giordanengo premia Eufemia Magro, sotto lo sguardo dei sindaci di Dronero e di Cervasca. A destra Alex Arnaudo e Renzo Fronti. Foto Giorgio Dalmasso

Da destra, Alex Arnaudo in rappresentanza della Banca di Caraglio e della Jolly Gel, Renzo Fronti per l'Avis, Mauro Astesano Sindaco di Dronero, Enzo Garnerone Sindaco di Cervasca, Oscar Virano Consigliere di Dronero. Foto Giorgio Dalmasso

Come ogni anno ci ritroviamo per festeggiare la stagione agonistica dell'A.S.D. Dragonero di Dronero che ha ottenuto ottimi risultati sia a livello organizzativo che nei risultati conquistati a livello individuale e di Società.
Circa 150 le manifestazioni a cui i Draghi hanno preso parte con un totale di quasi 1800 presenze gare e spesso i nostri atleti sono saliti sul podio assoluto o di categoria.
Tra gli oltre 300 atleti tesserati nel 2023 ci fa piacere far notare gli oltre 100 delle categorie giovanili che settimanalmente seguono i corsi di atletica al Campo scuola di Cuneo e a Dronero seguiti dai nostri validi allenatori.

Cento giovani

Numerosi i giovani che si sono messi in mostra durante l'anno e su tutti spiccano i diversi titoli regionali conquistati in tutti i settori dell'atletica leggera. Iniziando dal settore giovanile, bella vittoria nella staffetta in pista 3*1000 cadette con Francesca Bianco, Anna Meineri e Sofia Bertone, i titoli su strada e in montagna di Lorenzo Gallo nei Ragazzi e il 2° posto di Marianna Belliardi nel CorriGiò su strada. I titoli provinciali di Lorenzo nei 1000 in pista e nella corsa su strada, di Francesca Bianco nei 1200 siepi e su strada, nella staffetta in pista con Francesca, Anna e Sofia e di Sekou Diakite negli 60 ostacoli ragazzi. Tra gli Junior spiccano i titoli regionale nella staffetta 4*800 con Tommaso Crosio, Mattia Bramardi, Francesco Italia e Paolo Chiapello, nei 1500 di Priscilla Ravera (che ha vinto anche il titolo provinciale assoluto e di Categoria sia nei 1500 che nei 5000), nel Km verticale di Francesco Italia che si è aggiudicato anche il Circuito regionale EcoPiemonte dove 2° è giunto Tommaso Crosio. Sempre Francesco è giunto 3° nel Campionato regionale di Corsa in Montagna e 2° nel CorriPiemonte strada dove Paolo Chiapello si è piazzato 3°. A livello provinciale successo nella staffetta 4*1500 con Tommaso Crosio, Mattia Bramardi, Francesco Italia e Stefano Pittavino.

Tra i migliori, Guglielmo ed Eufemia

Tra gli assoluti spiccano i risultati ottenuti da Guglielmo Giuliano che, oltre ai titoli internazionali vinti nel Winter Triathlon, è stato uno dei migliori atleti assoluti della provincia e tra i migliori a livello regionale tra le Promesse e i podi nazionali di Eufemia Magro giunta 2ª nel Campionato italiano di corsa in montagna SF45 e di Daniela Bruno di Clarafond giunta 3ª nel Campionato italiano di corsa in montagna SF75. Diversi i titoli regionali conquistati in tutte le categorie partendo dalle Promesse con Gabriele Civallero nel Km verticale fino ad arrivare agli over 75 con Daniela che ha vinto 3 titoli regionali di categoria, nel Km verticale, su strada e nel cross conquistando anche il successo nel CorriPiemonte, e nel Grand Prix certificato di 10 Km e di mezza e con Dario Giordanengo che ha vinto il titolo nel Km verticale e nel cross. Nel mezzo, spiccano i 6 titoli regionali di Eufemia, 2 assoluti nel Trail corto e nella corsa in montagna e 4 di categoria nella corsa su strada, nel Trail corto, nella corsa in montagna e nella staffetta in coppia con Elisa Almondo che ha vinto anche il titolo nel cross e nella staffetta di cross con Claudia Peano, Laura Fronti e Michela Muratore.
Plurivincitori di categoria anche Massimo Galfrè negli M55 con titolo nel cross, nella maratonina, su strada e successi nel Grand Prix di maratonina e Lodovico Armando con successo nel Km verticale, nel Trail corto e nel CorriPiemonte. Successo anche per Ninni Sacco Botto nel Grand Prix certificato di maratona tra le F60 e di Giancarlo Oberto nel Grand Prix di maratonina e di Marco Pollano nel Grand Prix di maratona tra gli M45. A podio regionale anche Stefano Mattalia, 3° nel campionato di corsa in montagna M45, Elio Dutto, 3° nel Grand Prix certificato di maratonina, Gemma Giordanengo 3ª nel campionato di corsa in montagna F55, Josefina Lopez 2ª nel campionato di corsa in montagna e 3ª nel CorriPiemonte strada F60, Mario Marino, 3° nel Grand Prix di maratonina M75, Graziano Giordanengo 2° nel campionato di corsa in montagna M50, Chiara Sclavo 3ª nel Grand Prix di maratonina Promesse, Tommaso Crosio 2° nell'EcopPiemonte Junior, Paolo Chiapello 3° nel CorriPiemonte Junior e Guglielmo Giuliano 3° nel campionato di corsa in montagna e nel Grand Prix di maratonina Promesse.

Titoli vinti, gare organizzate

I nostri atleti hanno vinto 43 titoli provinciali, 35 regionali, 1 argento e 1 bronzo agli italiani
A livello organizzativo la società è stata impegnata intensamente tutto l'anno iniziando dal Cross di Dronero valevole come Campionato regionale Master di corsa campestre, al Giro dei Carubi di Borgo San Dalmazzo Trofeo Avis, il campionato regionale di corsa in montagna di Cervasca, la Cronoscalata di Montemale, la Dronero Sant'Anna di Roccabruna e il Miglio in pista Trofeo Allegri di Cuneo.

Grazie!

Ringraziamo le varie amministrazioni comunali, la Banca di Caraglio, l'Idrotermica Allegri, l'AVIS di Borgo San Dalmazzo, la Jolly Gel di Caraglio, Basik di Borgo San Dalmazzo, il Centro del Sorriso di Cuneo, Fissolo Gru di Bernezzo e l'Alpitec di Borgo San Dalmazzo, Lekkerland Fratelli Serra e il Girasole Self Bar per l'aiuto che ci hanno dato durante l'anno.

Graziano Giordanengo,
Presidente Asd Dragonero

A 6 ANNI NEI DRAGHI

Priscilla Ravera PB

Sabato 9 dicembre, a Chicago, nella Loyola University

"Stanotte (sabato 9) ci siamo alzati alle 2.50 per seguirla ... poi, Priscilla ci ha video chiamati e ora siamo completamente rimbambiti perché non siamo più riusciti più a dormire per l'emozione". Così Antonella Taricco ricorda il PB (acronimo che sta per *personal best* ovvero miglior prestazione personale) della figlia realizzato a Chicago nella notte cuneese. La figlia, a 6 anni atleta della Asd Dragonero, da questa estate si è trasferita a Chicago, invitata dalla Loyola University. Nella notte, "Prisci", spinta dal tifo delle compagne di squadra, ha corso i 3000 indoor in 10.15.37, nella gara Blue Demon Holiday Invite, che si è svolta nel Gately Track di Chicago.
"Le compagne nella foto sono: una americana, una tedesca e una irlandese, compagne anche di camera", conclude Antonella, anche lei atleta Dragonero, come il marito Claudio.

Priscilla Ravera

DRONERO

Premio Giornalistico "Baretti" a Carlo Nesti

In occasione della seconda edizione della Festa dello Sport

Al teatro Iris di Dronero, mercoledì 13 dicembre, nell'ambito della Festa dello Sport si è svolta la serata di consegna del premio giornalistico "Pier Cesare Baretti" e del riconoscimento a sportivi locali che, quest'anno, hanno ottenuto ottimi risultati.
Anche questa volta, accanto al conduttore, il giornalista Mario Piccioni, erano presenti Alessandro Baretti, figlio di Pier Cesare, lui pure cronista sportivo e Gianni Romeo, giornalista sportivo, collega e amico di sempre. Il Premio Giornalistico è stato assegnato a Carlo Nesti, nome noto della carta stampata prima e della televisione poi, che fa seguito a Marino Bartoletti premiato lo scorso 25 gennaio.
Erano presenti anche il sindaco Mauro Astesano, autorità istituzionali e dirigenti sportivi. A far da padrone di casa, introducendo gli ospiti, il vicesindaco Mauro Arnaudo che è anche assessore allo Sport, a seguire il saluto della delegata provinciale CONI Claudia Martin (in rappresentanza anche della Fondazione CRC) e del consigliere della Regione Piemonte Paolo Demarchi, che ha omaggiato un libro sullo sport in Valle Maira. Particolare attenzione è stata data all'importanza dei valori dello sport e all'etica della comunicazione nel giornalismo sportivo, nonché all'importanza che questi momenti hanno per i giovani. Il richiamo evidente alla prima parte della Festa dello sport con gli incontri, riservati agli studenti della secondaria, con gli atleti Balsamo e
Clou della serata, il lungo e appassionato ricordo della figura di Pier Cesare Baretti che è emerso dai racconti degli intervenuti: il figlio, Alessandro, giornalista di "Tuttosport", e poi Gianni Romeo, amico fin dai tempi della gioventù, giornalista di "Tuttosport", "Gazzetta dello Sport" e "La Stampa"; intenso anche il ricordo di Carlo Nesti che, giovanissimo, era stato assunto proprio da Baretti nella redazione di "Tuttosport" prima di passare all'esperienza in Rai.
Un giornalista e direttore sportivo, Pier Cesare, mai sopra le righe, sempre in giacca e cravatta, composto e misurato nelle parole e nei gesti. Ricordi di un figlio portato da piccolo alle partite di calcio e di un amico fraterno e compagno di studi con cui si presentò giovanissimo a "Tuttosport" per cercare di realizzare un sogno. È stata poi la volta del premiato, Carlo Nesti, che Gianni Romeo ha definito "un vero gentiluomo".
Nesti, visibilmente commosso ha voluto prima ricordare Baretti con un testo scritto: "La mia storia con Pier Cesare, e non fraintendetemi, è stata una lunga storia d'amore, come canta Gino Paoli. Io ho finito la scuola nel giugno 1974, ma già da molti anni la prima cosa che facevo era leggere "Tuttosport", quello di Giglio Panza, di Gianni Romeo, di Giampaolo Ormezzano, di Vladimiro Caminiti: la mia Bibbia calcistica. E quando scriveva Baretti, leggevo l'articolo, lo rileggevo, coglievo, e sfruttavo persino nei temi scolastici, quello stile elegante, razionale, imparziale, e tecnico. Poi, subito dopo la scuola, dal settembre 1974, mi buttai a capofitto nella prima avventura: "Calciofilm", un settimanale locale, che usciva in una versione bianconera, e una granata. Sfruttai la mia arma tattica. Chiesi al Direttore Giorgio Gandolfi di potere intervistare Pier Cesare. In cuor mio, pensavo, se mi presento a lui, e cerco di piacergli, chissà che non mi voglia mettere alla prova, con un pezzo per "Tuttosport".
Ebbene: tutto andò come avevo tramato, perché piazzai la botta vincente, in un momento in cui il suo sorriso mi sembrava abbozzare una certa simpatia. Carlo Parola, allenatore della Juventus, era dimissionario, e aveva una grande voglia di sfogarsi con me. Centro pieno: ne scaturì il titolo "La rovesciata di Parola", in nome del suo gesto tecnico immortalato dalle figurine Panini. Pierce mi disse: "Se sei in grado di scrivere 3 articoli al mese di questa levatura, ti assumo". Un brivido indimenticabile mi attraversò dalla testa ai piedi: l'avevo conquistato. Rimasi a "Tuttosport, con lui, dall'estate 1976 al dicembre 1979. Non scorderò mai i suoi occhi delusi, mortificati, traditi, quando gli dissi che volevo giocarmi la carta della Rai. Fu una lancia che trapassava il nostro cuore.
Io, come è noto, sono nato, e ho vissuto a Torino. È la città dove è stato disputato il primo campionato di calcio, dove sono stati vinti da una squadra più scudetti, ma anche dove troppo spesso un lenzuolo bianco ha avvolto, e rubato, il pallone, proprio il pallone della vita: Grande Torino, Meroni, Picchi, Ferrini, Heysel, Fortunato, fino a Rossi e Vialli. E fra loro, in un pomeriggio nebbioso e tempestoso, Pier Cesare Baretti.
Mi considero molto fortunato, per avere vissuto con Pierce una dimensione del calcio indimenticabile. Per avere frequentato un recinto ideale, dove trovare figurine, prati, porte, tacchetti, stadi, spogliatoi, penne, taccuini, rotative, microfoni, telefoni e radioline. E poi le campane della domenica, le code ai botteghini, le attese sulle gradinate, e i fischi d'inizio contemporanei. Tutte le partite, rigorosamente, alla stessa ora del pomeriggio. E tutte le partite, in tribuna stampa, guardando Pier Cesare Baretti, che prendeva appunti sullo stesso quaderno, senza usare la macchina da scrivere. Un modello. Il mio modello. Grazie, fratello e maestro."

Il lungo dialogo a tre, incalzati dalle domande di Piccioni, ha toccato i valori alti del giornalismo e dello sport ma ha dedicato anche un occhio all'attualità calcistica e sportiva più in generale e si è concluso con la consegna del premio e l'abbraccio con Alessandro Baretti e Gianni Romeo.
Prima però la premiazione degli atleti locali che si sono distinti nel 2023 per risultati sportivi: Luca Cavallo, (promessa e ormai professionista del Ciclismo); Yuri Penone (promettente atleta del Judo), la squadra Juniores dell' ASD Bocciofila Valle Maira che ha vinto il campionato italiano di categoria e Mosè Nassa, commissario tecnico della nazionale Petanque, per meriti sportivi.
Nell'arco della serata, gli intermezzi musicali della giovane Adele Gertosio, che ha interpretato brani dedicati allo sport ed all'impegno per realizzare i propri sogni.

RD

CALCIO - ECCELLENZA

Ottima Pro Dronero

De Peralta super nell'ultima di andata

Chiuso il mese di Novembre con un bilancio positivo, i draghi si apprestano agli ultimi sforzi prima della pausa invernale. Una sconfitta di misura a Torino, un rinvio per maltempo e infine un'ottima prestazione a Valenza, con un grande punteggio. Il recupero con il Fossano chiuderà definitivamente il girone di andata.

Vanchiglia 2
Pro Dronero 1

Domenica 3 dicembre. La serie di quattro buoni risultati, avviata a Moretta ad inizio novembre, si interrompe purtroppo con una sconfitta di misura 2-1 sul terreno del Vanchiglia 1915. Allo stadio "Gaspare Tallia" di Torino, dopo una lunga fase di equilibrio, doppietta di Alessio Palumbo al 19° e 34° della ripresa per i padroni di casa a cui risponde Daniele Galfrè, per gli ospiti, al 45° minuto mentre sfuma l'occasione del pareggio proprio allo scadere. Una piccola curiosità: proprio Galfrè, esattamente un anno fa nella partita di andata con il Vanchiglia, aveva siglato il gol dell'1-0 all'87° minuto.

I draghi non demeritano e la sconfitta sta un po' stretta come commenta l'allenatore Antonio Caridi al termine della tredicesima giornata: "È stata una partita all'insegna dell'equilibrio, specialmente nel primo tempo (concluso 0-0). Nella seconda frazione, le squadre si sono un po' allungate e si sono create le premesse per il Vanchiglia di realizzare le 2 reti. Noi siamo riusciti ad accorciare con Galfrè e, dopo un loro palo clamoroso, abbiamo avuto la palla del pareggio ad un metro dalla porta, ma il loro portiere, d'istinto con il piede, è riuscito a salvare. Peccato perché meritavamo di non uscire sconfitti".

De Peralta

Pro Dronero
Fossano (rinviata)

Domenica 10 dicembre. Per impraticabilità del campo è stata rinviata, fin dal venerdì, la partita al Filippo Drago, senza però fissare subito una data per il recupero. Si giocano regolarmente tutte le altre gare del Girone che intanto vede un cambio al vertice della classifica: il Saluzzo batte il Villafranca (TO) e passa in testa. Molto affollate le prime posizioni con ben cinque squadre in tre soli punti.

La data di recupero della gara della 14ª giornata è stata decisa dalla LND nei giorni scorsi: si giocherà mercoledì 20 dicembre in orario serale alle ore 20,30. A quella data, tuttavia, il nostro giornale sarà già in stampa.

Il Filippo Drago innevato

Valenzana Mado
Pro Dronero

Domenica 17 dicembre. Ultima giornata del girone di andata e per i bianco rossi ancora un impegno molto difficile in trasferta nell'alessandrino, ospiti della Valenzana seconda ad un punto dal Saluzzo e in deciso recupero dopo la sconfitta del 3 dicembre. Un pronostico non troppo a favore decisamente ribaltato dal verdetto del campo. I "draghi" dilagano con Fabricio De Peralta, autore di ben quattro reti, e Paride Boniello surclassando la formazione di Valenza che pure era andata in vantaggio fin dai primi minuti. A segnare il primo gol, infatti, è Augustin Ferro al 4° minuto del primo tempo. De Peralta realizza il pareggio al 13° e poi allunga al 28° e al 44° minuto. Nella ripresa Danny Magnè accorcia le distanze per i padroni di casa al 55°e Paride Boniello risponde al 68°. Quasi in chiusura, 82° minuto, De Perlata sigla il 5-2 finale. La vittoria non cambia la posizione in classifica dei draghi, anche se Pro Dronero e Fossano hanno una partita in meno, ma di certo i tre punti rassicurano in vista dell'ultimo impegno proprio con Fossano. In testa Saluzzo si conferma campione d'inverno mentre Acqui scavalca Valenzana Mado.

ST

Classifica 15ª Giornata

Saluzzo 31 punti, Acqui F. C. 29, Valenzana Mado 27 punti, Cuneo 1905 Olmo 26, Vanchiglia 1915 25, Giovanile Centallo 24, Fossano Calcio 21, Cheraschese 1904 20, Luese Cristo Alessandria 20, Pro Villafranca 19, Cavour 19, SD Savio Asti 18, Pro Dronero 17, Moretta 13, C. S. F. Carmagnola 10, Villafranca 8.

Classifica marcatori Pro Dronero

Fabricio De Peralta 5 reti, Babacar Tounkara 3, Giorgio Culotta 2, Andrea Bosio 2, Daniele Galfrè 1 e Paride Boniello 1.

MONASTERO DRONERO

La pallapugno rinnova il direttivo

Il presidente Golè lascia, eletto Marco Gallo

A conclusione dei campionati che ha visto la società di Monastero impegnata nelle categorie Promozionale, Esordienti e Serie C2, con alterne fortune soprattutto nella serie maggiore, si è svolta lo scorso 2 dicembre la tradizionale cena di chiusura della stagione agonistica, presente anche il vice sindaco di Dronero e assessore allo Sport, Mauro Arnaudo.

Nei giorni precedenti, il 22 novembre, si era svolta la riunione per il rinnovo del direttivo, dopo che il presidente Giancarlo Golè ha deciso di lasciare l'incarico, mettendo tuttavia la sua esperienza ancora a disposizione del Consiglio. Il testimone della presidenza passa ad un giovane della frazione dronerese, Marco Gallo, giocatore lui stesso alcuni anni fa con i più piccoli, affiancato dal vice presidente Giovanni Brignone, con grande esperienza e passione per la pallapugno così come il segretario Silvio Arnaudo che con Brignone allena i più piccoli ed i ragazzi. Completano il direttivo i consiglieri Giancarlo Golè, Roberto Isoardi, Ivo Chiapello, Anna Maria Conte, Daniele Arnaudo, Cristina Belliardo, Michela Brignone e Christian Salvagno.

In attesa di definire gli obiettivi per la prossima stagione 2024, il direttivo esprime il più sincero ringraziamento a Giancarlo Golè per l'impegno lungo e fruttuoso alla presidenza del sodalizio. Un impegno che è stato rallegrato anche da diverse soddisfazioni tra cui l'assegnazione dello scudetto Allievi nella stagione 2022 e il secondo posto in Coppa Italia, sempre nel 2022 e sempre nella stessa categoria. Un ottimo risultato giunto a quattro anni di distanza dalla vittoria in Coppa Italia della società di Monastero, il 26 agosto2018, con la formazione che militava in C2.

Nella foto la squadra dei giovanissimi della categoria Promozionale

Grazie agli sponsor

Il direttivo della Pallapugno di Monastero ringrazia tutti gli sponsor che, con il loro contributo, hanno consentito la realizzazione della stagione sportiva 2023: Comune di Dronero, Banca di Caraglio, Borgo Design Cucine e arredamenti, Nazari Marco ortofrutta, Cucchietti Giorgio decoratore, Cismondi Luca agro farmaci, Dao Alessandro impresa edile e Dao Service, Chiocchia Elio termoidraulica, Arneodo Materiali edili.

CALCIO - PRIMA CATEGORIA

Val Maira ancora in fondo

Sant'Albano campione d'inverno in anticipo

Andrea Garnero, difensore e capitano

Prosegue sempre con difficoltà l'impegno del Val Maira Calcio neo promossa in Prima Categoria. I bianco blu di Roccabruna purtroppo occupano sempre la scomoda posizione di fondo classifica. In testa, il Sant'Albano si fregia del titolo di campione d'inverno con una giornata d'anticipo grazie al distacco di 5 punti sul terzetto che insegue, formato da Atletico Racconigi, Boves MDG e Area Calcio Alba Roero.

Val Maira – Tre Valli 0-2

Domenica 3 dicembre. Ancora non cambia il copione delle domeniche precedenti e, sul campo comunale di Roccabruna, il Val Maira subisce gli avversari del Tre Valli di Villanova Mondovì che si impongono per 2-0 grazie alle reti di Camargo de Mendonca e Bombarda Da Silva. Nella fase finale in superiorità numerica, per l'espulsione di un avversario, e nonostante 10 lunghi minuti di recupero concessi dall'arbitro, i padroni di casa non riescono ad accorciare le distanze.

Langa Calcio – Val Maira 1-0

Domenica 10 dicembre. Una sconfitta di misura nella trasferta al comunale di Grinzane Cavour contro i padroni di casa del Langa Calcio che si aggiudicano la gara con il minimo scarto. Un gol di Alessio Mastroeni messo a segno nel primo minuto di gioca condiziona tutta la gara in cui il Val Maira dimostra di voler reagire e ha anche qualche occasione neutralizzata però dalla traversa e dalla buona prestazone del portiere avversario. Lo spareggio tra le due formazioni di bassa classifica e assegna i tre punti alla squadra langarola.

Val Maira – Murazzo

Domenica 17 dicembre. Siamo al giro di boa del campionato con l'ultima gara del girone di andata. La formazione bianco-blu ospita al campo comunale di Roccabruna la compagine fossanese di Murazzo che staziona nella parte alta della classifica. Ed è ancora una volta una sconfitta. I padroni di casa devono arrendersi di fronte alla doppietta del difensore Filippo Garis - che peraltro ha già messo a segno 5 reti in campionato - e mette al sicuro la vittoria del Murazzo. Si va dunque alla pausa invernale con il Val Maira sempre più solo in fondo alla classifica, mentre la vetta si sfilaccia e si allunga il gruppo delle inseguitrice della capolista Sant'Albano che, proprio all'ultima giornata, ha compiuto un passo falso, perdendo in casa con Valle Po. L'auspicio è che al previsto ritorno in campo, il 14 gennaio prossimo, qualcosa cambi in meglio per i roccabrunesi.

Classifica 15ª giornata

Sant'Albano 33, Atletico Racconigi 31, San Rocco Castagnaretta 30, Boves 29, Murazzo 29, Area Calcio Alba Roero 28, Bisalta 23, Valle Po 21, Tre Valli 21, Azzurra 19, Valvermenagna 14, Marene 14, Carrù 13, Ama Brenta Ceva 13, Langa Calcio 9, Val Maira 5.

DI FIORE IN FIORE

L'Albero di Natale di Papa Francesco

Dai boschi della Val Maira a San Pietro

Gloria Tarditi
difiorinfiore.blogspot.it

Dalla nostra montagna agli uomini di buona volontà, dopo un viaggio a 60 chilometri orari, il grande abete. alto 30 metri e pesante 65 quintali. si erge ora, in tutta la sua maestà, in piazza ***San Pietro a Roma***.
Abbellito da ***settemila Stelle alpine*** donate da un esperto vivaista di Villar San Costanzo per la Notte Santa in cui **Papa Francesco** celebrerà per tutti noi la nascita di Gesù Bambino. Il Salvatore di cui Dio sa quanto necessiti l'umanità, colui che possa elevare lo spirito e la dignità di ciascuno a più alti livelli di rispetto, solidarietà e amore verso il prossimo, in questi giorni difficili del 2023.
La tradizione dell'***Albero di Natale*** pare essersi affermata in Italia nell'Ottocento ad opera della Regina Margherita, moglie di Umberto I di Savoia, che ne fece allestire uno così sontuoso al Quirinale *(dove visse come consorte del primo re d'Italia)* tanto da essere poi emulata nella maggior parte delle case italiane per il grande successo ottenuto.
Ma le ritualità legate all'albero di Natale (in piemontese e occitano **arbu d'Natal, arbe de Nadau, arbre de Nadal o aubre de Nadau)** sembrano risalire già al sedicesimo secolo. con finalità propiziatorie legate alla ***Madre terra.*** **P**erfino l'usanza di adornare i rami con luci e decori, oggi attribuita al senso consumistico dei nostri tempi, affonda le sue radici addirittura nel **Medioevo** quando, in prossimità delle feste di fine anno, germanici e scandinavi tagliavano alberi e arbusti dalla foresta per addobbarne i rami, proprio come noi, con candele e lumini a scopi scaramantici.
A **Natale** si ripetono ancor oggi ritualità e usanze di cui non sempre conosciamo l'origine ma che sicuramente appartengono al nostro inconscio collettivo, originati dall'osservazione del cielo, del moto solare e dalla ripresa della luce. Ancorché cristianizzati, questi riti sono resti di un tempo pagano in cui si adoravano il sole e gli alberi, arrivati fino ai nostri giorni ad esempio nella tradizione del **'ceppo natalizio'** in Piemonte detto " ***l'süc*** " e in Provenza **"cacho-fio"** (la cui brace veniva mantenuta viva fino alla 'festa dei Re' cioè l'Epifania) così come per le candele augurali e le luminarie natalizie, simboli del calore e del fuoco che contrastano il freddo, interiore e esteriore, nella lunga stagione del buio.
La nascita di **Gesù bambino** si colloca qualche giorno dopo il solstizio d'inverno quando il chiarore diurno torna a farsi più lungo man mano che si avvicina l'**Epifania,** il cui significato è appunto *'manifestazione'* o *'apparizione'* della luce divina. Nel calendario celtico il giorno della nascita del *'Fanciullo divino'* cioè ***il Sole,*** è consacrato all'**Abete,** rappresentazione del **Cristo** come **Albero della vita** o **Albero cosmico**, intorno a cui si organizzava l'universo. ***'Ailm'*** (Abete bianco) è la prima lettera nell'***alfabeto arboreo druidico*** dove proprio le iniziali di alberi e arbusti ne costituiscono la sequenza.

L'abete deposto al bivio di Tetti dall'elicottero

Per i popoli nordici l'Abete resta l'incontestato re delle foreste e anche il ***pino natalizio*** che profumava di resina i Natali della nostra infanzia era quasi sempre un **Abete** rosso (Picea excelsa), il più longevo tra le conifere, oppure proprio un semplice **Pino** delle Alpi**.** Entrambi della famiglia delle ***Pinaceae*** , tipici delle zone montane fino ad alte quote, producono le fiabesche e inconfondibili *pigne* che colorate in oro e argento si trasformano in naturali decori augurali. Sostituiti poi negli anni sessanta da *'alberi finti'* in carta o plastica, meno affascinanti ma forse più rispettosi dell'ambiente per evitarne il disboscamento.
Non si era previsto, ahimè, che anche questa soluzione avrebbe prodotto ulteriore inquinamento per la nuova problematica dello smaltimento dei rifiuti.
E a proposito di riciclo, la bella notizia riguarda il nostro abete valligiano approdato a Roma- dal piccolo comune di Macra. Finite le feste, dal suo profumato tronco prenderanno forma tanti bellissimi giocattoli costruiti da artigiani del legno per i doni natalizi ai bimbi bisognosi, come lieto fine alla bella favola nata nella nostra magica terra di foreste, fiumi e montagne imbiancate di neve.

Il trasporto speciale per la via centrale di Dronero

VILLAR SAN COSTANZO

Festa a sorpresa per Valentina Gemetto

Tenacia e costanza dell'atleta azzurra. Grazie all'affetto di familiari e amici

Sabato 16 dicembre, bar ristorante di Villar San Costanzo. Tanti i battimani della quarantina di amici, di tutte le età, di Dronero, Villar, Roccabruna soprattutto, all'ingresso di Valentina. Lei, l'atleta Valentina Gemetto, si stroppiccia gli occhi, per l'emozione e la grande sorpresa. Agli amici il grazie e le spiegazioni del fidanzato, Paolo Aimar, come lei atleta di spicco, che ha organizzato tutto. Ha radunato familiari, amici, tecnici, sindaci, amministratori, giornalisti che, ognuno a proprio modo hanno dato qualcosa a Valentina nell'anno appena passato.
Lei, con grande costanza e tenacia, ha saputo trasformare le sconfitte in vittorie. "Tutti le avete dato qualcosa, e ora vogliamo ringraziarvi!", spiega commosso Paolo. Nella foto, il sindaco di Roccabruna, Marco Arneodo e il Presidente della Comunità Montana, Francesco Cioffi le consegnano la significativa targa, il grazie di tutti.

Nella foto il gruppo di amici e gli amministratori che hanno premiato Valentina

VILLAR SAN COSTANZO

Isola pedonale

Villar San Costanzo è conosciuta ai più per la presenza dei "Ciciu del Villar", fenomeni geologici siti sul nostro Comune, ma da alcuni anni grazie alla camminata del 1° gennaio "Prim de genè bugia i pè" si incontrano molte persone che giungono per percorre a piedi l'anello di 6 chilometri che collega il capoluogo alla frazione Morra. Si tratta di un itinerario assolato e di facile percorrenza adatta a grandi e piccini. Grande attrattiva al percorso è anche data dalla creazione della "Pedancola" sul fiume Maira che collega la frazione Morra alla Frazione Monastero di Dronero.
Con l'ordinanza numero 29 firmata dal Sindaco Gianfranco Ellena, per tutte le domeniche di dicembre, venerdì 8 dicembre, lunedì 25 dicembre e martedì 26 dicembre 2023, per lunedì 1 gennaio, sabato 6 gennaio e per tutte le domeniche di gennaio, febbraio, marzo e aprile, lunedì primo aprile e giovedì 25 aprile e mercoledì primo maggio 2024, con orario 9.00 -18.00, Via Crocetta (strada che collega il capoluogo alla frazione Morra) fino all'incrocio tra Contrada Gelata e Via Voli, sarà chiusa al traffico delle automobili, dando vita ad un' ampia zona pedonale.
Per comprovate esigenze di transito di mezzi i residenti potranno rivolgersi agli uffici comunali per richiedere apposita autorizzazione.

PILLOLE DI BENESSERE

La salute a tavola

a cura della dott.sa Maddalena Gobbi

Bentornati Cari Lettori, il Natale è ormai alle porte e questo mese vorrei parlarvi di alcuni trucchi da adottare in queste festività che oltre a regalarci la gioia dello stare con i nostri cari, ci donano anche un susseguirsi di cene e pranzi davvero abbondanti. Non sono qui per rovinarvi la festa! Ma sappiamo che i pasti di questo periodo sono ricchi di grassi saturi, l'abbondanza dei salumi favorisce l'ipertensione, il troppo zucchero fa alzare la glicemia …
Vale allora la pena adottare le giuste strategie. Siamo tutti consapevoli che curare l'alimentazione, scegliendo bene i cibi che consumiamo tutti i giorni, può prevenire molti disturbi e favorire la longevità. Thomas Alva Edison nei primi del '900 disse: "Il medico del futuro non prescriverà medicine. Ma insegnerà al paziente a prendersi cura della sua persona, a curare l'alimentazione, a capire le cause delle malattie e il modo di prevenirle". Si tratta di una frase davvero profetica, sapendo oggi che diverse patologie traggono beneficio da terapie alimentari.
Iniziare a pensare al cibo come una terapia consente di recuperare la salute e diminuire, contestualmente, il ricorso ai farmaci. Molto volte i disturbi che portano a fastidi, come infiammazioni ed eccessi di acidità, potrebbero essere corretti o prevenuti già a tavola; invece per amore di rapidità, molto spesso ricorriamo ai farmaci, curando quindi il sintomo e non la causa del problema. Gli ultimi studi ci dicono che la quantità di cibo ingerita ogni giorno è un fattore di cui tenere conto. Molti esperimenti hanno dimostrato che qualsiasi specie sottoposta a una restrizione calorica, vive più la lungo. Mangiare poco rallenta quindi le lancette dell'orologio biologico. Mangiando meno le cellule e le funzioni organiche mantengono prestazioni soddisfacenti, i tessuti si rigenerano senza infiammarsi o sviluppare degenerazioni.
Occorre modificare la propria dieta seguendo uno stile alimentare e di vita sano e naturale in cui si inseriscano accorgimenti alimentari, ideali per favorire il rinforzo e la rigenerazione dei tessuti e capaci di liberare l'organismo dalle tossine e dai radicali liberi. Importante è intervenire

prima possibile, senza aspettare di ammalarsi. Un'alimentazione varia, oltre che piacevole al gusto, previene anche le allergie, le intolleranze, eczemi, orticarie e dermatiti.
Ma come si fa a cambiare alimentazione e stile di vita? Un modo molto semplice per garantirsi la varietà nel piatto è seguire la stagionalità. Resistere alla tendenza di comprare tutto in qualsiasi stagione è un metodo per sfruttare al meglio le proprietà nutritive di frutta e verdura.
I VEGETALI dovrebbero essere alla base della nostra alimentazione sia a pranzo che a cena e possibilmente anche negli spuntini. Mangiare tante verdure è anche un modo per disabituare il nostro cervello ai "sapori forti" come i grassi animali, le carni, i fritti, i dolci, tutto ciò che fa ingrassare e di cui siamo dipendenti. Le verdure sono ricche di vitamine, minerali e fibre, consumate crude aiutano a saziarci con maggiore facilità.
Un'altra regola fondamentale è diminuire le farine bianche, ossia quelle private della crusca, con cui si producono la pasta, il pane bianco, pizze, focacce, biscotti ecc. Non apportano vitamine, ma quasi esclusivamente carboidrati. Altri cibi da eliminare sono quelli contenenti additivi come conservanti, coloranti, antiossidanti chimici; essi sovraccaricano il fegato, rallentano la digestione e favoriscono la comparsa di intolleranze e allergie. Attenzione anche alle proteine e grassi animali, come salami, insaccati e carne rossa: apportano troppe calorie, accelerano la perdita di minerali dal corpo (come il calcio), favorendo osteoporosi e artrosi, inoltre sono implicati nell'arteriosclerosi e nelle malattie cardiovascolari.
Ma ritorniamo a parlare del periodo dei cenoni. Anche se ci siamo impegnati a non esagerare, inevitabilmente il giorno dopo il cenone o il pranzo delle feste serve un momento di pausa. La digestione è stata messa a dura prova e ci si sente gonfi e appesantiti. Ma attenzione, non serve digiunare, ma piuttosto consumare cibi che aiutino il nostro corpo a ritrovare l'equilibrio. Ad esempio a pranzo occorrerà ridurre l'apporto di carboidrati e aumentare le proteine, l'abbinamento ideale è un piatto di carne bianca o di pesce accompagnato a delle verdure di stagione cotte al vapore o crude per favorire il transito intestinale. Come condimento si possono usare succo di limone e olio di oliva a crudo.
La cena è invece il momento ideale per fare il pieno di vitamine, minerali, fibre e liquidi per facilitare e stimolare il metabolismo. Zuppe e minestroni sono la scelta corretta: sono ipocaloriche, nutrienti ma leggere e faciliteranno anche il sonno.
Concludo con una massima del padre della medicina Ippocrate, che dice: "Fa che il cibo sia la tua medicina e la medicina il tuo cibo". Ne approfitto per ringraziare tutti i miei Lettori per il sostegno e l'affetto che ricevo ogni mese, questo è davvero gratificante. Auguro a tutti delle feste serene e un fantastico 2024.
Alle prossime pillole di benessere!