

**Interreg****ALCOTRA**Fonds européen de développement régional
Fondo europeo di sviluppo regionaleUNION EUROPÉENNE
UNIONE EUROPEA**terres
MONVISO**
ENTRE FRANCE ET ITALIE
TRA ITALIA E FRANCIA**codes**
Comité départemental
d'économie rurale
HAUTES-ALPES

L'Écho des Terres Monviso



Edito...

Nous sommes heureux de vous présenter ce deuxième numéro du petit journal des Terres Monviso.

En cette période hivernale, nous sommes tous en recherche d'un peu de chaleur. C'est donc ce thème que nous avons décidé de traiter. Vous trouverez dans ce numéro des articles qui, nous le souhaitons, vous donneront chaud au cœur. Vous y trouverez aussi des textes et photos issus de nos ateliers collectifs menés dans le cadre notre projet InCL - *Bien Vieillir / Invecchiare Bene*, auprès des groupes de séniors en France et en Italie.

Nous vous souhaitons une bonne lecture et vous donnons rendez-vous au mois de juin pour un prochain numéro.

Siamo lieti di presentarvi questo secondo numero della rivista delle Terres Monviso.

In questo periodo invernale, siamo tutti alla ricerca di un po' di calore. Ed è proprio questa la tematica che abbiamo scelto di affrontare. Troverete in questo numero, ci auguriamo, degli articoli capaci di scaldarvi il cuore. Troverete anche dei testi e delle fotografie tratti dai laboratori collettivi realizzati nell'ambito del nostro progetto InCL - *Bien Vieillir / Invecchiare Bene*, dai gruppi della terza età in Francia e in Italia.

Vi auguriamo una buona lettura e vi diamo appuntamento al mese di giugno per un nuovo numero.

L'art de se tenir chaud... au fil des siècles !

Par-delà les époques, à chaque hiver venu, les hommes ont toujours eu une priorité commune : développer des ressources et des moyens pour se chauffer afin de traverser les grands froids hivernaux.

De tout temps jusqu'à l'arrivée des chauffages centraux (au milieu du XX^{ème} siècle), se chauffer était étroitement lié au fait de cuisiner. Le feu était alimenté toute la journée dans les cuisines, et c'est ici que chacun venait trouver réconfort et chaleur. La notion de confort dans les habitations ne commence à arriver qu'au XIX^{ème} siècle, mais déjà à cette époque, les artisans ne manquaient pas de créativité !

Ainsi, au XIX^{ème} siècle, la Bassinoire était un récipient de cuivre ou d'étain, qu'on remplissait de braises incandescentes, et qu'on allait ensuite glisser un peu partout entre les draps pour les réchauffer, peu de temps avant l'arrivée des dormeurs.

La bassinoire sera peu à peu détrônée par un autre accessoire encore d'actualité : la célèbre bouillotte en caoutchouc !

Le chauffe-pieds portable était également un objet qu'on déplaçait dans la maison en fonction de l'endroit où on allait rester assis un petit moment. Lui aussi était un récipient de métal (recouvert de bois) qu'on remplissait de braises. On posait ensuite ses pieds sur le dessus pour profiter de la chaleur qui en sortait.

Sans même aborder les dernières technologies pour se chauffer, l'être humain au travers des époques n'a jamais manqué d'inventivité pour développer l'art du « bien au chaud chez soi » et pour cause : Se tenir proche

d'une cheminée, enveloppé d'un bon plaid, écouter de la musique ou lire quelques pages d'un bon livre : quel grand plaisir de l'hiver !

L'arte di riscaldarsi... attraverso i secoli!

Nel corso delle diverse epoche, ad ogni nuovo inverno, gli uomini hanno sempre avuto una priorità comune: sviluppare risorse e strategie per riscaldarsi e superare i grandi freddi invernali.

In tutti i tempi, fino all'arrivo dei riscaldamenti centralizzati (metà del XX secolo), riscaldarsi era strettamente connesso al fatto di cucinare. Nelle cucine il fuoco veniva alimentato per tutta la giornata, ed era qui che tutti venivano per trovare conforto e calore. La stessa nozione di comfort domestico appare solo a partire dal XIX secolo, ma già allora gli artigiani non mancavano certo di creatività!

A tal proposito, nel XIX secolo il bacino era un recipiente in rame o stagno, che veniva riempito di braci incandescenti, e che veniva poi fatto scivolare fra le lenzuola per scaldare il letto poco prima che vi si infilassero le persone.

Il bacino sarà a poco a poco rimpiazzato da un altro accessorio ancora oggi di grande attualità: la celebre boule in caucciù!

Lo scaldapiedi portatile era una tipologia di oggetto che si poteva ritrovare in ogni stanza della casa, a seconda dei luoghi in cui ci si fermava per una pausa. Anche questo consisteva in un recipiente di metallo (ricoperto in legno) che veniva poi riempito di braci. Vi si poggiavano sopra i piedi per godere del calore che emanava.

Senza neppure menzionare le nuove tecnologie destinate a riscaldarsi, l'essere umano non ha mai risparmiato l'inventiva per sviluppare l'arte del "ben al caldo a casa propria".

E per una buona ragione: sedersi accanto al caminetto, avvolti da una coperta, ascoltando musica o leggendo qualche pagina di un buon libro, che gran piacere l'inverno!



L'HIVER et L'ART : Chasseurs dans la neige

Chasseurs dans la neige est un tableau peint par l'artiste Pieter Bruegel en 1565.

Ce tableau hivernal est le plus célèbre paysage de neige de toute l'histoire de la peinture.

Pour la petite anecdote, il est à savoir que cette œuvre fait partie d'une série de six tableaux.

Pourquoi ce chiffre ?

Car au XVI^{ème} siècle en Hollande, on considérait qu'il existait 6 saisons et non 4 : début du printemps, printemps, début de l'été, été, automne et enfin hiver : la saison évidemment représentée sur ce tableau.



L'INVERNO E L'ARTE: Cacciatori nella neve

"Cacciatori nella neve" è un'opera dipinta dall'artista Pieter Bruegel nel 1565.

Questo dipinto invernale è il più celebre paesaggio innevato di tutta la storia della pittura.

A titolo di aneddoto, è bene sapere che quest'opera appartiene ad una serie di sei quadri. Perché questa cifra? Perché nel XVI secolo in Olanda si usava considerare l'esistenza di 6 stagioni, invece di 4: inizio primavera, primavera, inizio estate, estate, autunno e infine inverno, la stagione chiaramente rappresentata in quest'opera.



La veillée : quand il fait chaud d'être ensemble !

Autrefois dans les campagnes, les villageois se retrouvaient chez les uns et les autres pour passer les soirées d'hiver ensemble. C'était la tradition de la veillée.

A cette époque, il n'y avait pas d'électricité, les soirées étaient longues, confinés dans sa maison, qu'il fallait éclairer et chauffer, ce qui coûtait très cher. Les familles se réunissaient alors dans une même maison pour profiter du feu et passer une belle soirée. C'était un moment où toutes les générations étaient réunies.

Les femmes cousaient, les hommes réparaient leurs outils, les jeunes et les enfants riaient.

On chantait, on jouait aussi aux cartes ou aux dominos. C'était là que se transmettaient les dernières nouvelles et que les fameux dictons populaires faisant force de météo ont été inventés.

Et chaque soir d'hiver, la veillée reprenait dans une autre maison !

La veglia: quando ci si scalda stando insieme!

Un tempo, nelle campagne, gli abitanti dei villaggi si ritrovavano a casa di uno o dell'altro per trascorrere insieme le serate d'inverno.

A quei tempi non c'era la corrente elettrica, e le sere, rinchiusi ciascuno a casa propria, erano così lunghe che bisognava illuminarle e riscaldarle, e questo costava molto. Le famiglie allora si incontravano in una stessa casa per approfittare del fuoco e passare così una bella serata. Era un momento in cui tutte le generazioni si riunivano.

Le donne cucivano, gli uomini riparavano gli utensili, i giovani e i bambini ridevano.

Si cantava, si giocava a carte e al domino. Si trattava di un'occasione per scambiarsi le ultime novità. Di certo, in quelle ore sono stati inventati tutti i famosi detti popolari che ancora oggi riguardano il tempo meteorologico.

Ed ogni sera d'inverno, la veglia ricominciava in un'altra casa!

BOIRE CHAUD

Bienfaits, Recette... on vous dit tout !

Une boisson chaude prise au cœur de l'hiver... rien de tel pour se réconforter !



L'eau chaude à plusieurs fonctions : elle va permettre une meilleure extraction des composants du thé, de la tisane... Plus efficace que dans l'eau froide ! Elle va aussi permettre une meilleure assimilation de ces composants dans le corps.

Mais attention cependant à la température de votre boisson chaude ! Boire trop chaud peut endommager les cellules de l'œsophage et d'autre part détruire certains composants comme la vitamine C à plus de 60°C.

Peu importe la forme (thé, tisanes, bouillons...), boire chaud c'est avant tout s'hydrater et profiter des éléments nutritifs de l'eau (vitamines, minéraux, oligo-éléments...). En hiver, on oublie souvent de boire car on a moins soif. Le chauffage assèche l'air et notre organisme a besoin de s'hydrater.

Une variété de boissons chaudes existe ! Thé, café et chocolat sont riches en antioxydants, ces substances qui permettent de retarder le vieillissement de notre organisme et offrent une protec-

tion contre les maladies cardiovasculaires et les cancers. Alors, ne vous privez surtout pas de boissons chaudes !

RECETTE

LE BOUILLON DE LÉGUMES

Pour vous réchauffer le corps et le cœur, nous vous proposons la recette du bouillon de légumes !

- 1 carotte
- 1 navet
- 2 oignons
- 4 branches de céleri
- 2 feuilles de laurier
- 3 litres d'eau
- Sel et poivre

Lavez, épluchez et coupez les carottes, les navets, les branches de céleri et les oignons.

Mettre tous les légumes dans une cocotte. Ajoutez-y les feuilles de laurier, du sel et du poivre à votre goût, puis recouvrez d'eau. Laissez mijoter à feu doux sans couvercle.

Lorsque tous les légumes sont cuits et fondants, votre bouillon est prêt !

Servez chaud (mais pas trop !).

Bon appétit !

BERE CALDO

Benefici, Ricette... vi diciamo tutto!

Una bevanda calda presa nel cuore dell'inverno... niente di meglio per trovare conforto! L'acqua calda ha diverse proprietà: permette una migliore estrazione dei componenti di tè e tisane (più efficace che nell'acqua fredda!), oltre a garantire una migliore assimilazione di questi componenti all'interno del nostro corpo.

Bisogna, tuttavia, prestare molta attenzione alla temperatura di

ciò che si beve! Assumere bevande troppo calde può danneggiare le cellule dell'esofago, oltre a distruggere determinati componenti, proprio come la vitamina C che si deteriora oltre i 60 °C.

Poco importa la forma (tè, tisane, brodi): assumere bevande calde significa per prima cosa idratarsi e approfittare degli elementi nutritivi dell'acqua (vitamine, minerali, oligoelementi). In inverno ci dimentichiamo spesso di bere perché abbiamo meno sete. Il riscaldamento, però, rende l'aria più secca e il nostro organismo ha bisogno di reidratarsi.

Esiste un'ampia varietà di bevande calde! Tè, caffè e cioccolato sono ricchi di antiossidanti, quelle sostanze che permettono di ritardare l'invecchiamento del nostro organismo e offrono una protezione contro le malattie cardiovascolari e il cancro. Non fatevi quindi mancare le bevande calde!

RICETTA

IL BRODO VEGETALE

Per riscaldarvi corpo e cuore, vi proponiamo la ricetta del brodo vegetale!

- 1 carota
- 1 rapa
- 2 cipolle
- 4 gambi di sedano
- 2 foglie di alloro
- 3 litri di acqua
- Sale e pepe

Lavate, mondate e tagliate la carota, la rapa, i gambi di sedano e le cipolle. Mettere tutte le verdure in una pentola. Aggiungere le foglie di alloro, sale e pepe a piacimento, infine ricoprire d'acqua. Lasciare cuocere a fuoco lento senza coperchio.

Non appena tutte le verdure saranno ben cotte, il vostro brodo sarà pronto!

Servite caldo (ma non troppo!).

Buon appetito!



13 FÉVRIER: Journée Mondiale de la RADIO

Proclamée en 2011, le 13 février est devenu la journée mondiale de la radio.

La radio n'a pas été inventée par une seule personne : ce sont plusieurs inventeurs qui, ensemble, ont permis son invention.

Depuis plus d'un siècle maintenant, elle est le média le plus consommé au niveau mondial. La radio est encore aujourd'hui un outil puissant pour rester en lien avec le monde, s'ouvrir sur des communautés différentes et lutter contre la désinformation. A mesure que le monde change, la radio évolue avec nous !

13 FEBBRAIO: Giornata Mondiale della RADIO

Proclamata nel 2011, il 13 febbraio è diventato la giornata mondiale della radio.

La radio non è stata creata da una sola persona: diversi inventori, insieme, hanno permesso la sua nascita.

Da più di un secolo, ormai, è il media più utilizzato a livello mondiale. La radio è ancora oggi uno strumento potente per mantenere legami con il resto del mondo, aprirsi alla scoperta di comunità diverse e lottare contro la disinformazione. Via via che il mondo cambia, la radio si trasforma con noi!

Mettre un peu de **chaleur** dans nos vies en étant utile aux autres.

A la retraite, c'est une nouvelle vie qui commence ! Pour aborder ces changements de façon positive, il est important de ne pas s'isoler: profitez-en pour vous réunir avec vos proches, renouer avec d'anciennes relations, rencontrer vos voisins, ...

Vous pouvez aussi vous investir dans la vie associative : une organisation de quartier, un comité des fêtes, une association caritative, etc... Cet engagement sera l'occasion de vous épanouir dans une vie sociale tournée vers les autres.

Des études tendent même à montrer que les personnes qui aident les autres sont en meilleure santé et surmontent plus facilement les moments de crise.



Mettere un pò di **calore** nelle nostre vite cercando di essere utili agli altri.

L'arrivo della pensione, e una nuova vita che inizia! Per affrontare questi cambiamenti in chiave positiva è importante cercare di non isolarsi: approfittatene per riavvicinarvi ai vostri cari, riannodare vecchie amicizie, incontrare i vostri vicini.

Potete anche investire sulla vita associativa: un'organizzazione di quartiere, un comitato di festeggiamenti, un'associazione caritatevole. Questo impegno sarà l'occasione per sentirvi realizzati in una vita sociale orientata agli altri.

Numerosi studi dimostrano infatti che le persone che aiutano gli altri godono di ottima salute e riescono a superare con maggior facilità i momenti di crisi.

Retours sur... NOS ATELIERS

Entre septembre et décembre, un atelier « *Bien vieillir en scène* » organisé par le CoDES 05 et la Communauté de communes de Serre-Ponçon, a été proposé aux seniors du territoire.

Cinq personnes ont pu alors bénéficier de 8 séances d'échanges et de création. Des textes ont été écrits, mis en scène et présentés devant un public restreint. Voici quelques extraits de ces textes inspirés par des sujets relatifs aux souvenirs, à la vie et à la retraite.

• J'étais là avant

J'étais là avant que tu arrives.

J'ai cherché à découvrir.

C'était différent.

Je te raconterai un jour comment c'était avant. (Micheline)

• J'étais là avant

Avant l'invasion du numérique sous toutes ses formes.

Avant l'invasion de ce nouvel outil qui condamne les échanges en direct au sein de la famille.

Comment accepter qu'un enfant de 2 ans préfère le portable ou la tablette de ses parents aux jeux de construction en bois avec lesquels j'ai forgé mon imagination... (Chantal)

• Oui , j'étais là avant..... il y a 30 ans au moins !

J'étais amoureuse.

J'étais jeune et belle.

Les images, les odeurs, les sensations, les émotions... LA NOSTALGIE

A l'évocation de ce souvenir, je ris, je suis bien... J'Y SUIS... JE LE REVIS comme si c'était hier... (Régine)



Ritornano i... NOSTRI LABORATORI

Tra settembre e dicembre, un laboratorio dal titolo "Bien vieillir en scène" (invecchiare bene in scena), organizzato dal CoDES 05 e dalla Communauté de communes di Serre-Ponçon, è stato proposto agli anziani del territorio.

Cinque persone hanno quindi potuto beneficiare di 8 lezioni di scambio e creazione. Alcuni testi sono stati scritti, messi in scena e presentati davanti ad un pubblico ristretto. Ecco qui alcuni estratti di questi testi, ispirati a tematiche relative ai ricordi, alla vita e alla pensione.

Citazione

Non è perché in inverno si dice
"chiudete la porta" che fuori faccia
meno freddo quando la porta è chiusa.

Pierre DAC



Souvenirs

C'était en 1961 quand il y a eu la mise en eau du barrage de Serre-Ponçon. J'étais petite fille et je me revois devant ce spectacle. Le barrage qui se remplissait d'eau. Et ça a pris presque un an. J'étais petite fille. Avant, la Durance était fougueuse. Toutes les années, elle déversait suivant les saisons des trombes d'eau ou bien elle s'asséchait...(Eliane)

Ricordi

Era il 1961 quando avvenne la costruzione della diga di Serre-Ponçon. Ero una bambina, e mi rivedo davanti a quello spettacolo. La diga che si riempiva d'acqua. E ci è voluto quasi un anno. Ero una bambina. Prima, la Durance era impetuosa. Ogni anno, a seconda delle stagioni, riversava imponenti masse d'acqua o si prosciugava. (Eliane)

Citation...

**Ce n'est pas parce qu'en hiver on dit
"fermez la porte" qu'il fait moins froid dehors
quand la porte est fermée**

Pierre DAC

Animazioni e incontri: tante proposte per stare insieme

Continuano e si intensificano le attività in favore degli anziani fragili del territorio previste dal progetto InCL sul versante italiano. Dopo aver organizzato incontri di presentazione e di valutazione delle esigenze, parallelamente alle azioni socio sanitarie previste dalla sperimentazione sono state programmate anche giornate di animazione per creare coesione e socializzazione.

La finalità è quella di innescare un meccanismo positivo di socialità, attraverso la proposta di giochi e animazioni di gruppo che diventano l'occasione per conoscersi, per incontrarsi e per creare o rinsaldare amicizie che possano poi essere coltivate anche al di là dei momenti di animazione.

In valle Grana sono state organizzate uscite sul territorio alla scoperta dei beni artistici e culturali della zona ed è stato avviato un gruppo di ginnastica dolce; le lezioni si tengono nel comune centrale della valle, per facilitare la partecipazione ad un numero più elevato di persone. È in fase di studio anche l'organizzazione di un "laboratorio artistico" con un operatore specializzato.

In valle Po a dicembre 2021 si sono organizzati tre pomeriggi di attività ludico-ricreative, rivolte a persone con età maggiore di 60 anni e proposte da un'équipe che negli scorsi anni ha lavorato con successo mettendo in atto queste medesime modalità sul territorio della valle Varaita.

Altre attività verranno programmate nel corso del 2022, in queste valli come nelle altre quattro che completano il territorio italiano in cui interviene il progetto *InCL - Bien Vieillir / Invecchiare Bene*.



Lou Toupin

Lous mères sount envitas anaco dou prefet.

Lou grand Tirapan es aqui. Gros manjur, se priva pas grand chicur se soulaja sensa vergougna, sur lou parquet. Plus de politiqua parloun, e manjoun, mai si Tirapan a ben escoundu sa chiqua li resta pas menth lou besoun imperioux de cracha. Es en bout de taoura, se vira en pàu de caire, en pàu a gaouche, e manda ena pistola àu sou, sus lou parquet astiqua de nouou, que sembla en miroou. La servanta n'en reven pas. Demanda à la prefèta ena idèia per fa coumprendre ana quelhome que dèu pas se soulagea coumaco.

Simone CEZANNE (Simouneta)

Associations solidaires pour traverser l'hiver

Tout au long de l'année, y compris la saison hivernale, les banques alimentaires collectent et redistribuent des denrées alimentaires à différentes associations de nos territoires.

En France et sur nos territoires, différents dispositifs d'aide alimentaire se sont développés. Parmi eux : les épiceries sociales et solidaires. Approvisionnées par les banques alimentaires, elles permettent aux personnes en difficulté financière de faire leurs courses dans une sorte de magasin en libre-service où les produits sont vendus à un prix relativement bas.

Les conditions d'accès se font en fonction de la situation familiale et financière de la personne demandeuse. Pour obtenir des informations, il suffit de vous rapprocher d'un travailleur social du Centre Communal d'Action Sociale (CCAS) ou bien de la Maison des Solidarités (MDS) de votre commune.

La convivialité et le partage font aussi partie des actions solidaires ! Ainsi, au niveau local dans le Briançonnais, l'association « Midi Chaud » invite chaque midi les personnes se trouvant dans la précarité ou isolées, à partager ensemble un repas chaud autour d'une table. Le « café sourire » - mis en place par le Secours catholique, propose quant à lui un accueil régulier et convivial autour d'une boisson pour toutes les personnes qui le désirent.



Devinette : Les pieds bien au chaud, la tête bien en l'air, j'ai toujours un bon manteau. Qui suis-je ?

Solution : La cheminée



Indovinello: I piedi ben al caldo, la testa bene all'aria, ho sempre un bel cappotto. Chi sono?

Il camino



**Interreg
ALCOTRA**

Fonds européen de développement régional
Fondo europeo di sviluppo regionale



**terres
MONVISO**
CONSORZIO MONVISO SOLIDALE
TRA ITALIA E FRANCIA

Edition réalisée dans le cadre du projet européen
Edizioni realizzate nel quadro del progetto europeo
Interreg ALCOTRA Terres Monviso -
Incl : Bien vieillir/ Invecchiare Bene -
PITER Terres Monviso

Contacts/Contatti

CODES 05

6 impasse de Bonne - 05000 GAP
+ 33 4 92 53 58 72 - codes05@codes05.org

Consorzio Monviso Solidale

Corso Trento 4_ 12045 Fossano (CN)
+39 (0)172/698619 - www.monviso.it

Directeur de la publication / Direttore della pubblicazione:
Gilles Lavernhe, Président du CODES 05.

Contributions / Contributi:

Comité Départemental d'Education pour la Santé des Hautes-Alpes,
Communauté de Communes de Serre-Ponçon, Consorzio Monviso Solidale,
Simone Cezanne.

Maquette et mise en page / Modello e impaginazione:

Après la pluie Studio Graphique

©photos : Consorzio Monviso Solidale - CCSP - X

PARTENAIRES / PARTNERS



DÉLÉGATAIRES / DELEGATI