



anno XXIII n. 309  
dicembre 2025 *décembre*

**fondato nel 2002 / fondé en 2002**

gruppo editoriale e culturale  
groupe éditorial et culturel

**'L'Italie en scène'**

[italscene@hotmail.com](mailto:italscene@hotmail.com)

sito / site : [www.italscene.eu](http://www.italscene.eu)

direttore responsabile / directeur responsable

**Vito Laraspata**

redattrice / rédactrice

**Catherine Bourdeau**

collaborano gentilmente / collaborateurs bénévoles

Ilaria Bandini, Donato Continolo,  
Gianni Ludi, Lucio Causo, Hervé Gautier  
grafismo/graphisme: Catherine Bourdeau

## L'ESPOIR D'UNE VIE NOUVELLE

Ce nouveau siècle nous a mis à rude épreuve, nous confrontant à des expériences inédites auxquelles nous n'étions pas préparés. Parmi celles-ci figurent les crises que nous traversons et les guerres dont nous sommes témoins. Une telle situation, inédite depuis l'après-guerre et que nous n'aurions jamais imaginée, nous laisse un goût amer.

Après nous être repliés sur nous-mêmes dans l'espoir de trouver une issue, nous devons désormais retrousser nos manches et faire face à l'obligation de nous adapter à cette nouvelle situation en faisant appel à d'autres ressources. C'est l'espoir d'une vie nouvelle et inconnue qui caractérise notre désir de reconstruction et nous convainc que la stabilité est possible, sans dépendre de l'aide de la société. C'est ça la nouveauté : la société ne nous inspire plus confiance. Nous devons compter uniquement sur nos propres forces et notre capacité réactive. Pour retrouver la sérénité, nous devons la chercher dans les petites choses de la vie, nous devons la chercher en nous-mêmes et chez ceux qui nous entourent. Le secret réside dans la capacité à préserver un petit territoire privé, son propre jardin secret, dans cette société de luttes et de guerres, où nous vivons sous une pression constante, dans cette société faite d'ordinateurs et de caméras où notre espace de liberté et d'intimité se réduit et où le seul territoire que nous sentons vraiment nôtre est notre propre corps.

En ces moments de crises et de changements, nous cherchons quelqu'un avec qui partager notre amour et, avec lui, l'espoir d'une vie nouvelle. Quelqu'un qui nous aidera à trouver (ou à retrouver) l'optimisme nécessaire pour poursuivre notre chemin. Ce sera un ami, un être cher, notre partenaire de vie, nos enfants.

Le 25 décembre, devant le sapin de Noël ou la crèche, témoins d'une année qui s'achève, souvenons-nous-en.

**vi.lar.**



## LA SPERANZA DI UNA VITA NUOVA

Il nuovo secolo ci ha messi a dura prova perché ci ha posti di fronte a nuove esperienze di vita e ci ha trovati impreparati a doverle affrontare. Tra queste, le varie crisi che stiamo vivendo e le guerre di cui siamo spettatori. È una situazione che, dal dopoguerra in poi, non avevamo mai vissuta e non pensavamo minimamente di viverla. Ci ha lasciato l'amaro in bocca.

Dopo esserci rinchiusi in noi stessi nella speranza di trovare una via d'uscita, ci si trova ora a doverci rimboccare le maniche e affrontare l'obbligo di adattarci a questa nuova situazione, attraverso la ricerca di altre risorse. È la speranza di una vita nuova e sconosciuta che segna la voglia di ricostruirci e di riprendere coscienza che la stabilità è raggiungibile, ma senza contare più sull'aiuto della società. È questa la novità: la società non ci dà più affidamento. Dobbiamo contare solo sulle nostre forze e capacità di reazione. Se vogliamo riconquistare la serenità, dobbiamo cercarla nelle piccole cose della vita, la si deve cercare in sé stessi e nelle persone che ci stanno vicino. Il segreto sta nel poter conservare un piccolo territorio privato, il proprio giardino segreto, in questa società di lotte e di guerre, dove si vive sempre sotto pressione, in questa società di computers e di telecamere in cui il nostro spazio di libertà e d'intimità si riduce e dove l'unico territorio di cui ci si sente realmente proprietari è solo il nostro corpo. In questi momenti di crisi, di cambiamenti, cerchiamo una persona con la quale condividere il nostro amore e con esso la speranza di una vita nuova. Una persona che ci aiuterà a trovare (o a ritrovare) l'ottimismo necessario per continuare la nostra strada. Sarà un amico, una persona cara, il compagno o la compagna della nostra vita, saranno i nostri figli.

Il 25 dicembre, davanti ad un albero di Natale o un Presepe, testimoni di un anno che sta per finire, ricordiamocelo.

**vi.lar.**

***Non si deve mai cercare la felicità, la s'incontra strada facendo***

***Ne partez jamais à la recherche du bonheur, vous le trouverez chemin faisant***

## EN FRANCE

### Ne jetez plus vos poêles et casseroles usagées, la Poste les récupère pour les recycler !

Pour aider les Français à s'en débarrasser en toute tranquillité, les groupes Seb Tefal, propriétaire de Tefal, et la Poste proposent depuis mi-octobre aux consommateurs de déposer leurs poêles et casseroles usagées dans plusieurs centaines de points de collecte.

Grâce à ce partenariat, chaque Français devrait pouvoir trouver un point de collecte « à moins de 15 minutes » de chez lui et déposer ses ustensiles dans l'un des 1 700 points de collecte dont 945 bureaux de poste.

### Même bloqué dans les embouteillages, filmer un accident au volant reste interdit

La scène est connue : un accident survient sur l'autoroute, un embouteillage se forme... et certains automobilistes décident de filmer. Pourtant, l'usage d'un téléphone tenu en main par le conducteur est interdit, même à l'arrêt.

### Des fichiers nationaux pour mieux traquer la fraude

Dès l'automne 2025, les établissements bancaires devront impérativement signaler au FNCFI (*Fichier national des chèques irréguliers*) chaque rejet lié à une falsification ou une contrefaçon.

**Dépôt d'un chèque : prudence redoublée recommandée**  
Désormais, la vérification ne s'effectuera plus uniquement lors du traitement du chèque, mais dès sa remise au guichet ou en agence. En cas de doute sur la régularité du paiement, il faudra s'armer de patience ; la disponibilité des fonds pourra être retardée et il appartiendra au client d'apporter lui-même la preuve de sa bonne foi pour ne pas être injustement fiché.

## IN ITALIA

### Sopra i 70 anni, esentati dal rinnovo della Carta d'Identità Elettronica

#### **Soddisfazione del Comitato Tricolore per gli Italiani nel Mondo**

Soddisfazione del CTIM per l'annuncio del Ministro per la Pubblica Amministrazione di esentare i cittadini sopra i 70 anni dal rinnovo della Carta d'identità elettronica. La misura sarà inserita nel Decreto semplificazioni. La scelta del Governo costituisce un passo significativo di semplificazione amministrativa e di risparmio economico per il contribuente.

**Tre italiani su quattro hanno letto almeno un libro nel 2025.**

## Bruxelles torna nella classifica delle 50 migliori città

Dopo essere uscita dalla top 50 lo scorso anno, Bruxelles è risalita nella classifica delle migliori città del mondo stilata dalla società di comunicazione turistica e immobiliare Resonance. Tra le prime 100 città, Bruxelles si è classificata al 48° posto. La capitale belga si è classificata subito dopo Montreal (Canada) e Budapest (Ungheria) e, secondo la società, Bruxelles ha chiuso il 2025 con un *"slancio turistico da record"*. *"Il boom edilizio che ha portato alla realizzazione di alloggi tanto necessari fino al 2025 pone le basi per una continua espansione, con gli analisti immobiliari che prevedono una crescita costante dei prezzi del 3% all'anno fino al 2027"*. La città beneficia della presenza della "iconica" Grand Place nel cuore della città, che si classifica al 27° posto a livello globale per "percorribilità" e al 20° per "ciclabilità". Inoltre, l'aeroporto di Bruxelles inizierà la costruzione del suo Hub 3.0 all'inizio del 2027, che comprenderà l'ampliamento del terminal, un centro intermodale e nuove strutture alberghiere, il cui completamento è previsto per il 2032. *"Questo investimento rafforza l'aeroporto della città, classificato al 19° posto..."*, aggiunge il rapporto. Tra le altre città, Londra (1°) è in testa alla classifica, seguita da New York (2°), Parigi (3°), Tokyo (4°) e Madrid (5°).

## Bruxelles réintègre le top 50 des villes

Après avoir quitté le top 50 l'an dernier, Bruxelles a fait son retour dans le classement des meilleures villes du monde établi par Resonance, cabinet de communication spécialisé dans le tourisme et l'immobilier. Parmi les 100 premières villes, Bruxelles se classe 48e. La capitale belge se place juste derrière Montréal (Canada) et Budapest (Hongrie). Selon Resonance, Bruxelles a clôturé l'année 2025 sur une dynamique touristique record. *« Le boom de la construction, qui a permis la création de logements indispensables jusqu'en 2025, jette les bases d'une expansion continue, les analystes immobiliers prévoyant une croissance annuelle des prix de 3 % jusqu'en 2027. »* La ville bénéficie de la présence de l'emblématique Grand-Place, en plein cœur de Bruxelles, classée 27e mondiale pour la facilité de déplacement à pied et 20e pour la facilité de déplacement à vélo. Par ailleurs, l'aéroport de Bruxelles entamera début 2027 la construction de son Hub 3.0, qui comprendra un agrandissement du terminal, un centre intermodal et de nouveaux hôtels. Les travaux devraient s'achever en 2032. *« Cet investissement renforce l'aéroport de la ville, classé 19e... »*, précise le rapport. Parmi les autres villes, Londres (1e) arrive en tête du classement, suivie de New York (2e), Paris (3e), Tokyo (4e) et Madrid (5e).

***Vivete per il presente, sognate per l'avvenire, imparate dal passato***

***Vis le moment présent, rêve l'avenir, tire les leçons du passé.***

***L'uomo è infelice perché non sa di essere felice***

***L'homme est malheureux parce qu'il ne sait pas qu'il est heureux***

Fiodor Dostoïevski

## SEMPRE PIÙ GIOVANI SENTONO IL BISOGNO DI RIVOLGERSI AD UNO PSICOLOGO

Il 70,4% dei giovani italiani ha sentito, negli ultimi cinque anni, il bisogno di rivolgersi a uno psicologo, ma solo il 32,2% è riuscito ad avere accesso a un professionista della salute mentale ricevendo l'aiuto necessario, mentre il 10,4%, pur avendo cercato supporto, non ha percepito benefici significativi. Un altro 27,8% di giovani, pur avvertendo un disagio, non ha intrapreso alcun percorso, rischiando così di cronicizzare o aggravare la propria condizione di malessere. È quanto emerge dall'Indice di Well-Fare 2025, l'indagine promossa dal Consiglio Nazionale dei Giovani con il contributo scientifico dell'Istituto EURES, che fotografa lo stato di salute e benessere delle nuove generazioni.

E in tutto ciò, il divario di genere resta un nodo profondo. Le giovani donne riportano un livello di benessere inferiore rispetto ai coetanei maschi. Tale divario sembra riflettere la permanenza di disparità di tipo strutturale e culturale"

## VITAMINE D

### Combien de temps faut-il s'exposer au soleil ?

La météo n'étant pas la même en juillet qu'en novembre, la dose d'exposition pour avoir son quota de vitamine D varie selon les saisons. Selon les experts, de mars à septembre il suffit d'exposer environ 20 minutes un tiers de sa peau, par exemple les bras, les jambes et le visage, sans crème et sans vêtement, pour avoir la quantité suffisante de vitamine D.

En automne et en hiver, c'est plus compliqué... "D'octobre à février, comme il n'y a pas d'UVB, vous n'aurez pas votre dose de vitamine D grâce au soleil", assurent les dermatologues.

Autre information intéressante : si les UVB traversent les nuages et la pollution, en revanche, ils sont bloqués par le verre. Il ne sera pas possible de bénéficier des bienfaits de ces rayons au travers d'une baie vitrée ou en voiture, vitres fermées.

Autre information importante : "on fabrique beaucoup de cette vitamine D l'été, mais on peut la conserver !" - nous apprend les dermatologues - L'hiver, on puise sur notre réserve. Surtout les personnes en surpoids, car cette réserve est stockée dans le tissu adipeux." En effet, la quantité de vitamine D stockée et la durée de cette réserve varient d'une personne à l'autre. Reste que ces réserves ne suffisent pas à tenir tout l'hiver... Il faudra donc compléter avec une alimentation riche en poissons gras.

## Alimenti per tenere la fame sotto controllo

Perdere peso non significa dover sentir brontolare lo stomaco. Basta fare il pieno di alimenti che aiutano a tenere sotto controllo l'appetito per molto tempo.

### > Zuppa vegetale

Secondo uno studio le persone che mangiano zuppe poco caloriche prima di pranzare, assumono il 20% di calorie in meno durante il pasto. Questo accade perché le zuppe sono ricche di acqua e verdure.

### > Orzo perlato

Per un pasto più nutriente, aggiungete un po' di orzo perlato alla zuppa. L'orzo perlato cotto contiene sei grammi di fibra per ogni tazza, più di qualsiasi altro grano integrale.

## I CONSIGLI DEL NUTRIZIONISTA

### i 12 buoni propositi a tavola di Paolo Bianchini

#### 12. DICEMBRE: MANGIA CON CALMA

La maggior parte delle persone mangia di corsa, svogliatamente e in maniera meccanica. Ma esiste anche una tendenza opposta che si definisce "mangiare consapevolmente" e aiutando a sviluppare una relazione sana con il cibo e liberare da alcune cattive abitudini. Quando si mangia consapevolmente si diventa pienamente coscienti di come il cibo appare, del suo profumo e del suo sapore. Questo è fondamentale per accorgersi se si mangia spesso per motivi diversi dalla fame, per masticare bene il cibo, per accorgersi quando si è effettivamente sazi, per gustare a pieno il cibo che stiamo mangiando e per imparare a rispettare e ascoltare il proprio corpo.

## In breve...

### En bref...

## SONO 160 MILIONI I BAMBINI OBESI NEL MONDO

Il 9% dei bambini sotto i due anni è obeso e, nel mondo, se ne contano 160 milioni, mentre si calcola che fra trent'anni la metà di loro sarà obesa. L'allarme è arrivato dal Rettore dell'Università degli Studi "Gabriele d'Annunzio" di Chieti-Pescara.

## CARENZA DI FERRO: NE SOFFRONO TRE ITALIANI SU DIECI

Riguarda circa il 40% della popolazione mondiale. È una problematica sottostimata per la difficoltà a riconoscerne i sintomi specifici.

Il tipo di anemia può richiedere integrazioni alimentari o di integratori specifici differenti, ma l'alimentazione corretta rimane la prima alleata e il tonno in scatola contiene ferro, vitamina B12, folati e proteine, essenziali per combattere l'anemia.

Gli articoli de "Il Botteghino" sono tratti da comunicati stampa forniti da agenzie giornalistiche (ANSA - AGI - AISE - INFORM - gCOLONNE) e da testi redatti da collaboratori, a titolo gratuito. La responsabilità del loro contenuto rimane esclusivamente della fonte. La Redazione si riserva la facoltà di fare una cernita del materiale da pubblicare nell'interesse generale secondo criteri di buon gusto, educazione, rispetto, senza offendere la dignità e la reputazione di chicchessia.

**PRIVACY:** "Il Botteghino" è inviato solo per posta elettronica. Gli indirizzi dei destinatari sono riservati esclusivamente al suo invio e in nessun caso sono ceduti a terzi. Per noi la vostra 'privacy' è primordiale.

Chi vuole essere cancellato dalla lista dei destinatari scriva CANCELLAMI a [italscene@hotmail.com](mailto:italscene@hotmail.com)

Les articles de "Il Botteghino" sont issus de communiqués de presse fournis par des agences de presse et de textes écrits par des collaborateurs, à titre gratuit. La responsabilité de leur contenu engage exclusivement la source. La Rédaction se réserve le droit de faire un tri du matériel à publier dans l'intérêt général selon les critères de bon goût, éducation, respect, sans offenser la dignité et la réputation de qui que ce soit.

**PRIVACY:** "Il Botteghino" est envoyé seulement électroniquement. Les adresses électroniques des destinataires sont réservées exclusivement à son envoi et en aucun cas ne sont cédées à des tiers. Pour nous votre « privacy » est primordiale.

Si vous ne voulez plus faire partie de nos destinataires, écrivez EFFACEZ-MOI à [italscene@hotmail.com](mailto:italscene@hotmail.com)

## Andiamo al cinema

### *Allons au cinéma*

par **Hervé GAUTIER**

## ALBERT NOBBS

Un film irlandese-britannico  
di Rodrigo Garcia (2011)

Albert (Glenn Close) è in realtà una donna che in questa Irlanda del XIX° secolo è in preda di grandi difficoltà economiche, si fa passare per un uomo e diventa, per sopravvivere, maggiordomo in un hotel famoso di Dublino. Tutto il film ruota attorno a questo personaggio miserevole malgrado le apparenze, alla volta commovente e piena d'una ambizione ingenua di cui si ha del male a pensare che si realizzerà un giorno in questa società alla volta conservatrice e senza pietà dove i più fortunati s'arrogano il diritto di disporre della vita dei più sprovveduti per una semplice bruttezza. Così il cliente sprezzante dei bottoni ha già le scarpe sporche per un impiegato carico di valigie e che ha mancato una marcia. Questo ultimo è licenziato sul campo a richiesta espressa dell'uomo.

Albert non è un travestito nel senso in cui noi lo intendiamo attualmente ma al contrario un uomo d'una certa classe, rispettoso della clientela che lo apprezza e che accumula i suoi risparmi da anni per offrirgli una boutique di tabacchi, quello che farà di lui, l'aspetta-t-il, un commerciante rispettato e prospero. Il suo segreto è sempre stato ben custodito ma la sfortuna va a rivelargli che il suo esempio non è l'unico in persona di Mr Page (Janet Mac Teer). In realtà c'è un solitario naïf che crede che un altro mondo sia possibile, su cui la sfortuna s'acchiama e che ci fa pietà.

Il ruolo è una bella performance, d'altronde largamente premiata (nominata al Golden Globe e Oscar di miglior attrice nel 2012 tra cui) di Glenn Close, anch'essa co-sceneggiatrice del film che s'ispira a una nuova opera di George Moore. L'attrice ha a lungo interpretato questo personaggio al teatro prima di incarnarlo al cinema.

Questo film commovente e commovente è anche uno studio sociologico e umano non solo di questa epoca ma anche attraverso il suo messaggio universale anch'egli un po' della nostra. Il film ci mostra, può essere inutilmente, che il mondo è diviso tra i buoni e i cattivi, i fortunati e i sfortunati, i ipocriti e gli onesti, i ricchi e i più svantaggiati e che il peso del destino è per ciascuno una realtà. Albert non conoscerà mai di « happy end » come lo sperava ma questa conclusione sarà per la direttrice dell'hotel, troppo felice della sua buona sorte, ci richiama così tutto ciò che la vita ha d'ingiusto.



## Il presepe napoletano all'IIC di Bruxelles

La tradizione del presepe napoletano sbarca a Bruxelles. Dal 9 dicembre e sino al 6 gennaio l'Istituto Italiano di Cultura esporrà infatti un'autentica opera della tradizione artigianale partenopea e simbolo identitario della cultura di Napoli.

L'iniziativa rientra nel programma delle celebrazioni per il 250° anniversario della città, portando nel cuore dell'Europa uno dei suoi emblemi più riconosciuti e amati.

Il presepe è realizzato dagli artisti Bruno Alfano e Giuseppe Ercolano.

*La seule fin heureuse que je connaisse,  
c'est la fin de la semaine*

*L'unica fine lieta che io conosca,  
è la fine della settimana*

## CI SCRIVONO DA...

### ... **LIONE**

## Emigrazione Associazionismo

### Lione - Francia

Sotto gli auspici del Console Generale, Chiara Petracca, sabato 8 novembre si sono svolte a Lione le cerimonie della Giornata dell'Unità Nazionale e delle Forze Armate, ma a Lione, persiste anche la commemorazione dell'armistizio della guerra 15/18 firmato a Villa Giusti il 4 novembre 1918.

A Lione, infatti, esiste un riquadro dedicato a soldati italiani, è un minuscolo pezzo di terra, donato all'Italia dal presidente francese Edouard Herriot, affinché si possano inumare le 71 salme di soldati italiani feriti sul fronte della Marna nel luglio 1918 e ricoverati negli ospedali lionesi lontani dal fronte, questi soldati sono deceduti a causa delle ferite ricevute. Durante questa cerimonia abbiamo ricordato come e perché nel 1918, la 2a Armata Italiana del generale Albrici, forte di 130.000 uomini era venuta in sostegno ai francesi sul fronte della Marna, tra i vigneti dello Champagne. Certamente possiamo dire che il sangue italiano ha bagnato i filari, ma ha anche fermato l'invasione germanica pagando un prezzo elevatissimo di oltre 4000 morti.

Alla cerimonia accanto al Console Generale, numerose autorità civili, ed alti ufficiali italiani e francesi in uniforme, più di venti bandiere tra italiane e francesi sventolavano sopra le croci.

Dopo oltre un secolo, la comunità italiana, unita ai francesi, rammenta questa strage di giovani vite, venute a morire in Francia.

In questo cimitero di Lione, friulani, siciliani, ciociari, sardi, valdostani confermano l'Unità d'Italia, la morte li ha definitivamente riuniti, all'ombra della statua monumentale capolavoro dello scultore Vincenzo Pasquali.

L'associazione DACI, trainata dai friulani del Fogolâr Furlan, stimola tutti i discendenti degli ex-combattenti italiani di Lione, ed unitamente al Console Generale a mantenere viva la fiamma della memoria.

Danilo Vezzio  
(presidente DACI)

## NORIMBERGA

### 80 anni fa... lo storico processo ai nazisti

Ottant'anni fa, i 21 ufficiali nazisti di più alto rango sopravvissuti alla seconda guerra mondiale si sedettero sul banco degli imputati nell'aula 600 del palazzo di Giustizia di Norimberga, dove ebbe inizio il più importante dei processi noti con il nome della città.

I procedimenti rivoluzionarono il diritto penale internazionale, ponendo l'accento sulla responsabilità individuale.

Il Tribunale Militare Internazionale - istituito dalle potenze vincitrici di Stati Uniti, Regno Unito, Francia e Unione Sovietica sulla base dello Statuto di Londra

mandò alla sbarra i 21 con quattro capi d'accusa: crimini di guerra, crimini contro l'umanità, crimini contro la pace e cospirazione per scatenare una guerra di aggressione.

Tutti reati che 'nascevano in quell'occasione.

L'edificio, che oggi ospita il memoriale dei Processi di Norimberga dopo essere sopravvissuto relativamente indenne ai bombardamenti che ridussero la città della Germania meridionale in macerie, fu sede delle 218 udienze di un procedimento senza precedenti.

## Ricerca et Università / *Recherche et Université*

### Scoperto il legame tra la lunghezza dei pollici e il cervello

Coloro che hanno i pollici lunghi potrebbero essere anche più intelligenti. Uno studio delle Università di Reading e Durham ha scoperto un legame tra le dimensioni del cervello e quelle del pollice in 95 specie di primati, tra cui l'uomo. I risultati mostrano che in tutte le specie più lungo è il pollice, più grande è il cervello. Secondo i ricercatori, pollici e cervello sono probabilmente cresciuti di pari passo nel corso dell'evoluzione dei primati in milioni di anni. Evoluzione di Cervello e Abilità Manuali, quindi, man mano che i primati hanno sviluppato migliori capacità manuali per maneggiare gli oggetti, il loro cervello è dovuto crescere per elaborare e utilizzare queste nuove abilità in modo efficace.

### Essere bravi o illudersi di esserlo?

C'è chi è convinto di essere un grande cantante, ma non riesce a fare a meno di stonare. E c'è chi è convinto di non saper cantare, ma rivela invece ottime capacità canore. Perché il livello delle nostre abilità e la consapevolezza che ne abbiamo non sempre corrispondono? Un gruppo di studiosi dell'Università di Bologna ha cercato risposte a questo interrogativo utilizzando una serie di tecniche di neurostimolazione non invasiva. I risultati mostrano che c'è una dissociazione a livello cerebrale tra due reti neurali distinti: una legata all'acquisizione di competenze e una responsabile della consapevolezza delle proprie abilità.

### Découverte du lien entre la longueur du pouce et le cerveau

Les personnes ayant de longs pouces seraient également plus intelligentes. Une étude menée par les universités de Reading et de Durham a mis en évidence un lien entre la taille du cerveau et celle du pouce chez 95 espèces de primates, y compris l'espèce humaine. Les résultats montrent que chez toutes les espèces, plus le pouce est long, plus le cerveau est volumineux. Selon les chercheurs, la taille du pouce et celle du cerveau ont probablement grandi ensemble au cours de l'évolution des primates pendant des millions d'années. Évolution du cerveau et dextérité manuelle, donc, au fur et à mesure que les primates développaient une meilleure dextérité pour manipuler des objets, leur cerveau a dû se développer pour gérer et utiliser efficacement ces nouvelles compétences.

### Être ou croire être performant ?

Certains sont persuadés d'être d'excellents chanteurs, et pourtant ils chantent faux. D'autres, convaincus de ne pas savoir chanter, possèdent d'excellentes facultés vocales. Pourquoi notre niveau de compétence et la conscience que nous en avons, ne correspondent-ils pas toujours ? Une équipe de chercheurs de l'Université de Bologne a tenté de répondre à cette question grâce à des techniques de neurostimulation non invasives. Leurs résultats révèlent une dissociation cérébrale entre deux réseaux neuronaux distincts : l'un lié à l'acquisition des compétences, l'autre à la conscience des capacités.

## LES OBJETS DE NOTRE ENFANCE

### Le scopitone

Souvenez-vous : le scopitone, c'était cette grosse machine qui permettait de voir les premiers clips ! Chaque machine pouvait contenir trente-six vidéos de chansons yé-yé du moment.

Avant de se frotter au cinéma, Claude Lelouch a réalisé de nombreux petits films pour scopitone, tournés avec peu de moyens en un temps record.



### L'ardoise d'écolier

Les écoliers des années 50 et 60 ont tous utilisé une ardoise à l'école.

En général, elle servait à apporter une réponse rapide aux questions du professeur, en écrivant à la craie ou au crayon à ardoise. Le but était également d'économiser les cahiers en n'y faisant inscrire que le strict nécessaire. Les élèves d'aujourd'hui découvrent parfois avec surprise que certains de leurs professeurs ont choisi de remettre l'ardoise au goût du jour pour les questions orales.

## CARTOLINE DALL'ALTRA ITALIA

**Scopri il mondo della nuova Emigrazione**

<http://www.9colonne.it/category/1089/cartoline-dall-altra-italia>

La web serie - realizzata con il sostegno del Ministero degli Affari Esteri e della Cooperazione Internazionale-Direzione Generale per gli Italiani all'Estero e le Politiche Migratorie.

# 114

**le numéro d'urgence pour les malentendants**

**Ce service est gratuit, disponible 24h/24h et 7j/7**

**Le courage, c'est de chercher la vérité et de la dire**

Jean Jaurès

## Quando dal sisma di Messina nacque il mito della regina Elena

Nella storia del secolo scorso, all'inizio del Novecento, vi furono regnanti che sui cataclismi costruirono, involontariamente, un mito: è il caso di Vittorio Emanuele III e soprattutto della Regina Elena, che alle 9 del mattino del 30 dicembre 1908 partirono via nave da Napoli per raggiungere una Messina devastata dal sisma. E si trovarono davanti questa scena: *"Nelle acque del porto - scrisse l'allora direttore della Gazzetta di Messina, Riccardo Vadalà, svegliato dalla scossa di magnitudo 7.1 - galleggiava di tutto: cadaveri, carretti, mobili, carcasse d'animali, travi, botti, bastimenti affondati tale era stata l'intensità della scossa e la violenza con cui le pareti venivano smosse e il sottosuolo si agitava, che non solo le pareti si piegavano come fogli di carta, ma io stesso, che quel mattino mi trovavo in redazione, mi sentii sbalzare due o tre volte all'altezza di un metro dal pavimen-*

*to. Uscito da sotto le macerie, tenendomi lungo il muro tentai di camminare per le strade. Il rumore delle case crollanti mi assordava, non vi era che un lungo, lugubre, immenso strillo da tutti i punti della città: Aiuto, Aiuto!".* Il Re scese dalla nave, e cominciò ad aggirarsi tra le macerie: *"La stampa - scrive lo storico John Dickie in "Il terremoto di Messina. Una catastrofe patriottica (Laterza) - raccontò diffusamente di momenti in cui era scoppiato in lacrime".* Alla regina Elena non fu permesso di sbarcare: le scosse di assestamento e i continui crolli suggerivano che restasse a bordo della nave. Lei, a quel punto, si trasferì sulla nave da guerra che portava il suo nome per assistere i feriti. *"Bella sana ed elegante avendo fatto studi da infermiera, aveva conquistato la forza di nervi necessaria",* diceva della nuora la Regina madre Margherita. I sovrani rimasero a Messina tre giorni, nel

corso dei quali Elena conquistò un ruolo e un carisma che finirono per fare ombra allo stesso Re e per dare vita ad un vero e proprio culto, alimentato dalle copertine illustrate della Domenica del Corriere: era "L'Angelo della Carità", la "Suora di dolce conforto", che su quella nave si dava da fare per i sopravvissuti, regalando i propri vestiti a chi non ne aveva, curando le ferite di chi era stato estratto dalle macerie. Il ministro della Giustizia, Emanuele Orlando, raccontò che *"la regina aveva accudito personalmente 'più di cento feriti'"* e che *"aveva bendato oltre duecento persone"*. Si disse, è ancora lo storico Dickie a riportarlo, che *"la regina avesse tenuto la gamba di un paziente durante un intervento chirurgico"* e che il sangue aveva sporcato le sue spalle *"use a coprirsi di ermellini"*. Messina, in segno di gratitudine, le dedicò un monumento che sorge in una delle piazze centrali.

## LE GUIDE DE SURVIE DU GOUVERNEMENT FRANÇAIS

### "Tous responsables"

Que chaque citoyen se tienne prêt en cas de catastrophe (naturelle, un attentat ou un conflit armé). Parce que personne n'est à l'abri de vivre un jour ce type d'évènement, ce guide regroupe toutes les informations pratiques pour savoir comment bien réagir, en cas de catastrophe naturelle, sanitaire, énergétique, industrielle, commerciale. Première étape : encourager les citoyens à préparer un kit de survie chez eux leur permettant de tenir durant 72h en attendant les secours, dans le cas où ils se retrouveraient sans assistance ni électricité *"Les trois premiers jours d'une crise sont les plus difficiles. Vous devez vous préparer pour avoir à boire et à manger, avoir chaud et pouvoir vous soigner"*. Une initiative déjà encouragée par La Croix-Rouge.



À l'intérieur de ce sac, il est recommandé à chacun de mettre : *Une trousse de premiers secours, 6L d'eau par personne, des boîtes de conserve, mais aussi une 2e paire de lunettes, des vêtements chauds, une couverture de survie, une lampe de poche, une radio à pile, un briquet ou des allumettes, un réchaud, un double de ses clés, un chargeur de téléphone, une copie de ses papiers d'identité ou encore de la nourriture pour les animaux. Pour passer le temps, il est conseillé d'ajouter quelques jeux. Libre à vous d'ajouter un kit d'hygiène avec du dentifrice ou encore un couteau suisse.*

Les citoyens sont également invités à se former aux premiers secours.

## Pompiers, police... Quels sont les numéros d'urgence?

- **Le 15 (SAMU)**, pour les urgences médicales
- **Le 18 (pompiers)**, pour les situations de péril ou d'accident
- **Le 17 (police)** pour signaler une infraction
- **Le 112**, numéro d'urgence partout en Europe

## CAPODANNO MOMENTO IMPORTANTE IN ORIENTE

Nei paesi orientali come il Giappone e la Cina, la stagione festiva si colloca principalmente a Capodanno. La festa di Capodanno, chiamata Shogatsu, è considerata la più importante in Giappone e si protrae per ben tre giorni. Per tradizione i giapponesi festeggiano con un pasto che simboleggia lunga vita chiamato toshikoshi soba (pasta di grano saraceno), vengono anche serviti i mochi (riso battuto), verdure e pesce. Ozoni si riferisce al cibo offerto al Dio del Nuovo Anno e viene cucinato in una pentola e consumato dall'intera famiglia durante la celebrazione di Capodanno. Otoso, vino di riso dolce, è la bevanda tipica del Capodanno.

In Cina il cibo viene servito in abbondanza per celebrare il Capodanno. La maggior parte del cibo consumato ha un significato preciso, per esempio, vengono preparate delle torte chiamate nian-gao che simboleggiano la prosperità della famiglia. Le cene cinesi hanno dodici portate, ognuna di esse ha uno specifico significato. Il pesce simbolizza abbondanza, verdura di mostarda (una verdura con foglie) rappresenta longevità, mentre si crede che la rapa porti buona sorte. Il cibo più significativo consumato alla vigilia di Capodanno sono degli gnocchi cinesi che simboleggiano ricchezza poiché la loro forma ricorda gli antichi lingotti cinesi in oro e argento. Una moneta viene cucinata all'interno degli gnocchi e colui che troverà la moneta diventerà la persona più facoltosa e fortunata in quell'anno.



## RICORDI E VICENDE DI UN ITALIANO ALL'ESTERO

di Giovanni Ludi

### PRIMI LAVORI

*Si era nella prima metà degli anni '60  
ed avevo sui sedici anni*

Vi fu un periodo nel quale lavorai presso un istituto salesiano. Un'epoca lontana.

Allora, superate le elementari, ragazzini e famiglie dovevano scegliere tra scuola media e scuola di avviamento professionale. La prima dava sbocco automatico su licei e poi università, la seconda avviava alle scuole professionali ed agli istituti tecnici e poi alla fabbrica.

Da bimbo, per ragioni che non oso pensare, amavo molto i lavori manuali e quando dovetti scegliere, in totale disaccordo con i pareri di mio padre, mi buttai senza esitare sull'avviamento professionale.

Quel triennio mi diede i rudimenti indispensabili per lavorare i metalli, operando di lima o di macchine utensili, ma anche a dar vita a oggetti in legno agendo di pialla, sega, tornio o scalpello. Fu quindi il successivo biennio di specializzazione, la "scuola tecnica professionale", ad instradarmi verso il mondo dell'elettrotecnica, ai misteri dell'impiantistica elettrica, ai motori elettrici ed ai generatori d'elettricità.

Per mesi e mesi mi diletta a tirare fili, bobinare ed assemblare trasformatori ed a montare, progettare e cablare motori elettrici, dinamo e alternatori e quadri di comando elettrici.

Da quei corsi, frequentati presso l'istituto salesiano Edoardo Agnelli di Torino, uscii piuttosto bene, tant'è che passati gli esami fui il preside dell'istituto a proporre la mia assunzione come istruttore presso i laboratori dove si formavano gli allievi.

Francamente non ero molto convinto. Forse il lavoro manuale mi appassionava meno di qualche anno prima, ma se il piccolo salario mi attizzava erano gli obblighi religiosi che quell'attività voleva che mi turbavano. A quei tempi ogni giorno prima della scuola, la Messa poi le attività oratoriali al sabato e la domenica e il tutto mentre in me, non ancora diciottenne, stava esplodendo un completo rifiuto della religione!

Sia mia madre che mio padre, persino mio fratello, mi spingevano ad accettare il lavoro e l'esperienza ma a convincermi furono due colloqui, uno con un sacerdote, cugino di mia madre ed allora docente di fi-

losfia presso un ateneo romano e uno con don Audisio, mio ex professore di italiano a convincermi che potevo tranquillamente convivere nel mondo della religione con i tanti dubbi.

Accettai il lavoro quando era ancora agosto. Piuttosto imbarazzato, partecipai agli incontri tra "docenti" che erano preliminari all'inizio dell'anno scolastico. Avevo come responsabili diretti due "famigli" (religiosi non ordinati sacerdoti), con loro definii il piano lavori da affrontare poi con gli studenti.

A fine agosto, mio il primo stipendio: diciassettomila lire (oggi sarebbero 8 euro e mezzo). Non erano molti soldi neanche allora. Con parte di quei denari i miei genitori pretesero che mi comprassi un paio di calzoncini però dovettero acconsentire che versassi la caparra per una macchina da scrivere: una Olivetti "Lettera 32".

In quegli anni la mia salute si stava riprendendo. Dall'età di dieci anni i reumatismi articolari tormentarono per anni le mie primavere ed estati.

Quello fu il primo anno nel quale non ebbi problemi di salute e l'idea dell'impegno lavorativo mi entusiasmava. Preso da questo entusiasmo un pomeriggio andai ad iscrivermi presso l'istituto Paola, una scuola serale che organizzava corsi per affrontare l'abilitazione alla terza classe di perito industriale.

Dopo la licenza, all'istituto Agnelli, affiancando il caporeparto e il suo vice fui incaricato di mostrare ai miei quasi coetanei i rudimenti del funzionamento di un piccolo altoforno che avevamo in laboratorio, l'assemblaggio di quadri elettrici, la progettazione e montaggio di motori e alternatori elettrici.

Era quasi Natale quando, durante una pausa pranzo, don Audisio mi chiamò in una saletta e mi propose un nuovo lavoro. La nuova attività sarebbe stata presso l'istituto di Fisica Tecnica del Politecnico di Torino. Là avevano bisogno di tecnici di laboratorio. Sorridendo, don Audisio sottolineò che avrei guadagnato almeno il doppio e che, ovviamente, non avrei avuto obblighi di messa quotidiana. Accettai senza esitare.



Si le **0 800 112 112**

**s'affiche sur votre  
téléphone...**

**DÉCROCHEZ**

**ce n'est pas une  
arnaque mais les  
secours !**

En France, depuis le 1er octobre 2024, les appels émis par les pompiers, le Samu, la police ou encore la gendarmerie seront identifiés par le numéro 0 800 112 112.



**È USCITO  
IL NUOVO NUMERO  
DEL MAGAZINE DI ITALEA**

Clicca sul bottone blu e leggilo  
**gratuitamente in italiano**

**Parce que tout citoyen a le droit de  
bénéficier d'une information juste,  
complète, indépendante et  
pluraliste.**

**Parce que la démocratie a  
besoin de médias crédibles.**

**Parce que l'information est un  
bien public, qui ne peut être  
confisqué par quelques-uns, ou  
instrumentalisé à des fins  
politiques.**

**Parce que la presse, les  
médias, les journalistes,  
doivent se remobiliser autour  
d'une éthique commune, pour  
restaurer la confiance.**

(SNJ)

**« Je ne perds jamais, soit je gagne soit j'apprends »**

(Nelson MANDELA)

**« Io non perdo mai, o vinco o imparo »**

## IL LIBRO DEL MESE

### LE LIVRE DU MOIS

#### "FIGLIE DELL'ORO"

di Flaminia Colella

È nelle librerie il nuovo romanzo di Flaminia Colella, *Figlie dell'oro* (Lepre Edizioni, pp. 144). L'autrice, in questo romanzo, intreccia la vita di due donne: Delia, che ha avuto un'esistenza piena nonostante la malattia, e Serena, sua nipote, che invece lotta costantemente per trovare una ragione per andare avanti, soprattutto in seguito alla morte della nonna. Il filo rosso che le lega è la poetessa Emily Dickinson che, con le sue poesie, diviene la guida per la ricerca dell'oro sepolto, il motivo della propria esistenza.

Un romanzo femminile, che esplora il dolore alla ricerca della serenità. Delia è stata in fin di vita a diciassette anni, ha sposato il medico che l'ha salvata e ha avuto una vita avventurosa. Lascia un dono alla nipote, che lo riceverà solo dopo la sua morte. Quel dono introdurrà Serena nel mondo e nella mente di una delle più illuminate vestali della lirica occidentale, Emily Dickinson.

Con una domanda bruciante: cosa significa vivere inseguendo l'oro? Solitudine, impeto, amori non convenzionali e figure femminili si alternano nella storia. La poesia evoca la vita. Può verificarsi nella realtà quell'"incontro dell'oro" che rende un'esistenza degna di essere vissuta? Quell'oro esiste veramente o si cela solo nelle opere della grande letteratura? Forse le figlie dell'oro sono in mezzo a noi. Si riconoscono tra loro e sono capaci di sofferenze e gioie assolute. E sono in grado di moltiplicare la vita.

**Flaminia Colella** è nata nel 1996. Vive e lavora a Roma. Suoi testi in prosa compaiono su diverse testate giornalistiche, tra cui il settimanale "Panorama". Nel 2020 ha pubblicato *La voce del fuoco* (Cartacanta editore). Con Davide Rondoni, cura nello stesso anno il libro d'arte "Io non ho mai scritto" e "nessuno è innamorato", (Lamberto Fabbri Editore). Nel 2022 pubblica "Guerrafesta" (Cartacanta editore).

## PER UNA COPPIA SU TRE IL COLPO DI FULMINE SCOCCA IN LIBRERIA

*Romeo e Giulietta* di William Shakespeare, *Twilight* di Stephenie Meyer oppure *Orgoglio e Pregiudizio* di Jane Austen, i libri diventano alleati di Cupido e conquistano i cuori degli italiani. È quanto emerge da un'indagine promossa da "Libreriamo" in occasione di San Valentino, che evidenzia come il 32% delle coppie italiane abbia trovato l'anima gemella in libreria. Come dimenticare la storia d'amore nata tra gli scaffali del negozio specializzato in libri di viaggio di William Thacker (Hugh Grant), rapito dalla bellissima Anna Scott (Julia Roberts) nel quartiere londinese di "Notting Hill", il film capolavoro di Roger Michell.

Una tendenza che nel Bel paese vede protagonista soprattutto il nord Italia, in particolare le città di Milano (48%) e Torino (42%).

La donna, assidua frequentatrice della libreria, nella maggior parte dei casi conquista l'attenzione dell'altro sesso chiedendo informazioni su un libro d'amore (61%). Mentre l'uomo, in verità meno propenso alla lettura, cerca di fare colpo fingendosi un divoratore di libri (52%).

## DES CHANGEMENTS

### *Plusieurs changements interviennent pour le budget des Français en ce dernier mois de 2025.*

À l'approche des fêtes de fin d'année et des vacances de Noël, le mois de décembre apporte, comme chaque année, son lot de changements dans la vie des Français. Certains comme le versement de la prime de Noël, le remboursement des fauteuils roulants ou la réforme des prestations attribuées pour la garde des enfants.

#### Et encore...

### **... une nouvelle plaque d'immatriculation de couleur rose va faire son apparition**

À partir du 1<sup>er</sup> janvier 2026, en vertu d'un arrêté publié au Journal Officiel (un arrêté pris conjointement par le ministre de l'Intérieur et le ministre des Transports le 21 novembre dernier), les voitures, motos et scooters neufs, importés ou d'essai devront arborer des plaques d'immatriculation couleur rose vif commençant par WW, suivis d'une combinaison de chiffres et de lettres.

Cette plaque devra orner le véhicule pendant 4 à 6 mois, le temps que son propriétaire reçoive le certificat d'immatriculation définitif.

La nouvelle mouture comporte également une date de fin de validité, reproduite à l'extrémité droite de celle-ci, également en caractères noirs sur fond rose.

## RICONOSCIMENTI

### FAENZA nella "Rete delle Città creative UNESCO"

La città di Faenza è entrata ufficialmente nella "Rete delle Città Creative UNESCO". Il riconoscimento di Faenza è legato alla sua storica tradizionale ceramica, considerata non solo patrimonio culturale, ma anche linguaggio identitario e importante strumento di innovazione.

Nel dossier di candidatura sono stati sottolineati la capacità della città di reagire alle emergenze, come la pandemia e le alluvioni del 2023 e 2024, e il valore del suo sistema educativo, museale e artigianale, insieme alla forte apertura internazionale che la contraddistingue.

L'ingresso di Faenza nella Rete UNESCO rappresenta anche un riconoscimento per l'intero sistema della ceramica italiana. A Faenza, infatti, hanno sede la presidenza e la direzione dell'Associazione italiana Città della Ceramica, che riunisce 58 città italiane di affermata tradizione ceramica.

"La Rete delle Città Creative Unesco", che oggi conta 408 città in oltre 100 Paesi, è stata creata nel 2004 per promuovere la cooperazione internazionale tra le città che vedono nella creatività un motore per lo sviluppo urbano sostenibile. Le città sono divise in sette settori, tra cui musica, letteratura, artigianato e arti popolari, design, media art, gastronomia e cinema. In particolare, nell'ambito dell'artigianato e delle arti popolari, le altre città italiane riconosciute sono Fabriano, Carrara, Biella e Como.



## Dietro le quinte della storia *Dans les coulisses de l'histoire*

di Donato Continolo

### INCONTRI IL JAZZ

*"Donato Continolo, fine musicista ed autore di musica jazz, ci accompagna in un giro del mondo musicale del jazz"*

## LA TROMBA

*fa parte della categoria degli "ottoni"*

Forse la tromba con il piano sono gli strumenti musicali che hanno maggiormente caratterizzato il jazz, ricreandolo e talvolta individuando nuove forme di espressioni.

Mi è molto difficile scegliere tra primi e secondi musicisti che si contendono l'aureola del migliore, ma, su tutti, si elevano due imbattibili artisti entrambi trombettisti: Louis Armstrong e Miles Davis. Definire chi tra i due sia stato il migliore, è un esercizio puramente accademico, tanto, una mia posizione a favore dell'uno o dell'altro, non scalfirebbe per nulla la loro genialità, il loro talento.

**Louis Armstrong** nasce come suonatore di cornetta ed è rimasto sulla scena musicale internazionale per più di mezzo secolo. Ha visto nascere ed ha anche partecipato allo sviluppo del jazz americano, l'unico che esisteva all'epoca musicale. Una sua composizione, a mio avviso, in particolare costituisce il ponte che ha collegato il gospel e il soul, al nuovo jazz nascente. Il pezzo che, secondo me, ha segnato lo spartiacque s'intitola 'Nobody knows the trouble that I have seen' dove sono presenti tutti gli elementi del gospel rivisti in una nuova interpretazione, diciamo, che anticipava la versione jazz. Inoltre, è stato l'inventore, se così si può dire, dello 'scat'. Una forma di interpretazione musicale in cui le frasi o le parole mancanti, vengono sostituite da una sequenza di suoni emessi con voce, senza nessun significato, dei nonsense, che servono a coprire in forma sonora una parte della composizione che è priva di parole.

L'altro mostro sacro inattaccabile ed intoccabile è **Miles Davis**. Colui che per più decenni ha prodotto più sviluppi stilistici nel jazz che tutti gli altri artisti. Oggi, se il jazz si esprime in tante varianti, il merito è da attribuire a lui, e alle sue intuizioni. Vale, per tutti gli amanti del jazz, riascoltare il suo

'Kind of blue' del 1956. Una cinquantina di minuti di ascolto che incisero pesantemente il mondo del jazz. Uno dei migliori, se non proprio il migliore dei dischi usciti in circolazione in quel periodo. Bisogna sottolineare che parteciparono a quella registrazione anche i migliori musicisti che la piazza offriva. C'erano Bill Evans al piano, Jimmy Cobb alla batteria, Paul Chambers al basso, John Coltrane e Julian 'Cannonball' Adderley ai sassofoni. Un sestetto che è tutto dire. Un pezzo della 'storia del jazz'.

**I fratelli Nat e Julian Cannonball Adderley** (sassofonista l'uno e trombettista l'altro) hanno contribuito a creare una maggiore armonia nei nuovi stili jazzistici che si stavano diffondendo. Hanno svolto un ruolo importante nel panorama jazzistico americano e poi internazionale, collaborando con i migliori artisti e gruppi di quintetti e di sestetti dell'epoca. Cannonball Adderley lo ascoltiamo in questo quintetto con Davis, i fratelli Jones e A. Blakey in 'Something else'. Curioso è il modo con il quale è venuto a contatto col jazz, perché Nat Adderley aveva tutt'altre aspirazioni. Il suo desiderio era quello di fare l'insegnante in una grande università della Florida, come d'altronde sua madre e suo una sua esibizione padre, ma il destino volle diversamente facendogli incontrare prima Ray Charles e poi Lionel Hampton. Quest'ultimo, dopo averlo ascoltato molto brevemente in un suo assolo, lo invitò ad unirsi alla sua band. In seguito, con il fratello Julian detto 'Cannonball' si esibirono per anni con un gruppo che loro crearono in Europa e, durante la guerra in Corea, per le forze armate americane. Nat è stato anche un prolifico e grande compositore e divulgatore musicale. Molti dei suoi lavori sono tutt'ora libri di testo per chi vuole iniziare a suonare jazz.

## LA POESIA DEL MESE

### LA POESIE DU MOIS

di

Anna Maria Giunti Mani



## DICEMBRE

Ero lì,  
mi sentivo nel cantuccio  
come un bimbo in castigo,  
e guardavo,  
e ascoltavo.

Guardavo il desco  
pieno di delizie,  
ascoltavo discorsi  
di arguzia gioiosa.

Ma,  
avevo il cuore emigrante,  
un'anima in volo  
in cerca di desiò,  
una sofferta solitudine.

Forse era Natale



## ITALIA RADIOSA

### la prima web radio delle scuole italiane all'estero

L'iniziativa è un progetto originale promosso dall'Ufficio V della Direzione Generale per la Diplomazia Pubblica e Culturale della Farnesina.

Coinvolgerà, in questa prima fase, tutte e sette le scuole statali italiane all'estero (Addis Abeba, Atene, Barcellona, Istanbul, Madrid, Parigi e Zurigo).



**BUONE FESTE - Arrivederci a Gennaio!**

**JOYEUSES FÊTES - Au revoir en Janvier !**



## Attivo il canale WhatsApp "INPS per tutti"

Diventa operativo il canale WhatsApp "INPS per tutti": un nuovo strumento di comunicazione efficace con i cittadini e le imprese, in grado di facilitare la diffusione capillare e tempestiva di informazioni rilevanti, espresse in modo chiaro e sintetico.

In più, all'interno del canale WhatsApp "INPS per tutti" gli utenti possono trovare video, link e immagini attinenti alle tematiche di maggiore attualità e interesse dell'Istituto. È sempre possibile iscriversi attraverso il seguente link di condivisione:

[INPS per tutti | Chaîne WhatsApp](#)

Effettuata l'iscrizione, gli utenti potranno leggere i messaggi inviati dall'Istituto, cliccare sui link e reagire ai post utilizzando emoji. Maggiori dettagli sono illustrati nel Messaggio numero 1406 del 9 aprile 2024.

## INPS rilascia la Certificazione Unica 2025: accesso semplificato per tutti i cittadini

L'Inps rende noto che è disponibile la Certificazione Unica (CU) 2025, relativa ai redditi percepiti nel 2024. Questo importante documento può essere facilmente accessibile attraverso numerosi canali, sia digitali che tradizionali, a conferma dell'impegno dell'INPS nel promuovere l'innovazione e la semplificazione dei servizi per i cittadini. Come accedere alla Certificazione Unica 2025: 'Online': visita il portale [www.inps.it](http://www.inps.it) e accedi all'Area personale con le tue credenziali (SPID, CIE, CNS, PIN, eIDAS). Vai alla sezione "I tuoi servizi e strumenti", quindi "Servizi fiscali e pagamenti ricevuti da INPS", e seleziona "Certificazione Unica 2025".

**Pensionati:** i pensionati possono scaricare la CU anche tramite il servizio 'online' "Cedolino pensione".

**Richiesta Alternativa** della Certificazione Unica: Patronati e CAF; PEC: invia una richiesta allegando una copia del tuo documento d'identità all'indirizzo [richiestacertificazioneunica@postacert.inps.gov.it](mailto:richiestacertificazioneunica@postacert.inps.gov.it). La CU sarà inviata all'indirizzo e-mail utilizzato.

**Numero Verde:** Contatta il servizio dedicato al numero **800 434320**.

**Contact Center:** Chiama il numero **803 164** o il **06 164164** per assistenza. Per ulteriori informazioni, si può visitare il portale istituzionale [www.inps.it](http://www.inps.it).

## Sul sito Inps uno spazio con tutti i servizi per i giovani

L'INPS scende in campo al fianco dei giovani tra i 16 e i 34 anni con un progetto che per la prima volta raccoglie in un unico spazio digitale e sull'APP tutti i servizi e le prestazioni dell'Istituto a loro dedicate.

Il progetto "INPS per i Giovani" nasce con l'obiettivo di rafforzare il legame tra l'Istituto e le nuove generazioni promuovendo un approccio innovativo alla comunicazione previdenziale e orientando i cittadini più giovani verso un'interazione consapevole e proattiva con i servizi pubblici. Sul sito i giovani saranno indirizzati su una pagina in cui potranno scegliere il profilo in cui si riconoscono e potranno accedere a 3 servizi in evidenza per ciascuna categoria senza registrazione.

**Chi trascura d'imparare in giovinezza  
perde il passato ed è morto per il futuro**

Euripide

**Celui qui néglige d'apprendre dans sa jeunesse  
perd le passé et est mort pour le future**

## Il est utile de savoir

### Comment réussir à modifier un message envoyé sur WhatsApp

Parmi les dizaines ou centaines de messages quotidiens envoyés sur WhatsApp se glissent parfois des fautes, voire des erreurs, oublis ou contresens. Vous pouvez modifier vos messages, cela évite de les supprimer puis de les refaire ou de les corriger par un second message. Votre message est parti trop vite vers vos destinataires avec des fautes de frappe, une erreur ou une faute d'orthographe, sélectionnez votre message en maintenant votre doigt appuyé dessus. Un menu s'ouvre alors, sélectionnez "Modifier". Corrigez votre erreur en modifiant le texte comme si vous tapiez un nouveau message, puis validez avec le point vert à droite.

Le message est corrigé et si vous êtes rapide, personne n'aura eu le temps de remarquer votre correction, mais sous votre message il sera cependant précisé "Modifié".

**MAIS ATTENTION :** après l'envoi de votre message, **vous disposez seulement de 15 minutes pour le corriger.**

## È UTILE SAPERE

### Come modificare un messaggio inviato su WhatsApp

Tra le decine o centinaia di messaggi inviati ogni giorno su WhatsApp, a volte si trovano degli errori, perfino degli sbagli, delle omissioni o delle interpretazioni errate. Si possono modificare i messaggi già inviati, evitando di doverli eliminare e poi riscriverli o correggerli con un secondo messaggio.

Se il messaggio è stato inviato troppo velocemente ai destinatari a causa di errori di battitura, errori di ortografia o refusi, selezionare il messaggio tenendo premuto il dito su di esso. Si aprirà un menu, quindi selezionare "Modifica".

Correggere l'errore modificando il testo come se si stesse scrivendo un nuovo messaggio, convalidare con il punto verde a destra. Il messaggio è stato corretto e se si è veloci nessuno avrà avuto il tempo di notare la correzione, ma sotto il nostro messaggio sarà indicato "Modificato".

**MA ATTENZIONE:** dopo aver inviato il messaggio, **si ha solo 15 minuti per correggerlo.**

## FORMA



## Rubrica di psicologia

a cura di Ilaria Bandini

(Psicologa-Psicoterapeuta)

### COME FERMARE I PENSIERI INTRUSIVI

#### *La tecnica dei tre minuti di pausa per "resettare il cervello"*

Prova a non pensare ad un orso bianco.

Purtroppo è esattamente quello che la tua mente starà già facendo, avrà già visualizzato l'immagine di un orso bianco.

Non possiamo ordinare al cervello di smettere di pensare, quello che possiamo fare è insegnarli a cambiare la direzione della nostra attenzione. E allenare questa abilità, ovvero direzionare la nostra attenzione focalizzata, per utilizzarla quando la nostra mente si affolla di pensieri.

Il sovraccarico di pensieri è un problema che almeno una volta nella vita ognuno di noi ha sperimentato. Spesso negativi, questi pensieri si insinuano nella mente e non vogliono più andarsene alimentando uno stato di malessere e tensione sempre crescenti. Quest'affollamento di pensieri e questa modalità non stop della mente, viene definita "rimuginio" ovvero un susseguirsi di pensieri intrusivi difficili, se non impossibili da controllare e da spegnere.

A volte senza senso, altre volte, invece, si riferiscono ad un passato prossimo che ci ha attivato emotivamente. Quel pensiero sul passato che ci ruba il presente, ha lo scopo di passare al setaccio quanto accaduto, ad esempio, in una conversazione, per analizzare il nostro operato: se siamo stati bravi o meno, se abbiamo detto la cosa giusta o meno, se potevamo fare così o diversamente, trascinandoci in un pensiero controfattuale che portato all'esasperazione, diventa un errore cognitivo, alimentando questo rimuginio.

Non si vive il presente neanche proiettandosi nel futuro quando il rimuginio è il tentativo di prepararci al meglio ad uno scenario che ci preoccupa, analizzando tutte le possibili variabili e prepararci (almeno crediamo di farlo!) così, ad affrontarlo. Quello che si ottiene, in realtà, è solo un monologo interno, fisso su un unico pensiero che non riesce a disinnescarsi e ha l'unico risultato di provocare uno stato di ansia e frustrazione che ci fa dimenticare cosa stavamo facendo in questo momento!

L'errore più comune che si fa è pensare "devo smettere di pensarci" ovvero utilizzare il pensiero per fermare il pensiero.

Troppo spesso ci si dimentica del corpo. Ovvero rendersi conto che per fermare i pensieri, non si deve utilizzare lo stesso pensiero, lo stesso strumento di lavoro, ma bisogna cambiare lo strumento, bisogna cambiare canale, anche solo per 180 secondi.

### La tecnica della "Pausa di 3 minuti"

Questa non è una soluzione magica, e chi ha già fatto meditazione o yoga o conosce le tecniche di pranayama, già conosce l'importanza del corpo e del ritrovarsi nel momento presente. La tecnica dei 3 minuti, utilizzata in terapia cognitiva comportamentale, è un'applicazione molto vicina a queste tecniche che integrano la mente con il corpo, richiamando l'attenzione al momento presente e utilizzando il corpo e il respiro come ancora.

- **Minuto #1 la consapevolezza (cosa sta succedendo):** appena noti che il criceto nella ruota ha iniziato a correre, fermati, chiudi gli occhi se puoi, o fissa un punto. Chiedi "cosa sta succedendo dentro di me?" Non devi rispondere, devi solo osservare e prendere nota, nella tua mente. Quali sono i miei pensieri in questo momento? Quali sono le emozioni che questi pensieri mi suscitano? Come si sente il mio corpo a fronte di questi pensieri ed emozioni? Non cambiare nulla, non giudicarti, sei solo un osservatore che descrive la scena.

- **Minuto #2 L'ancora (il respiro):** Ora sposta con decisione tutta l'attenzione sul tuo respiro. Respira normalmente. Senti l'aria che entra dal naso, riempie i polmoni, ed esce dalla bocca, come se soffiassi gentilmente una candela.

Dopo circa pochi secondi il tuo cervello inizierà a rimuginare, come sempre, è normale, tu notalo, nota che la mente sta vagando, e con gentilezza torna a notare il respiro... ancora e ancora. ...e ancora. Il respiro è la tua ancora al momento presente.

- **Minuto #3 L'espansione (torna al presente):** Nell'ultimo minuto, mantenendo l'attenzione sul respiro, inizia ad allargare la tua attenzione focalizzata. Porta l'attenzione a tutto il corpo, senti dove il corpo è a contatto con la superficie dove ti trovi, i piedi, il peso sulla sedia, le mani appoggiate sulle gambe o sulla sedia, senti l'aria sulla pelle.

Poi espandi l'attenzione ancora di più, diventa consapevole dei suoni intorno a te, del traffico in lontananza, delle voci nelle altre stanze. Stai gradualmente tornando al tuo momento presente ma uscendo dalla tua mente e radicandoti alla realtà fisica che ti circonda.

Quando suonerà il "timer" che avrai impostato, apri gli occhi.

Questo esercizio è molto potente ma come ogni altra abilità, l'attenzione e la capacità di stare nel momento presente e di svuotare la mente va allenata.

Sì può fare in qualsiasi momento della giornata e il mio consiglio è di imparare a farlo non quando c'è l'urgenza ovvero quando la mente è già affollata di pensieri o il pensiero fisso c'è già. Ma d'impostare una routine, così quando sarà il momento che sarà veramente necessaria, sarete capaci di applicarla in maniera efficace.

## L'ASSOCIAZIONE PSICOLOGI ITALIANI IN FRANCIA – APSI – AL FIANCO DEI CONNAZIONALI

Associazione che riunisce gli psicologi italiani in Francia, l'**APSI** ha attivato un sostegno psicologico gratuito per i connazionali residenti in Francia alle prese con gli effetti della pandemia.

I professionisti sono dunque a disposizione per colloqui in video-conferenza, al telefono o in studio.

L'associazione ha attivato un servizio di sostegno.

Chi è interessato può scrivere o chiamare:

**Cinzia Crosali-Presidente APSI**

[cinziacrosali@gmail.com](mailto:cinziacrosali@gmail.com)

**06 10 02 77 52**

Nata nel 2019, l'associazione fa parte del CAP - Coordinamento Associazioni Professionisti Italiani a Parigi, patrocinato dal Consolato Generale d'Italia a Parigi e dell'Ambasciata d'Italia in Francia. (**AISE**)

**Celui qui s'écoute parler entend souvent un sot**

**Chi ascolta sé stesso parlare, spesso ascolta uno sciocco**

## VISITER CASTELMEZZANO

### *Village au cœur des Dolomites lucaniennes, en Italie*

Castelmezzano, l'un des plus beaux villages de la Basilicate, est perché à flanc de falaise dans les Dolomites lucaniennes. Ce petit village de 800 âmes séduit par ses ruelles étroites, son cadre paisible et ses panoramas spectaculaires. Entre via ferrata, balades, VTT et le mythique Volo dell'Angelo (la tyrolienne qui relie Castelmezzano et Pietrapertosa à 400 m de hauteur), les attractions en plein air ne manquent pas. Après l'effort, savourez les spécialités locales dans une trattoria avec un verre d'Aglianico. Ajoutez à cela une visite des caves en Basilicate et vous obtenez le parfait mélange d'aventure et de saveurs dans l'un des endroits les plus méconnus d'Italie.



#### Le nom du village ?

Il vient du latin castrum medianum, qui signifie « forteresse moyenne », faisant allusion à ses origines anciennes de repaire stratégique. Vous sentirez facilement les siècles sous vos pieds en explorant.

#### Le centre historique

Un dédale de ruelles pavées, d'escaliers pentus et de maisons vétustes vous accueille dans la vie quotidienne. Installez-vous sur la Piazza Emilio Caizzo, savourez un expresso et écoutez les habitants échanger des anecdotes tandis que les montagnes se dressent derrière eux.

#### L'église Santa Maria dell'Olmo

Impossible de visiter Castelmezzano sans visiter l'église Santa Maria dell'Olmo. Nichée au cœur du village, ce joyau du Xe siècle allie beauté et dévotion locale.

#### Visiter les ruines du château

Au sommet de Castelmezzano, vous découvrirez les vestiges de l'ancien château, autrefois un poste d'observation vital contre les invasions sarrasines et normandes.

#### Suivez le sentier des Sept Pierres

Un sentier pittoresque reliant Castelmezzano à Pietrapertosa, offrant bien plus que de simples panoramas. En chemin, vous découvrirez des sculptures mystiques, des citations cachées et des fragments de légendes locales tissés dans le paysage.

#### Les spécialités gastronomiques

Les spécialités gastronomiques de Castelmezzano incluent des plats emblématiques tels que les **peperoni crusco**, (poivrons séchés et frits), et les **orecchiette**, (pâtes en forme d'oreille).

La **minestra maritata** est une autre spécialité à base de pâtes, souvent accompagnée de viande, de légumes et de fromage. Les **razza ciucana** sont des agneaux élevés dans les montagnes voisines, offrant un goût unique et délicieux. Ces plats reflètent la richesse de la cuisine locale et la beauté des paysages de la région.



## IL VADEMECUM DEL PERFETTO APERITIVO A CASA

*Le feste natalizie si avvicinano, quindi la parola d'ordine è "Atmosfera"*

Con semplici regole, si può dare il giusto sprint ad un momento speciale. Il consiglio è di optare per uno stile tropical/jungle, oppure scegliere tinte unite dai toni molto accesi con gli accessori in fantasia. Bandita la plastica, bene per i materiali ecologici. È inoltre possibile arricchire l'ambiente con grandi foglie recise di monstera o palma, piantine aromatiche o grasse o frutta esotica. L'allestimento è importante: che sia in spiaggia o a casa, le parole d'ordine sono "informale e confortevole", come le classiche stuoie di paglia, alternate a cuscini materasso e piccoli pouf. Per rendere magico l'ambiente, possono essere utilizzate delle lanterne con candele di diversi formati oppure delle torce in bamboo. Cibo sì ma equilibrato, a patto che non sia troppo elaborato e che esalti la fragranza del drink, dando forma ad un perfetto connubio di sapori. Optare per cibi freschi e leggeri, stuzzichini che possono essere presi con una mano e mangiati senza bisogno di piatti o posate. Memorandum per tutti, l'aperitivo è per bere e chiacchierare, non per lanciarsi in acrobazie culinarie. Sull'orario, il galateo parla chiaro: l'aperitivo si svolge dalle 18:00 alle 20:00. Parola d'ordine: freschezza: è necessario quindi regolarsi di conseguenza tenendo le bottiglie in fresco assicurandosi di avere ghiaccio a sufficienza. Non tralasciare la musica: che festa è senza musica? Il genere scelto può fare la differenza. Sulle piattaforme di musica in streaming dedicate, esistono tante playlist a tema. In alternativa, è possibile crearne una personalizzata, con le proprie hit, e la festa può avere inizio.

## Scoprire i fondali marini delle Tremiti a bordo di un semi sommergibile

Cultura del mare, ricerca scientifica e promozione turistica, nasce il primo semi sommergibile dell'Adriatico ideato da Verga Nautic: un progetto unico che porterà turisti, famiglie e scuole a scoprire i fondali delle Isole Tremiti senza immergersi.

Già dal 15 giugno 2025 partono da San Domino le escursioni a bordo di un nuovo semi sommergibile panoramico, una navetta subacquea che può ospitare fino a 12 persone e che permette a tutti, senza muta né bombole, di ammirare la straordinaria bellezza sommersa dell'arcipelago pugliese.

"È il mare che viene da te", ha spiegato Gianni Verga, team manager di Verga Nautic Jet.

### "ITALIA MI MANCHI"



**FONDO AMBIENTE ITALIANO**

Visitate il **SITO**

<https://www.fondoambiente.it/>

### Site officiel du tourisme

[Offices de Tourisme de France \(guidedutourisme.net\)](https://officesdetourisme.net/)

### Sito ufficiale del turismo

[www.italia.it](http://www.italia.it)



## La figura di Babbo Natale in Italia

Sino agli anni '60 in Italia, 'Babbo Natale' era un personaggio pressoché sconosciuto. Arrivò in quegli anni, importato dagli USA dove era stato creato nel 1931 ispirandosi a San Nicola.

In quel periodo fu imposta anche la tradizione nordica dell'Abete, sostituendolo al tradizionale presepe, e da allora cominciarono a soffrire le nostre foreste. Scomparve la 'calza della Befana', anche perché ormai divenuta inadeguata a contenere doni sempre più grandi. I tradizionali dolci regionali furono fatti sostituire con ipercaloriche elaborazioni coperte di cioccolato e tossicissimi ripieni.



### IL PRESEPE

La parola "presepe" significa letteralmente "mangiatoia"

Sta ad Indicare la mangiatoia nella quale, come è raccontato nel Vangelo di Luca, fu collocato il Bambino Gesù alla sua nascita, non avendo Maria e Giuseppe trovato alloggio nella locanda. Il presepe nasce, quindi, come rappresentazione di alcuni passi del Vangelo relativi alla venuta al mondo del Salvatore.

### L'ALBERO DI NATALE

Anche se non rivolto al Natale, l'albero come simbolo di vita era diffuso in tutte le culture, anche prima della nascita del cristianesimo. Il primo albero che è pervenuto a noi è un bronzo indiano chiamato *Albero della Vita e della Conoscenza* ed è del 1400 circa.

Perché è stato scelto l'abete? L'abete ha la caratteristica "magica" di essere sempreverde, che, secondo una leggenda, ha avuto come dono da Gesù stesso, per avergli offerto rifugio mentre era inseguito dai suoi nemici.



## Le Secrétariat du Père Noël en France

Le Secrétariat du Père Noël en France est une tradition qui remonte à 1962. Chaque année, La Poste ouvre ce service pour recevoir et répondre aux lettres d'enfants, avec plus d'un million de lettres attendues. Les lettres peuvent être envoyées manuellement ou numériquement, et le service est gratuit, même sans timbre. Les enfants peuvent écrire sur l'enveloppe l'adresse imaginaire de leur choix, tant qu'ils mentionnent "Père Noël".

Le Secrétariat du Père Noël est situé à Libourne, en Gironde, et le Père Noël y reçoit la correspondance des enfants mais aussi celles des adultes. Les lettres sont souvent colorées et colorées, et le Père Noël est impressionné par la diversité des lettres reçues.

Cette tradition a été initiée par la psychanalyste et pédiatre Françoise Dolto, qui a écrit en 1962 pour la Poste la première lettre type de réponse. Depuis, le service a gagné en popularité et en succès, avec 30 à 40 000 lettres traitées par jour chaque année.

Le Secrétariat du Père Noël est un moyen pour les enfants de découvrir l'écriture épistolaire et de s'exprimer à travers leur correspondance avec le personnage imaginaire. C'est une tradition qui continue d'attirer l'attention et qui est un moment de joie et de magie pour les enfants en France.

BUONE FESTE DI NATALE  
JOYEUSES FÊTES DE NOËL



## LA CELEBRAZIONE DEL'ANNO NUOVO

La celebrazione dell'anno nuovo è la più antica di cui vi sia traccia nella storia dell'uomo. Furono i Babilonesi circa 4000 anni fa a festeggiare per primi il loro capodanno. Intorno all'anno 2000 a.C., l'anno babilonese iniziava in corrispondenza con la prima Luna Nuova dopo l'equinozio di primavera. Dopotutto, la primavera è la stagione della rinascita, della nuova semina, della fioritura. Inoltre, il 1° gennaio non ha alcun significato dal punto di vista dell'agricoltura o astronomico. È stata quindi una scelta puramente arbitraria.

Gli antichi romani continuarono a celebrare l'anno nuovo nel tardo marzo, ma il loro calendario era continuamente 'manomesso' dai vari imperatori; si scelse quindi di 'sincronizzarlo' con il sole.

Fu Giulio Cesare, nel 46 a.C., a creare quello che ancora oggi è conosciuto come il "calendario Giuliano", che stabiliva che l'anno nuovo iniziava il primo gennaio.

## LA CÉLÉBRATION DU NOUVEL AN

La célébration du Nouvel An est la tradition la plus ancienne dans l'histoire des hommes. Les Babyloniens, il y a environ 4 000 ans, furent les premiers à fêter leur Nouvel An. En 2000 avant J.-C., l'année babylonienne commençait avec la Nouvelle Lune après l'équinoxe de printemps. En effet, le printemps est synonyme de renaissance, de nouvelle plantation, de nouvelle floraison. Par contre, le 1<sup>er</sup> janvier n'a aucune signification du point de vue agricole ou astronomique. Ce fut un choix purement arbitraire.

Les Romains dans l'Antiquité continuèrent de célébrer le Nouvel An fin mars, mais leur calendrier fut constamment modifié par les différents empereurs, pour le synchroniser avec le soleil. C'est Jules César, en 46 avant J.-C., qui créa le « calendrier julien », que nous connaissons aujourd'hui, établissant ainsi que le Nouvel An commençait le 1<sup>er</sup> janvier.

## Quando gli animali chiacchierano fra loro

Tra le leggende legate al Natale, si dice che allo scoccare della mezzanotte tra il 24 e il 25 dicembre, gli animali - in special modo gli animali nelle fattorie - acquistino il meraviglioso ed inusuale dono della parola. Buoi, mucche, cavalli, maiali e polli iniziano a parlare tra di loro e si scambiano strani segreti sul genere umano, in particolar modo sui loro padroni.

*Il n'est jamais trop tard pour devenir ce que l'on aurait pu être*

George Eliot

*Non è mai troppo tardi per diventare ciò che avremmo potuto essere*



## NATALE IN FAMIGLIA

### LA TAVOLA

Tavola imbandita e a portata di mano, una tavola bella e calda che sappia accoglierci nel momento del pasto.

Le nostre tavole e le nostre case sono addobbate sempre di più nelle feste natalizie. La tavola è riccamente imbandita, l'albero di Natale troneggia al centro del salone. La tavola ha una funzione importante nel festeggiamento insieme ai parenti o agli amici. Tutti quanti ci si riunisce attorno al tavolo, riccamente decorato, e si comincia a mangiare ed a discorrere. I colori della tavola, tovaglie, piatti e tovaglioli, sono vari: ma il rosso ed il bianco, i colori del Natale per eccellenza, la fanno naturalmente da padroni. Soprattutto a Natale questa esigenza cresce e richiede impegno e dedizione. Quando si apparecchia in quelle occasioni, si usa porre al centro della tavola delle decorazioni che allietino il pasto dei commensali. Così sulle nostre tavole, spesso, vengono posti dei centrini fatti di piante o di frutti che abbelliscono il cenone od il pranzo del Natale. L'accolina in bocca può venire anche da una bella tavola colorata e addobbata, da segnaposti, centritavola, candele e tutto quello che può rendere più gioioso il luogo delle delizie. Golosità e dolcezze, accompagnate da piccoli addobbi, sono una vera festa per gli occhi.

### IL SENSO DELLA FESTA

Il senso della festa non si ha solo con il ritrovarsi e lo stare insieme, ma anche con la preparazione di un luogo accogliente e allegro in cui potersi muovere a proprio agio. Anzi, spesso è proprio l'impegno che si dedica alla preparazione di una festa il primo divertimento. Ma la tavola deve anche aiutare la presentazione del cibo. Un cibo visto come il fare parte di una comunità; basti pensare al rito della comunione come messa in scena dell'espressione simbolica di partecipazione mistica. L'assumere cibo in comune, infatti, costituisce l'episodio centrale di molti riti legati alle vicende significative della vita sociale, come i vincoli matrimoniali. Quindi largo uso di candele, centrini e ogni tipo di addobbo che possa allietare la festa.

**Perché sia un vero Natale per tutti**

## SPECIALITÀ DI NATALE

### Le cartellate pugliesi

#### Ingredienti

500 g vincotto, 500 g di farina, 100 g vino bianco secco  
100 g miele, 50 g olio extravergine di oliva  
2 chiodi di garofano, 2 anici stellati, olio di arachide

**Procedimento:** Per la ricetta delle cartellate pugliesi impastare farina, vino e olio extravergine fino a ottenere un impasto omogeneo, morbido ed elastico. Coprirlo e farlo riposare per 30' a temperatura ambiente. Stendere la pasta in sfoglie molto sottili (1 mm) e tagliarla con la rotella dentellata in strisce lunghe 30 cm e larghe 4 cm. Pizzicare le strisce ogni 6 cm circa, chiudendole a tratti lungo la linea della metà, per il lungo. Arrotolate poi la striscia su se stessa a spirale, fissandola qua e là, perché non si apra. Friggere le cartellate così ottenute in olio di arachide, per circa 2', poi scolarle su carta da cucina. Scaldare il vincotto in una casseruola bassa e larga con il miele, 2 chiodi di garofano interi e 2 stelle di anice, senza arrivare al bollore. Immergervi le cartellate, in modo che assorbano il liquido, poi scolarle e decorarle a piacere.



## NOËL EN FAMILLE

### LA TABLE

Une table dressée, à portée de main, une belle table chaleureuse qui nous accueille à l'heure du repas.

Nos tables et nos maisons se parent de plus en plus de décorations pendant les fêtes de Noël. La table est richement dressée, le sapin trône au centre de la pièce. La table joue un rôle essentiel dans les célébrations en famille ou entre amis. Tous se réunissent autour de la table somptueusement décorée pour partager un repas et bavarder. Les couleurs de la table – nappes, assiettes et serviettes – sont variées, mais le rouge et le blanc, couleurs emblématiques de Noël, dominent naturellement. À Noël, ce besoin de décoration se fait plus pressant et exige un véritable soin. Cependant, pour dresser la table lors de ces occasions, il est de coutume de disposer des décorations au centre afin d'égayer le repas des convives. Ainsi, des centres de table composés de plantes ou de fruits ornent souvent nos tables pour embellir le dîner ou le déjeuner de Noël. L'appétit peut aussi naître d'une table magnifiquement décorée et colorée, avec des marque-places, des centres de table, des bougies et tout ce qui peut rendre ce lieu de fête encore plus joyeux. Les gourmandises et les douceurs, accompagnées de petites décorations, sont un véritable régal pour les yeux.

### L'ESPRIT DE FÊTE

L'esprit de fête ne se limite pas au simple fait de se réunir et d'être ensemble, mais consiste aussi à préparer un lieu accueillant et chaleureux où chacun se sent à l'aise. En effet, bien souvent, le vrai plaisir commence déjà avec les préparatifs d'une fête. Mais la table doit aussi mettre en valeur les mets. La nourriture est perçue comme un signe d'appartenance à une communauté ; par exemple le rite de la communion est l'expression symbolique d'une participation spirituelle. De fait, le repas partagé est au cœur de nombreux rituels liés à des événements importants de la vie sociale, comme le mariage. C'est pourquoi les bougies, centres de table et décorations susceptibles d'égayer la fête sont largement utilisés.

**Pour que ce soit un véritable Noël pour tous**

## SPÉCIALITÉS DE NOËL

### Les cartellate des Pouilles

#### Ingédients

500 g de vin cuit, 500 g de farine, 100 g de vin blanc sec  
100 g de miel, 50 g d'huile d'olive extra vierge  
2 clous de girofle, 2 étoiles d'anis, huile d'arachide

**Préparation :** Pour la recette des cartellate des Pouilles, mélangez farine, vin et huile d'olive extra vierge jusqu'à obtenir une pâte homogène, souple et élastique. Couvrez et laissez reposer 30' à température ambiante. Étalez la pâte en fines couches (1 mm) puis découpez des bandes de 30 cm de long et 4 cm de large à l'aide d'une roulette à pâtisserie dentelée. Pincez les bandes tous les 6 cm environ, en les refermant dans le sens de la longueur. Roulez ensuite chaque bande en spirale, en la fixant par endroits pour éviter qu'elle ne s'ouvre. Faites frire les cartellate dans l'huile d'arachide pendant environ 2', puis égouttez-les sur du papier absorbant. Faites chauffer le vin cuit dans une grande casserole peu profonde avec le miel, 2 clous de girofle entiers, 2 étoiles d'anis, sans porter à ébullition. Plongez les cartellate afin qu'elles absorbent le liquide, égouttez-les et décorez-les à votre goût.

## PATRONATI

### UFFICI OPERATIVI IN FRANCIA

#### ACLI

#### Coordinamento Francia

28, Rue Claude Tillier – **75012 PARIS**  
Tel. 01 43 72 65 29 -  
[francia@patronato.acli.it](mailto:francia@patronato.acli.it)

#### UFFICI:

- 26, Rue Claude Tillier – **75012 PARIS**  
Tel. 01 43 72 65 29 - [parigi@patronato.acli.it](mailto:parigi@patronato.acli.it)  
- 43, Rue Gabriel Péri – **38000 GRENOBLE**  
Tel. 01 43 72 65 29 - [grenoble@patronato.acli.it](mailto:grenoble@patronato.acli.it)  
- Maison des italiens - 82 Rue du Dauphiné – **69003 LYON**  
Tel. 09 84 52 43 10 - [lyone@patronato.acli.it](mailto:lyone@patronato.acli.it)  
- 17, Rue Melchion – **13005 MARSEILLE**  
Tel. 09 64 12 67 39 - [marsiglia@patronato.acli.it](mailto:marsiglia@patronato.acli.it)  
- 5, Rue Lafayette – **57000 METZ** - [metz@patronato.acli.it](mailto:metz@patronato.acli.it)  
- 8, Rue Leclerc - 57700 HAYANGE  
Tel. 0382858654 - [hayange@patronato.acli.it](mailto:hayange@patronato.acli.it)  
- 19 Rue des Anges – **59300 VALENCIENNES**  
[valenciennes@patronato.acli.it](mailto:valenciennes@patronato.acli.it)

#### INCA/CGIL

#### Coordinamento Francia

44 Rue du Château d'Eau - **75010 PARIGI**  
Tel. 01 46 07 49 82 - [francia@inca.it](mailto:francia@inca.it)

#### UFFICI :

- 44 Rue du Château d'Eau – **75010 PARIS**  
Tel. 01 42 77 23 22 o 01 46 07 73 51 -  
[parigi.francia@inca.it](mailto:parigi.francia@inca.it)  
- 124 Rue du du 11 novembre – **59500 DOUAI**  
Tel. 03 27 88 54 38 - [douai.francia@inca.it](mailto:douai.francia@inca.it)  
- 32 avenue de l'Europe – **38030 GRENOBLE**  
Tel. 04 76 09 92 92 - [grenoble.francia@inca.it](mailto:grenoble.francia@inca.it)  
- 126 Rue Mazenod – **69003 LIONE**  
Tel. 04 78 62 80 98 - [lyone.francia@inca.it](mailto:lyone.francia@inca.it)  
- 17 Rue Melchion – **13005 MARSIGLIA**  
04 91 48 39 10 - [marsiglia.francia@inca.it](mailto:marsiglia.francia@inca.it)  
- 7 rue Ardoino (c/o CGT UL Menton) **MENTONE**  
Tel. 04 93 35 77 90 - [mentone.francia@inca.it](mailto:mentone.francia@inca.it)  
- 36, avenue Clémenceau – **68100 MULHOUSE**  
Tel. 03 89 56 12 44 - [mulhouse.francia@inca.it](mailto:mulhouse.francia@inca.it)  
- 17 rue de l'hôtel des Postes – **06000 NIZZA**  
Tel. 09 82 45 63 20 - [nizza.francia@inca.it](mailto:nizza.francia@inca.it)  
- 68 rue Carnot – **54190 VILLERUPT**  
Tel. 03 82 89 29 61 - [villerupt.francia@inca.it](mailto:villerupt.francia@inca.it)



<https://podcast.ausha.co/radio-fuori-campo/playlist/vito-laraspatha>



l'Italia nel mondo

**ItalPlanet.it**

Online la nuova newsletter

#### INAS

#### Coordinamento Francia

Avenue Thiers – BP 1273 – **06005 NICE**  
Tel. 0033 – 493877901 - [nizza@inas.it](mailto:nizza@inas.it)

#### UFFICI:

• GRENOBLE - CRAN GEVRIER ANNECY  
• LYON VILLEURBANNE - CHAMBERY  
• NANCY SAINT ETIENNE - MARSEILLE  
• AJACCIO - VILLENEUVE SUR LOT  
• RIVE DE GIER - FIRMINY - CANNES  
• GOLFE JUAN VALLAURIS

Per gli indirizzi e gli orari delle varie sedi, contattare la Sede di Nizza

- Andare sul sito :  
<https://patronatoinas.fr/sieges/>

### PATRONATO INAS IN BELGIO

#### Bruxelles

Av. Paul Henri Spaak 1  
1060 Bruxelles  
Tel: 02/521.84.45

#### Charleroi

Rue Prunieu 5  
6000 Charleroi  
Tel: 071/32.37.91

#### Mons

Rue Claude de Bettignies 14 - 7000 Mons -  
Tel: 065/31.30.39

#### Liegi

Boulevard Saucy 10  
4020 Liegi  
Tel: 04/342.02.74

#### Hasselt

Mgr. Broekxplein 6  
3500 Hasselt  
Tel: 011/30.61.22

## ITAL/UIL

### Coordinamento Francia

80 rue d'Isly – **59000 LILLE**  
Tel. 03 20 57 01 79 -

[coordinamento@italuil-france.com](mailto:coordinamento@italuil-france.com)

#### UFFICI:

- 18 rue du Nord – **68330 HUNINGUE**  
Tel. 03 89 07 99 08  
[huningue@italuil-france.com](mailto:huningue@italuil-france.com)  
- Maison des Syndicats – Place Carnot –  
**71000 MACON** - Tel. 03 85 38 22 51 -  
[macon@italuil-france.com](mailto:macon@italuil-france.com)  
Tel. 04 91 37 54 82  
[marseille@italuil-france.com](mailto:marseille@italuil-france.com)  
- 20 bis, Promenade de la Mer  
**06500 MENTONE** - Tel. 04 89 14 74 13  
- 50 avenue du XX corps américain  
**57000 METZ** - Tel. 03 87 62 18 27 -  
[metz@italuil-france.com](mailto:metz@italuil-france.com)  
Avenue Jean Lolive, 197/201  
**93500 PANTIN** - Tel. 01 48 43 02 97  
[pantin@italuil-france.com](mailto:pantin@italuil-france.com)  
- 67 Bd du Maréchal Foch  
**57100 THIONVILLE** - Tel. 03 82 53 79 72  
[thionville@italuil-france.com](mailto:thionville@italuil-france.com)  
-93 Boulevard de Suisse – **31200 TOLOSA**  
Tel. 05 62 72 37 87  
[toulouse@italuil-france.com](mailto:toulouse@italuil-france.com)  
-87 rue de Paris – **59300 VALENCIENNES**  
Tel. 09 72 84 47 53  
[valenciennes@italuil-france.com](mailto:valenciennes@italuil-france.com)  
- 19, rue Magenta – **59150 WATTRELOS**  
Tel. 09 50 14 75 08  
[wattrelos@italuil-france.com](mailto:wattrelos@italuil-france.com)

### INAPA/FIAPA

- 163, rue Charenton - ESC 14 BL3  
**75012 Paris** - [parigi@inapa.it](mailto:parigi@inapa.it)



Associazione Sviluppo Europeo  
Association pour le Développement Européen  
European Development Association

## Associazione Sviluppo Europeo (ASE)

**è un'associazione senza scopo di lucro con sede principale  
in Italia, a Roma e sedi di rappresentanza all'estero**

È nata dalla volontà di offrire, attraverso un Sito web, un contributo di pensiero e non solo, creando e curando delle Rubriche quali **Giustizia, Salute, Ambiente, Creatività, Arte & Cultura, Sport**, ispirandosi ai principi fondamentali dell'Unione Europea. In particolare, intende fornire informazioni in relazione alle misure adottate dall'UE.

[www.associazionease.it](http://www.associazionease.it)

**è aperta a chiunque desideri avvalersene  
per cultura personale o per ulteriori possibilità  
di sviluppo professionale**

L'Associazione si rivolge a professionisti, artisti e sportivi per offrire loro l'opportunità di avere un supporto gratuito su cui contare. Il Sito web è stato creato in modo da offrire un canale attraverso il quale instaurare un rapporto diretto tra visitatore e conduttore delle rubriche. È a disposizione per condurre una Rubrica individuale, senza doversi preoccupare della gestione e dei costi di un sito personale.





*Non siamo i migliori, ma  
non siamo secondi a nessuno*

Sandro Pertini

## Il Centro Europeo Consumatori Italia

[Home Centro Europeo Consumatori](#) | [ECC-NET Italia](#)

è il punto di contatto nazionale della [Rete dei Centri Europei dei Consumatori ECC-Net](#), una rete europea cofinanziata dalla Commissione Europea e dagli Stati membri con l'incarico di informare i cittadini europei sui loro diritti quando acquistano beni e servizi all'interno del Mercato Unico e fornire loro assistenza per la risoluzione stragiudiziale delle controversie insorte con un venditore/prestatore di servizi che ha sede in un paese europeo differente dal proprio.

**Centro Europeo Consumatori Italia**

Via G.M. Lancisi n.25 - 00161 Roma

Tel. : +39 (0) 6 44 23 80 90 - Mail: [info@ecc-netitalia.it](mailto:info@ecc-netitalia.it)

## INFO E SERVIZI PER GLI ITALIANI ALL'ESTERO NUOVO PORTALE "FAST IT"

<https://serviziconsolarionline.esteri.it>

*un canale di contatto tra gli italiani all'estero  
e la sede consolare di competenza*

L'ambiente standardizzato del portale "Fast it" (Farnesina servizi tematici per Italiani all'estero) aiuta e impegna l'utente a fornire tutte le informazioni necessarie agli Uffici consolari senza doversi recare in Consolato, se non quando richiesto dalla normativa. Gli utenti registrati possono iniziare ad usufruire di alcuni servizi consolari 'on line' come l'iscrizione all'AIRE, o possono prenotare un appuntamento presso il proprio Consolato.

## Un nuovo servizio per gli italiani in Francia:

### il Patronato Ital-Uil arriva ad Annecy

Il patronato **ITAL-UIL** ha annunciato l'apertura di una nuova sede ad Annecy, in Francia. Un nuovo servizio, dunque, per chi ha bisogno di supporto nella gestione delle pratiche pensionistiche. **L'ITAL** (Istituto Tutela Assistenza Lavoratori) fondato nel 1952, è un Patronato che fa parte della **UIL**, una delle principali sigle sindacali italiane e si occupa di fornire assistenza gratuita nelle pratiche previdenziali. Tra i suoi servizi, si legge: *"fornisce anche assistenza a tutti i pensionati che ogni anno devono presentare il modello RED/EST alla Cassa INPS. Il Patronato è anche disponibile per il rilascio del modello CUD, utile nella presentazione della dichiarazione fiscale"*.

## - LUSSEMBURGO - SPORTELLO ITALIANI SERVIZIO GRATUITO DI ORIENTAMENTO

### Nuovi orari di apertura

Da lunedì 20 gennaio lo sportello sarà disponibile  
il lunedì e il mercoledì dalle 13.00 alle 16.00.

Sostenuto dall'Ambasciata e dalla Direzione generale per gli italiani all'estero dalla Farnesina, lo sportello è nato per fornire un servizio gratuito di orientamenti ai connazionali in Lussemburgo.

Lo sportello riceve al 10, rue du puits - L-2355 Lussemburgo  
ma anche 'online'.

Per fissare un appuntamento si può chiamare  
il numero 352 691 626 554

o scrivere una email all'indirizzo [sportello@comites.lu](mailto:sportello@comites.lu)

## CONSOLATO ITALIANO A MARSIGLIA

<https://consmarsiglia.esteri.it/>

**Apertura al pubblico solo su appuntamento  
dal lunedì al venerdì dalle ore 9:00 alle ore 13:00**

**56, Rue d'Alger - 13005 Marseille**

Gli Uffici rispondono alle chiamate telefoniche dirette unicamente nei giorni e nelle ore indicati.

Per richiedere un appuntamento utilizzare il **SERVIZIO PRENOTAZIONI ONLINE** del Consolato oppure telefonare al Centralino (tel. 04 91184918) ma NON chiamare i telefoni diretti. Per improrogabili e comprovati motivi d'emergenza si può contattare direttamente l'ufficio passaporti a:

[passaporti.marsiglia@esteri.it](mailto:passaporti.marsiglia@esteri.it)

### Sportello Consolare permanente a Tolosa

19, bis Rue Riquet - 31000 TOULOUSE

Tel 05.34.66.89.90

e-mail : [tolosa.marsiglia@esteri.it](mailto:tolosa.marsiglia@esteri.it)

### Sportello Consolare permanente a Bastia

Rue Saint-François - Résidence Miot Bât B - 20200 BASTIA

Tel. 04 95 34 93 93 - fax 04 95 32 56 72

e-mail: [bastia.marsiglia@esteri.it](mailto:bastia.marsiglia@esteri.it)

### Vice Consolato Onorario a Bordeaux

36, Cours du Maréchal Foch, 33000 Bordeaux.

Per maggiori dettagli sui servizi consolari gestiti dal Vice Consolato Onorario, contatti e modalità di accesso ai servizi, si veda il sito del [Consolato Generale a Marsiglia](#)

Ascoltate

## RADIO FUORI CAMPO

La nuova radio italiana

[www.radiofuoricampo.com](http://www.radiofuoricampo.com)

*"Fuori campo" è ciò che non si vede  
ma è presente, significa raccontare la  
realtà fuori dal coro, guardare fuori  
campo la realtà italiana.*



<https://play.server89.com/radioemozionilive/>

## Radio Emozioni Live

ogni sabato

dalle 17:30 alle 19:00

programma ideato e condotto da Tony Esposito  
per chi ama la poesia, la musica e la cultura italiana  
**Ascolta la radio anche dai seguenti collegamenti:**

<http://musicaemozioni.caster.fm/>

<https://musicaeparole.radiostream321.com/>

<http://liveonlineradio.net/player/?p=radio-emozioni-live>

Sito della radio: <http://www.musicaeparole.org>

## Espresso Radio

podcast ideato dalla Farnesina in collaborazione con SIAE  
per promuovere la musica italiana contemporanea nel mondo.



## Centre Européen des Consommateurs France

- informations et conseils juridiques gratuits -

<https://www.europe-consommateurs.eu>

Le Centre Européen des Consommateurs France est votre interlocuteur si vous avez une question sur vos droits en Europe ou un litige avec un professionnel dans l'Union européenne, en Islande ou en Norvège.

*[Vol annulé par une compagnie irlandaise ?](#) [Commande sur un site belge non livrée ?](#) [Location de voiture en Espagne mal passée ?](#) [Contactez-nous !](#)*

Le CEC France appartient au [réseau ECC-Net](#), présent dans chaque pays de l'UE, en Islande et en Norvège financé par la Commission européenne et les Etats membres. Le CEC France est situé à la frontière Strasbourg/Kehl, regroupé avec le CEC Allemagne au sein de l'association franco-allemande "[Centre Européen de la Consommation](#)". Vous voulez en savoir plus ? Rendez-vous dans la rubrique "[Nous connaître](#)".

## SUR L'AUTOROUTE EN CAS D'INCIDENTS

***Les 9.200 kilomètres d'autoroutes de France métropolitaine sont les infrastructures routières les plus sûres du pays***

### Que faire en cas de panne ?

Votre moteur montre des signes de faiblesse ? Un pneu éclate ? Si l'état de votre véhicule le permet, gagnez la prochaine aire de repos. Sinon, stationnez sur la bande d'arrêt d'urgence, au plus près de la glissière de sécurité, et signalez-vous en allumant vos feux de détresse. Revêtez votre gilet de sécurité avant de quitter la voiture : vous ne devez pas rester à l'intérieur en raison du risque trop important de collision. Le seul endroit sécurisé se trouve derrière la glissière.

Une fois en sécurité, contactez les secours. Inutile d'appeler l'assistance de votre société d'assurance ou le garage le plus proche, c'est vers la prochaine borne orange qu'il faut vous diriger. Elle vous mettra en relation avec un agent de la société d'autoroute qui pourra vous géolocaliser, déclencher l'intervention des services nécessaires (dépanneur, pompiers, etc.) et éventuellement afficher des messages d'avertissement à destination des autres usagers. Notez que des applis mobiles peuvent désormais se substituer aux bornes d'appels d'urgence. **Avant de partir, pensez donc à installer SOS Autoroute.**

## "J'AI BESOIN DE PARLER A QUELQU'UN JE CHERCHE DU SOUTIEN"



**24h sur 24 / 7 jours sur 7**

Écoute par téléphone au +33(0)9 72 39 40 50

En ligne, des bénévoles formés à l'écoute

Info : [sos-amitie.com](https://sos-amitie.com)

**116 006**

## Numéro pour aider les victimes de violence physique, harcèlement, cambriolage

est gratuit, accessible 7 jours sur 7, de 9h00 à 19h00. En dehors de ces horaires ou quand toutes les lignes sont occupées, une messagerie interactive est mise à disposition des appelants. La plateforme d'écoute est également accessible depuis l'étranger en composant le +33 1 80 52 33 76.

### Les numéros d'urgence accessibles gratuitement 24 h./24 – 7j./7

- Samu : 15 - Samu Social (115)
- Police / Gendarmerie : 17
- Sapeurs-pompiers : 18
- Numéro d'appel d'urgence européen : 112
- Numéro d'urgence pour malentendantes : 114
- Enfance maltraitée : 119
- Urgence aéronautique : 191
- Secours en mer : 196

### Numéros utiles à connaître

- SOS médecins (36 24)
- Les urgences médicales de Paris : 01 53 94 94 94
- SOS Psychiatrie : 01 47 07 24 24  
ou les urgences psychiatriques : 01 40 47 04 47
- Enfants disparus : 116 000

***Pour faire opposition en cas de perte, vol ou utilisation frauduleuse de vos moyens de paiements :***

- 3639, touche 2 (joignable 24h/24, 7j/7 depuis la France Métropolitaine ou les DOM)
- +33 1 45 45 36 39 (touche 2) depuis l'étranger ou les DOM
- 09 69 39 99 98 (joignable du lundi au vendredi de 8h à 19h et le samedi de 8h à 12h)

**3114**

**PREVENTION DU SUICIDE**

**3919**

**FEMMES VICTIMES DE VIOLENCE**

### Victime d'usurpation d'identité

1. **Déposer une plainte pénale** (dans un commissariat de police ou une brigade de gendarmerie)
2. **Alerter la banque** (informer au plus vite le ou les établissements bancaires)
3. **Contactez la Commission informatique et libertés** (pour savoir si des comptes ont été ouverts en France à votre nom par l'escroc)

**Parlamento Europeo**

**Parlement européen**

[www.europarl.europa.eu](http://www.europarl.europa.eu) / [www.europarl.it](http://www.europarl.it)

**Commissione Europea**

**Commission européenne**

[www.ec.europa.eu](http://www.ec.europa.eu) / [www.ec.europa.eu/italia](http://www.ec.europa.eu/italia)

**Consiglio dell'Unione Europea**

**Conseil de l'Union européenne**

[www.consilium.europa.eu](http://www.consilium.europa.eu)

**Corte di giustizia dell'Unione Europea**

**Cour de justice de l'Union européenne**

[www.curia.europa.eu](http://www.curia.europa.eu)



**Comitato economico e sociale**

**Comité économique et social**

[www.eesc.europa.eu](http://www.eesc.europa.eu)

**Comitato delle regioni**

**Comité des Régions**

[www.cor.europa.eu](http://www.cor.europa.eu)

**Gazzette Ufficiali dell'Unione Europea**

**Journal officiel de l'Union européenne**

[www.eur-lex.europa.eu/it/index.htm](http://www.eur-lex.europa.eu/it/index.htm) /

[www.ted.europa.eu/](http://www.ted.europa.eu/)

**EUR Info Centres**

[www.ec.europa.eu/enterprise-europe-network](http://www.ec.europa.eu/enterprise-europe-network)

**ensemble.eu**

est une communauté paneuropéenne qui encourage tout le monde à s'investir dans notre vie démocratique.

**Rejoignez la communauté :** <https://together.europarl.europa.eu/referral/e622d0993b705913cf22>

 **NOTIZIE STAMPA**  **REVUE DE PRESSE** 

**1° LUGLIO – 31 DICEMBRE 2025**

**Presidenza UE: DANIMARCA**

***Prossime Presidenze***

- **Cipro:** gennaio - giugno 2026
- **Irlanda:** luglio – dicembre 2026

**1er JUILLET - 31 DÉCEMBRE 2025**

**Présidence UE : DANEMARK**

***Prochaines Présidences***

- **Chypre :** janvier - juin 2026
- **Irlande :** juillet – décembre 2026

**UNION EUROPÉENNE**

- **Devise :** « *In varietate concordia* »
- **États membres :** 27 États membres
- **Langues officielles :** 24 langues officielles
- **États candidats :** 9 reconnus = *Albanie · Bosnie-Herzégovine · Géorgie · Macédoine du Nord · Moldavie · Monténégro · Serbie · Turquie · Ukraine* · 1 déclaré = *Kosovo*
- **Classement superficie :** 7<sup>e</sup> mondial
- **Superficie :** 4 194 431 km<sup>2</sup>
- **Classement démographique :** 3<sup>e</sup> mondial
- **Population :** 449 206 579 hab. (2024)

**LE NOUVEAU SYSTÈME D'ENTRÉE/SORTIE EST PROGRESSIVEMENT MIS EN OEUVRE**

Depuis le 12 octobre, les États membres ont commencé à déployer le nouveau système européen de frontières numérique le système d'entrée/sortie (EES), à leurs frontières extérieures. À compter de cette date, la Commission européenne informe que les États membres commenceront à enregistrer électroniquement les données des ressortissants de pays tiers franchissant les frontières extérieures de l'UE pour des séjours de courte durée (90 jours sur une période de 180 jours). Le système d'entrée/sortie sera progressivement mis en place sur une période de six mois, jusqu'au 9 avril 2026. Durant cette mise en place progressive, les États membres pourront

**IL NUOVO SISTEMA DI INGRESSI-USCITE ENTRA PROGRESSIVAMENTE IN EUROPA**

Dal 12 ottobre gli Stati membri hanno iniziato a introdurre alle frontiere esterne il nuovo sistema digitale europeo per le frontiere, il sistema di ingressi/uscite (EES). A partire da questa data – informa la Commissione Europea – gli Stati membri iniziano a registrare elettronicamente i dati dei cittadini di paesi terzi che attraversano le frontiere esterne dell'UE per soggiorni di breve durata (90 giorni su un periodo di 180 giorni). Il sistema di ingressi/uscite viene introdotto progressivamente nell'arco di 6 mesi, fino al 9 aprile 2026. Durante la fase di introduzione progressiva, gli Stati membri potranno decidere in quali valichi di frontiera e quando inizieranno a utilizzare il sistema.

A partire dal 10 aprile 2026 il sistema sarà pienamente operativo in tutti i valichi di frontiera esterni e l'apposizione di timbri sui passaporti sarà sostituita da registrazioni elettroniche nel sistema. Il sistema fornirà dati affidabili sull'attraversamento delle frontiere, individuerà sistematicamente i soggiornanti fuori termine e i casi di frode documentale e d'identità.

décider à quels points de passage frontaliers ils commenceront à utiliser le système et à quel moment.

À compter du 10 avril 2026, le système sera pleinement opérationnel à tous les postes frontières extérieurs et les cachets sur passeport seront remplacés par des enregistrements électroniques. Le système fournira des données fiables sur les passages aux frontières et identifiera systématiquement les dépassements de séjour et les cas de documents frauduleux et usurpation d'identité.

***L'Europe est plus saine que beaucoup ne le croient.***

***La vraie maladie de l'Europe sont ses opposants***

Jacques Delors

***L'Europa è più sana di quanto molti credono.***

***La vera malattia dell'Europa sono i suoi oppositori***