



NONOSTANTE TUTTO, CONSERVIAMO IL MORALE

La guerra senza fine in Ucraina, la minaccia di un incidente nucleare, la carenza di materie prime per il riscaldamento di quest'inverno, i prezzi fuori controllo, gli effetti del cambiamento climatico, gli incendi, le tempeste violente, le inondazioni, il virus Covid tutt'altro che dimenticato. Di fronte a questi motivi di preoccupazione, come continuare a credere in un futuro migliore?

Gli scandali politici e finanziari si susseguono, le corruzioni diventano all'ordine del giorno, gli errori medici sono denunciati.

A chi credere? Stiamo assistendo alla disfatta di certi valori morali e della famiglia.

È la crisi della fiducia. Ma ciò che è più grave è di avere imposto una certa logica a questa crisi, tanto da sentirla come facente parte integrante della nostra vita. Ciononostante, di fronte alla crisi, noi ci troviamo davanti ad una scelta: restare passivi e praticare la fuga in avanti per la paura, oppure rimanere responsabili della nostra vita senza lasciarla dipendere dal volere degli altri. Abbiamo l'impressione di essere diventati delle comparse o dei burattini, impotenti di fronte all'accumulazione dei problemi.

A questo punto una domanda ci viene spontanea e alla quale non si riesce a dare una risposta: - "come si può conservare il morale"? Ritrovare la vera motivazione sembra essere diventato un problema insormontabile.

Innanzitutto evitiamo d'impantanarci nella depressione cercando di trovare i valori centrali della nostra vita e farne un obiettivo da raggiungere. Soprattutto capire che l'importante è stare insieme, e che i legami valgono più dei beni materiali.

Trovare il lato positivo degli eventi. Di solito le crisi hanno un vantaggio: creando delle rotture, ci spingono a cambiare le nostre prospettive e le nostre abitudini. Nella vita, le prove che attraversiamo spesso ci fanno progredire molto più di una situazione tranquilla.

Porsi la domanda: - "che cosa posso fare io concretamente"? Il semplice fatto di formularla infonde entusiasmo e coraggio.

contribuendo a ridurre la depressione. Cercare l'entusiasmo operando una trasformazione interna, cercando di cambiare di mentalità e di aprire gli occhi su certi valori che conserviamo dentro di noi e che si manifestano nei piccoli gesti della vita di tutti i giorni, negli sguardi, nella gioia, nell'amore e che forse sono l'unica cosa che nessuno ci può togliere.

È spesso nei momenti difficili che ci accorgiamo delle piccole gioie della vita quotidiana, che siamo portati ad apprezzarle. Innaffiare un fiore, annusare il profumo del caffè, emozionarsi per il sole, la pioggia o la neve, del cinguettio degli uccelli quando si apre la finestra al mattino, conversare con una persona cara: piccole cose di cui bisogna sapersi nutrire.

Vi.Lar.

MALGRE TOUT, GARDONS LE MORAL

La guerre sans fin en Ukraine, la menace d'un accident nucléaire, la pénurie de matières premières pour se chauffer cet hiver, les prix hors de contrôle, les effets du changement climatique, les incendies, les violentes tempêtes, les inondations, le virus Covid loin d'être oublié. Face à ces motifs d'inquiétude, comment continuer à croire en un avenir meilleur ?

Les scandales politiques et financiers se succèdent, la corruption devient à l'ordre du jour, les erreurs médicales sont dénoncées.

Qui croire ? Nous assistons à la défaite de certaines valeurs morales et de la famille.

C'est la crise de la confiance. Mais ce qui est plus grave, c'est que nous avons imposé une certaine logique à cette crise, à tel point que nous avons le sentiment qu'elle fait partie intégrante de nos vies. Néanmoins, face à la crise, nous nous retrouvons face à un choix : rester passif et pratiquer la fuite en avant par peur, ou rester responsable de notre vie sans la laisser dépendre de la volonté des autres. On a l'impression d'être devenus des figurants ou des marionnettes, impuissants face à l'accumulation des problèmes.

A ce stade, une question nous vient spontanément et à laquelle nous sommes incapables de répondre : - "comment conserver le moral" ? Trouver une véritable motivation semble être devenu un problème insurmontable.

fondato nel 2002 / fondé en 2002

gruppo editoriale e culturale
groupe éditorial et culturel

'L'Italie en scène'

italscene@hotmail.com

direttore responsabile / directeur responsable

Vito Laraspata

redattrice / rédactrice

Catherine Bourdeau

collaborano gentilmente / collaborateurs bénévoles

Ilaria Bandini, Donato Continolo,
Sabrina Gatti, Gianni Ludi, Lucio Causo

grafismo/graphisme: Catherine Bourdeau
sito/site internet: Francesco Cariati

Tout d'abord, évitons de nous enliser dans la dépression en essayant de retrouver les valeurs centrales de notre vie et d'en faire un objectif à atteindre. Surtout comprendre que l'important est d'être ensemble, et que les liens valent plus que les possessions.

Trouver le côté positif des événements. Les crises ont généralement un avantage : en créant des ruptures, elles nous poussent à changer nos perspectives et nos habitudes. Dans la vie, les épreuves que nous traversons nous font souvent progresser bien plus qu'une situation tranquille.

Se poser la question : - "Qu'est-ce que je peux vraiment faire" ? Le simple fait de la formuler donne de l'enthousiasme et du courage, aidant à réduire la dépression.

Chercher l'enthousiasme en opérant une transformation intérieure, essayer de changer de mentalité et d'ouvrir les yeux sur certaines valeurs que nous gardons en nous et qui se manifestent dans les petits gestes au quotidien, dans les regards, dans la joie, dans l'amour et qui peut-être sont la seule chose que personne ne peut nous enlever.

C'est souvent dans les moments difficiles que nous prenons conscience des petits bonheurs du quotidien, que nous sommes amenés à les apprécier. Arroser un fleur, sentir l'odeur du café, s'émouvoir du soleil, de la pluie ou de la neige, du chant d'un oiseau en ouvrant la fenêtre le matin, converser avec un être cher : de petites choses dont il faut savoir se nourrir.

Vi.Lar.

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

(Jean Jaurès)

**"Il coraggio è cercare
la verità e di dirla"**



**dal 29 giugno
al 1^a luglio 2024**

Il Tour de France 2024 partirà da Firenze

A cento anni esatti dalla vittoria di Ottavio Bottecchia, il primo italiano a conquistare il podio del Tour nel 1924, Diventa dunque realtà un progetto che in questi anni ha visto impegnati la Regione Emilia-Romagna e la Città di Firenze, poi affiancate da Torino e dalla Regione Piemonte. Con il supporto del Governo, per quello che si presenta come un appuntamento storico: per i territori interessati, certo, ma in primo luogo per l'Italia.

Prevalentemente appenninica la prima tappa Firenze-Rimini: 205 km con un dislivello di quasi 4mila metri e una serie di ripide salite fino al passaggio nella Repubblica di San Marino, per poi dirigersi verso il mare di Rimini. Le tappe emiliano-romagnole del Tour vedono, per quanto riguarda i 200 km della Cesenatico-Bologna, un tratto pianeggiante lungo la Costa romagnola per poi lasciare il campo alle prime salite, in particolare quella di Cima Gallisterna nell'Imolese, per concludersi con le difficoltà dell'anello del Colle di San Luca con una pendenza del 10,6%.

Si snodano interamente nel cuore della Pianura Padana i 225 km della Piacenza-Torino, un tracciato pianeggiante che prende in prestito alcune strade dalla Milano-Sanremo, ideale per mettere alla prova soprattutto i velocisti.

8 milliards d'humains sur la terre

A partir du 15 novembre 2022 nous sommes officiellement 8 milliards d'habitants sur Terre. Est-ce trop ? Pas forcément, répondent les experts, qui alertent plutôt sur la surconsommation des ressources de la planète par la partie la plus riche de l'humanité.

Sommes-nous trop nombreux sur cette Terre ? Ce n'est pas la bonne question, selon de nombreux experts.

"Trop pour qui ? Trop pour quoi ? Si vous me demandez si je suis de trop, je ne pense pas", répond Joel Cohen, de l'université Rockefeller à New York.

"Je considère la question du nombre de personnes que la Terre peut supporter comme une question à deux facettes : les contraintes ou limites naturelles, et les choix faits par les humains".

"Souvent, nous sommes stupides. Nous avons manqué de vision. Nous sommes des goinfres. C'est là que réside le problème et les choix", insiste Joel Cohen, appelant malgré tout à ne pas considérer l'humanité comme une "plaine".

Trop nombreux ou non, ces 8 milliards d'humains sont déjà là, et la population va continuer à grossir, avec 9,7 milliards projetés en 2050 par l'ONU, qui note qu'en raison du nombre important de jeunes, une très large part de cette croissance aura lieu même si les pays à la fécondité la plus élevée tombaient dès aujourd'hui à deux enfants par femme.

Même s'il y a mathématiquement assez de nourriture produite pour 8 milliards d'habitants, "800 millions de personnes, une personne sur 10 sur la planète, sont chroniquement mal-nourris".

MESTIERI: I RAGAZZI VIRANO SUL DIGITALE LE RAGAZZE SU CHIMICA E ALIMENTI

Elettronica e digitale per gli studenti,
settore alimentare e chimico-farmaceutico per le studentesse

Il 20% dei giovani è attratto da lavori nel campo della tecnica, come dimostra un'indagine condotta su un campione di 2600 studenti delle scuole superiori. Il motivo di questa scelta sta nel fatto che per 4 studenti su 10 si tratta di uno sbocco naturale: di questi, il 26% lo farebbe per soddisfare una passione personale, il 15% per sfruttare l'attitudine a svolgere attività più concrete, la stessa percentuale per avere maggiori chance di trovare un lavoro

in tempi rapidi, l'11% per il tipo di curriculum richiesto e il 10% per lo stipendio. Tra le studentesse che scartano queste tipologie di lavoro, quasi un terzo (30%) lo fa perché non li ritiene adatte alle proprie capacità. A proposito di genere, i maschi propendono in massa per l'ambito digitale elettronico (30%), le femmine sembrano più orientate per i settori chimico, farmaceutico e alimentare (21%).

in breve

en bref

En France

Les péages des autoroutes vont augmenter de 4,75% en moyenne le 1er février 2023

Les tarifs des péages des principaux réseaux autoroutiers vont augmenter de 4,75% en moyenne le 1er février 2023, après +2% cette année, a annoncé le ministère des Transports. Cette hausse annuelle, inférieure à l'inflation, s'accompagnera d'une augmentation – de 30 à 40% – de la ristourne accordée aux automobilistes faisant au moins dix allers-retours par mois sur le même itinéraire et d'une réduction de 5% pendant un an pour les véhicules électriques sur les réseaux Sanef et APRR.

Gli articoli de "Il Botteghino" sono tratti da comunicati stampa forniti da agenzie giornalistiche (ANSA – AGI – AISE - INFORM - gCOLONNE) e da testi scritti 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.

I numeri de "Il Botteghino" sono pubblicati sul sito <https://associazionease.it/litalie-en-scene/>

Chi vuole essere cancellato dalla lista dei destinatari scriva CANCELLAMI a italscene@hotmail.com

Les articles de "Il Botteghino" sont issus de communiqués de presse fournis par des agences 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.

Les numéros de "Il Botteghino" sont publiés sur le site

<https://associazionease.it/litalie-en-scene/>

Si vous ne voulez plus faire partie de nos destinataires, écrivez EFFACEZ-MOI à italscene@hotmail.com

LE PIÙ BELLE GROTTA DI FRANCIA

*Il turismo sotterraneo è un'attività
divertente, apprezzata da grandi
e piccini*

Queste formazioni rocciose che mescolano storia, cultura, geologia ma anche stretto contatto con la natura e interrogano il mondo che ci circonda.

Gouffre Géant de Cabrespine Occitania

Il Baratro gigante di Cabrespine è senza dubbio uno dei più spettacolari al mondo. Con una profondità di 150 metri e una superficie di 1.300.000 m³, questo luogo straordinario vi regalerà una buona dose di adrenalina. E per una buona ragione!

Potrete contemplare l'immensità dell'abisso, arroccati sulla sua passerella di vetro, lanciarsi da 90 metri di altezza o persino navigare per 3 ore sul fiume segreto. Brividi assicurati!

- **Dove:** : 30 minuti a nord di Carcassonne, nel cuore delle Gorges de la Clamoux, Occitania
- **Durata consigliata:** da 1 a 2 ore



LES PLUS BELLES GROTTES DE FRANCE

*Le tourisme souterrain est une activité
ludique, appréciée par les petits
et les grands*

Ces formations rocheuses qui mélangent histoire, culture, géologie mais aussi contact proche avec la nature et nous font réfléchir sur le monde qui nous entoure.

Gouffre Géant de Cabrespine Occitania

Le Gouffre Géant de Cabrespine est sans doute l'un des plus spectaculaires au monde. D'une profondeur de 150 mètres et d'une superficie de 1 300 000 m³, cet endroit hors du commun vous procurera une bonne dose d'adrénaline. Et pour cause !

Vous pourrez contempler l'immensité du gouffre, perché sur sa passerelle de verre, vous lancer en tyrolienne à 90 mètres de haut ou encore naviguer durant 3 heures d'aventure sur la rivière secrète. Frissons garantis !

- **Où:** : 30 minutes au nord de Carcassonne, au cœur des Gorges de la Clamoux, Occitania
- **Durée conseillée:** : 1 à 2 heures

DALLE FOGNE I RESTI DI PASTI CONSUMATI DAGLI SPETTATORI DEL COLOSSEO

Ossa di animali - come orsi, leoni, giaguari o cani bassotti - resti di pasti consumati a base di uva, fichi o pinoli ma anche dadi da gioco e un lucente sesterzio in oricalco di Marco Aurelio emesso nel 170-171 d.C per celebrare i voti decennali dell'imperatore. Da uno studio sul funzionamento delle fogne antiche e dell'idraulica del Colosseo emerge un'appassionante fotografia dell'intero contesto legato agli spettacoli di duemila anni fa e alle abitudini degli spettatori del celebre Anfiteatro Flavio. Lo studio ha coinvolto gli speleologi di Roma Sotterranea Srl, nell'ambito del finanziamento Grandi Progetti dei Beni Culturali. La raccolta di una preziosa documentazione archeologica testimonia le ultime fasi di vita del Colosseo prima della "fine dei giochi" nel 523 d.C. e l'abbandono definitivo. Gli antichi condotti, si spiega in una nota, hanno portato alla luce una copiosa quantità di reperti di semi e frutti di piante coltivate (fichi, uva, meloni, olive, pesche, ciliegie, susine, noci, nocciole e pinoli) nonché resti di piante spontanee, quali ad esempio le more: probabili residui dei pasti consumati dagli spettatori sulle gradinate. E ancora ossa di animali come orsi, leoni, giaguari ma anche cani, persino bassotti, costretti a lotte fra loro sull'arena oppure oggetto delle "venationes", le battute di caccia che, insieme con le lotte dei gladiatori, hanno intrattenuto il popolo romano in occasione degli spettacoli. Tra i ritrovamenti di carattere artificiale, dadi da gioco o oggetti d'uso personale, quale uno spillone in osso lavorato, ma anche elementi di vestiario (borchie, chiodini da scarpe e frammenti di cuoio), nonché un cospicuo numero di monete di età tarda, ben 53, tutte in bronzo tranne un lucente sesterzio in oricalco di Marco Aurelio emesso nel 170-171 d.C. per celebrare i voti decennali dell'imperatore.

ricerca

recherche

SCOPERTI DUE PIANETI POTENZIALMENTE ABITABILI A 16 ANNI LUCE DALLA TERRA

Un team internazionale ha scoperto la presenza di due pianeti di massa comparabile a quella della Terra in orbita attorno alla stella GJ 1002, una nana rossa distante 16 anni luce da noi. Entrambi i pianeti orbitano all'interno della zona del sistema considerata potenzialmente abitabile. Entrambi hanno una massa simile a quella della Terra e orbitano a una distanza dalla loro stella ideale per mantenere l'acqua allo stato liquido, condizione considerata fondamentale per ospitare forme di vita. Un anno su GJ 1002 b, il pianeta più interno, dura solo 10 giorni: tanto, infatti, il pianeta impiega per completare un'orbita attorno alla sua stella. Il secondo corpo celeste del sistema, GJ 1002 c, più distante, percorre interamente la sua orbita in 21 giorni.

<https://www.9colonne.it/adon.pl?act=Attachment&id=252ceadaa3df404dd29d37be90d29137&key=original>

L'ITALIA IN GARA PER IL MARCHIO DEL PATRIMONIO EUROPEO Tredici le candidature

Il Ministero della Cultura comunica che sono 13 le candidature presentate per il "Marchio del patrimonio europeo" (edizione 2023), riconoscimento Ue, noto anche con la denominazione "European Heritage Label", finalizzato a valorizzare, a cadenza biennale, il patrimonio culturale comune, tramite il quale rafforzare il senso di appartenenza all'Unione.

Una Commissione ministeriale, che sarà appositamente costituita con decreto del Segretariato generale, valuterà entro l'8 febbraio 2023 i siti migliori dal punto di vista della rilevanza europea, della qualità progettuale e della capacità operativo-gestionale.

Le candidature, fino a un massimo di due, dovranno essere presentate alla Commissione europea entro il 1° marzo 2023. Solo un sito potrà poi essere insignito del riconoscimento per ciascuno Stato membro tra i partecipanti all'iniziativa, così come previsto dalla decisione istitutiva del "Marchio del patrimonio europeo" (UE 1194/2011).

Ogni candidato ha depositato un dossier, redatto sulla base dei formulari allegati al bando, elaborati dalla Commissione europea che gestisce l'iniziativa.

L'ultimo sito italiano a essere insignito del titolo, nell'ambito della selezione 2021, è stato il Comune di Ventotene lo scorso aprile, che si è aggiunto agli altri tre luoghi già selezionati: il Museo Casa De Gasperi (Marchio nella selezione 2014), Forte Cadine (Marchio nella selezione 2017) e l'Area archeologica di Ostia antica (Marchio nella selezione 2019).

I 13 SITI IN LIZZA

I progetti relativi alla selezione sono:

1. Aquileia, terra di dialogo proposto dalla Fondazione Aquileia di Aquileia (Udine);
2. Archivio di Stato di Palermo proposto dalla Soprintendenza archivistica della Sicilia-Archivio di Stato di Palermo;
3. Area archeologica Foro Romano e Palatino proposto dal Parco archeologico del Colosseo;
4. Complesso monumentale di San Vincenzo al Volturno proposto dalla Direzione Regionale Musei Molise;
5. Galleria del Grano Pasta Museum proposto dalla associazione Galleria del Grano di Gragnano (Napoli);
6. I luoghi dell'Operazione Avalanche proposto Amministrazione Comunale Città di Battipaglia (Salerno);
7. Il patrimonio immateriale arbereshe di Piana degli Albanesi - Hora e Arbereshevet proposto dal comune di Piana degli Albanesi (Palermo);
8. Il telescopio di Galileo: una storia europea proposto dal Museo Galileo - Istituto e Museo di Storia della Scienza di Firenze;
9. Museo dei Bozzetti "Pierluigi Gherardi" proposto dal Comune di Pietrasanta (Lucca);
10. Ponte San Leonardo di Termini Imerese proposto dall'Associazione Rodoarte onlus di Palermo;
11. Roma, Campidoglio, Musei Capitolini - Sala degli Orazi e Curiazi proposto da Roma Capitale - Sovrintendenza Capitolina ai Beni Culturali;
12. Sant'Anna di Stazzema proposto dal Parco Nazionale della pace di Sant'Anna di Stazzema (Lucca);
13. Tempio Voltiano proposto dai Musei Civici del Comune di Como.

L'EFFETTO DEL COVID SULLE RELAZIONI DI COPPIA, I GIOVANI IN CRISI

Che effetti ha avuto il Covid sui rapporti di coppia? A provare a rispondere a questa domanda è stato il Dipartimento di Psicologia dell'Università di Torino, pubblicando i dati emersi sulla rivista scientifica internazionale Journal of Affective Disorders. I ricercatori hanno indagato i livelli di ansia, depressione e i sintomi da stress post-traumatico abbinandoli all'impatto delle misure restrittive pandemiche sulle relazioni romantiche e l'adattamento di coppia, inteso come qualità e soddisfazione della relazione. Secondo il 32% dei partecipanti alla ricerca, l'esperienza del Covid ha avuto un impatto negativo sulla loro relazione di coppia, mentre solo il 18,5% ha dichiarato che, invece, i risvolti sono stati positivi. La parte restante, invece, ha ammesso che, Covid o non Covid, la loro relazione di coppia è rimasta immutata.

I ricercatori spiegano che un evento stressante come quello della pandemia non dovrebbe essere considerato, però, come unico fattore che influenza la qualità di una relazione e il benessere psicologico. In altre parole, la nostra salute mentale è influenzata dalla qualità della relazione di coppia e al contempo influenza, a sua volta, la relazione romantica stessa.

*"Chi vuol esser lieto sia,
del doman non v'è certezza"*
(Lorenzo de' Medici)

GRANDE SUCCESSO PER LA PRIMA "DOMENICA AL MUSEO" DEL 2023 - IN ITALIA

*Ingresso gratuito, ogni prima
domenica del mese*

Il Ministero della Cultura ha comunicato i dati relativi all'affluenza della prima #domenicalmuseo del 2023, l'iniziativa che consente l'ingresso gratuito, ogni prima domenica del mese, nei musei e nei parchi archeologici statali. Di seguito, i numeri degli ingressi nei luoghi più visitati: Colosseo (solo anfiteatro Flavio) 9.959; Parco archeologico di Pompei 7.801; Gallerie degli Uffizi - Gli Uffizi 7.624; Gallerie degli Uffizi - Giardino di Boboli 7.584; Castel Sant'Elmo e Museo del Novecento a Napoli 7.011; Foro Romano e Palatino 6.409; Museo nazionale di Castel Sant'Angelo e Passetto di Borgo 5.958; Palazzo Reale di Napoli 5.788; Galleria dell'Accademia di Firenze 5.556; Certosa e Museo di San Martino 4.331; Museo archeologico nazionale di Napoli 4.114; Musei Reali di Torino 3.996; Museo di Palazzo Ducale di Mantova 2.862; Complesso monumentale della Pilotta 2.800; Museo Storico e il Parco del Castello di Miramare 2.776; Palazzo Reale di Genova 2.626; Parco archeologico di Paestum e Velia - Museo archeologico nazionale 2.357. A questi dati si aggiungono i 23.433 visitatori del ViVe di Roma, l'istituto autonomo creato nel 2019 e operativo dal 2020, che accorpa il Monumento del Vittoriano e il Museo di Palazzo Venezia, e i 23.175 visitatori del Pantheon.

"Veuf cherche femme immortelle"

Jean-Louis Fournier étonne encore avec son dernier opus. Il ne s'en remet pas de la mort de sa femme dix ans plus tôt, hait la solitude et la vieillesse. Alors, il décide de faire passer une annonce. Drôle et touchant : "Veuf cherche femme immortelle" Dans ses livres, il n'a cessé de parler de sa famille avec dérision, humour et surtout beaucoup d'amour. Jean-Louis Fournier fut longtemps le complice de l'humoriste Pierre Desproges, ce qui permet de comprendre comment il peut faire rire de sujets si douloureux - ses deux fils handicapés physiques et mentaux, son père alcoolique, la mort de sa femme....

COUPURES D'ÉLECTRICITÉ**Que faire avec le réfrigérateur et le congélateur**

Un réfrigérateur en bon état peut conserver les aliments au frais sans électricité pendant quatre à six heures.

Un congélateur en bon état peut conserver les aliments au frais sans électricité pendant 24h à 48 h. Ces durées varient selon la température extérieure de la pièce, le volume de la chambre (c'est-à-dire la contenance de l'appareil) et son contenu.

- En cas de coupure, le conseil le plus important est de **ne pas ouvrir le réfrigérateur ou le congélateur**. Ne pas l'ouvrir au moins 15 minutes avant la coupure, puis pendant toute la coupure
- Ne recongeler jamais un aliment qui a été décongelé. On peut, en revanche, cuire immédiatement les aliments qui sont totalement dégelés, puis les recongeler.
- Si la coupure dure plus longtemps que prévu et que la température extérieure est **entre zéro et cinq degrés**, on peut entreposer les aliments dehors.
- Quelques heures après une coupure, c'est le bon moment pour nettoyer le réfrigérateur et/ou le congélateur afin de limiter la prolifération de bactéries.

INTERRUZIONI DI CORRENTE**cosa fare con il frigorifero e il congelatore**

Un frigorifero funzionante può mantenere il cibo freddo senza elettricità per 4-6 ore.

Un congelatore in buone condizioni può mantenere il cibo freddo senza elettricità per 24-48 ore.

Questi tempi variano in funzione della temperatura esterna della stanza, del volume della camera (ovvero della capacità del dispositivo) e del suo contenuto.

- In caso d'interruzione, il consiglio più importante è di **non aprire il frigorifero o il congelatore**. Non aprirlo almeno 15 minuti prima l'interruzione di corrente, quindi per tutta l'interruzione
- Non ricongelare mai alimenti che sono stati scongelati. Gli alimenti completamente scongelati, invece, possono essere cucinati immediatamente e poi ricongelati.
- Se l'interruzione dura più del previsto e la temperatura esterna è compresa tra zero e cinque gradi, gli alimenti possono essere conservati all'esterno.
- Alcune ore dopo l'interruzione è un buon momento per pulire il frigorifero e/o il congelatore per limitare la proliferazione di batteri.

**SPECIALE
MIGRANTES****L'interminabile fuga dall'Italia****Da dove sono partiti?**

Oltre 2,7 milioni (il 47%) sono partiti dal Meridione (di questi, 936 mila circa, il 16%, dalla Sicilia o dalla Sardegna). Più di 2,1 milioni (il 37,2%) sono partiti dal Nord Italia e il 15,7% è originario del Centro.

Dove vanno?

Il 78,6% di chi ha lasciato l'Italia per espatrio è andato in Europa, il 14,7% in America, più dettagliatamente latina (61,4%), e il restante 6,7% si è diviso tra continente asiatico, Africa e Oceania.

Da dove vengono?

La Lombardia (incidenza del 19% sul totale) e il Veneto (11,7%) continuano a essere, come da ormai diversi anni, le regioni da cui si parte di più. Seguono: la Sicilia (9,3%), l'Emilia-Romagna (8,3%) e la Campania (7,1%). Dei quasi 16 mila lombardi, dei circa 10 mila veneti o dei 7 mila emiliano-romagnoli molti sono, in realtà, i protagonisti di un secondo percorso migratorio che li ha portati dapprima dal Sud al Nord del Paese e poi dal Settentrione all'oltreconfine.

SONO QUASI 140MILA I LUCANI RESIDENTI ALL'ESTERO, QUASI IL DOPPIO DEGLI ABITANTI DI POTENZA

CE QUI CHANGE EN FRANCE EN 2023

Voilà plutôt une bonne nouvelle pour les Français : le Livret A, qui a un taux actuellement de 2% devrait passer à 3% au moins en février 2023. Les Plan épargne logement (PEL) ouverts à partir du 1er janvier 2023 auront un taux de 2%, soit un bond de 100% par rapport à 2022. Quant au Livret d'épargne populaire il sera rémunéré à hauteur de 6% minimum en février prochain.

Fin du timbre rouge - Le fameux timbre rouge qui permettait d'affranchir un pli pour une distribution le lendemain disparaît dès le 1er 2023. Il est remplacé par un "e-timbre rouge", c'est-à-dire un timbre dématérialisé. Le contenu de votre lettre prioritaire devra être envoyé depuis **laposte.fr** jusqu'à 20h, en le scannant, puis il sera imprimé par La Poste à proximité du destinataire, dans le respect de la confidentialité du contenu. Ce courrier sera distribué le lendemain sous enveloppe arborant un dessin de timbre rouge. De quoi faire bondir les personnes peu à l'aise avec le digital... et les autres qui vont devoir prendre le pli

Fin de la remise carburant... et nouveau chèque carburant - Dès le 1er janvier, la remise sur le carburant de 10 centimes disparaît. Total, qui avait accompagné le mouvement arrête aussi sa remise dans ses pompes à essence. Mais le gouvernement a prévu une autre aide, plus ciblée pour ceux les plus modestes et ceux qui roulent le plus.

Légère hausse des retraites - Comme chaque année, le 1er janvier, les pensions de base sont revalorisées. Après la hausse en juillet dernier de 4% et en janvier 2022 de 1%, la retraite de base sera revalorisée de 0,8%. Au total, elles auront donc été augmenté quasiment au niveau de l'inflation, qui s'établit à 6,1% pour 2022.

La taxe d'habitation prend fin - C'est une promesse d'Emmanuel Macron: ma taxe d'habitation va disparaître en 2023. Pour de nombreux contribuables, c'est déjà le cas. Les derniers foyers concernés, les plus aisés, n'en auront pas cette année.

Hausse des tarifs des péages - Les tarifs des péages autoroutiers sont revus chaque année au mois de février, selon une formule liée au taux d'inflation. Le ministère des Transports a annoncé en décembre 2022 une hausse moyenne de 4,75% applicable dès février.

Il Personaggio

Le Personnage

ETY CICIONI

Il sarto abruzzese che cuce le uniformi delle guardie svizzere del Papa

Dal 1997 taglia e cuce le uniformi del piccolo "esercito" del Papa, le guardie svizzere.

Ety Cicioni è nato a Giulianova, in Abruzzo, 40 anni fa. Ety non ha avuto un'infanzia spensierata. Ancora giovanissimo si è ritrovato, assieme alle sorelle, orfano di padre con la madre in dolce attesa della sorella più piccola. Diplomatosi in Ragioneria mentre si impegnava in lavori stagionali, ha iniziato immediatamente dopo la scuola a lavorare in una importante azienda tessile di Teramo, all'interno della quale si è distinto nel tempo seguendo molti corsi di formazione che lo hanno fatto crescere professionalmente.

Il 3 novembre 1997 ha iniziato a lavorare a Città del Vaticano come sarto delle Guardie Svizzere Pontificie. *"C'era un ragazzo di Giulianova che lavorava in Vaticano da alcuni anni e chiese alla mamma, titolare di una lavanderia a Giulianova Paese, se conoscesse una coppia di sarti bravi che potesse sostituire il sarto molto anziano che era al servizio della Guardia Svizzera Vaticana, rimasto solo dopo la prematura morte del collaboratore", ha raccontato proprio Ety.*

È sposato con la conterranea giuliese Lucia dalla quale ha avuto due figli, Matteo ed Emanuele, con i quali ora vive stabilmente a Roma. Lui è il creatore delle divise delle guardie svizzere, di cui ha raccontato spesso la "costruzione": *"E' formata da 154 pezzi, con 42 bottoni, di cui una parte fatta a mano e, per realizzarli, ci affidiamo a mia suocera, che ha una buona mano"*.

VIOLENCE À L'ÉGARD DES FEMMES

116 016

une ligne européenne d'assistance téléphonique

À l'occasion de la Journée internationale pour l'élimination de la violence à l'égard des femmes, la Commission européenne a lancé le **116 016**, le numéro d'appel européen harmonisé pour les victimes de violence contre les femmes. Les femmes victimes de violence pourront appeler ce même numéro dans toute l'UE pour obtenir des conseils et de l'aide.

"La violence contre les femmes se produit dans tous les pays. Les faits sont choquants : dans l'UE et dans le monde, une femme sur trois a subi des violences physiques ou sexuelles", lit-on dans un communiqué de la Commission

européenne et du haut représentant et vice-président Josep Borrell. *À ce jour, une fille sur cinq est victime d'abus sexuels. La violence en ligne est en hausse, un jeune sur deux est victime de violence sexuelle en ligne. L'UE condamne toutes les formes de violence à l'égard des femmes et des jeunes. Il est inacceptable au 21e siècle que les femmes et les jeunes continuent d'être victimes d'abus, de harcèlement, de viol, de mutilation ou de mariage forcé. Nous restons fidèles à notre ambition de mettre fin à la violence à l'égard des femmes à l'intérieur et à l'extérieur de l'UE. L'UE est solidaire des femmes et des filles, des victimes et des survivantes de la violence"*.



MANGIARE LA PASTA A COLAZIONE, L'IDEA DELLO CHEF ITALIANO

per cominciare al meglio la giornata

Pasta a colazione? E se, alla pasta, ci si aggiungesse sapori ed aromi dal tocco esotico, come cocco, latte di mandorle e cannella? Non si tratta di una stranezza e men che meno di una blasfemia nei confronti della dieta mediterranea. E no, non è nemmeno il piano alimentare perfetto per la colazione dei maratoneti per macinare chilometri con le loro falcate, quanto piuttosto un'opportunità sicuramente originale e particolarmente golosa per cominciare al meglio la giornata.

L'idea l'ha lanciata Valerio Braschi, il più giovane vincitore della storia di Masterchef e chef estroso del ristorante "1978" di Roma, che ha proposto come primo pasto della giornata una pasta soffiata con cannella in latte di cocco e mandorle; un'idea sicuramente curiosa, proposta in occasione del recentissimo 'World Pasta Day'. In apparenza la ricetta si presenta come una vera e propria tazza di latte con cereali, per non togliere il senso della tradizionale e tipica colazione dolce, ma è realizzata con rigatoni soffiati e tagliati in piccoli cerchi e un "finto" latte di cocco e mandorle.

Prima di criticare in maniera aprioristica sarebbe il caso di dare un'opportunità a questa pietanza. L'unione di pasta tipicamente italiana è una tendenza internazionale che vede sempre più spesso i nutrizionisti consigliarla per il primo pasto del giorno. Ciò ha permesso a Braschi di ideare una preparazione per sfidare anche i palati più competenti con tecniche di cucina moderne e innovative.

Che cosa serve? Rigatoni, cannella in stecche e in polvere, chiodi di garofano, anice stellato, zucchero, mandorle e latte di cocco. Ciò che ne uscirà sarà una vera e propria bomba di energia e di dolcezza. Sui social dello chef è possibile trovare la ricetta, con dosi precise, tempi di preparazione e consigli pratici. Insomma, un'occasione davvero ideale per stupire amici e partner con un piatto originale e inedito sulla stragrande maggioranza delle tavole italiane.

VIOLENZA CONTRO LE DONNE

116 016

numero europeo di assistenza telefonica

In occasione della Giornata internazionale per l'eliminazione della violenza contro le donne, la Commissione europea ha lanciato il

116 016, il numero europeo armonizzato delle linee di assistenza telefonica per le vittime di violenza contro le donne. Le donne vittime di violenza potranno chiamare questo stesso numero in tutta l'UE per ottenere consigli e sostegno.

"La violenza contro le donne si verifica in tutti i paesi. I fatti sono sconvolgenti: nell'UE e nel mondo, una donna su tre ha subito violenze fisiche o sessuali",

si legge in una dichiarazione della Commissione europea e dell'Alto rappresentante e Vicepresidente, Josep Borrell. *"Ad oggi una bambina su cinque è vittima di abusi sessuali. La violenza in rete è in aumento, una giovane su due è vittima di violenza di genere online. L'UE condanna tutte le forme di violenza contro le donne e le giovani. È inaccettabile, nel 21esimo secolo, che donne e giovani continuino a essere vittime di abusi, molestie, stupri, mutilazioni o matrimoni forzati. Restiamo fedeli alla nostra ambizione di mettere fine alla violenza contro le donne all'interno e all'esterno dell'UE. L'UE è solidale con le donne e le giovani, con le vittime e con chi sopravvive alle violenze"*.

ALLÉGER LES E-MAILS, C'EST BON POUR LA PLANÈTE

ALLEGGERIRE LE PROPRIO E-MAIL FA BENE AL PIANETA

Les emails sont bien pratiques mais attention à la pollution numérique car l'envoi et le stockage de messages génèrent du CO2.

Vous venez d'envoyer un e-mail avec cinq photos, soit 10 mégaoctets (Mo) de pièces jointes ? Sans vous en rendre compte, vous avez dégagé en CO2 l'équivalent de 5km parcourus en voiture ! On y pense peu, mais selon l'organisation Carbon Literacy Project, un courriel standard génère environ 4g de CO2. Selon la taille de la pièce jointe, il peut en produire jusqu'à 50g. En effet, expédier un courriel nécessite un ordinateur, une connexion internet ou de la 4G, un serveur et de l'électricité.

Voici cinq solutions pour alléger l'empreinte carbone de ses messages :

- Se désabonner des mailings inutiles

Ouvrez les e-mails des abonnements à des sites qui ne vous intéressent plus et cliquez sur le lien de désabonnement (en petits caractères) tout en bas, puis validez.

- Supprimer les e-mails obsolètes

Nul besoin de tout conserver. Pour désencombrer votre boîte de réception rapidement, vous avez la possibilité d'effacer plusieurs messages à la fois.

Vous pouvez aussi faire des sélections par dates ou tailles des pièces jointes. Les e-mails envoyés à la poubelle disparaîtront automatiquement après quelques jours.

- Réduire la taille des photos envoyées

L'impact carbone d'un e-mail dépend beaucoup de son poids. Sous Windows 10 Ouvrez la photo avec le logiciel Photos en double-cliquant dessus. Cliquez sur les trois petits points en haut à droite, puis sélectionnez Redimensionner. Choisissez la bonne taille, S ou M selon vos besoins. Puis enregistrez le fichier. Les proportions seront conservées si l'icône du petit cadenas est verrouillée.

- Eviter de mettre trop de destinataires en copie et de répondre à tous

Un message à cinq destinataires équivaut à cinq e-mails. Avant d'ajouter plusieurs contacts en copie, choisissez-les attentivement. À votre tour, quand vous êtes en copie d'un courriel adressé à de nombreux destinataires, il est la plupart du temps inutile de répondre à tous.

Le e-mail sono molto pratiche ma attenzione all'inquinamento digitale perché l'invio e l'archiviazione dei messaggi genera CO2.

Avete appena inviato un'e-mail con cinque foto o 10 megabyte (MB) di allegati? Senza rendertene conto avete rilasciato in CO2 l'equivalente di 5km percorsi in auto! Non ci pensiamo molto, ma secondo l'organizzazione Carbon Literacy Project, un'e-mail standard genera circa 4 g di CO2.

A seconda delle dimensioni dell'accessorio, può produrre fino a 50 g. Infatti, l'invio di un'e-mail richiede un computer, una connessione Internet o 4G, un 'server' e l'elettricità.

Ecco cinque soluzioni per alleggerire il carbonio dei tuoi messaggi :

- Annullare l'iscrizione a invii non necessari

Aprire le e-mail delle iscrizioni ai siti che non interessano più e fare 'clic' sul link di disiscrizione (in caratteri piccoli) in fondo, quindi convalidare.

- Eliminare le e-mail obsolete

Non c'è bisogno di tenere tutto. Per ripulire rapidamente la casella di posta, si ha la possibilità di eliminare più messaggi contemporaneamente.

Si possono anche effettuare selezioni in base a date o dimensioni degli allegati. Le email inviate al cestino scompariranno automaticamente dopo alcuni giorni.

- Ridurre le dimensioni delle foto inviate

L'impacto di carbonio di una e-mail dipende molto dal suo peso. In Windows 10 Aprire la foto con il 'software' Foto facendo doppio 'clic' su di essa. Fare 'clic' sui tre puntini in alto a destra, quindi seleziona "Ridimensiona".

Scegli la taglia giusta, "S" o "M" in base alle proprie esigenze. Quindi salvare. Le proporzioni verranno mantenute se l'icona del lucchetto piccolo è bloccata.

- Evitare di copiare troppi destinatari e di rispondere a tutti

Un messaggio a cinque destinatari equivale a cinque email. Prima di copiare più contatti, sceglierli attentamente. A sua volta, quando si è in copia di una 'mail' indirizzata a molti destinatari, il più delle volte è inutile rispondere a tutti.

LE SAVIEZ-VOUS QUE

... le logo de l'EURO représente la sagesse ?

Le logo de l'Euro représente l'épsilon, la 5e lettre de l'alphabet grec qui a été choisie par la Commission européenne pour représenter une des sources de la sagesse antique de l'Europe : celle de la civilisation grecque qui, avec la civilisation romaine, a marqué l'Europe pour toujours.

La lettre E ou l'épsilon est naturellement la première lettre du mot Europe. Enfin, les deux petites lignes qui coupent l'épsilon rappellent graphiquement, comme pour le dollar ou le yen, le symbole monétaire.

LO SAPEVATE CHE...

... il logo EURO rappresenta la sagesza?

Il logo dell'Euro rappresenta l'épsilon, la quinta lettera dell'alfabeto greco che è stata scelta dalla Commissione Europea per rappresentare una delle fonti dell'antica saggezza in Europa: quella della civiltà greca che, con la civiltà romana, ha segnato l'Europa per sempre.

La lettera E o epsilon è naturalmente la prima lettera della parola Europa. Infine, le due piccole linee che intersecano l'épsilon richiamano graficamente, come per il dollaro o lo yen, il simbolo monetario.



Ricordi e vicende di un italiano all'estero
di Giovanni Ludi

CHRISTIANNE

con il suo passo imperioso e la sua voce squillante

Christianne ci ha lasciati da pochi mesi ormai ma il suo ricordo è vivo tra noi, gli amici e i vicini. Il ricordo è vivo come i suoi occhi di un azzurro chiarissimo e la sua voce, forte e quasi ridente, anche quando, severa, imprecava contro questa o quella ingiusti- zia del pianeta.

Fu tra le prime persone nelle quali ci imbattammo quando si arrivò a Châtelailon e fu compagna di aperitivi, di momenti di festa, di riunioni al Comune, di pranzi e cene.

Quando arrivammo era ancora ben presente il marito: Michel.

Michel era l'opposto della moglie. Era riservato, taciturno, amante della lettura più che di ogni altra cosa. Il suo amore per la lettura fece sì che con mia moglie Adriana, anche lei grande lettrice, si scambiassero spesso dei libri e che di libri discutessero pacati.

Christianne era originaria della Charente Marittime, dove era nata nel 1930. La vita lavorativa l'aveva trascorsa a Parigi nelle cucine delle scuole pubbliche. Michel era originario dei dintorni di Parigi e aveva lavorato a lungo come trasportatore di medicinali.

La coppia ebbe due figlie, oggi sposate con figli e nugoli di nipoti. Con la bella stagione arrivavano tutti a popolare la casa, vicino alla nostra, dove Christianne e Michel passarono tutti gli anni della loro pensione.

Erano una coppia unitissima ma che non disdegnava discutere tra loro, animatamente. Christianne era una di quelle rarissime persone che quello che hanno nel cuore lo portano senza indugi alle labbra. Con lei bisognava essere pronti alle reazioni più sincere ed impulsive che correvano rapide dall'abbraccio allo strillo. Michel si ammalò seriamente nel 2010, ma i due partecipavano sempre ai momenti comuni tra vicini. Lei arrivava con il suo passo imperioso, lui, come sempre più pacato, sulla sua carrozzina motorizzata.

Poi dal luglio 2011 a quei momenti di socialità partecipò solo Christianne con il suo passo imperioso e la sua voce squillante.

Confesso che spesso, per me ed Adriana, notoriamente stranieri, non era semplice capirla. Il cuore della sua parlata era lo

charentese e quando stringeva forte sul dialettale era indispensabile tentare di frenarla e farsi "tradurre" i suoi concetti. Talvolta ricorrevamo alla traduzione di amici, ma non sempre bastava essere francesi per capirla.

Christianne era una tredicenne nel 1943 e certe volte amò raccontare di quando, allora, incontrò i primi italiani qui a Châtelailon. Dei militari con il "casco tondeggiate" e l'uniforme "più grigia" delle divise tedesche. Di quei lontani giovani aveva un ricordo vago ma era certa capitassero spesso dalla nonna a farsi cucire i calzoni delle loro uniformi eternamente lise.

Il ricordo espresso da Christianne già allora mi incuriosì; amante della storia, anche quella militare, feci brevi ricerche.

In effetti negli anni tra il 43 e il 44 forse seimila militari italiani, legati alla Repubblica Sociale Italiana, militarono nelle batterie costiere tra Ile de Re, Oleron, La Rochelle e varie località della costa atlantica che va da Bordeaux alle isole di Jersey. Le varie unità facevano parte della marina di Mussolini ed erano inquadrati nella 1a Divisione Atlantica Fucilieri di Marina.

Alcuni provenivano dal personale dei sommergibili italiani di base a Bordeaux, altri erano ex prigionieri dei tedeschi o figli di italiani emigrati in Francia.

Christianne non ne parlò mai con rancore, ricordava solo, senza rimpianti, gli anni della sua infanzia e la nonna intenta a rammendare i posteriori lisi di lontani calzoni grigi.

Un anno fa le figlie di Christianne invitarono tutto il quartiere al 'Beausejour', il centro incontri locale, per festeggiare il 92esimo compleanno della mamma. Eravamo, credo, oltre 100 persone ad abbracciare la commozione di quella cara persona. C'era l'intero quartiere: dal farmacista al garagista, dal panettiere all'edicolante. Lei, commossa, accompagnata dalle figlie, passò da tutti fissando su tutti i suoi occhi azzurri, quasi a berne l'immagine e regalando a ciascuno una delle sue parole squillanti.

Se ne è andata a maggio mentre spuntavano i fiori della primavera ma la sua franchezza sonora e il suo sguardo chiaro sono sempre presenti in tanti cuori.

Un lieu pour la langue

La Cité internationale de la Langue française

Le français est à la fois une langue, une culture, une histoire, un art et un mode de vie que le Centre des monuments nationaux (CMN) souhaite promouvoir.

Depuis 2020, ce dernier travaille à la restauration du château royal de Villers-Cotterêts (au cœur de l'Aisne), dans le but de reconverter ce monument historique en support artistique et culturel.

La Cité internationale de la langue française, dont le parcours de visite ouvrira au printemps 2023, sera un lieu culturel et de vie entièrement dédié à la langue française et aux cultures francophones.

Quelle belle et majestueuse langue qu'est le français ! C'est en tout cas ce que la nouvelle Cité internationale de la Langue française entend prouver. Au programme, des ateliers artistiques, des activités éducatives et des parcours immersifs au cœur de la langue française. Tour d'horizon.

Un lieu de culture et d'immersion, dédié à la langue française

Prenant place au cœur d'un château royal entièrement rénové, la Cité internationale de la Langue française rejoindra bientôt la liste des monuments et sites incontournables à visiter en France.

Accessible à tous, cet espace pluridisciplinaire qui accueillera un véritable brassage d'activités sera fondé sur trois piliers fondamentaux :

- La recherche et l'innovation ;
- La culture et la création ;
- L'éducation et la formation.

Un environnement axé sur l'apprentissage

Au-delà de mettre en valeur la richesse culturelle, artistique et historique de la langue française, la cité en sera également un lieu de formation privilégié. Pour mener à bien cette mission pédagogique, le CMN œuvre en étroite collaboration avec des partenaires dans l'enseignement du français. Ainsi, des activités de formation et d'apprentissage de la langue seront produites dans ce cadre immersif.

"C'è un solo bene: il sapere e un solo male: l'ignoranza"

"Il n'y a qu'un seul bien: la connaissance et un seul mal: l'ignorance"

(Socrate)



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

di Donato Continolo

IL CERVINO *una piramide sotto casa*

La sua particolare forma geometrica lo hanno assimilato ad una piramide. La sua inconfondibile forma ha suscitato molte curiosità sulla sua formazione e natura.

Stiamo parlando del monte Cervino nella parte italiana o Matterhorn per gli svizzeri. Infatti, il Cervino costituisce il confine naturale tra l'Italia di qua e la Confederazione di là. A sud, Breuil-Cervinia di qua e a nord Zermatt di là. Due conosciutissime località montane frequentate dagli amanti degli sport invernali.

Innanzitutto bisogna far chiarezza sull'origine del nome che non ha niente a che vedere con i 'cervi'. Sono stati i romani a dare alla montagna il nome di Mons Silvanus, cioè 'monte boscoso' perchè alle origini, il 'Cervino' era caratterizzato da grandi superficie boschive. In seguito, attraverso traduzioni e traslitterazioni non proprio corrette si è giunti al termine 'Mons Servinus' da cui, in seguito si è passati direttamente al termine 'Cervino'.

Con i suoi 4478 metri slm, il Cervino è una delle montagne più alte d'Europa, la cui vetta, nel tempo, ha costituito un'ambita meta per i numerosi scalatori.

L'attrazione esercitata dal monte costituita dalle impervie condizioni di scalata ed i tentativi per raggiungerla, ha in effetti influenzato la storia dell'alpinismo italiano ed anche europeo.

Sin dal 1800, il monte era considerato inviolabile, e fu considerata una vera sfida quella di cimentarsi per la sua conquista.

I tentativi sono stati molteplici ed alcuni sono stati anche funestati da gravi incidenti mortali.

I primi, nel 1858, videro in competizione gli italiani uniti agli svizzeri che utilizzarono la parete del versante italiano per raggiungere la vetta. Ma si fermarono so-

lo a 3850 metri, cioè a meno di 628 metri dalla conquista.

Altri tentativi furono realizzati, con molta tenacia, per cercare di superare gli ultimi metri che vi rimanevano.

Tre alpinisti inglesi nel 1860, utilizzando il versante svizzero partendo da Zermatt, raggiunsero i 3900 metri d'altezza, cioè a 578 metri dalla vetta.

Altri ancora furono effettuati nel 1861 e 1862. In quest'ultimo anno si susseguirono ben cinque tentativi. In uno di questi fu raggiunta quota 4100. Mancavano ulteriori 378 metri alla vetta. Questa distanza fu colmata il 14 luglio 1965: data registrata negli annali dell'alpinismo mondiale. Il gruppo degli scalatori, ben sette, raggiunse la vetta alle 13:45, utilizzando il versante svizzero, stante alla cronaca dell'epoca e ai resoconti scritti dagli stessi scalatori.

Contemporaneamente, a qualche centinaio di metri da loro, una cordata italiana, utilizzando il versante italiano, era in vista della vetta, ma notando che essa era stata preceduta dagli scalatori inglesi, desistettero e ritornarono a valle.

Gli italiani ritentarono qualche giorno dopo. La cordata composta da quattro scalatori, arrivò in vetta il 17 luglio.

Fu in questa scalata che si verificò uno dei più gravi incidenti mortali che l'alpinismo mondiale abbia mai subito.

Durante la fase di discesa si ruppero alcune corde che legavano gli alpinisti tra di loro. Quattro, precipitarono nel vuoto, perdendo la vita.

In seguito si realizzarono numerose gare di velocità. Tutte utilizzando quella che è stata definita la 'via italiana normale al Cervino'.

Dalle circa 8 ore impiegate nei primi tentativi, si arrivò a raggiungere circa 3 ore (precisamente 2h 52' e 02") realizzate il 21 agosto 2013 da Kilian Jornet Burgada, sempre dal versante italiano.

"Uno dei più grandi disordini dello spirito è quello di vedere solo ciò che si vuole vedere"

(Oscar Wilde)

"Un des plus grands désordres de l'esprit est de ne voir que ce que l'on veut voir"

(Oscar Wilde)

À LIRE DA LEGGERE

Beignets de tomates vertes de Fanny Flagg

Cette merveilleuse chronique d'une petite ville d'Alabama a connu son heure de gloire grâce à son adaptation au cinéma, en 1991. Une belle histoire d'amitié et de solidarité entre les générations, les couleurs de peau, les croyances différentes, servie par une construction complexe et brillante.

Beignets de tomates vertes de Fanny Flagg, éd. J'ai lu, 476 pages

La fille aux plumes de poussière de Nicolas Garma-Berman

La légèreté est rare en rentrée littéraire, éditeurs et lecteurs veulent du lourd, du solide, du scandale, du puissant. Saluons donc *La fille aux plumes de poussière* de Nicolas Garma-Berman (éd. Belfond) l'histoire d'une taxidermiste pas très douée pour son métier, pour les relations sociales ou pour la vie en général, qui parvient à remonter la pente.

La fille aux plumes de poussière de Nicolas Garma-Berman, éd. Belfond, 272 p.

Les Vertueux de Yasmina Khadra

Sacrifice et trahison. En 1914, un jeune berger algérien est convoqué par son caïd pour remplir une tâche bien singulière : aller faire la guerre en France au nom de son fils réformé. En échange, le caïd promet au futur soldat la prospérité pour sa famille. Après quatre ans d'enfer dans les tranchées le jeune homme revient chercher récompense de son sacrifice, mais ce qui l'attend dépasse ses pires cauchemars : sa famille a disparu et les sbires du caïd cherchent à l'assassiner. Son épopée à travers l'Algérie de l'après-guerre passe par toutes les couleurs de la vie : amour, amitié, espoir, déception, misère, et rédemption. Cette fresque absolument fantastique est un mélange de truculence, d'exaltation et de tendresse.

Avec ce petit chef-d'œuvre, Yasmina Khadra (*Les Hirondelles de Kaboul, Les Sirènes de Bagdad*), lui-même ancien militaire dans l'armée algérienne, nous offre un personnage d'une humanité rare ainsi que la traversée palpitante de son pays d'origine.

Les Vertueux de Yasmina Khadra, éd. Miallet-Barrault, 544 p.

1993 - 2023

I primi 30 anni del Mercato Unico

Quest'anno l'Unione Europea celebra il 30° anniversario del suo mercato unico, uno dei maggiori successi dell'integrazione europea e uno dei suoi fattori trainanti. Istituito il **1° gennaio 1993**, il mercato unico europeo consente a merci, servizi, persone e capitali di circolare liberamente nell'UE, semplificando la vita delle persone e aprendo nuove opportunità alle imprese. La sua nascita ha fatto seguito alla firma del trattato di Maastricht il 7 febbraio 1992. Inizialmente, 12 paesi dell'UE costituivano il mercato unico: Belgio, Danimarca, Germania, Irlanda, Grecia, Spagna, Francia, Italia, Lussemburgo, Paesi Bassi, Portogallo e Regno Unito. Oggi il mercato unico comprende 27 Stati membri, oltre a Islanda, Liechtenstein e Norvegia, con la Svizzera che ha un accesso parziale.

Il mercato unico è stato "essenziale" per aiutare l'Europa ad affrontare la pandemia di COVID-19 e la crisi energetica derivante dall'invasione dell'Ucraina da parte della Russia.

MERCATO UNICO E CITTADINI

Accelera la transizione verso un'economia più verde e più digitale; Garantisce un'elevata sicurezza e standard tecnologici globali all'avanguardia; Risponde alle crisi recenti con una rapidità e una determinazione senza precedenti.

Nel corso del 2023, ci saranno numerosi dibattiti, mostre e campagne organizzate in collaborazione con le parti interessate in tutta l'UE per promuovere i successi del mercato unico e coinvolgere i cittadini nella discussione del suo futuro. In tale contesto, la Commissione pubblicherà una comunicazione che evidenzia i risultati e i vantaggi significativi del mercato unico, individuando al contempo le lacune nell'attuazione e le priorità future affinché il mercato unico continui a svolgere un ruolo fondamentale.

Otto anni fa la strage di "Charlie Hebdo" Parigi piombò nel terrore

Sono le 11 e 30 del 7 gennaio di 8 anni fa quando due uomini armati di kalashnikov, vestiti di nero e incappucciati arrivano alla sede parigina del settimanale satirico Charlie Hebdo, nel decimo arrondissement. Riescono a entrare costringendo, sotto la minaccia delle armi, una disegnatrice in arrivo a digitare il codice per aprire la porta. Salgono nella redazione e aprono il fuoco. Il bilancio finale sarà di 12 vittime, fra le quali 4 famosi vignettisti e di 11 feriti. Fuggendo, i terroristi, che nel frattempo si sono dichiarati affiliati di Al-Qaeda e hanno urlato "Allah-u-Akbar", colpiscono a morte anche un addetto alla sicurezza del giornale. Una volta saliti sull'auto, una Citroen C3 nera, sparano al primo mezzo della polizia che sta giungendo sul posto, uccidendo un altro agente.

Due giorni dopo un terzo terrorista colpisce ancora, prendendo in ostaggio i clienti di un ipermercato Kosher. Uccide 4 persone e ne ferisce gravemente altre 4, tutte di religione ebraica, ma viene ucciso dalle forze dell'ordine.

1 gennaio 1948 – 1 gennaio 2023

La Costituzione italiana compie 75 anni

La Costituzione della Repubblica italiana ha compiuto il 27 dicembre, 75 anni dalla sua promulgazione, avvenuta il 27 dicembre del 1947 e entrata in vigore il 1° gennaio del 1948.

La sua storia passa dalla seconda guerra mondiale, dalla vittoria della Repubblica nel referendum monarchia-repubblica, dal voto per l'Assemblea Costituente che vide la creazione di una commissione di 75 membri che si applicò per redigere la carta dei principi fondamentali della Repubblica Italiana: 18 mesi di lavoro che culminarono nella sua promulgazione alla fine del 1947 da quello che era il Capo provvisorio dello Stato, Enrico De Nicola. 18 mesi di lavoro per entrare poi in vigore il 1° gennaio del 1948. Consta di 139 articoli, di 12 principi fondamentali e di 18 disposizioni transitorie e finali. Tra i protagonisti di quella stagione straordinaria, Alcide De Gasperi a Palmiro Togliatti, Giuseppe Saragat e Bernardo Mattarella, padre del Presidente della Repubblica, Concetto Marchesi e Piero Calamandrei. Tra loro anche 21 donne.

"L'Italia è una Repubblica democratica, fondata sul lavoro. La sovranità appartiene al popolo, che la esercita nelle forme e nei limiti della Costituzione". Così i padri (e le madri) costituenti hanno voluto scrivere nel primo articolo della Carta Costituzionale. Un articolato snello principale fonte del diritto della Repubblica Italiana, dalla quale dipendono tutte le altre norme giuridiche dell'ordinamento dello Stato. La Costituzione era, di fatto, l'atto di nascita dello Stato democratico in cui viviamo, fondato sull'invulnerabilità dei diritti umani, sul riconoscimento dell'eguaglianza e delle libertà di tutti i cittadini e le cittadine, come pure sui doveri inderogabili della solidarietà, e rivolto ad assicurare la pace e la giustizia tra le Nazioni. Con la scomparsa di Emilio Colombo, nel 2013, è morto l'ultimo dei 556 deputati "costituenti".

I migliori paesi EU per godersi la pensione

Lo sostiene il gruppo di consulenza finanziaria Blacktower, che ha aggiornato il proprio rapporto annuale sulla pensione, rivelando i migliori (e i peggiori) paesi europei per il pensionamento nel 2022. L'analisi utilizza metriche ponderate relative a costo della vita, tasso di criminalità, aspettativa di vita, prezzi degli immobili ed età della popolazione.

La classifica riserva alcune sorprese. In prima posizione c'è la Finlandia, mentre la medaglia d'argento spetta alla Spagna e il bronzo alla Slovenia. Subito fuori dal podio figura l'Olanda, mentre a chiudere la top-5, come detto, è l'Italia.

Seguono, nell'ordine, Danimarca, Portogallo, Estonia, Germania e Austria.

L'Italia al quinto posto, Finlandia in testa

Nazione	Classifica	Criminalità	Costo della Vita	% popolazione over 65
Finlandia	1	27.01	77.46	21.61
Spagna	2	33.13	59.09	19.7
Slovenia	3	21.79	59.38	19.65
Olanda	4	27.22	78.64	19.16
Italia	5	44.37	73.11	23.31

Il canto segreto dell'IO

- L'incantesimo dell'arte tra estetica e Arteterapia -

di Sabrina Gatti

In una terra come l'Italia, un museo a cielo aperto, e dove ogni cosa è dipinta di splendore e di luce, essa stessa non può non essere intrisa nelle profondità del suo spirito arcano, di un'idea di arte diversa. Considerata non solo dal punto di vista estetico, un semplice esercizio per lo sguardo, collegato all'ancor più semplice desiderio di vedersi contornati di tesori meravigliosi, tanto splendidi quanto pallidi e vuoti, ma di vedere in essa qualcosa di più vicino, di davvero caro ed utile al cuore, una sorta di farmaco per il dolore che lo affligge, un balsamo scintillante per lenire le ferite che l'anima tormentano.

Per questo quattro lettere incarnano un ideale, che non si può racchiudere nella superficialità dell'estetica ma in una parola che in se il seme primigenio dell'universo racchiude: Arte.

L'espressione più perfetta, per rivelare all'esterno il segreto più intimo dell'anima, fin dalle origini della razza umana. Il veicolo più completo di sentimenti, emozioni, ansie e desideri dei singoli come di intere civiltà.

L'arte non è solo diletto, puro e semplice piacere estetico, frutto a malapena del gusto personale, l'arte è vita, è speranza è desiderio e senso di libertà piena, la ragione dell'esistere, e speranza per i popoli, memoria culturale, nonché il più completo ideale modo di esprimere il vero volto del nostro "io" profondo.

L'arte come ricerca del sé, come indagine nell'inconscio alla ricerca della propria essenza, della propria spiritualità, del proprio inconscio, del segreto del nostro animo.

L'Arteterapia, ovvero, l'arte come terapia, co-

me cura, come "sostegno ". "Dhar", "sostegno" termine sanscrito, che all'origine sta del termine terapia, seguendo l'etimologia e il suo significato più profondo.

Curare e sostenere, non secondo la concettualità tipica dell'approccio medico, ma l'uso dell'arte come strumento per dedicare attenzioni al proprio essere ed attraverso di lei donare aiuto a chi lo domanda, o semplicemente a chi ci sta di fronte.

La maieuticità dell'arte, il suo potere intrinseco di trarre dal profondo dell'anima il vero io come qualità segrete di cui spesso non si è neppure a conoscenza, doni preziosi da sempre posseduti, che giacciono nel profondo dell'inconscio nell'attesa di essere scoperti o semplicemente liberati dalla lunga prigionia inferta loro dall'oblio.

L'arte ed il suo uso a scopo terapeutico hanno origine comune, nello stesso momento, fin dai primordi della razza umana e le prime primordiali manifestazioni artistiche, l'essere umano ha ricercato inconsciamente in questa manifestazione il suo io profondo, la comunicazione con l'esterno di un sogno.

Di un desiderio, o anche solo del sentimento legato ad un'esperienza quotidiana, non importa ma comunque di comunicare, di esprimere se stessi, tirando fuori emozioni sopite nel proprio cuore, prendendosi cura di sé, o aiutando chi della comunicazione si fa fruitore, raccontando, offrendo una visione delle cose da condividere, mostrando che alcuni sentimenti non appartengono ad una sola

anima, ma possono essere condivisi e compresi.

Condivisione come forma di comprensione, di empatia, e per questo di aiuto. Espressione e fruizione. L'arte nella sua visione terapeutica, si fonda su due momenti: uno passivo, di semplice fruizione (visione di una mostra di pittura, di un'opera teatrale, o semplicemente l'ascolto di un brano musicale), e uno attivo, di espressione per l'appunto, dove è il soggetto stesso a dare libertà al proprio io, attraverso la libera espressione di una pratica artistica, (pittura, scultura, musica... qualunque forma d'arte si senta la più vicina al proprio essere, al proprio cuore).

Il teatro greco è forse la prima vera espressione cosciente di Arteterapia. Nato come rito religioso, in occasione delle Dionisie, con la sua evoluzione, che lo porterà ad un livello sempre più professionale, (quindi con la presenza di spettatori passivi), non perderà mai quella sua funzione primigenia. Anzi la potenzierà, aumenterà il suo effetto catartico di liberazione dalle passioni, dalle pulsioni estreme che animano nel profondo da sempre l'animo umano, rinascendo in uno stato di nuova conoscenza di sé e dei propri istinti più profondi. Con la capacità nuova di comprenderli e controllarli, sfogando nella visione, nella fruizione dell'opera rappresentata, ogni singola emozione positiva o negativa in essa, e riconquistando il dominio perfetto sul proprio essere, lasciandosi guidare, non solo dalla ragione, non solo dall'emozione, ma dall'armonia perfetta del loro accordo eterno: il canto segreto dell'IO.

ECCO LE LINGUE PIÙ PARLATE IN TUTTO IL MONDO

La notizia che il pianeta ha raggiunto gli 8 miliardi di abitanti è interessante per certi versi, inquietante per altri. Raggiunta questa cifra c'è chi si è interrogato su quali siano le lingue più parlate al mondo, o meglio quelle più diffuse tra gli 8 miliardi di essere umani che popolano la Terra. Intanto, un dato: al mondo esistono qualcosa come 7mila lingue, senza considerare i dialetti, il cui numero esatto è difficilmente calcolabile. Ma tornando alle lingue più diffuse, ecco la classifica di quelle maggiormente parlate nel mondo.

Al primo posto l'inglese, parlato da 1 miliardo e mezzo di persone. Gli altri due gradini del podio appartengono all'Asia, e sono il mandarino, parlato da 1,1 miliardi di persone, e l'hindi, da 600 milioni. Seguono poi lo spagnolo (548 milioni), al quinto posto il francese (274 milioni), la stessa cifra dell'arabo, il bengalese (272 milioni), il russo (258 milioni). 258 milioni anche per il portoghese, mentre al decimo posto della classifica c'è l'urdu, le cui origini appartengono al Pakistan, parlato da 231 milioni di persone. L'italiano è al terzultimo posto con 68 milioni di persone.

Perché è difficile imparare una nuova lingua da adulti

La difficoltà di imparare un nuovo idioma in età adulta dipende dal fatto che il cervello deve gestire un compromesso tra neuroplasticità, la capacità di stabilire nuove connessioni tra neuroni, e stabilità, che permette di mantenere le reti di ciò che è già stato appreso. Questi, in estrema sintesi, i risultati di uno studio, pubblicato sulla rivista 'Proceedings of the National Academy of Sciences', condotto dagli scienziati dell'Università della California a San Francisco (UCSF), che hanno esaminato dieci pazienti con epilessia per comprendere come l'organo cerebrale sia in grado di imparare una nuova lingua mantenendo la conoscenza delle capacità linguistiche di base.

SE BALADER EN FRANCE

PAIMPOL

beau port des Côtes-d'Armor



Renommée pour ses coquilles Saint-Jacques, la pêche côtière et la plaisance, Paimpol - Pem Poull = le bout de la mare ou de l'étang -, dans les Côtes-d'Armor vit au rythme de la mer (tous les deux ans se tient le Festival du chant de marin). Une activité qui a mené les Paimpolais jusqu'en Islande, comme le relate le romancier Pierre Loti dans "Pêcheur d'Islande" (1886). Autre témoignage en cœur de ville, la statue de Théodore Botrel, l'auteur de la chanson "La Paimpolaise" (1895). Les ruelles sinueuses vous embarquent vers l'autre monument de la cité: la coutellerie Jézéquel, une institution paimpolaise depuis 1886! Tenue par la quatrième génération, cette quincaillerie installée dans une maison à pans de bois recèle mille trésors, des clous à la pesée aux outils de jardinage en passant par des hameçons stylisés...

Autre incroyable boutique, la brocante L'émotion du passé permet de retrouver des lots de vaisselle ancienne de Digoin. Le charme de cette cité toute en grès tient aussi à sa nature préservée: les randonneurs emprunteront avec félicité le GR34 vers la pointe de Guilben jusqu'à l'abbaye de Beauport tandis que les amateurs de vieux trains choisiront le grand air du vapeur du Trieux, locomotive à l'ancienne qui rallie Paimpol à Pontrioux le long de l'estuaire du Trieux**.

Pour en savoir plus: Paimpol.fr

La Basilicata tra le 12 mete da visitare nel mondo nel 2023

La Basilicata è tra le 12 migliori destinazioni al mondo da visitare nel 2023. Lo dice la prestigiosa rivista "Vogue", che in questo fine anno ha inserito la Basilicata nella sua speciale lista insieme a Giappone, Scozia, Patagonia, Singapore.



"L'inserimento della Basilicata nella selezione più esclusiva della prestigiosa rivista Vogue, nella sua edizione internazionale, ci inorgoglia perché significa che non abbiamo seminato invano", afferma il direttore generale di Apt Basilicata, Antonio Nicoletti. "...la Basilicata, regione emergente da tenere d'occhio (e idealmente da visitare) nel 2023 - scrive il redattore di Vogue -. I viaggiatori potrebbero già conoscere le antiche grotte, le tortuose salite e le chiese barocche di Matera. La città è stata anche lo sfondo di un adrenalinico inseguimento automobilistico nel più recente film di Bond, No Time to Die. Ma questa regione ancora da scoprire vanta anche spiagge incontaminate, una storia affascinante e frutti di mare freschi da leccarsi le dita. Cercate la base perfetta? Dirigetevi verso Maratea, la cosiddetta 'perla del Tirreno' ". Vogue è la più importante rivista nel settore della moda e del Lifestyle. I suoi numeri sono da capogiro: l'edizione cartacea è letta ogni mese da 22,5 milioni di persone, l'edizione digitale da più di 80 milioni di lettori, mentre sui social è seguita da 167 milioni di 'follower'.

NEL SEGNO DEL BRIVIDO TRA I BORGHI STREGATI D'ITALIA

Halloween è passato. Nonostante questo, non è mai troppo tardi per approfittare di un weekend fuori porta e di andare a visitare qualche borgo in Italia. Specie se, questi borghi, sono considerati tra i più misteriosi e stregati del Paese. Eccone alcuni che, almeno una volta nella vita (specialmente se si è dei temerari) vale la pena visitare.

TRIORA, nel cuore della Liguria: un antico borgo risalente al medioevo che nel Sedicesimo secolo è stato teatro di gran parte degli interrogatori alle donne accusate di stregoneria, tutti documentati nel Museo Etnografico e della Stregoneria presente ancora oggi nel borgo. Oltre al museo, da non perdere anche la Cabotina, un casolare in cui, secondo la leggenda, si riunivano le streghe.

CRACO, in Basilicata, luogo rimasto disabitato per anni, per il timore di un male invisibile che, secondo le credenze aleggiava nella zona. Superstizione o meno, questo luogo è stato scelto come sito dei film "Vangelo secondo Matteo" di Pasolini e di "La Passione" di Mel Gibson.

Nel Lazio ci sono:

CALCATA, borghetto dal fascino esoterico e mistico e **TERRACINA**, dove non mancano le storie legate ai fantasmi, tanto da ispirare anche la narrativa contemporanea.

BORGO A MOZZANO, in provincia di Lucca, piccola realtà attraversata dal fiume Serchio con l'inquietante Ponte del Diavolo.

Il nome nasce da un'antica leggenda secondo cui il capomastro incaricato di costruire un ponte, si rese conto che non sarebbe riuscito a terminarlo nei tempi previsti. Così il dia volo gli propose un accordo: lui avrebbe potuto finire il ponte se solo gli avesse consentito di prendere l'anima della prima persona che lo avrebbe attraversato. Il capomastro accettò ma poi, divorato dai rimorsi, fece attraversare il ponte a un maiale. Il tranello riuscì, il diavolo prese l'anima dell'animale e il capomastro si buttò dal ponte nel fiume Serchio.

FOSDINOVO, sempre in Toscana, dalle parti di Massa-Carrara. Un borgo particolarmente caratteristico e dominato dal castello Malaspina, storica dimora dove, secondo la leggenda, durante la fase del plenilunio si materializzano figure femminili al suo interno. Secondo alcuni si tratterebbe dei fantasmi della marchesa Cristina Adelaide Pallavicino, la cui abitudine era quella di gettare i suoi amanti dentro un pozzo, una volta terminata la relazione amorosa, e quello di Bianca Maria Malaspina, murata viva dentro il castello. Robe da brividi.

I REGALI SCELTI DALLA BEFANA

La befana si conferma essere una festa per i bambini, tra i regali a farla da padrone sono i giocattoli che predominano al Sud secondo il 52% degli intervistati nelle regioni del mezzogiorno. Calze piene di dolci, cioccolato ma anche carbone prodotto con zucchero italiano al Centro per il 45% del campione. Al Nord invece vince l'abbigliamento per il 40%. In crescita i viaggi con oltre 5 milioni di italiani, 9 su 10 di loro in Italia.

FORMA MENTIS

Rubrica di psicologia a cura di
Ilaria Bandini
(Psicologa-Psicoterapeuta)



Lavorare sulla Resilienza

Propositi per il nuovo anno

Intervista de Il Botteghino alla psicologa

D. Lei dice di lavorare sulla "resilienza". Ma di cosa si tratta?

Mutuato dalla scienza dei materiali, il termine resilienza indica la proprietà che hanno alcuni elementi di conservare la propria struttura o di riacquistare la forma originaria dopo essere stati sottoposti a schiacciamento o deformazione; in biologia e in ecologia la "resilienza" esprime la capacità di un sistema di ritornare ad uno stato di equilibrio in seguito ad un evento perturbante. In psicologia si definisce "resiliente" una persona che riesce a trovare in se stesso, le risorse necessarie per fronteggiare una situazione problematica. Il concetto di resiliente in psicologia ha in se sia la capacità di autoripararsi sia di riorganizzarsi in maniera positiva, nuova, evolutiva, di fronte ad un evento negativo, stressante o addirittura, drammatico.

"Essere resilienti" non significa non sentirsi mai in difficoltà o non avvertire sentimenti di angoscia o ansia nell'affrontare i problemi della vita; non significa essere imperturbati o imperturbabili, ma significa essere in grado di trovare le risorse necessarie per non perdere il controllo di fronte ad un evento traumatico o complicato da affrontare, e trovare il modo per andare avanti sia da un punto di vista pratico che emotivo.

D. Essere Resilienti può essere quindi una capacità della persona.

Infatti, la buona notizia è che resilienti non si nasce, ma si diventa!

Sicuramente qualcuno di noi è naturalmente più incline ad essere resiliente e qualcuno meno, ma essendo una qualità in divenire, nulla toglie che si possa apprendere.

La resilienza è dunque qualcosa che si può apprendere, che non è statico, ma una dinamica positiva di gestione di se stessi e delle situazioni critiche che non rende invincibili ma che pone l'attenzione sulle capacità di ognuno di noi di affrontare le difficoltà e di superarle grazie alla nostra capacità di riconoscere e attingere alle nostre personali risorse.

D. Cosa dovremmo insegnare ai nostri figli perché diventino resilienti di fronte alle situazioni, in modo da sapersi difendere al momento opportuno?

Non potendo sperare di difendere i nostri figli per sempre dai mali del mondo, quello

che possiamo fare è insegnare loro a gestirli, o uscire da situazioni difficili: è importantissimo, soprattutto oggi che il mondo sembra essere in agguato e pieno di pericoli ai quali i ragazzi sembrano non saper come far fronte. Bambini e ragazzi, invece, consapevoli delle proprie risorse emotive e concrete, che riescono a districarsi in situazioni difficili, che riescono ad individuare strategie ovvero modi utili per affrontare situazioni complesse (internet e l'adolescenza e le loro trappole...) hanno minori probabilità di subire gli effetti negativi di tali situazioni. Ma anche di potenziali atti aggressivi che possono subire, come ad esempio atti di bullismo che, oggi, sono all'ordine del giorno.

D. Ma in pratica, non potrebbe darci qualche consiglio di cose da fare?

Volentieri! Ecco una lista di "cose da fare" per aiutare noi stessi e i nostri figli a diventare "resilienti".

Alcuni tra i fattori che rendono "Resilienti":

- 1 - "strategia di adattamento": ovvero l'insieme di strategie e meccanismi che le persone possono utilizzare per fronteggiare i problemi, dalle soluzioni concrete su come affrontare un problema, alle strategie per gestire lo stress, le emozioni negative, i conflitti con gli altri e altre difficoltà.
- 2 - Capacità di identificare la natura di un problema e affrontarlo.
- 3 - Capacità di autocontrollo e gestione delle emozioni
- 4 - Spirito di adattamento
- 5 - Buona autostima e autoefficacia
- 6 - Dare un senso ed un significato alla vita
- 7 - Ottimismo
- 8 - Riconoscimento dagli altri e dalla società

La "resilienza", dunque, non è dominio di pochi privilegiati, ma potenzialmente di tutti gli individui. Si apprende dalla vita di tutti i giorni come un processo che regola lo stress della vita quotidiana viene descritto come la capacità di reagire con successo alle avversità e alle situazioni più stressanti e si costruisce nel tempo affrontando le piccole difficoltà quotidiane (Masten, 2001, 2014).

Quindi, se ancora non lo avete fatto, o non lo avete insegnato ai vostri figli, vi suggerisco di lavorare sulla "Resilienza".

S'informano i cittadini italiani residenti all'estero che 'la Telemedicine Services LTD', tramite i suoi professionisti di madrelingua italiana, offre un servizio di consulenze online, sia in campo psicologico che psichiatrico, con tariffe agevolate - per informazioni e contatti si può scrivere a :

telemedicineservicesltd1@gmail.com

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

Associazione che riunisce gli psicologi italiani in Francia, l'Aspi 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 videoconferenza, al telefono o in studio. L'associazione ha attivato un servizio di sostegno.

Chi è interessato può chiamare:
- Cinzia Crosali-Presidente APSI,
www.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**)

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 confisquée par quelques-uns, ou instrumentalisée 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)

A gennaio si festeggia...

En janvier on fête ...

bambini buoni la notte tra il 5 e il 6 gennaio.

La sua origine si perde nella notte dei tempi, discende da tradizioni magiche precristiane e, nella cultura popolare, si fonde con elementi folcloristici e cristiani: la Befana porta i doni in ricordo di quelli offerti a Gesù Bambino dai Magi.

L'Epifania

Nell'immaginario collettivo, è un mitico personaggio con l'aspetto da vecchia che porta doni ai

L'Épiphanie

Dans l'imaginaire collectif, c'est un personnage mythique aux allures de vieille femme qui apporte des cadeaux aux bons enfants dans la nuit du 5 au 6 janvier.

Son origine se perd dans la nuit des temps, descend des traditions magiques préchrétiennes et, dans la culture populaire, se mêle à des éléments folkloriques et chrétiens: la Befana apporte des cadeaux à la mémoire de ceux offerts à l'Enfant Jésus par les Mages.

Al mercato a Gennaio

Au marché en Janvier

Le chou rouge

Il se déguste jusqu'à la fin de l'hiver et se choisit bien fermé, lourd, avec une teinte vive. Riche en antioxydants, qui contribuent à prévenir certaines maladies cardio-vasculaires et luttent contre le vieillissement prématuré des cellules, le chou est peu calorique, il contient des fibres et de la vitamine K.

Le physalis

C'est la pleine saison de cette baie juteuse et acidulée. Choisissez-le avec une couleur jaune orangé. Plus il est lourd, plus il est juteux et goûteux. Excellente source de vitamine C, le physalis contient aussi des fibres, des vitamines B, des protéines et du fer. Délicieux nature, il peut être poêlé avec un trait de miel et accompagner une salade de chèvre chaud.

La Saint-Jacques

Peu calorique (85Kcal/100g), ce fruit de mer est une source de protéines, de phosphore et d'oméga 3. Préférez-les saint-jacques en coquilles pour la fraîcheur. Conservez-les au frais et consommez-les dans les vingt-quatre heures. Surgelées, vérifiez qu'elles portent l'inscription "Pecten maximus", les noix de pétoncle étant aussi dénommées saint-jacques.

La grenade

Plus riche en vitamines C et B9 que la plupart des fruits, la grenade est bienvenue en hiver pour booster ses défenses naturelles. Ses composés antioxydants permettent de réduire le risque cardio-vasculaire. Ses grains rouge vif gorgés de jus réveilleront une salade de mâche agrémentée de noix. Choisissez-la bien lourde, avec une peau rouge, lisse et sans brunissures.

L'endive

Jusqu'en avril, profitez de l'endive. Vérifiez que ses feuilles sont serrées, fermes et brillantes. Privilégiez les productions locales proposées en vrac pour éviter le suremballage. Faiblement calorique, elle contient des fibres douces, vitamines B9 et C, antioxydants, potassium. Dégustez-la en salade avec des morceaux de poire, des noix et un bon bleu.

L'escargot

De juillet à mars, c'est le moment de le déguster. Si vous le ramassez en forêt, vérifiez que la coquille n'est pas fissurée, il doit également mesurer plus de 3cm. Sinon, choisissez celui qui provient de petits élevages locaux. Peu calo-

rique, il est bien pourvu en protéines et en oméga-3. Il renferme aussi du fer, des minéraux, du calcium.

La noix de coco

Jusque fin février, profitez de ce fruit très tendance qui possède d'innombrables vertus. Si elle est bien lourde, c'est bon signe car elle est gorgée de jus. Riche en minéraux et oligoéléments (sélénium, zinc...), elle est désaltérante et reminéralisante.

Le chou chinois

Choisissez-le lourd avec des feuilles serrées et fermes. Comme les autres crucifères, il joue un rôle dans la prévention des cancers grâce à ses antioxydants. Riche en vitamine C et en calcium, ce légume est peu calorique.

Le calamar

C'est pile le bon moment pour le déguster. Connus sous le nom d'encornet, il en existe plus de 300 espèces. À l'achat, vérifiez que sa chair est ferme, translucide et nacrée. Il contient un taux intéressant de protéines (16g/100g), mais aussi du calcium, du phosphore, du fer, du cuivre et du sélénium.

Le hareng

C'est en janvier que ce poisson gras est le plus savoureux. Vérifiez à l'achat que ses écailles et ses yeux sont très brillants, ses ouïes rouge foncé et sa chair nacrée. Sa peau doit être luisante. Ce poisson est riche en protéines, en oméga 3 et en phosphore.

• L'oie

Privilégiez l'oie fermière élevée en plein air et nourrie aux grains, si possible avec un label. Cette viande blanche, plutôt maigre, possède de nombreux atouts nutritionnels, notamment des acides gras mono-insaturés, des protéines (12g pour 100g), du fer, du zinc, du cuivre...

• Le litchi

Jusqu'au mois de janvier, ce fruit exotique nous régale avec ses saveurs fraîches et parfumées. Les meilleurs proviennent de l'île Maurice et de la Réunion. Choisissez-le bien dur, ferme, avec une peau uniforme. C'est encore mieux s'il est sur une petite branche. C'est un vrai champion en vitamine C avec 71g pour 100g, soit presque autant qu'un kiwi. Il possède aussi un taux de fibres intéressant et contient du glucose.

La mangue

L'hiver est la meilleure saison pour savourer la mangue. Choisissez-la bien colorée pour une maturité optimale. Elle est pourvue en vitamine C et bêta-carotène, deux nutriments précieux pour stimuler le système immunitaire. Elle contient également des fibres, du potassium, du phosphore, du magnésium.

La raclette

Ce fromage au lait cru de vache est idéal en cette saison. C'est une excellente source de protéines (25 g/100 g), de calcium, de phosphore, de vitamines A et B9. La raclette contient des acides gras saturés et du sodium.

PATRONATI UFFICI OPERATIVI IN FRANCIA

INAS

Coordinamento Francia

Passage Tenaille, 7 – 75680 – PARIS Cedex 14
Tel. 01 40 52 85 70 6 paris@inas-atief.com

UFFICI :

- 1 Rue de la Tournette – 74960 CRAN-GEVRIER
Tel. 09 63 28 95 28 6 inas-atief-fr@orange.fr
- 29 Rue de la Crête – 74960 CRAN-GEVRIER
Tel. 04 50 67 40 49 6 inas-atief-crangevrier@orange.fr
- 77 Rue Ambroise Croizat – 73000 CHAMBÉRY
Tel. 04 79 62 01 63 6 inas.chambery@orange.fr
- 16 Avenue Thiers – 06000 NICE
Tel. 04 93 87 79 01 6 inas-nice@wanadoo.fr
- 32 Avenue de l'Europe – 38100 GRENOBLE
Tel. 04 76 33 81 40 6 grenoble@inas-atief.com
- 9 Place du Dr Lazare Goujon – 69100 VILLEURBAINE
Tel. 04 26 10 61 42/3 6 lyon@inas-atief.com
- 2 Rue Fernand Pauriol – 13005 MARSEILLE
Tel. 04 91 81 24 56 6 inas.atief.marseille@orange.fr
- 11 Rue Saint-Dizier – 06400 CANNES
Tel. 04 93 94 50 62 6 inas.cannes@orange.fr
- 12 Rue Raugraff – 54000 NANCY
Tel. 03 83 35 05 52 6 inas.nancy@orange.fr
- 19 Rue Grand Moulin – 42000 SAINT-ETIENNE
Tel. 04 77 49 20 80 6 saint-etienne@inas-atief.com
- 7 Avenue du Général Passaga – 57600 FORBACH
Tel. 04 77 49 20 80 6
- 7 Cours du 11 Novembre – 42800 RIVE-DE-GIERS

ACLI

Coordinamento Francia

28, Rue Claude Tillier – 75012 PARIS
Tel. 01 43 72 65 29 - francia@patronato.acli.it

UFFICI :

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

INAPA/FIAPA

- 163, rue Charenton - ESC 14 BL3 75012 Paris
parigi@inapa.it

INCA/CGIL

Coordinamento Francia

44 Rue du Château d'Eau - 75010 PARIGI
Tel. 01 46 07 49 82 - 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
124 Rue du du 11 novembre – 59500 DOUAI
Tel. 03 27 88 54 38 - douai.francia@inca.it
32 avenue de l'Europe – 38030 GRENOBLE
Tel. 04 76 09 92 92 - grenoble.francia@inca.it
126 Rue Mazenod – 69003 LIONE
Tel. 04 78 62 80 98 - lione.francia@inca.it
17 Rue Melchion – 13005 MARSIGLIA
04 91 48 39 10 - marsiglia.francia@inca.it
7 rue Ardoine (c/o CGT UL Menton) MENTONE
Tel. 04 93 35 77 90 - mentone.francia@inca.it
36, avenue Clémenceau – 68100 MULHOUSE
Tel. 03 89 56 12 44 - mulhouse.francia@inca.it
17 rue de l'hôtel des Postes – 06000 NIZZA
Tel. 09 82 45 63 20 - nizza.francia@inca.it
68 rue Carnot – 54190 VILLERUPT
Tel. 03 82 89 29 61 - villerupt.francia@inca.it

ITAL/UIIL

Coordinamento nazionale

80 rue d'Isly – 59000 LILLE
Tel. 03 20 57 01 79 - coordinamento@italuil-france.com

UFFICI

- 18 rue du Nord – 68330 HUNINGUE
Tel. 03 89 07 99 08 - huningue@italuil-france.com
- Maison des Syndicats – Place Carnot – 71000 MACON - Tel. 03 85 38 22 51 - macon@italuil-france.com
- 1 rue Melchion – 13005 MARSIGLIA
Tel. 04 91 37 54 82 - marseille@italuil-france.com
- Promenade de la Mer, 20 bis – 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
Avenue Jean Lolive, 197/201 – 93500 PANTIN
Tel. 01 48 43 02 97 - pantin@italuil-france.com
-67 Bd du Maréchal Foch – 57100 THIONVILLE
Tel. 03 82 53 79 72 - thionville@italuil-france.com
-93 Boulevard de Suisse – 31200 TOLOSA
Tel. 05 62 72 37 87 - toulouse@italuil-france.com
-87 rue de Paris – 59300 VALENCIENNES
Tel. 09 72 84 47 53 - valenciennes@italuil-france.com
- 19, rue Magenta - 59150 WATTRELOS
Tel. 09 50 14 75 08 - wattrelos@italuil-france.com

“Il visto per l'Italia”

Il portale fornisce ai cittadini stranieri informazioni su requisiti e condizioni per ottenere il visto

Le informazioni sui requisiti e le condizioni per ottenere il visto per il nostro Paese su una nuova piattaforma 'relazionale' del Ministero degli Affari Esteri e della Cooperazione Internazionale.

Il portale “Il visto per l'Italia” (<http://vistoperitalia.esteri.it/home.aspx>) della Direzione generale per gli italiani all'estero e le politiche migratorie, attraverso una procedura guidata, sulla base della nazionalità, del Paese di residenza, dei motivi della visita e della durata del soggiorno, indica se sia necessario o meno richiedere un visto d'ingresso per l'Italia. Nel caso sia necessario richiedere il visto d'ingresso, verranno fornite tutte le informazioni e i moduli necessari alla richiesta, comunica il Maeci. La presentazione della documentazione richiesta non comporta necessariamente il rilascio del visto, precisa la Farnesina, informando che al momento dell'ingresso in Italia e nell'area Schengen, anche se in possesso del visto, le Autorità di frontiera sono autorizzate a richiedere nuovamente la dimostrazione dei requisiti previsti per l'ottenimento del visto stesso.

Il Maeci avvisa inoltre che le informazioni fornite su questo sito si riferiscono unicamente ai titolari di documento di viaggio ordinario. I titolari di passaporto diplomatico o di servizio sono invitati dalla Farnesina a prendere contatto con le Rappresentanze diplomatiche o consolari italiane per ottenere le specifiche informazioni.

La Farnesina avverte che le informazioni riportate nel sito, dirette a facilitare il cittadino straniero che intenda chiedere un visto per recarsi in Italia, hanno valore puramente indicativo e non esaustivo. Per ulteriori elementi, gli interessati possono rivolgersi direttamente alla Rappresentanza Diplomatica o Consolare italiana.

PATRONATO INAS

UFFICI OPERATIVI IN BELGIO

Bruxelles

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

Liegi

Boulevard Saucy 10
4020 Liegi
Tel: 04/342.02.74

Charleroi

Rue Prunieu 5
6000 Charleroi
Tel: 071/32.37.91

Mons

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

Hasselt

Mgr. Broekxplein 6
3500 Hasselt
Tel: 011/30.61.22



*"Non siamo i migliori,
ma non siamo secondi a nessuno"*
(Sandro Pertini)

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

Il Centro Europeo Consumatori 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

Ascoltate RADIO FUORI CAMPO

La nuova radio italiana (e anche friulana)

- **Avec l'ordinateur:** aller sur le site

www.radiofuoricampo.com

'cliquer' sur le petit triangle "play" en haut à gauche bien sûr aux horaires des émissions souhaitées.



- **Avec le portable,** (qui devient une radio "transistor") il faut télécharger l'application voir :

Apple Store -

<https://apps.apple.com/fr/app/radio-fuori-campo/id1569380147>

Android - <https://play.google.com/store/apps/details...>

Per ascoltare le trasmissioni dell'editorialista de "Il Botteghino", trovare questo logo su [As It Was - Harry Styles - Deezer](#)



"ITALIA MI MANCHI"

VISITATE IL SITO DEL FONDO AMBIENTE ITALIANO  FAI

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

INGRESSO GRATUITO

PER IL 2021, 2022, 2023

NEI MUSEI ITALIANI PER GLI ISCRITTI AIRE

In attuazione dell'articolo 1, comma 89, della legge 30 dicembre 2020, n. 178, il Ministero Italiano della Cultura consente, negli anni 2021, 2022 e 2023, nei limiti di un fondo appositamente istituito, l'accesso gratuito ai cittadini italiani residenti all'estero iscritti all'Anagrafe degli italiani residenti all'estero (AIRE) a musei, aree e parchi archeologici gestiti dallo Stato, a seguito di esibizione di idoneo documento comprovante l'iscrizione all'AIRE. Per maggiori informazioni, vedere il sito del Ministero della Cultura:

[Agevolazioni per l'ingresso - Ministero della cultura \(beniculturali.it\)](#)

Registrati 11.658 accessi nel 2021

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

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

RIAPRE IL VICE CONSOLATO ONORARIO A MONTPELLIER

Dal 10 marzo 2021 il Consolato onorario d'Italia a Montpellier ha ripreso a ricevere il pubblico. - La nuova permanenza si terrà sempre alla Maison des Relations Internationales (c/o Mairie de Montpellier - 14, Rue Descente en Barrat 34000 Montepplier) ogni mercoledì dalle 10.00 alle 12.00 e solo su appuntamento da richiedere via mail: montpellier.onorario@esteri.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 a usufruire di alcuni servizi consolari 'on line' come l'iscrizione all'AIRE, o possono prenotare un appuntamento presso il proprio Consolato.

<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>

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.



116 006

nouveau 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 24/7

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 Urgences psychiatrie : 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

Le nouveau numéro national pour lutter CONTRE LE SUICIDE

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

Centre Européen des Consommateurs France

- informations et conseils juridiques gratuits -

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 notre rubrique "Nous connaître".

Top actualités

- ÎLE-DE-FRANCE: DES NAVETTES AUTONOMES SUR LA SEINE MISES EN SERVICE EN 2024

- PRIX DE L'ÉLECTRICITÉ: LES TPE NE PAIERONT «PAS PLUS DE 280 EUROS LE MÉGAWATTHEURE EN MOYENNE» EN 2023

- CLIMAT: L'ANNÉE 2022 EST LA PLUS CHAUDE ET L'UNE DES MOINS PLUVIEUSES JAMAIS ENREGISTRÉE DANS L'HEXAGONE, CONFIRME MÉTÉO-FRANCE

- COURRIER: LA POSTE VA TESTER LA SUPPRESSION DE LA TOURNÉE QUOTIDIENNE DES FACTEURS DANS CERTAINS TERRITOIRES

- PARIS : LA VILLE PORTE L'OBJECTIF D'ARRIVER À UN ENCADREMENT DES LOYERS «TOTALEMENT RESPECTÉ»

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



S. O. S AMITIÉ

Écoute par téléphone
24h sur 24 / 7 jours sur 7

En ligne, des bénévoles formés à l'écoute
Tél: 09 72 39 40 50 - sos-amitie.com.

Le calendrier des fleurs au fil des saisons

En Janvier

Les tulipes et le mimosa sont les stars du début de l'année.

- Mimosa
- Anémones
- Renoncules
- Tulipes
- Jacinthe (en pot)



Parlamento Europeo
 Parlement européen
www.europarl.europa.eu / www.europarl.it
 Commissione Europea
 Commission européenne
www.ec.europa.eu / www.ec.europa.eu/italia
 Consiglio dell'Unione Europea
 Conseil de l'Union européenne
www.consilium.europa.eu
 Corte di giustizia dell'Unione Europea
 Cour de justice de l'Union européenne
www.curia.europa.eu
 Comitato economico e sociale
 Comité économique et social
www.eesc.europa.eu
 Comitato delle regioni
 Comité des Régions
www.cor.europa.eu
 Gazzette Ufficiali dell'Unione Europea
 Journal officiel de l'Union européenne
www.eur-lex.europa.eu/it/index.htm /
www.ted.europa.eu/
 EUR Info Centres
www.ec.europa.eu/enterprise-europe-network



Association d'Experts Européens
 Association pour le Développement
 European Development Association

ASSOCIAZIONE SVILUPPO EUROPEO

<http://www.associazionease.eu/>

Il Sito web offre un canale attraverso il quale instaurare un rapporto diretto tra visitatore e conduttore delle rubriche

L'Associazione consente di ottenere maggiore visibilità e instaurare nuovi rapporti in un contesto europeo

Nata dalla volontà di alcuni Componenti per offrire un contributo di pensiero attraverso un Sito web. Esperti e professionisti curano Rubriche 'on-line', rendendosi disponibili a fornire assistenza, ispirandosi ai principi Fondamentali dell'UE, abbracciando argomenti come, Giustizia, Salute, Ambiente, Creatività, Arte & Cultura.

Chi si rivolge all'ASE - chiunque desidera cogliere informazioni, notizie ed approfondimenti sulle materie trattate; chiunque desideri presentare un proprio progetto e ambisce alla buona riuscita; chiunque desideri curare una rubrica potrà proporsi scrivendo a: presidenza@associazionease.it *gennaio 2021 janvier*

A chi si rivolge l'ASE - l'Associazione si rivolge a professionisti, artisti, sportivi, per offrire loro l'opportunità di avere un supporto gratuito su cui contare per un'ulteriore presentazione attraverso i canali acquisiti, mettendo anche a disposizione il sito per condurre una Rubrica individuale.

*“L'Europa è più sana di quanto molti credono.
 La vera malattia in Europa sono i suoi oppositori”*

*“L'Europe est plus saine que beaucoup ne croient
 La vraie maladie de l'Europe sont ses opposants.”*

(Jacques Delors)

NOTIZIE STAMPA REVUE DE PRESSE

1° gennaio – 30 giugno 2023
Presidenza: La Svezia

1er janvier - 30 juin 2023
Présidence: La Suède

Operativo il Regolamento che conferma la taglia minima delle vongole fino al 2025

Lo scorso 30 dicembre è stato pubblicato sulla Gazzetta ufficiale dell'Unione europea il regolamento delegato che conferma la taglia minima della vongola di mare a 22 mm nelle acque territoriali italiane fino al 31 dicembre 2025. Vinta ancora una volta l'opposizione non perfettamente "leale" registrata in campo europeo da parte di uno Stato membro. Si tratta di una misura introdotta dal 2017 sulla base di una complessa procedura sostenuta convinta-

A partir du 1 janvier 2023 La Croatie adopte l'euro et intègre l'espace Schengen

Deux étapes majeures pour ce petit pays des Balkans qui a rejoint l'Union européenne voilà près d'une décennie. Elle devient en même temps le 27e Etat à rejoindre l'espace Schengen, vaste zone au sein de laquelle plus de 400 millions de personnes peuvent voyager librement sans contrôles aux frontières intérieures.

mente dal Governo italiano. Sia il consiglio consultivo per il Mar Mediterraneo (MEDAC) che lo STECF (Comitato Tecnico Scientifico ed Economico della Pesca) hanno confermato negli anni, e anche nel 2022, la piena sostenibilità della misura. Sulla base di queste valutazioni, la Commissione europea ha quindi ritenuto sussistere le condizioni per un'ulteriore proroga triennale, fino al 31 dicembre 2025.

4 dicembre 1952 - 2022 LA CORTE DI GIUSTIZIA EUROPEA CELEBRA 70 ANNI

La Corte di giustizia dell'Unione europea ha celebrato i 70 anni dall'assunzione delle funzioni dei suoi primi membri, avvenuta il 4 dicembre 1952 a Lussemburgo.

Prossime Presidenze

- **Spagna:** luglio - dicembre 2023
- **Belgio:** gennaio - giugno 2024
- **Hongria:** juillet - décembre 2024

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>

Prochaines Présidences

- **Espagne:** juillet - décembre 2023
- **Belgique:** janvier - juin 2024
- **Hongrie:** juillet - décembre 2024