



**PARLIAMOCI
MARZO 2026**



QUESTO MESE PARLIAMO DELLA VALLE D'AOSTA



Con una superficie di 3.263 km² e 122.714 abitanti (2025), è la regione più piccola, meno popolosa e meno densamente popolata d'Italia. La regione è racchiusa a nord, ovest e sud dalle Alpi.

Dopo la caduta dell'Impero Romano d'Occidente nel V secolo, la Valle d'Aosta fece parte dei regni di Borgogna e Franco, passando attraverso numerose dominazioni fino all'acquisizione da parte di Casa Savoia (futura casa reale d'Italia) nell'XI secolo. La provincia di Aosta fu istituita da una parte della provincia di Torino nel 1927 e la regione autonoma della Valle d'Aosta fu creata nel 1945 in riconoscimento della particolare vocazione linguistica e culturale francese della zona. In quell'occasione, la parte meridionale fu restituita alla provincia di Torino.

La regione è divisa in 74 comuni.

Italiano e francese sono le lingue ufficiali, e anche il dialetto valdostano franco-provenzale è ufficialmente riconosciuto. L'italiano è parlato come lingua madre dal 77,29% della popolazione, il valdostano dal 17,91% e il francese dall'1,25%. Nel 2009, si stimava che il 50,53% della popolazione fosse in grado di parlare tutte e tre le lingue.





Dopo la soppressione della provincia di Aosta nel 1945, la Valle d'Aosta è stata la prima regione italiana ad abolire le suddivisioni provinciali. La crescita naturale negativa della popolazione dal 1976 è stata più che compensata dall'immigrazione. La regione presenta uno dei tassi di natalità più bassi d'Italia, con un'età media in aumento. Anche questo è in parte compensato dall'immigrazione, poiché la maggior parte degli immigrati che arrivano nella regione sono giovani che lavorano nel settore turistico. Tra il 1991 e il 2001, la popolazione della Valle d'Aosta è cresciuta del 3,1%, la crescita più elevata tra le regioni italiane. Con una crescita naturale negativa della popolazione, ciò è dovuto esclusivamente al saldo migratorio positivo.

L'economia della Valle d'Aosta si basa soprattutto sul settore terziario, in particolare sul turismo. Grazie all'autonomia conferita dallo statuto speciale, il settore pubblico, che amministra la maggior parte delle risorse finanziarie regionali, svolge un ruolo di primaria importanza nell'economia. Le industrie sono concentrate nella bassa valle e sono spesso di piccole e medie dimensioni. Il contributo dell'agricoltura e dell'allevamento all'economia regionale è modesto. Si coltivano patate, mele, vite, orzo e si allevano bovini. Rilevante è la produzione artigianale, in cui emerge la scultura lignea.

La Valle d'Aosta è ricca di piccoli e pittoreschi borghi, tre dei quali sono stati selezionati da I Borghi più belli d'Italia:

- **Bard** è un comune italiano di 134 abitanti della Valle d'Aosta, nell'Italia nord-occidentale. Fa parte dell'Unité des communes valdôtaines du Mont-Rose.
- **Fontainemore** potrebbe derivare da una vecchia fontana chiamata in francese Fontaine de Saint-Maur o Fontaine de la mort,
- **Étroubles** è un comune italiano della regione Valle d'Aosta.

LA CAPANNA MARGHERITA

La Capanna Margherita è un rifugio alpino di proprietà del Club Alpino Italiano, situato sulla cima della Punta Gnifetti del Monte Rosa, un massiccio montuoso delle Alpi situato vicino al confine tra Italia e Svizzera. Con i suoi 4.554 metri sul livello del mare, è l'edificio più alto d'Europa.

La salita della Fiamma Olimpica alla Capanna Regina Margherita ha avuto luogo martedì 13 gennaio 2026, nell'ambito della 37a tappa della Staffetta della Fiamma Olimpica Milano-Cortina 2026.

È stato uno dei momenti più simbolici ed "estremi" della staffetta, pensata per onorare il patrimonio montano dei Giochi Invernali. La fiamma è stata portata in vetta dalle Guide Alpine della Valle d'Aosta, di Alagna, Zermatt e Macugnaga.

Dopo l'accensione della fiamma in vetta, la staffetta è scesa a Gressoney-La-Trinité, in Valle d'Aosta, dove è stata celebrata in Piazza Tache prima di proseguire il suo viaggio attraverso il Piemonte.

La staffetta ha visto la partecipazione di tedofori sugli sci, dando risalto allo scialpinismo, che debutterà come sport ufficiale alle Olimpiadi invernali del 2026.

Questo evento ha rappresentato un momento importante nel "cammino verso le Olimpiadi" in Italia, mettendo in mostra l'intenso ambiente alpino d'alta quota.

PUOI GUARDARE QUESTO FANTASTICO VIDEO CLICCANDO SU QUESTO LINK. MA DEVO AVVERTIRTI: PUÒ ESSERE INQUIETANTE PER ALCUNE PERSONE

<https://www.youtube.com/watch?v=TiGU-Q2qYVI>



QUANDO LO SPORT UNISCE INGEGNERIA E ARTE

Per la prima volta nella storia dei Giochi Olimpici e Paralimpici, due bracieri saranno accesi e spenti contemporaneamente in due luoghi diversi.

I bracieri, potente simbolo di armonia tra le due città ospitanti e i territori dei Giochi diffusi, sono stati realizzati grazie al

frutto di un progetto di Marco Balich in collaborazione con Lida Castelli e Paolo Fantin.

Il design richiama il genio di Leonardo da Vinci e i suoi celebri Nodi, intrecci geometrici che simboleggiano l'armonia tra natura e ingegno umano. Un omaggio a Leonardo e al suo storico legame con Milano, città simbolo di creatività e innovazione.

Realizzati in alluminio aeronautico, tra i materiali più resistenti e leggeri, i Calderoni sono strutture dinamiche che generano un movimento di apertura e chiusura, a dimostrazione della continuità del tempo e dell'alternanza naturale tra giorno e notte. Progettati per espandersi e contrarsi, rivelano e custodiscono la preziosità della Fiamma Olimpica.

La struttura presenta una geometria variabile, con un diametro che si estende da 3,1 metri da chiusa a 4,5 metri da aperta. Il complesso sistema meccanico integra 244 punti di articolazione e 1.440 componenti, montati su perni e cuscinetti.

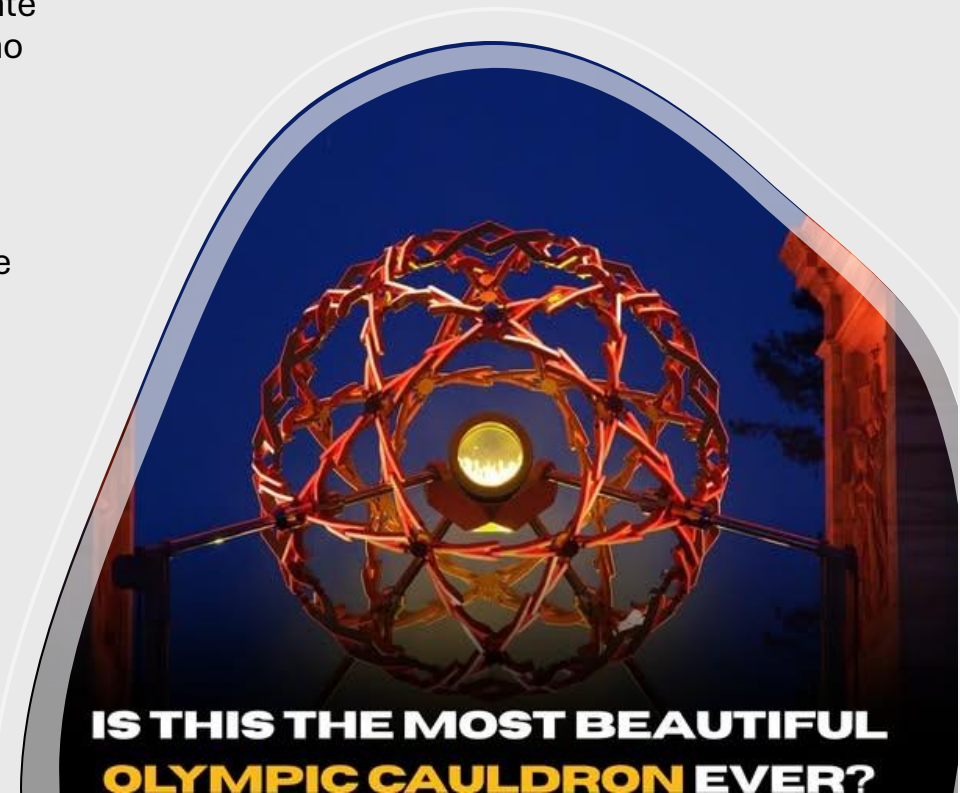


Al suo interno, la Fiamma è racchiusa in un contenitore di vetro e metallo e sfrutta effetti scenici sostenibili: nessuna ricaduta di materiale, basso impatto acustico, emissioni di fumo minime e totale sicurezza per gli ambienti a contatto con il pubblico.

Ogni sera a Milano accade qualcosa di insolito, che attira folle senza che venga vinta una sola medaglia. Sotto lo storico Arco della Pace, un braciere olimpico fluttua nell'aria, brillando, espandendosi, pulsando, quasi respirando.

Le conversazioni si interrompono. Per quattro minuti, la città si ferma. Ispirato agli schizzi geometrici di Leonardo da Vinci, il braciere si gonfia di colori e suoni, incorniciato perfettamente dalla storia da un lato e dallo spettacolo moderno dall'altro.

Alcuni dicono che sembra più un'installazione artistica che un simbolo sportivo. Altri lo definiscono spirituale. Qualcuno si sta già ponendo la grande domanda: è questo il braciere olimpico più bello mai creato?



**IS THIS THE MOST BEAUTIFUL
OLYMPIC CAULDRON EVER?**

L'ANGOLO DELLO PSICOLOGO



Nel nostro angolo oggi parleremo di:

apprezzamento

Quando è stata l'ultima volta che ti sei sentito davvero apprezzato?

Difficile rispondere?

Il bisogno di essere apprezzati è un bisogno umano di riconoscimento e di stima.

Ma può diventare un problema quando il nostro valore dipende solo quasi esclusivamente dallo sguardo degli altri.

Che cos'è questo bisogno

È il bisogno di sentirsi visti, riconosciuti e valorizzati nelle proprie qualità, competenze e nel proprio modo di essere.

Fa parte dei bisogni di base di appartenenza e di stima, di essere accettati, rispettati e percepirsi di un certo valore.

Perché è importante?

Il riconoscimento è un pilastro dell'autostima e della sicurezza personale: quando ci sentiamo apprezzati, si rafforzano **prestazioni, relazioni e benessere emotivo**.

Conferma la nostra identità e il nostro posto nel mondo, **alimentando il senso di appartenenza a gruppi e comunità**.

➔ A livello evolutivo l'accettazione del gruppo **è stata uno strumento di sopravvivenza**; per questo il cervello è "programmato" a cercare approvazione sociale.

Quando diventa disfunzionale?

Quando si ha l'impressione di non valere nulla senza conferme esterne, sacrificando bisogni e desideri pur di compiacere gli altri.

È spesso legato a bassa autostima, paura del rifiuto e mancanza di adeguato riconoscimento emotivo nelle prime relazioni (per esempio da parte dei genitori).

Sono tanti i padri che non riconoscono il valore dei loro figli maschi, causando, con critiche costanti, un danno psicologico che si porteranno nella loro vita da adulti, con un risultato di eccessivo perfezionismo (protezione a non essere criticati), iper-adattamento, difficoltà a dire no, forte sofferenza per critiche o mancati apprezzamenti.

Queste persone saranno dei “capi” difficili al lavoro perché proietteranno sui loro dipendenti lo stesso comportamento dei loro padri, anche senza volerlo coscientemente.

E tante sono le madri, che denigrano le proprie figlie perché non sono belle abbastanza, magre abbastanza, non abbastanza ambiziose o non sono “le stelle” del momento. Queste donne saranno ossessivamente preoccupate con l'estetica, la moda, l'immagine (sia di se stesse che del marito e i figli).

Cosa dobbiamo fare per avere verso un rapporto più sano con l'apprezzamento?

Coltivare l'auto-riconoscimento: imparare a volersi bene, riconoscere i propri meriti e limiti senza che ogni passo dipenda dal giudizio altrui.

Slegare la propria felicità dalle conferme esterne, facendo scelte sempre meno basate sul “piacere a tutti” e più allineate ai propri valori.

Anche a livello di intimità all' interno di una coppia. Troppi sono gli uomini che “pensano di dover essere perfetti”, che vivono male perché rincorrono continuamente questo assurdo modello dell'uomo che deve proteggere, dell'uomo che non può perdere il lavoro altrimenti viene considerato un perdente, del padre che deve essere forte, il famoso “eroe”, che alla fine diventa solo un “guerriero di carta”.

Abbiamo bisogno di vedere le cose in maniera equilibrata; un approccio equilibrato combina la capacità di apprezzare se stessi con l'apertura a un riconoscimento esterno realistico e non idealizzato.

Ma soprattutto dobbiamo cominciare a vedere noi stessi con ***occhi di apprezzamento***.

Cosa fare?

Per superare un bisogno eccessivo di riconoscimento e approvazione serve lavorare su due fronti:

1. Cambiare alcune convinzioni di base. 2. allenare nuovi comportamenti (confini, “no”, auto-validazione etc.)

Piccole tecniche per scoprire i segnali tipici di un bisogno eccessivo di approvazione:

- a. Nota quando dici “sì” per evitare conflitti, ti scusi troppo o cambi idea per allinearti agli altri
- b. Osserva le emozioni: ansia se il feedback è neutro, crollo dell’autostima dopo una critica, bisogno di conferme ripetute.
- c. Chiediti in quei momenti se lo fai per te o per essere approvato.

Soprattutto, sposta il focus da “avere bisogno della validazione degli altri” al ***piacere di validare te stesso***.



Questo sarà un tema che discuteremo durante il nostro Cerchio Aperto, Giovedì 19.

Se siete interessati a saperne di più, unitevi a noi!!! Vi aspettiamo.



LA FIERA DI SANT'ORSO



Il 30 e 31 gennaio di ogni anno, artisti e artigiani valdostani espongono con orgoglio i frutti del loro ingegno e della loro creatività alla fiera di Sant'Orso, lungo le vie del centro di Aosta. Nel Medioevo la fiera si svolgeva nel Borgo di Aosta, nell'area circostante la Collegiata che porta il nome di Sant'Orso.

Racconti leggendari narrano che tutto ebbe inizio proprio di fronte alla chiesa dove il Santo, vissuto prima del IX secolo, avrebbe aiutato i poveri distribuendo abiti e "sabot", i tipici zoccoli di legno che ancora oggi si possono trovare alla Fiera.

Alla Fiera sono rappresentate tutte le espressioni dell'artigianato tradizionale: scultura e intarsio su legno, lavorazione della pietra ollare, del ferro battuto e del cuoio, tessitura del drap (un tessuto tradizionale di lana su antichi telai in legno), pizzi, vimini, oggetti per la casa, scale in legno, botti, ecc...

La Fiera di Sant'Orso non è solo una celebrazione della creatività e dell'operosità della gente di montagna, ma anche un grande evento popolare durante il quale vengono svelati i tratti peculiari dell'identità della popolazione valdostana.

Durante la fiera è possibile visitare anche l'"Atelier", l'esposizione delle opere artistiche di artigiani professionisti, nella centrale piazza Chanoux. La fiera di Sant'Orso è anche musica e tradizioni, grazie alle animazioni che si svolgono nel centro storico e alla possibilità di degustare vini e prodotti tipici valdostani presso il padiglione enogastronomico allestito in piazza Plouves. La festa popolare culmina nella "Veilà", la veglia notturna tra i due giorni di fiera, con le strade illuminate e piene di gente fino all'alba.



LO SAPEVATE ?

La Valle d'Aosta è nota principalmente per le sue ricche e antiche tradizioni alpine, piuttosto che per le diffuse invenzioni industriali moderne. Tuttavia, la regione è nota per aver dato origine a specifici beni culturali, strumenti artigianali e prodotti alimentari unici, oltre ad essere la patria di uno dei primi inventori di dispositivi di comunicazione.

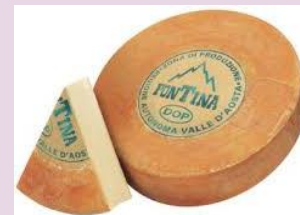
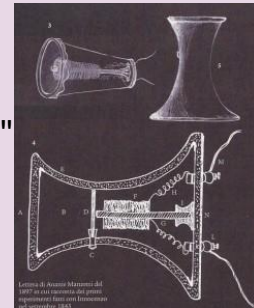
Primo prototipo di telefono (Innocenzo Manzetti): nato ad Aosta, l'inventore Innocenzo Manzetti sviluppò e perfezionò un "telegrafo parlante" tra il 1844 e il 1864, ben prima di Bell. Inventò anche un celebre automa, una figura robotica in grado di suonare il flauto.

La Grolla una tradizionale tazza di legno a forma di calice usata per bere caffè o vino, spesso passata di mano in mano per simboleggiare amicizia e convivialità nella regione.

Coppa dell'amicizia Simile alla Grolla ma con più beccucci, è un recipiente di legno intagliato usato per bere "à la ronde", permettendo agli amici di condividere caffè o grappa.

Giocattoli "Tatà" tradizionali e semplici giocattoli di legno, spesso raffiguranti mucche o cavalli, intagliati da artigiani locali, dotati di ruote e corde per il traino.

Formaggio Fontina (DOP) sebbene la sua data esatta di "invenzione" sia antica, il metodo di produzione unico del formaggio Fontina fu perfezionato in Valle d'Aosta durante il Medioevo, con la sua più antica rappresentazione visiva risalente a un affresco del XV secolo a Issogne.



UNA PICCOLA CAPPELLA



CON UNA SPLENDIDA VISTA



La Cappella di Nostra Signora della Guardia e Sant'Anna è una cappella moderna e simbolica situata in Valle d'Aosta, in Italia. Si trova sugli alpeggi di Tramal Dameun (2390 m slm) sull'Alpe Promindoz, nella zona di Valtournenche.

Costruita nel 1994 dalla famiglia Bich, questa cappella unica nel suo genere è realizzata in cristallo al piombo e metallo. La cappella è progettata per essere trasparente, fungendo da struttura simbolica che incornicia il paesaggio circostante, tra cui il Cervino e le Grandes Murailles, piuttosto che da tradizionale edificio religioso chiuso.

È stata solennemente benedetta il 26 luglio 1996 con il titolo di "Nostra Signora della Guardia e Sant'Anna".

Il 19 luglio 2000, durante l'Anno Giubilare, Papa Giovanni Paolo II ha scelto questo luogo per una giornata di riposo e riflessione, durante la quale ha firmato il libro dei visitatori.

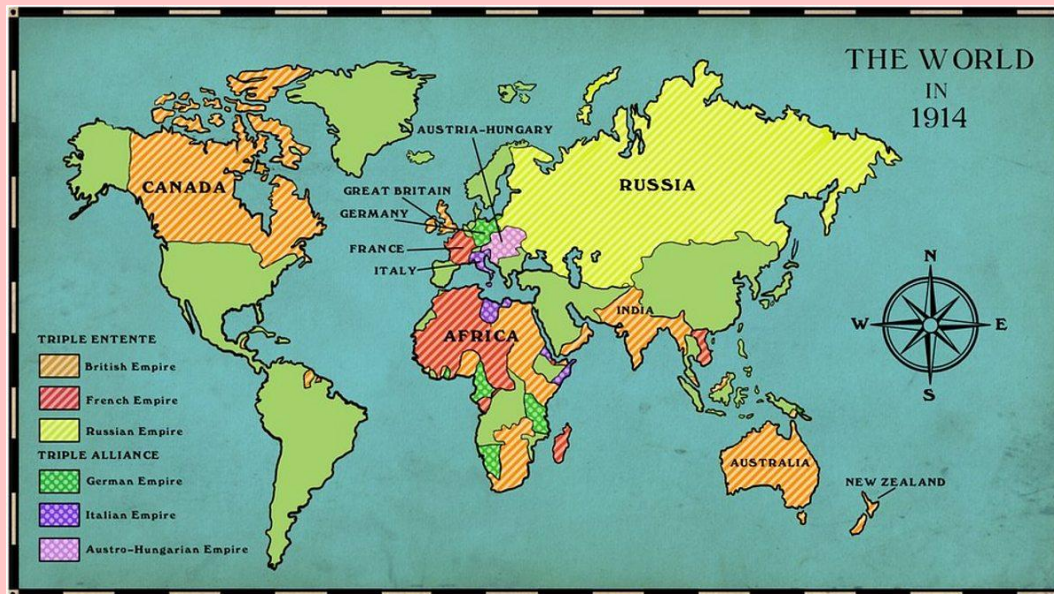
Nel 2014, in seguito alla canonizzazione di Papa Giovanni Paolo II, il suo nome è stato aggiunto alla cappella e una sua statua è stata collocata accanto alla Vergine Maria.

La cappella si trova nei pressi dell'Alpe Promindoz. È una tappa lungo i sentieri escursionistici, spesso indicati come sentiero numero 18. Non è progettata per ospitare una grande congregazione al suo interno; i fedeli si radunano invece sul prato circostante durante la messa annuale del 26 luglio.

COME FUNZIONA?

Come è cominciata la Prima Guerra Mondiale? 1914-1918

La Prima Guerra Mondiale fu il risultato di un complesso mix di fattori, tra cui tensioni nazionaliste, dispute economiche e un sistema complicato di alleanze tra nazioni. L'assassinio dell'arciduca Francesco Ferdinando d'Austria da parte di un nazionalista serbo fu il catalizzatore immediato che mise in moto questi elementi. La dichiarazione di guerra dell'Austria-Ungheria contro la Serbia attivò una serie di alleanze tra le grandi potenze europee. La Russia era vincolata da trattato alla Serbia, la Germania all'Austria-Ungheria, e la Francia e la Gran Bretagna alla Russia. Questo portò a una reazione a catena che degenerò in una guerra su vasta scala che coinvolse più di 30 paesi in tutto il mondo. La guerra si combatté principalmente in Europa e causò circa 8,5 milioni di morti tra combattenti e 13 milioni di civili.



LA RICETTA

LA CARBONADE VALDOSTANA è uno stufato di manzo ricco e sostanzioso tipico della Valle d'Aosta. Questo delizioso piatto invernale è preparato con un'intera bottiglia di vino rosso, spezie festive come cannella e chiodi di garofano, erbe aromatiche e cipolle. Perfetto servito con polenta cremosa.

Ingredienti

- 1 kg/2 libbre di spalla o petto di manzo, assicuratevi che non sia troppo magro
- 2 cipolle bianche, tagliate a fette (di medio spessore)
- 1 bottiglia di vino rosso italiano
- 3 chiodi di garofano
- 1 pizzico di noce moscata
- 5-6 foglie di salvia
- 100 g di burro non salato
- olio d'oliva
- farina 00, per spolverare
- 4 bacche di ginepro
- 1 stecca di cannella
- 2 foglie di alloro
- sale e pepe

Tagliare la carne di manzo a pezzi di medie dimensioni e salarla generosamente. Infarinarla, eliminando la farina in eccesso.

Scaldare metà del burro con un filo d'olio d'oliva in una pentola dal fondo spesso; una volta sciolto, cuocete la carne a più riprese fino a doratura. Mettetela da parte su un piatto.

Aggiungete l'altra metà del burro e un altro filo d'olio d'oliva, quindi aggiungete la cipolla affettata con tutte le erbe aromatiche e le spezie. Cuocete le cipolle con le erbe aromatiche e le spezie a fuoco medio-basso per circa 7-10 minuti, fino a quando non si saranno ammorbidite.

Rimettete la carne con il suo sugo e sfumate con un goccio di vino rosso. Lasciate sobbollire e sgrassare la pentola, raschiando eventuali parti marroni per qualche secondo. Aggiungete la bottiglia di vino rosso rimanente. Portate a ebollizione, quindi abbassate la fiamma al minimo. Coprite la pentola lasciando il coperchio in un barattolo e cuocete lo stufato per 2 ore.

Scoprite completamente la pentola e lasciate sobbollire lo stufato per altri 30 minuti, fino a quando il sugo non si sarà leggermente ridotto. Servite con polenta cremosa.



GIOCHI

L'arte dell'ospitalità

Find the Italian words in the grid. Words can go in any direction: left to right, right to left, top to bottom, bottom to top, diagonal up or down. Divertiti! 😊



ABBRACCIO	COMPAGNIA	INVITO
ACCOGLIENZA	CONVERSAZIONE	PASTO
ALLOGGIO	EMOZIONE	PREPARATIVI
AMICIZIA	ENTUSIASMO	PROVVISTE
BENVENUTO	FESTA	PULIZIA
BEVANDE	GIOIA	RISATE
BRINDISI	GENTILEZZA	SALUTO
CALORE	INTRATTENIMENTO	VISITA

Amare/voler bene

Find the Italian words in the grid. Words can go in any direction: left to right, right to left, top to bottom, bottom to top, diagonal up or down. Divertiti! 😊



ABBRACCIARE	BACIARE	DESIDERARE
ACCAREZZARE	CAPIRE	DIFENDERE
ADORARE	COCCOLARE	PERDONARE
AIUTARE	COINVOLGERE	PROTEGGERE
AMMIRARE	CONOSCERE	RISPETTARE
APPREZZARE	CORTEGGIARE	SOSTENERE
ASCOLTARE	CURARE	SORRIDERE

ARTIGIANI E SOCI CHE SOSTENGONO IL CLUB PARLIAMO ITALIANO



clara luna

CRYSTALS | REIKI | MEDITATION

422 RUE MAIN - (SECOND FLOOR), HUDSON QC
STORE HOURS: WEDNESDAY - SATURDAY 11AM-5PM

Crystals by Christine

tavola mia



Italian cooking classes
with Maria Loggia.

www.tavolamia.com



Everyday Elegance

Handmaid linen blend tea towels \$12.00

Susanbutler825@outlook.com



SELL IT | BUY IT | With
PASQUALE TESTA

Trusted, Honest, and
Knowledgeable Real Estate
Broker

Pasqualetesta.com

5146212840

ITALIAN LESSONS BY
Dr GIOVANNA VELTRI

Tel. 514-296-1920



Artisanal chocolates, jams,
nuts, honey and more.
THE CHOCOLATE LAB
3187 rte Harwood unit G



Welcome to

Salina

Come and discover the best
Italian Groceries in Vaudreuil-
Soulanges
Quality at great prices

www.epiceriesalina.ca

LES ALIMENTS SALINA
3100 Route Harwood,
#64
Vaudreuil-Dorion
450-424-1448

Questa newsletter è
stata creata e curata
da Lina Simone e
Giovanna Veltri.

Se avete commenti o
suggerimenti, inviateli
a

linasimone@sympatico.ca

If you have a service you would like to add, please let us know.