

N°4 11/2022

# L'Écho des Terres Monviso



**Interreg**  
**ALCOTRA**

Fonds européen de développement régional  
Fondo europeo di sviluppo regionale



**terres**  
**MONVISO**  
ENTRE FRANCE ET ITALIE  
TRA ITALIA E FRANCIA

**codes**  
Comité départemental  
d'éducation pour la santé  
HAUTES-ALPES



©Wilfried Pöhlke de Pixabay

## Edito...

**L'automne est arrivé dans nos montagnes.  
Une saison magique !**

La nature avant de s'endormir se pare de mille couleurs comme pour nous laisser le plus beau des souvenirs qui nous accompagnera jusqu'au printemps. Nous avons donc souhaité dans ce numéro mettre à l'honneur cette belle saison. Et pour nous réchauffer, la couleur orange sera présente dans les illustrations tout au long des pages. Cette couleur, chère aux peintres impressionnistes, aurait des vertus stimulantes et euphorisantes ! Alors ouvrons les yeux et faisons le plein d'énergie.

**Nous vous souhaitons une bonne lecture !**

**L'autunno è arrivato nelle nostre  
montagne. Una stagione magica!**

La natura prima di addormentarsi si ammanta di mille colori per lasciarci il più bello dei ricordi a farci compagnia fino alla primavera. Abbiamo quindi scelto di rendere onore, in questo numero, a questa bella stagione. E per riscaldarci, il color arancio sarà presente in tutte le illustrazioni delle pagine. Questo colore, caro ai pittori impressionisti, farà valere le sue virtù stimolanti ed euforizzanti! Allora, spalanchiamo gli occhi e facciamo il pieno di energia! Vi auguriamo una buona lettura!

**Vi auguriamo una buona lettura !**

# Déméter et le mythe des saisons

Dans la mythologie grecque, Déméter est la déesse de l'agriculture et des moissons. Elle descend souvent sur terre, pour aider à la germination des graines et garantir de bonnes récoltes. Elle est alors toujours accompagnée de sa fille Perséphone, dont le père est Zeus lui-même. Perséphone est très belle et dotée d'un grand cœur. Elle et sa mère sont inséparables.

Un jour, Hadès, dieu des enfers, aperçoit Perséphone en train de cueillir des fleurs. Lui, qui habituellement n'est entouré que d'ombres et de douleur, est ébloui par la jeune fille. Il l'enlève et l'emporte en enfer pour qu'elle devienne son épouse.

Déméter recherche sa fille partout. En vain ! Désespérée, elle erre sur terre, sans but. Elle délaisse les récoltes : la sécheresse s'installe, les hommes meurent de faim.

Devant un tel désastre, Zeus décide de lui venir en aide. Il retrouve Perséphone dans les enfers et demande à Hadès de la libérer. Celui-ci est bien désespéré, il aime sa jeune épouse mais elle ne cesse de pleurer. Il consent alors à la laisser partir. Mais une règle existe en enfer : celui qui a mangé les fruits de l'enfer, ne pourra plus jamais en partir ! C'est le cas de Perséphone qui a mangé quelques grains de grenade. Cependant Hadès poussé par Zeus, accepte un marché. Perséphone pourra retourner vivre avec sa mère à condition de retourner auprès de son époux quelque mois par an.

Ainsi naquirent les saisons : au printemps et en été, Déméter se réjouit de retrouver sa fille, le sol devient fertile ; en automne elle pleure leur prochaine séparation, enfin en hiver Déméter déprime et la nature s'endort jusqu'au prochain printemps.



©Alfons Mucha - 1886 - Autumn

## Demetra e il mito delle stagioni

Nella mitologia greca, Demetra è la dea dell'agricoltura e del raccolto. Spesso scende sulla terra per favorire la germinazione dei semi e garantire un buon raccolto. È sempre accompagnata dalla figlia Persefone, il cui padre è Zeus stesso. Persefone è molto bella e ha un cuore grande. Lei e sua madre sono inseparabili.

Un giorno Ade, dio degli inferi, vede Persefone raccogliere fiori. Lui, che di solito è circondato solo da ombre e dolore, è abbagliato dalla ragazza. La rapisce e la porta all'inferno per farla diventare sua moglie.

Demetra cerca la figlia ovunque. Invano! Disperata, vaga per la terra, senza meta. Trascura i raccolti: la siccità si fa sentire e gli uomini muoiono di fame.

Di fronte a un tale disastro, Zeus decide di venire in suo aiuto. Trova Persefone negli inferi e chiede ad Ade di liberarla. Ade è sconvolto, ama la sua giovane moglie ma lei non smette mai di piangere. Poi accetta di lasciarla andare. Ma all'inferno vige una regola: chi ha mangiato i frutti dell'inferno non può più uscirne! È il caso di Persefone che mangiò alcuni semi di melograno. Tuttavia, Ade, spinto da Zeus, accetta un accordo. Persefone poteva tornare a vivere con la madre a condizione che tornasse dal marito per qualche mese all'anno.

Così nacquerò le stagioni: in primavera e in estate Demetra si rallegra di rivedere la figlia, la terra diventa fertile; in autunno piange la loro imminente separazione, e infine in inverno Demetra si deprime e la natura si addormenta fino alla primavera successiva.

## LES FLEURS D'AUTOMNE

L'automne est souvent synonyme de la fin des beaux jours. Les fleurs d'été se fanent. Mais pas question de se laisser envahir par la grisaille.

**De nouvelles fleurs aux couleurs éclatantes** peuvent venir égayer votre intérieur ou votre jardin cet automne : par exemple les dahlias éclatants de couleur, les asters en forme d'étoile, les gentianes de Chine d'un bleu intense, le bégonia qui apporte de la douceur, les chrysanthèmes offrant une grande variété de fleurs et de couleurs, la bruyère étincelante, et évidemment les roses qui fleurissent une dernière fois avant l'hiver.



©Wälz.de Pixabay

## FIORI D'AUTUNNO

L'autunno è spesso sinonimo di fine della bella stagione. I fiori estivi cominciano a svanire. Ma non bisogna lasciare che il grigiore abbia la meglio su di noi.

**Nuovi fiori colorati possono** rallegrare la vostra casa o il vostro giardino questo autunno: ad esempio, dalie colorate, astri a forma di stella, genziane cinesi di colore blu intenso, morbide begonie, crisantemi con un'ampia varietà di fiori e colori, eriche scintillanti e, naturalmente, rose che fioriscono un'ultima volta prima dell'inverno.

## Pourquoi les feuilles changent-elles de couleur à l'automne ?



©StockStep.de Pixabay

C'est l'automne, les marrons tombent, les arbres se parent de délicieuses couleurs que l'on attend souvent avec impatience. Mais, pourquoi ces dernières changent-elles soudainement de teintes en cette saison ?

Nous allons tenter de répondre à cette question !

La température est souvent citée comme responsable mais c'est une idée erronée. Le responsable du changement est plutôt le soleil. C'est la diminution de la lumière qui est en cause. Lorsque l'automne arrive, la durée du jour diminue par rapport à celle de la nuit. Les arbres reçoivent moins de lumière et ralentissent le phénomène de photosynthèse.

Pour rappel, les plantes fabriquent elles-mêmes leur nourriture en prenant l'énergie du soleil. C'est ce que l'on appelle la photosynthèse, qui s'effectue grâce à la chlorophylle, le pigment vert contenu dans les cellules des feuilles. C'est ce pigment qui capte l'énergie lumineuse.

A l'automne, la chlorophylle disparaît et laisse place à d'autres pigments : les xanthophylles (jaunes) et les carotènes (orangés). Celles-ci étaient déjà présentes dans les feuilles mais cachées par la chlorophylle !

## Perché le foglie cambiano colore in autunno?

È autunno, le castagne cadono, gli alberi si vestono di colori deliziosi che spesso aspettiamo con impazienza. Ma perché in questa stagione mutano improvvisamente colore?

Cercheremo di rispondere a questa domanda!

La temperatura è spesso citata tra le principali cause, ma si tratta di un'idea sbagliata. È il sole il responsabile del cambiamento. E la vera causa risiede nella diminuzione della luce. Quando arriva l'autunno, la durata della luce diurna diminuisce rispetto alla durata della notte. Gli alberi ricevono meno luce e la fotosintesi rallenta. Come promemoria, le piante producono il loro nutrimento attingendo energia dal sole. Si tratta della cosiddetta fotosintesi, che avviene grazie alla clorofilla, il pigmento verde contenuto nelle cellule delle foglie. È questo pigmento che cattura l'energia luminosa.

In autunno, la clorofilla scompare e viene sostituita da altri pigmenti: xantofille (giallo) e caroteni (arancione). Si tratta di sostanze già presenti nelle foglie, ma nascoste dalla clorofilla!

## UNE PETITE HISTOIRE de carotte

Jusqu'à la Renaissance, la carotte n'était qu'une racine blanchâtre qui n'était pas très appréciée.

La belle carotte orangée est apparue au XVI<sup>e</sup> siècle.

Aujourd'hui, la carotte se décline dans plusieurs teintes : il en existe des blanches, jaunes, noires, ou d'autres seulement violettes à l'intérieur !

La carotte fait partie des légumes les plus consommés en France. Sa saveur douce et sucrée se prête à de multiples associations aussi bien salées que sucrées.

C'est une excellente source de bêta-carotène, de fibres et de vitamines B. Elle favorise la santé des yeux et de la peau et possède un fort pouvoir anti-oxydant !

### CARROT CAKE

(pour 8 personnes)

- 5 carottes
- 200 g de farine
- 100 g de beurre mou
- 100 g de sucre
- 3 oeufs
- 50 g de poudre d'amande
- 15 g de gingembre frais râpé
- 1 sachet de levure chimique
- ½ cuillère café de cannelle
- ½ cuillère à café de 4 épices
- Zeste d'une ½ orange

#### Pour le glaçage

- 200 g de mascarpone
- 40 g de sucre glace
- Le jus d'une ½ orange
- Quelques feuilles de menthe



Laver, éplucher et râper les carottes. Dans un saladier, mélanger le beurre mou coupé en morceaux, le sucre et les quatre épices.

Ajouter les œufs un par un et mélanger. Ajouter le zeste de citron, la poudre d'amande, le gingembre, la farine, la cannelle, la levure et la farine. Bien mélanger pour obtenir une pâte homogène. Incorporer les carottes râpées. Dans un moule beurré, verser la préparation et faire cuire à four chaud à 160°C pendant 1 heure.

Préparer le glaçage : A l'aide d'un fouet, mélanger le mascarpone avec le jus d'orange et le sucre glace. Disposer cette préparation sur le dessus du gâteau. Réserver au frais avant de servir.

*Bon appétit !*

## D'où provient l'expression « les carottes rendent aimables » ?

Il y a longtemps, la carotte servait de nourriture aux ânes. On l'utilisait même pour les encourager à avancer ! Étant considéré comme têtu, la carotte était donc la récompense qui rendait l'âne « aimable ». D'où la fameuse expression : « Les carottes rendent aimables ».

## BREVE STORIA delle carote

Fino al Rinascimento, la carota era solo una radice biancastra poco apprezzata.

La bella carota arancione è comparsa nel XVI secolo.

Oggi le carote sono disponibili in molti colori: bianche, gialle, nere o addirittura viola all'interno!

La carota è uno degli ortaggi più consumati in Francia. Il suo sapore dolce e delicato si presta a una varietà di combinazioni, sia salate che dolci.

È un'eccellente fonte di betacarotene, fibre e vitamine del gruppo B. Favorisce la salute di occhi e

pelle e ha forti proprietà antiossidanti!

### TORTA DI CAROTE

(per 8 persone)

- 5 carote
- 200 g di farina
- 100 g di burro morbido
- 100 g di zucchero
- 3 uova
- 50 g di polvere di mandorle
- 15 g di zenzero fresco grattugiato
- 1 bustina di lievito in polvere
- ½ cucchiaino di cannella
- ½ cucchiaino di 4 spezie
- Scorza di ½ arancia

#### Per la glassa

- 200 g di mascarpone
- 40 g di zucchero a velo
- Succo di 1 arancia e mezza
- Alcune foglie di menta

Lavare, pelare e grattugiare le carote.

In una ciotola, mescolare il burro morbido tagliato a pezzi, lo zucchero e le quattro spezie. Aggiungere le uova una alla volta e mescolare. Aggiungere la scorza di limone, la polvere di mandorle, lo zenzero, la farina, la cannella, il lievito e la farina. Mescolare bene per ottenere una pastella omogenea. Mescolare le carote grattugiate. Versare il composto in una teglia imburrata e cuocere in forno caldo a 160°C per 1 ora.

Preparare la glassa: con una frusta, mescolare il mascarpone con il succo d'arancia e lo zucchero a velo.

Disporre questo composto sulla torta. Mettere da parte in un luogo fresco prima di servire. *Buon divertimento!*

## Da dove deriva l'espressione «le carote ti rendono amabile»?

Molto tempo fa, le carote venivano utilizzate come cibo per gli asini. Venivano persino utilizzate per esortarli ad andare avanti! Essendo considerato testardo, la carota era quindi la ricompensa che rendeva l'asino "amabile". Da qui la famosa espressione: "Le carote ti rendono amabile".



Magritte

## LA TERRE EST BLEUE COMME UNE ORANGE de Paul Eluard

La terre est bleue comme une orange  
Jamais une erreur les mots ne  
mentent pas

Ils ne vous donnent plus à chanter  
Au tour des baisers de s'entendre  
Les fous et les amours  
Elle sa bouche d'alliance  
Tous les secrets tous les sourires  
Et quels vêtements d'indulgence  
À la croire toute nue.

Les guêpes fleurissent vert  
L'aube se passe autour du cou  
Un collier de fenêtres  
Des ailes couvrent les feuilles  
Tu as toutes les joies solaires  
Tout le soleil sur la terre  
Sur les chemins de ta beauté.

## LA TERRA È BLU COME UN'ARANCIA di Paul Eluard

*La terra è blu come un'arancia  
Mai un errore le parole non mentono  
Non vi danno più da cantare  
Tocca ai baci di intendersi  
I pazzi e gli amori  
Lei la sua bocca di fede  
Tutti i segreti tutti i sorrisi  
E quali abiti di indulgenza  
A crederla tutta nuda.*

*Le vespe fioriscono verde  
L'alba si passa intorno al collo  
Un collier di finestre  
Ali coprono le foglie  
Tu hai tutte le gioie solari  
Tutto il sole sulla terra  
Sulle strade della tua bellezza.*

## ORANGE, come le fruit de l'oranger

Le orange est une couleur secondaire produite en mélangeant du jaune et du rouge. Il est important de noter qu'avant la fin du XV<sup>e</sup> siècle, la couleur orange, utilisée depuis longtemps en Europe, n'avait pas encore de nom propre, mais était simplement désignée par le mot « jaune-rouge ».

Cela n'a changé qu'à la fin du XV<sup>e</sup> et au début du XVI<sup>e</sup> siècle, lorsque les marchands portugais ont commencé à importer les premiers orangers d'Asie en Europe.

Ce sont précisément les fruits de cette dernière plante qui ont fourni le nom de la couleur. Nom que l'on retrouve dans de nombreuses langues différentes, comme l'anglais, l'espagnol, le portugais et le français.



Claude Monet : Impression, soleil levant

## ORANGE, come il frutto dell'arancio

L'arancione è un colore secondario prodotto dalla miscelazione di giallo e rosso. È importante notare che prima della fine del XV<sup>e</sup> secolo il colore arancione, già utilizzato da tempo in Europa, non aveva ancora un nome proprio, ma veniva semplicemente chiamato "giallo-rosso".

La situazione cambiò solo alla fine del XV<sup>e</sup> all'inizio del XVI<sup>e</sup> secolo, quando i mercanti portoghesi iniziarono a importare i primi aranci dall'Asia all'Europa.

È stato proprio il frutto di quest'ultima pianta a dare il nome al colore. Un nome che si trova in molte lingue diverse, come l'inglese, lo spagnolo, il portoghese e il francese.

## Restez en forme cet AUTOMNE

Certains d'entre nous appréhendent l'arrivée de l'automne : la nuit tombe plus tôt, les températures baissent et le moral descend dans les chaussettes. Mais vous pouvez préserver votre vitalité grâce à ces petites astuces :

### 1- Profitez des rayons de soleil

Dès que le soleil pointe le bout de son nez, on s'habille chaudement et on sort pour s'exposer à ses rayons. Ainsi, on augmente sa production de sérotonine : l'hormone du bonheur, qui va nous aider à lutter contre la dépression automnale.

### 2- Faites du sport, bougez

Pratiquer une activité physique procure des effets positifs durables sur la santé, le moral et contribue à une meilleure qualité du sommeil.

Évidemment, choisissez une activité que vous aimez et allez-y à votre rythme, il s'agit aussi de se faire plaisir. Pour les plus frileux, choisissez une activité en intérieur. Et si vous détestez l'idée de pratiquer une activité sportive, bougez : marchez, faites du jardinage, promenez le chien...

### 3- Dormez plus longtemps

Le cycle de sommeil est influencé par la lumière du jour. Quand les jours raccourcissent en automne, la fatigue s'installe et notre corps réclame plus de sommeil. Alors essayez de vous coucher un peu plus tôt, de dormir plus longtemps. Prenez le temps de vous reposer.

### 4- Prenez du temps pour vous

Il n'y a rien d'égoïste à vouloir s'accorder du temps.

Identifier ce dont vous avez besoin pour vous regonfler le moral. Faire une pause ? Avoir un moment de détente seul(e), avec des ami(e)s ? Vous initiez au Tai-chi ? Faire du shopping ...

Faites-vous plaisir !



© Henri Manguin-Détail -Couseuse rouge, Jeanne-1907

## Rimanete in forma quest'autunno

**Alcuni di noi temono l'arrivo dell'autunno:** il buio cala prima, le temperature si abbassano e il morale cala. Ma potete preservare la vostra vitalità con questi piccoli consigli:

### 1- Godetevi il sole

Appena esce il sole, ci vestiamo in modo caldo e usciamo per esporci ai suoi raggi. In questo modo aumentiamo la produzione di serotonina, l'ormone della felicità, che ci aiuterà a combattere la depressione autunnale.

### 2- Fare sport, muoversi

Praticare un'attività fisica ha effetti positivi duraturi sulla salute e sul morale e contribuisce a migliorare la qualità del sonno.

Ovviamente, scegliete un'attività che vi piaccia e seguite il vostro ritmo, l'importante è anche divertirsi. Per chi ha un po' di freddo, scegliete un'attività al chiuso.

E se odiate l'idea di praticare un'attività sportiva, muovetevi: camminate, fate giardinaggio, portate a spasso il cane, ecc.

### 3- Dormire più a lungo

Il ciclo del sonno è influenzato dalla luce del giorno. Quando le giornate si accorciano in autunno, la stanchezza si fa sentire e il nostro corpo richiede più sonno. Quindi cercate di andare a letto un po' prima e di dormire più a lungo. Prendetevi del tempo per riposare.

### 4- Prendetevi del tempo per voi stessi

Non c'è nulla di egoistico nel prendersi del tempo per se stessi.

Individuate ciò di cui avete bisogno per aumentare il vostro morale. Fare una pausa? Avete un momento di relax da soli o con gli amici? Iniziare a praticare il Tai-chi? Fare shopping ...

Concedetevi qualcosa di piacevole!



## C'è chi usa la zucca!

Tra i frutti autunnali più tipici c'è la zucca, che in molte sue varietà si presenta in una colorazione arancione intenso. In Italia la parola "zucca" è usata in tanti modi di dire che hanno per argomento la testa, il cervello: mettilo nella zucca, si dice a chi non si ricorda qualcosa, oppure sei una zucca vuota, quando ormai si è persa ogni speranza...

Chi invece ha una zucca bella piena sono gli operatori dell'Equipe di animazione sociale Valli del Monviso del Consorzio Monviso Solidale, un affiatato gruppo di educatori professionali e operatori socio assistenziali che lavora da anni con successo mettendo in atto modalità di intervento con gli anziani basati sul gioco.

Nel corso delle animazioni realizzate per il progetto InCL, gli operatori hanno "usato la zucca" e hanno inventato attività sempre nuove e ispirate ai classici giochi da tavolo rivisitati in chiave locale, come il Gioco dell'Oca, o a giochi

resi celebri da trasmissioni televisive, come La Ruota della Fortuna.

Il valore di queste attività è elevatissimo: da un lato i partecipanti riconoscono un "format" apprezzato e noto, dall'altro si stupiscono grazie al fatto che esso è calato nella realtà del luogo in cui il gioco viene messo in atto.

Gli operatori non lasciano nulla al caso e arrivano a costruire oggetti di scena appositamente studiati o a indossare costumi che richiamano, non senza una buona dose di ironia, quelli indossati da personaggi noti. Queste animazioni creano un meccanismo positivo di socialità, diventano un'apprizzata occasione per trascorrere del tempo insieme, conoscendosi, incontrandosi e creando o rinsaldando amicizie che possono poi essere coltivate anche al di là dei momenti di animazione stessi.

## Certains utilisent la citrouille !

Parmi les fruits d'automne les plus typiques, la citrouille se présente sous diverses formes de couleur orange intense. En Italie, le mot « citrouille » est utilisé de différente façon évoquer la tête, le cerveau : « met le toi dans la citrouille », se dit à ceux qui ne se souviennent pas de quelque chose, ou encore « tu es une citrouille vide » quand tout espoir est perdu...

Les animateurs sociaux des vallées du Mont Viso du *Consorzio Monviso Solidale* ont au contraire des « citrouilles bien remplies ». Ce groupe soudé d'éducateurs professionnels et de travailleurs sociaux travaille depuis des années avec succès en mettant en place des interventions avec les personnes âgées basées sur le jeu.

A l'occasion des animations conduites dans le cadre du projet InCL, les éducateurs ont « utiliser leur citrouille » et ont inventé des activités sans cesse nouvelles à partir

de jeux de société revisités localement, comme le Jeu de l'Oie, ou de jeux rendus célèbres par des émissions de télévision, comme La Roue de la Fortune.

La valeur ajoutée de ces activités est très élevée : d'une part, les participants reconnaissent un format apprécié et connu et d'autre part, ils s'étonnent de son adaptation à la réalité du lieu où le jeu est mis en œuvre.

Les opérateurs ne laissent rien au hasard et arrivent à construire des accessoires spécialement conçus ou porter des costumes qui rappellent, non sans une bonne dose d'ironie, ceux portés par des personnages connus. Ces animations créent une socialisation appréciée, permettent de passer du temps ensemble, de se connaître, de se rencontrer et de créer ou de renforcer des amitiés qui sont souvent ensuite être entretenues.

# A la découverte des JEUX D'ÉVASION

## Le Géocaching

Le géocaching est une activité de plein air qui permet de bouger en s'amusant ! Le but est de trouver des "Géocaches" près de chez vous ou à travers le monde ! Il suffit de s'inscrire gratuitement sur le site [geocaching.com](http://geocaching.com) ou sur l'application à télécharger. Avec votre GPS, partez à la découverte des boîtes cachées.

Attention ! Les boîtes que l'on découvre doivent rester sur place ! Chaque géocache contient un «logbook», qui est un petit carnet qui vous permet de laisser une trace de votre passage.

## L'Escape Game

Le concept est simple : enfermé dans une salle avec votre équipe, vous avez 60 minutes pour fouiller votre environnement, résoudre des énigmes, manipuler des mécanismes et finir la mission ! Tout cela dans des univers atypiques. Une sortie amusante et insolite, que vous pouvez partager en famille ou entre amis. Les enseignes d'Escape Game dans les départements des Alpes de Hautes Provence et des Hautes-Alpes :

**L'hôtel des Mystères** 11 Prom. Joseph Aubert Millot - 04100 Manosque

**Fort Escape** Fort Vauban - 04140 Seyne

**Session de recherches** Chem. des Hautes Listes - 04120 Castellane

**Brigantio** 8 rue Joseph Sylvestre - 05000 Briançon

**Cogitarium** Av. la Grande Charrière - 05200 Crots

**Oziris Agency** 80 Bd Georges Pompidou - 05000 Gap

**Passage Secret** 4 rue Sainte Marguerite - 05000 Gap

**La Mine d'Argent** 10 rue du Château - 05120 L'Argentière-la-Bessée

## Geocaching

Il geocaching è un'attività all'aperto che permette di muoversi divertendosi! L'obiettivo è trovare "Geocache" vicino a casa vostra o in giro per il mondo! Tutto ciò che dovete fare è registrarvi gratuitamente sul sito web [geocaching.com](http://geocaching.com) o sull'applicazione scaricabile. Con il GPS, andate a cercare le scatole nascoste.

Ma attenzione! Le scatole trovate devono rimanere al loro posto! Ogni geocache contiene un "logbook", ovvero un piccolo taccuino che permette di lasciare una traccia del proprio passaggio.



© ettergen de Pixabay



balloon dog jefr koons



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

## Contacts/Contatti

**CODES 05**

6 impasse de Bonne - 05000 GAP  
+ 33 4 92 53 58 72 - [codes05@codes05.org](mailto:codes05@codes05.org)

## Consorzio Monviso Solidale

Corso Trento 4 - 12045 Fossano (CN)  
+39 (0)172/698619 - [www.monviso.it](http://www.monviso.it)

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

Contributions / Contributi:

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

Maquette et mise en page / Modello e impaginazione:

Après la pluie Studio Graphique

©photos : Consorzio Monviso Solidale - CCSP - X

PARTENAIRES / PARTNERS



DÉLÉGATAIRES / DELEGATI

