
Il Circolo "Irene e Lucia di 'Milione" di Capracotta (IS) - Molise - promuove:

VIVERE CON CURA

Sesto anno di scuola-laboratorio di vita ecologica, arti domestiche, artigianato tradizionale e nuovo, arte-terapia, pratiche e cure naturali, tecnologie appropriate, storia e antropologia.

◊ In collaborazione con la Pro Loco e il Comune di Capracotta ◊

PCURIÀR e CRVNIÀR

(PASTORI e BOSCAIOLI - CARBONAI)

*La straordinaria e controversa eredità dei pastori transumanti
e dei boscaioli itineranti di Capracotta.*

MAGGIO - SETTEMBRE 2008

Un caro saluto a tutte/i. Dopo 5 anni di ricerche sull'universo femminile, in particolare sulle vite e i saperi delle donne di montagna, in particolare a Capracotta, questa edizione è dedicata a rileggere i due grandi fenomeni che sono alla base della nascita di Capracotta e che per molti secoli hanno caratterizzato la vita del paese: la pastorizia transumante, che portò ai primi insediamenti stabili e i boscaioli-carbonai itineranti. La ricerca indagherà su come vivevano quotidianamente sia i pastori, con i loro saperi ecologici-esistenziali, rimanendo otto mesi circa nelle Puglie; che i boscaioli, che si spostavano e vivevano nei boschi-foreste dell'Italia centro meridionale per lunghi periodi.

Faremo anche una ricerca sugli hippies (i capelloni), i giovani maschi dell'occidente opulento, che abbandonarono carriere e agi per riscoprire, in gruppo, la vita in montagna dalla primavera all'autunno e "transumare" ai mari del sud in inverno, recuperando l'arte di vivere con poco, in un clima conviviale e in armonia con la natura.

Per questo invitiamo tutte/i coloro che hanno avuto antenati/e pastori o carbonai a scrivere testi che narrino sia le vicende della loro vita, che i loro saperi pratici e a raccontare le vicende successive di chi ha abbandonato quelle attività per cercare di fare fortuna o far vivere "meglio" figli e discendenti. Ne vorremmo fare una o più pubblicazioni della rivista "Vivere con cura". Un pastore "in pensione" e il figlio di un boscaiolo ci accompagneranno alla scoperta di sentieri, tratturelli e di tutto quel mondo della transumanza e del bosco.

Infine ci sarà un incontro per ricordare un importante anniversario: l'apparizione della Signora Bianca a Bernadette a Lourdes, soprattutto per chiederci perché queste visioni appaiono il più delle volte a giovani donne pastore.

CAMMINATE 2008

❖ Dall'inizio di Maggio a fine Settembre:

Si terranno la domenica, o previo accordo, anche il sabato, con ritrovo alle 8.30 davanti alle Scuole / Biblioteca comunale e ritorno per le 13.30, a discrezione della guida (Nicola) che suggerirà in base alle caratteristiche del clima, del territorio e del desiderio dei partecipanti.

Il tempo medio è di circa 4 ore e non presentano difficoltà. Invitiamo a portare abbigliamento e scarpe adeguate.

- 1) **SOTT AR MOND** (*sotto al monte*): Racch ra vrruain - Piana del monte - Fond d l'urz (*fonte dell'orso*) - Piesch brtin - Sott ar mond.
- 2) **ANELLO DI MONTE CAPRARO**: Malcuorp - Cuopp d' la Madonna - Mura ciclopiche - Cavallerizzo.
- 3) **VALSORDA**: Iacciuott Valsorda - Colamatta.
- 4) **VERRINO**: Verrino - Sorgente spogna - Fond d r'uallucc (*fonte del galletto*).
- 5) **ACCA ZOLFA** (*sorgente d'acqua sulfurea*).
- 6) **MONTE CAMPO**: Font fredda (*fonte fredda*) - Prcuorj - L'uort (*orto*) lanir - San Nicola - Cime alte - Monte Campo.
- 7) **SAN LUCA**: 'Uardata - Prato Gentile - San Luca - Chian d' l' grutt.
- 8) **FONT A MUL** (*fonte del mulo*): Tre cumbin - La mundagna.
- 9) **FONT SAMBUC** (*fonte del sambuco*) E **ACQUA DEGLI ANGELI**

M A G G I O :

❖ Da sabato-domenica 3-4 Maggio, tutti i fine settimana, fino alla fine di Settembre:

◆ **SANA E SOBRIA VITA DI MONTAGNA, CORSI-LABORATORI DI SOPRAVVIVENZA E/O DI AUTOSUFFICIENZA**

- Sabato dalle 8 alle 17: **Cura dell'orto biologico e/o raccolta di erbe, frutti e legna nel bosco**, con colazione al sacco e lavori di cura e produzioni domestiche.

- Domenica dalle 8.30 alle 13.30: **Camminata lungo sentieri e tratturelli** (vedi programma Camminate).

A cura di Nicola Paglione, pastore (Capracotta).

❖ Dall'inizio di **Maggio** a metà **Giugno**:

- ◆ **ORTICA E ERBE SELVATICHE ALIMENTARI**: raccolta, utilizzo ed essiccazione per farne provviste.
A cura di Nicola Paglione.

GIUGNO:

❖ Da lunedì **15** a sabato **28 Giugno**, tutti i giorni dalle 17.30 alle 20 circa:

- ◆ **IL TEATRO DELLE RUFE** presenta la recita corale itinerante (*):

"TITO TITO, QUANTE COSE TI VORREI DIRE..."

In dialetti locali, ma non solo: fatti, racconti orali o scritti, ritratti di pastori transumanti e carbonai, ninne nanne, scioglilingua, proverbi, soprannomi, canzoni, ballate locali e internazionali, espressioni e modi di dire, presentazioni di libri e degustazione, ogni sera, di un piatto locale.

A cura di **Tito Saffiotti**, *scrittore (Milano)* - **Giordano Dell'Armellina**, *cantastorie (Milano)* - **Marco Clerici**, *del gruppo "Fritto Misto" (Lainate)*.

- Sabato 28 Giugno Gran Finale con la recita corale: **"500 DI CAPRACOTTA E 40 DI AGNONE"** (*) ogni sera in una rufa (*gradinata*) o piazzetta diversa di Capracotta, a partire da piazza Falconi.

❖ Da venerdì **20** a domenica **22 Giugno**:

- ◆ **I SALOTTI DI CLEOPATRA**. Bellezza e benessere nell'antico Egitto.

- ore 9 presso la Villa: esercizi di ginnastica dolce e i 5 Tibetani. Sessioni di massaggio Shiatsu.
- dalle ore 16: corso-laboratorio di maschere purificatrici con argilla e olii essenziali, massaggi al viso e alla testa.

A cura di **Cleofe Bucchi**, *ricercatrice (Cattolica)*.

❖ Da lunedì **23** a domenica **29 Giugno**:

- ◆ **RICICLAGGIO ARTISTICO, ENERGIE RINNOVABILI, FAI DA TE DOMESTICO, PRANOTERAPIA E RABDOMANZIA**. Dedicato a Germano Caldon. L'importanza di sapere, e di saper fare bene, tante cose.

- ore 8.30-9.30 presso la Villa e/o la Biblioteca comunale.

A cura di **Giacomo Di Stazio**, *tecnico ambientale (Venafro)*.

LUGLIO:

❖ Da lunedì **7** a domenica **13 Luglio**:

- ◆ **RITROVARSI CANTANDO - CANTA CHE TI PASSA**

- ore 9 presso la Villa: esercizi di bioenergetica;
- ore 17-19 corso laboratorio di chitarra e canzoni per la pace e la montagna (gli incontri si terranno presso la Villa e presso le "rufe" e piazzette).
- Una serata con canzoni attorno al fuoco e cena conviviale.

A cura di **Albino Francia**, *conduttore bioenergetico e chansonnier con la chitarra (Milano)*.

❖ **Domenica 13 Luglio**:

- ◆ **CONCERTO SU MONTE CAMPO**. Dedicato al Tibet, con canzoni di Fabrizio De André.

A cura di **Albino Francia**.

❖ Da lunedì **14** a domenica **27 Luglio**:

- ◆ **MASSAGGI E GINNASTICHE DOLCI**

- ore 8.30-9.30 presso la Villa: esercizi di Qi Gong, millenaria arte cinese finalizzata alla buona salute in armonia con le leggi della natura;
- dalle 16 alle 19 corso-laboratorio di massaggi: riflessologia plantare, massaggio metamorfico, Shiatsu, Tuina e Moxa.

A cura di **Carmela Vasile**, *insegnante e terapeuta (Bologna, nata a Trivento)*.

❖ Da lunedì **14** a domenica **20 Luglio**:

- ◆ **2° SEMINARIO CONVIVIALE: Matriarcato e Montagna**.

Il tema di quest'anno, dedicato a Capracotta, è: **LA CRAPA, R ZURR E L CORNA** (*La capra, l'ariete e le corna*). Riabilitiamo antichi simboli di pace e di vita dell'Europa Neolitica, diventati poi simboli negativi.

- durante la settimana, ore 9-11 e 16-18, presso la Villa, in una rufa (*gradinata*) o piazzetta di Capracotta: corsi-laboratori per bambini (e non solo) di **LAVORAZIONE DELLA CRETA** e **PANIFICAZIONE** ispirate al neolitico; canzoni ecologiche su testi di Gianni Rodari.

A cura di **Stefano Panzarasa**, *ricercatore della rete bioregionale italiana (Moricone, Roma)*.

- sabato pomeriggio presso la Biblioteca comunale, conferenza: **La dea neolitica signora degli animali e il bestiario zodiacale**. Per approfondire il tema invitiamo a leggere i due testi fondamentali di Marija Gimbutas: "Il linguaggio della dea" e "Le dee viventi".

A cura di **Mariagrazia Pelaia**, *studiosa di astrologia e matriarcato (Moricone, Roma)*.

❖ Nella stessa settimana:

- ◆ **IL SONNO RIGENERATORE E IL SOGNO COME LIBERAZIONE.** Attraverso la consapevolezza del corpo e l'uso del colore.

– dalle 16 alle 19 presso la Villa e/o la Biblioteca comunale.

A cura di **Luciana Mattarello**, *insegnante e artista (Treviso)* - Costo **50 Euro** per i sei incontri.

❖ **Domenica 20 Luglio:**

- ◆ **LA SCOMMESSA DELLA GUARDATA.** Rievocazione della festa per l'apertura del pascolo comunale alle greggi dei vari allevatori del paese.

– momenti legati al mondo della pastorizia: tosatura, mungitura, dimostrazione della preparazione del formaggio.

A cura del **Comune** e della **Pro-loco**.

❖ **Da lunedì 21 a domenica 27 Luglio:**

- ◆ **1° CONVIVIO DEL POPOLO DEI BOSCHI-CARBONAI (CRVNIAR) DI CAPRACOTTA - GEMELLAGGIO CON I PIGMEI DELL'AFRICA CENTRALE, POPOLO IN VIA DI ESTINZIONE, CONSIDERATO IL PIU' PACIFICO DEL MONDO.**

– Durante la settimana: camminate didattiche e vita nei boschi, con raccolta di legna e di rifiuti; tutto sugli alberi e gli animali selvatici; la vita dei boscaioli itineranti attraverso i racconti degli anziani e l'arte di fare r'cuatuozz (*la catasta di legna che diventerà carbone*).

– Proiezione di diapositive, mostra di foto, cene conviviali.

A cura di **Antonio Liberatore**, *veterinario (Capracotta)*.

❖ Nella stessa settimana:

- ◆ **MEDITAZIONE, RESPIRO, MOVIMENTO, SUONO DELLA VOCE E ABRACCIO DEGLI ALBERI NEL BOSCO.**

Gli incontri si terranno durante le camminate nei boschi e/o presso la Villa o la Biblioteca.

A cura di **Mario Ribecchi-Jangran**, *terapista e ricercatore (Camerino)*.

❖ Inoltre, sempre in settimana, da giovedì **24** a lunedì **28 Luglio:**

- ◆ **DANZA TERAPIA.** Muoversi insieme, a tutte le età e in tutte le condizioni di salute. Una pratica semplice e benefica.

– dalle 9 alle 11 e dalle 16 alle 18 presso la Villa e/o la Biblioteca comunale.

A cura di **Mariella Giorzet**, *insegnante e ricercatrice (Trieste)*.

❖ **Da lunedì 28 Luglio a domenica 3 Agosto:**

- ◆ **2^ SETTIMANA DELLA CIVILTÀ DEI PASTORI E DELLA TRANSUMANZA.**

– Camminata sugli antichi tratturelli e giornata nei Tolos (trulli); pranzo con i cibi dei pastori - Mostra: "La transumanza nel Medioevo" - La pastorizia ieri e oggi - Donne pastore e apparizioni Mariane - I pacifici pastori del Molise e i violenti pastori Kurgan delle steppe asiatiche - Ascolto guidato: la Sesta Sinfonia "Pastorale" di Beethoven (inno dei pastori); la "Traviata" di Verdi (musica prediletta dalle pecore); canti tradizionali dei pastori - Riabilitiamo le pecore nere, la lana e il siero di latte.

A cura di **Nicola Paglione** e **Lina Marinelli**.

A G O S T O :

❖ **Durante tutto il mese di Agosto:**

(Invitiamo a informarsi sul sito di Vivere con cura, non potendo specificare tutti i corsi che si terranno)

- ◆ **NEL PAESE DI CUCCAGNA.** Corsi-laboratori per bambine/i di tutte le età

❖ **Da lunedì 4 a domenica 10 Agosto:**

- ◆ **CHIARE, FRESCHE E DOLCI ACQUE.** In omaggio a Daniele Carlig. Camminate, tutti i giorni, alle sorgenti di Capracotta. Colazione al sacco.

– Partenza ore 8.30 e ritorno per le 13.30. Ritrovo davanti alle Scuole/Biblioteca comunale.

A cura di **Rosario Carlig**, *insegnante e gran camminatore (Capracotta)*.

❖ **Da lunedì 11 a lunedì 18 Agosto:**

- ◆ **1^ RASSEGNA DI FILM.** In omaggio a Raffaele (Lello) Marinelli.

A cura di **Lina Marinelli**, *ecologista del quotidiano (Torino)*.

❖ **Da lunedì 18 a domenica 24 Agosto:**

- ◆ **CULTURE DI DONNE, CULTURE DI PACE.** In omaggio alle Madres de Plaza de Mayo (Argentina) e a Vincenza Carnevale. Alcuni argomenti che tratteremo:

– 3 ANNIVERSARI SIGNIFICATIVI PER LA VITA DELLA MONTAGNA: 150° della Visione di Bernadette a Lourdes; gli Hippies: i giovani che tornano alle montagne; 100 anni dalla nascita di Simone De Beauvoir: le donne come soggetto.

Tavole rotonde:

– **ATTUALITÀ E ULTIME SCOPERTE DEGLI ANTICHI CULTI E DIVINITÀ FEMMINILI:** Kerres, la Dea del popolo Sannita; Iside e le Madonne nere e la Madonna di Loreto. Con video.

- I GIOVANI E LA DEPRESSIONE;
- 6 ANNI DI VIVERE CON CURA A CAPRACOTTA: le ricerche e le proposte per tutti i paesi e territori di montagna;
- VERSO LA SECONDA ETA' DELLA PIETRA: curarsi (ma non solo) con le pietre, un'antica e straordinaria pratica di benessere;
- JULIA KRISTEVA E LA RIVOLUZIONE POETICA DEL LINGUAGGIO.

❖ Da lunedì 25 a domenica 31 Agosto:

- ◆ 4° CONVIVIO ERBORISTICO. In omaggio a Irene e Lucia di Milione.
(Il programma dettagliato sarà definito per gli inizi di Agosto). Ogni giorno camminate con riconoscimento e raccolta dei doni della montagna e dei boschi e cene conviviali.
Invitiamo a raccogliere le ricette dei "rimedi della nonna" per mantenersi in salute o curarsi in caso di malattie.

S E T T E M B R E :

❖ Da venerdì 5 a domenica 7 Settembre:

- ◆ I SALOTTI DI CLEOPATRA. Bellezza e benessere nell'antico Egitto.
 - ore 9 presso la Villa: esercizi di ginnastica dolce e i 5 Tibetani. Sessioni di massaggio Shiatsu.
 - ore 16-18: maschere purificatrici con argilla locale (*r crton*) (che andremo a raccogliere al Verrino) e acqua sulfurea (che andremo a prendere all'ACCA ZOLFA) e olii essenziali; massaggi al viso e alla testa.
 A cura di Cleofe Bucchi.

Suggeriamo di seguire il programma "GEO e GEO" su RAI 3, dal lunedì al venerdì (ore 17-19) perché la riteniamo una validissima scuola di vita ecologica.

Chi può, registri le puntate dedicate alla montagna, in modo da rivederle a Capracotta.

NOTE:

- I dibattiti e le conferenze sono gratuiti; la quota di iscrizione ai corsi settimanali è di 10 Euro.
- Gli orari sono indicativi, chiedere conferma in anticipo.
- Alcuni corsi sono a numero chiuso; pertanto si consiglia di telefonare per prenotare.
- Gli incontri si terranno all'aperto o presso la Biblioteca o il Centro Sociale: informarsi alla Pro-loco.
- In caso di pioggia gli incontri si terranno al coperto.
- Durante l'intero programma è prevista la possibilità di inserire altre iniziative.
- Alcuni corsi-laboratorio potranno proseguire anche in altri Comuni dell'Alto Molise: informarsi presso la Pro-loco.
- Ricordiamo che Capracotta si trova a 1.421 m: equipaggiarsi di conseguenza.
- Ci scusiamo in anticipo per eventuali corsi che potrebbero essere spostati o saltare a seguito di imprevisti.

COME RAGGIUNGERE CAPRACOTTA:

IN TRENO / PULLMAN:

1. da Roma: linea per Campobasso fino alla stazione di Isernia - pullman (società Larivera) fino a Capracotta.
2. da Roma e Napoli: linea per Campobasso fino alla stazione di Isernia - linea per Sulmona fino alla stazione di S. Pietro Avellana - pullman fino a Capracotta.
3. da Pescara: linea per Sulmona-Castel di Sangro fino alla stazione di S. Pietro Avellana - pullman fino a Capracotta.

IN AUTOMOBILE:

1. da Roma: A1 Uscita San Vittore - Venafro - Isernia - Pescolanciano - bivio Staffoli - Capracotta.
2. da Napoli: A1 Uscita Caianello - Venafro - Isernia - Pescolanciano - bivio Staffoli - Capracotta.
3. da Pescara: A14 Uscita Val di Sangro - Fondo Valle del Sangro - Villa Santa Maria - Rosello - bivio Agnone - Capracotta.
4. da Bari: A14 Uscita Vasto Sud - Fondo Valle del Trigno - Pescolanciano - bivio Staffoli - Capracotta.

PER INFORMAZIONI E PRENOTAZIONI:

- Antonio D'Andrea, organizzatore degli eventi: Cell. 333/100.66.71 - barchettaebbra@tin.it
- Sig.ra Maria D'Andrea, Assessore alla Cultura del Comune di Capracotta: Cell. 347/270.63.85 - lu.dandrea@tiscalinet.it
- Sig.ra Anna Maria Labbate, Presidente Pro-loco: Cell. 320/345.16.31 - Sede Pro-loco: tel. 0865/94.31.21
- Il programma della settimana sarà disponibile sul sito di Vivere con Cura: www.vivereconcura.it - info@vivereconcura.it

Si ringraziano: Antonio e Giuseppina Borrelli D'Andrea per il contributo economico all'iniziativa in omaggio a Maria Bambina D'Andrea, zia Elena Borrelli e Mammaletta;
Alberto Borioli per la collaborazione fornita nella redazione del programma.