

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

VIVERE CON CURA a Capracotta 2010

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

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

PENSARE COME UNA MONTAGNA, PENSARE STABILE E MAESTOSO COME UNA MONTAGNA.

Un'altra vita quotidiana è possibile...

- **MAGGIO-DICEMBRE 2010** -

Dopo sette anni di corsi e/o laboratori promossi a Capracotta abbiamo messo a punto un programma di "settimana modello" (con tutti i ritocchi e aggiustamenti possibili) per far sì che si riesca a coniugare e conciliare: vita ecologica coerente e ludica, **alta convivialità e qualità delle relazioni**, scambi generazionali, acculturazione permanente, prevenzione e cura della **salute** e il **ritorno a vivere** in montagna e nelle zone di **abbandono**. Per realizzare questa apparente utopia occorre primaditutto che ciascuna/o lavori dalle **quattro** a un massimo di **sei** ore al giorno, possibilmente al mattino, per il mercato o il sociale o le cure domestiche e che al pomeriggio si dedichino dalle **quattro** alle **sei** ore per i **corsi-laboratori permanenti**, possibilmente nelle "Case delle arti e delle c-ult-ure conviviali", a scadenza fissa settimanale, che abbiamo diviso in cinque gruppi: 1) **produzioni domestiche-alimentari** (p.e. pane, pasta...); 2) **produzioni erboristiche** (p.e. saponi, detersivi, creme, unguenti...); 3) **cucito**, maglieria, abbigliamento e cura dei medesimi; 4) **argilla, terracotta** e cura del corpo (p.e. fanghi, massaggi, ginnastiche dolci.); 5) **attività artigianali e artistiche** (che sono anche terapeutiche) legate soprattutto al **riciclaggio** di oggetti con annesso **mercato** (anche del baratto e del dono). Mentre si partecipa a questi corsi-lab, qualcuna/o, a rotazione, **legge brani di libri** su argomenti che si è programmato approfondire; e ogni volta si concluderà con una **cena** sobria-conviviale. Il **fine settimana** sarà dedicato al vivere sia **presso un torrente**, o fiume, sorgente..anche per pratiche salutari tipo idroterapia, bucato, provvista di acqua che alla vita sopra o attorno a **una montagna** e nel **bosco** tramite camminata-escursione, durante la quale fare la **raccolta della legna** per alimentare **stufe** (e/o camini e termocamini), autentiche produttrici di energia pulita a chilometro zero e degli altri doni preziosi della natura: **erbe, frutti, bacche...** Questa "settimana modello" è una **proposta organica**, formatasi grazie all'apporto delle tante/i **animatrici/tori** che, mentre **trasmettevano** i loro saperi pratico-teorico **sperimentavano** nuovi modi di vita **in rapporto al territorio e alle/gli abitanti**. Con le dovute varianti (su cui invitiamo a riflettere) questa proposta è rivolta sia a chi vive in **montagna** che **al mare**, in **paese** o in **città**, **al nord** o al **sud...** E cercheremo di viverla compiutamente durante il **campeggio-festival** nel mese di **luglio** a Capracotta. Anche quest'anno daremo molto spazio alle attività di **ludoteca** per bambine/i in particolare per **riflettere** sulla ricca, complessa e anche contraddittoria **eredità di Gianni Rodari**.

MAGGIO

- ◆ **Domenica 2:** ore 8.45 -13.30. **NELLA TERRA DEI TRATTURELLI E DELLE FONTI: FONTE SAMBUCCO.** Camminata etnobotanica a cura di Manolo, contadino locale. Partenza: Largo Sartori. Quota: 5 euro
- ◆ **Sabato 8:** ore 15.00/18.00. **PIETRE. LAVORAZIONE ARTIGIANALE DELLA PIETRA**
Corso/laboratorio a cura di Edoardo Lalli, maestro-scalpellino di Pescopennataro (IS). Presso la Biblioteca, Largo Sartori. Possibilità di visitare il Museo della Pietra a Pescopennataro. Quota: 10 euro.
- ◆ **Sabato 15:** ore 10.00/16.00. **FANTABOSCO** Giornata di raccolta della legna e di vita nel bosco con colazione al sacco. A cura di Patrizia Rainone, appassionata del bosco, Capracotta. Ritrovo davanti alla Pro Loco.
- ◆ **Da Lunedì 17 a Domenica 23: Sesta edizione di ORTIC-ARIA.** Tutti i giorni: ore 9.00/12,00 raccolta e essiccazione dell'ortica; ore 15.00/18.00 laboratorio di trasformazione per uso alimentare. Via Nicola Falconi, 19.
Sabato 22 e Domenica 23: ore 9.00/12.00 e 15.00/18.00. **SOAP OPERA: SAPONE e COSMETICI.**
Corso/lab teorico e pratico di cosmesi naturale a base di ortica: come realizzare in casa saponi, unguenti, oleoliti e profumi. A cura di Anna Rapposelli (Chieti), appassionata studiosa e ricercatrice di vita naturale. Quota: 10 euro.
- ◆ **Domenica 30:** ore 8.45 -13.30. **NELLA TERRA DEI TRATTURELLI E DELLE FONTI: ANELLO PRATO GENTILE – PORTELLA CECA.** Camminata etnob a cura di Manolo. Da Largo Sartori. Quota 5 euro.

GIUGNO

- ◆ **Sabato 5:** ore 15.00/18.00 **PIETRE. LAVORAZIONE ARTIGIANALE DELLA PIETRA.**
Corso/laboratorio a cura di Edoardo Lalli, maestro-scalpellino di Pescopennataro (IS). Presso la Biblioteca. Possibilità di visitare il Museo della Pietra a Pescopennataro. Quota: 10 euro.
- ◆ **Sabato 12:** ore 10.00/16.00 **FANTABOSCO.** Giornata di raccolta della legna e di vita nel bosco con colazione al sacco. A cura di Patrizia Rainone, appassionata del bosco. Ritrovo davanti alla Pro Loco.
- ◆ **Sabato 19 e Domenica 20:** ore 9.00/12.00 e 15.00/18.00. **PANE AL PANE.** Corso/lab di panificazione e prodotti da forno con cereali bio, macinati a pietra al momento, acqua di sorgente, lievito madre, impasto a mano e cottura a legna o con forno solare. A cura di Anna Rapposelli (Chieti). In via Falconi, 19. Quota: 10 euro
- ◆ **Domenica 20:** ore 8.45 -13.30. **NELLA TERRA DEI TRATTURELLI E DELLE FONTI: CASCATE DEL VERRINO.** Camminata etnobotanica a cura di Manolo. Partenza da Largo Sartori (Biblioteca). Quota: 5 euro.

LUGLIO

- ◆ **Da Sabato 26 giugno a Domenica 4 luglio: SESTO CONVIVIO ERBORISTICO. OMAGGIO A IRENE E LUCIA DI MILIONE. RACCOLTA E RICONOSCIMENTO DELLE ERBE SPONTANEE**
Tramandando le antiche tradizioni anche da un punto di vista oracolare di ogni pianta. Ad ogni partecipante verrà indicato il proprio albero di guarigione in base alla propria data di nascita. Tutti i giorni ore **9.30/16.30** con pranzo al sacco. Ritrovo davanti alla Pro Loco, in Piazza Falconi. Corso/laboratorio a cura di Sonia Baldoni (Jesi, Ancona), maestra-raccoglitrice professionista di erbe. Quota: 50 euro per tutto il corso oppure 10 euro al giorno.
-Da Giovedì 1 a Martedì 6: ore 9.00/12.00 e 15.00/18.00. **ALLA GRANDE: PANE, SAPONE e FANTASIA.**
Corso/lab di panificazione, saponificazione, cosmesi e pasticceria naturale. A cura di Anna Rapposelli (Chieti). Quota: 50 euro per tutto il periodo oppure 10 euro al giorno.
 - ◆ **Da Giovedì 1 a Sabato 31: CAMPEGGIO-FESTIVAL INTERNAZIONALE: “L’ARTE LEGGERA DI AMMACUNA’, OVVERO UN’ALTRA VITA QUOTIDIANA E’ POSSIBILE...”** A cura del **movimento degli uomini casalinghi. Sul sito di vvcc visionare le modalità di partecipazione.**
 - ◆ **Domenica 4:** ore 8.45-13.30. **NELLA TERRA DEI TRATTURELLI E DELLE FONTI: MONTE CAPRARO.** Camminata etnobotanica a cura di Manolo. Partenza da Largo Sartori. Quota: 5 euro.
 - ◆ **Sabato 10:** ore 15.00/18.00. **PIETRE. LAVORAZIONE ARTIGIANALE DELLA PIETRA.**
Corso/lab a cura di Edoardo Lalli. Presso la Biblioteca. Quota: 10 euro.
 - ◆ **Sabato 17:** ore 10.00/16.00. **FANTABOSCO .** Giornata di raccolta della legna e di vita nel bosco con colazione al sacco. A cura di Patrizia Rainone. Ritrovo davanti alla Pro Loco.
 - ◆ **Domenica 18:** ore 8.45-13.30. **NELLA TERRA DEI TRATTURELLI E DELLE FONTI: SORGENTI VALLE SORDA.** Camminata etnobotanica a cura di Manolo. Partenza da Largo Sartori. Quota: 5 euro.
 - ◆ **Da Lunedì 19 luglio a Domenica 1 agosto:** ore 18.30–19.30. Piazza Falconi. **SOPRA LA PANCA, CAPRACOTTA CANTA.** A cura di Albino e la sua chitarra. (Milano)
 - ◆ **Giovedì 22:** ore 17.00 -18.30. **LABORATORIO DI SCRITTURA ESPRESSIVA.** A cura di Maria Piera (Mi)
 - ◆ **Venerdì 23 o 30:** ore 9.00/16.00. **CONCERTO SU MONTECAMPO** in omaggio a De Andrè e Gianni Rodari.
 - ◆ **Da Lunedì 19 luglio a Sabato 14 agosto: LA TORTA IN CIELO.** La pratica della fantasia. Omaggio a Gianni Rodari nel trentennale della sua scomparsa. A cura di Stefano Panzarasa, ricercatore, Moricone (Roma).
-LUDOTECA PERMANENTE, ALICE NEL PAESE DI CUCCAGNA: laboratori di ceramica, pane, taralli, pasta alle chitarre, biscotti, poesia, favole, musica (Coro dell’Orecchio Verde). Proiezioni di filmati e spettacoli di fine attività con corteo per le vie del paese.
-SETTIMANA DELL’ERA ECOZOICA: reading (recita all’aperto e corale) di poesie e manifesti ecologisti, spettacolo musicale al tempio italico di Vastogirardi, cucina con il forno solare, proiezione filmati.
-CONFERENZE: Il mondo ecofavolosopacifista di Gianni Rodari; Verso **l’ERA ECOZOICA; Matriarcato e Montagna:** quarto seminario conviviale, il tema di quest’anno è: **LA RANA, IL ROSPO E IL PIPISTRELLO NELLA CULTURA NEOLITICA EUROPEA.**
-CUCINA VEGANA PACIFISTA ECOZOICA. Corso-lab pratico a cura di Mariagrazia, studiosa, Moricone
- Date da definire: **L’ARTE DELL’INTRECCIO.** Corso/lab di cesteria a cura di Emilia Costa, bioarchitetta, Milano.
Conferenza: Risparmio e fonti energetiche pulite: esperienze in Giappone e a Hong Kong. A cura di Emilia Costa.
- ° **Domenica 25:** ore 22.00/24.00. **AL CHIARO DI LUNA.** Passeggiata notturna in occasione del plenilunio. E a seguire...**FIGLI/E DELLE STELLE...**Passeggiate notturne per imparare a ri-conoscere le costellazioni celesti e i loro miti. Possibilità di visita all’Osservatorio Astronomico. Lettura di poesie, brani letterari, musiche e canzoni dedicate alle stelle, ai pianeti e alla luna. A cura di Paola Marucci, maestra di Lenno, Como. Quota: 1 euro a notte.
 - ° **YOGA AD ALTA QUOTA.** A cura di Rashmi Gabriella, maestra di discipline orientali, Trevignano (Roma).

AGOSTO

Data da definire: CONCERTO PER ARPA E VIOLONCELLO E PRESENTAZIONE DEL CD: “AMMACUNA”. A cura di **Roberta Pestalozza e Elisabetta Cannata, musiciste, Milano.**

- ◆ **Da Lunedì 2 a Giovedì 12:** ore 8.45/13.30. **SORGENTI, PAGLIAI E GROTTI DI CAPRACOTTA.** Tutti i giorni camminate. Partenza dalla Pro Loco, Piazza Falconi. In omaggio a Daniele Carlig. Incontro: “Il racconto del cammino di San Francesco: La Verna- Assisi- Rieti”. A cura di Rosario.
- ◆ **Sabato 7:** ore 15.00/18.00. **PIETRE. LAVORAZIONE ARTIGIANALE DELLA PIETRA.** Corso/lab a cura di Edoardo Lalli, Pescopennataro (IS). Presso la Biblioteca. Quota: 10 euro.
- ◆ **Da Sabato 7 a Sabato 21:** ore 22.00 presso la Biblioteca **CINEMA E NUOVA SPIRITUALITA’** Rassegna a cura di Diego Sozio, Perugia, e Lina Marinelli, Torino.
- ◆ **Domenica 8:** ore 8.45 -13.30. **NELLA TERRA DEI TRATTURELLI E DELLE FONTI: CASCATE DEL VERRINO.** Camminata etnobotanica a cura di Manolo. Partenza da Largo Sartori. Quota: 5 euro.
- ◆ **Giovedì 12:** ore 18.00/20.00 presso la Biblioteca conferenza sul tema: “**I CAMBIAMENTI CLIMATICI SUL NOSTRO PIANETA**” seguirà alle ore 22.00 la proiezione del film:”The day after tomorrow” (Il giorno dopo domani). A cura di Gennaro Bianco, meteorologo e oceanografo dell’Università Parthenope di Napoli.
- ◆ **Sabato 14:** ore 10.00/16.00. **FANTABOSCO.** Giornata di raccolta della legna e di vita nel bosco con colazione al sacco. A cura di Patrizia Rainone, appassionata del bosco. Ritrovo davanti alla Pro Loco.
- ◆ **Da Lunedì 16 a Sabato 22:** ore 18.00/20.00. **CULTURE DI DONNE – CULTURE DI PACE** In ricordo di tutte le donne vittime di violenza sessuale. Tutti i giorni, presso la Biblioteca oppure nella Piazzetta “Ndring-ndring”, in via Carfagna, vicino la chiesa Madre: **-TEATRO DELLE RUFÈ: Aperitivi letterari e Racconti di viaggio con filmati di registe a cura di Adele Paglione (Bologna) e Lina Marinelli (Torino).** **-Una selvatica timidezza: omaggio alla scrittrice molisana Lina Pietravalle.** **- Letture di testi di Anton Cechov a cura di Marcella Rossi (Foligno).** **- Caproni a Capracotta: lettura di poesie a cura di Giusy Salmaso (Milano).** **Perché Capracotta è il paese ideale per le gemelle/i, a cura di Antonio.**
- ◆ **La via della salute, camminata-chiacchierata Capracotta-Pescopennataro (ore 9.00-17.00, ritrovo davanti Pro Loco)** a cura di Luciana Sozio, pediatra e nutrizionista. Ladispoli, Roma
- ◆ **-Martedì 17. SAN MAMMANO, PASTORE E LA LEGGENDA DELLA LACTATIO MIRACOLOSA.**
- ◆ **-Mercoledì 18. BELLEZZA E LIBERTA’.** Presentazione dei libri: “Parole sui bordi” e “Minime della notte”. Interviene l’autore, Michele Meomartino, artista e poeta. Pescara.
- ◆ **-Da Lunedì 16 a Giovedì 26:** ore 9.00/12.00 e/o 15.00/18.00. **TRASPARENZE.** Corso/lab di lavorazione del vetro. Presso la Biblioteca. A cura di Ilaria Galiotto, artista. Roma.
- ◆ **Da Giovedì 19 a Mercoledì 25:** ore 9.00/12.00 e 15.00/18.00. **Settimo convivio erboristico: MANI IN PASTA: PANE, SAPONE E ERBORISTERIA.** Corso/lab di panificazione, saponificazione, cosmetici e pasticceria naturale. A cura di Anna Rapposelli. Quota: 50 euro per tutto il periodo oppure 10 euro al giorno..
- ◆ **Sabato 21:** ore 8.45 -13.30. **NELLA TERRA DEI TRATTURELLI E DELLE FONTI: FONTE SAMBUCCO.** Camminata etnobotanica a cura di Manolo. Partenza da Largo Sartori. Quota: 5 euro.

SETTEMBRE

- ◆ **Da Mercoledì 1 a Domenica 5:** ore 15.00/18.00. **LE MANI D’ORO DI ZIA ELENA.** Corso/lab di cucito, sartoria semplice e di riciclo, uncinetto, rammendo, rifacimento materassi e cuscini di lana.
 - ◆ **Sabato 4:** ore 15.00/18.00. **PIETRE. LAVORAZIONE ARTIGIANALE DELLA PIETRA.** Corso/laboratorio A cura di Edoardo Lalli, Pescopennataro (IS). Presso la Biblioteca. Quota: 10 euro.
 - ◆ **Sabato 4:** ore 10.00/16.00. **FANTABOSCO** ore 10.00/16.00. Giornata di raccolta della legna e di vita nel bosco con colazione al sacco. A cura di Patrizia Rainone, appassionata del bosco. Ritrovo davanti alla Pro Loco.
 - ◆ **Sabato 11 e Domenica 12:** ore 9.00/12.00 e 15.00/18.00. **NON SOLO MARMELLATA DI MORE.** Corso/laboratorio di cucina naturale in particolare sui segreti per fare marmellate naturali cotte sulla stufa a legna. A cura di Anna Rapposelli (Chieti), appassionata di vita naturale. Quota: 10 euro. In via Nicola Falconi, 19.
-

OTTOBRE

- ◆ **Sabato 23 e Domenica 24:** ore 9.00/12.00 e 15.00/18.00. **ZUCCA e CASTAGNE.** Corso/laboratorio di cucina naturale su tutti gli utilizzi in cucina di questi due prodotti autunnali, con suggerimenti per prevenire e curare le malattie invernali. A cura di Anna Rapposelli (Chieti). Quota: 10 euro. In via Falconi, 19.
- ◆ **Da Lunedì 25 a Sabato 30. MORIRE CON CURA.** Tutto sulla Signora Nera e la buona Morte. Con ricerca sul territorio. Il programma dettagliato sarà pronto per gli inizi d'autunno.

Tra NOVEMBRE e DICEMBRE

Data da stabilire: **LA ROSA CANINA: IL TESORO ROSSO DI CAPRACOTTA.** Settimana dedicata alla raccolta e trasformazione di questo frutto spontaneo. In gemellaggio con Triora (Imperia). A cura di Karin. Triora.

Per ulteriori informazioni visitare il sito di vivere con cura: www.vivereconcura.it

NOTE:

-
- I dibattiti e le conferenze sono gratuiti; la quota di iscrizione ai corsi settimanali è di solito 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 presso "la casa delle arti e delle culture conviviali", in via Falconi, 19. Durante l'intero programma è prevista la possibilità di inserire altre iniziative.
 - 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 per forze maggiori o per imprevisti, perciò suggeriamo di chiedere conferma alcuni giorni prima.

COME RAGGIUNGERE CAPRACOTTA

IN TRENO / PALMAN

1. Da ROMA: linea per Campobasso fino alla stazione di Isernia – corriera 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 - corriera fino a Capracotta.
3. da PESCARA: linea Sulmona / Castel di Sangro stazione di S. Pietro Avellana - corriera fino a Capracotta.

IN AUTOMOBILE

1. da ROMA: A1 Uscita San Vittore – Venafro – Isernia - Pescocostanzo – bivio Staffoli – Capracotta.
2. da NAPOLI: A1 Uscita Caianello – Venafro – Isernia - Pescocostanzo – bivio Staffoli – Capracotta.
3. da PESCARA: A14 Uscita Val di Sangro – Fondo Valle del Sangro – Villa S. Maria - Rosello - Agnone – Capracotta.
4. da BARI: A14 Uscita Vasto Sud – Fondo Valle del Trigno – Pescocostanzo – bivio Staffoli – Capracotta.

PER INFORMAZIONI E PRENOTAZIONI:

- Comune di Capracotta: tel. 0865/94.92.10 – Fax 0865/94.53.05
- Sig.ra Maria D'Andrea, Assessore alla Cultura del Comune di Capracotta: cell. 347/270.63.85 – lu.dandreaiscalinet.it
- Antonio D'Andrea, coordinatore: cell. 333/100.66.71
- Le date definitive saranno disponibili sul sito di Vivere con Cura: www.vivereconcura.it

Si ringraziano: il Comune di Capracotta e Antonio D'Andrea per il contributo economico all'iniziativa, in omaggio a Giuseppina Borrelli, Elena Borrelli e Maria Bambina D'Andrea.

La frase: pensare come una montagna, pensare stabile e maestoso come una montagna è di Mary Gracy, donna impegnata nel movimento ecopacifista americano.