

Il Circolo "Irene e Lucia di Milione"

In collaborazione con l'Associazione **OliS**,
la **Pro Loco** e il **Comune di Capracotta**
Promuovono la nona edizione di

Vivere con cura a Capracotta

Programma da Maggio a Dicembre 2011



MAGGIO

Tutti Venerdì e i Sabato – Edificio scolastico in Piazza Sartori

Ludoteca di Montagna

Mariangela Di Nucci, responsabile della ludoteca



MAGGIO: Domenica 8 – 15 – 22

Monte Campo – Monte Capraro – Acqua sulfurea

Camminate Ecologiche

Mariangela Di Nucci, guida escursionistica



MAGGIO: Da lunedì 23 a Domenica 29

ORTIC - ARIA (settima edizione)

Raccolta, essiccazione ed utilizzo. Inaugurazione della Ludoteca di Montagna intitolata a **Gianni Rodari** e **Maria Montessori**. Festa per i 25 anni di Vivere Con Cura



MAGGIO: Sabato 28 e Domenica 29

Laboratorio di autoproduzione alimentare

Orecchiette e Taralli

Anna Montaruli e Carmela Basile



MAGGIO: date da definire (Lunedì, Martedì, Mercoledì)

**Laboratori di Restauro, Riuso, Cucina e
Performance di Scultura**

Michele Meomartino, segretario di VCC



GIUGNO: Sabato 4

**Laboratorio di compostaggio domestico
e Raccolta differenziata**

Giancarlo Odoardi, Press – Compost



GIUGNO: Martedì 21 c/o Monte Campo

Saluto al sole

All'alba nel giorno del solstizio d'estate



GIUGNO: Venerdì 24

**Laboratorio di Autoproduzione
del Nocino**



Da Lunedì 27 GIUGNO a Sabato 2 LUGLIO

Educazione Alimentare

**L'Acqua alcalina e Laboratori teorico – pratico - Il miracolo
del ph alcalino (presentazione libro) - Equilibrio acido
alcalino - Alimentazione fisiologica e salutistica - Cibo ed
Emozioni - Cibo ed Etica - Cibo e sostenibilità ecologica**

Rocco Palmisano, scrittore



LUGLIO: Tutti i giorni
Ludoteca di Montagna
Mariangela Di Nucci, responsabile della ludoteca



LUGLIO: Il periodo dipende dalle condizioni meteo
Raccolta delle Lenticchie



LUGLIO: date da definire
Camminate Eco – Favolose
Alla riscoperta del territorio e del sé
Antonio D'Andrea, presidente di VCC



LUGLIO: Da lunedì 4 a Domenica 10
Convivi Erboristici
Riconoscimento, raccolta e utilizzo di erbe spontanee e significato oracolare degli alberi e delle piante del luogo
Maria Sonia Baldoni, fata delle erbe



LUGLIO: Da Lunedì 4 a Sabato 9
Corsi di Tessitura a mano
Valeria Belli, artigiana e insegnante di tessitura



LUGLIO: Da Venerdì 8 a Martedì 12
**Laboratori di autoproduzione:
Saponi e Alimenti**

Presentazione libro "L'Erba del vicino"
Elisa Nicoli, educatrice ambientale e alimentare



LUGLIO: Da Sabato 9 a Martedì 12
**Corsi di Ruralcesteria e
Autoproduzione di Sandali**

Francesco D'Ingiullo, artigiano e ricercatore rurale



LUGLIO: Da Lunedì 11 a Domenica 31 Luglio
Africa al Plurale

Storie, suoni, note e sapori dal continente nero
Corsi di Chitarra, Armonica a bocca e Voce.
Spettacolo finale e Serata di cucina etnica
Olivier Duval, artista della Costa D'Avorio



LUGLIO: Da Martedì 12 a Domenica 17
La Capra e lo Scarabeo stercoraro
Oltre l'apparenza alla ricerca dei significati
Lorena Bianchi, scrittrice ed ricercatrice

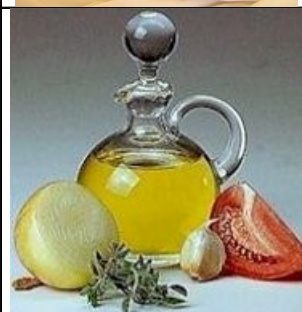
* Conferenza sul Simbolismo dello Scarabeo * Analisi della Capra come animale totem da un punto di vista antropologico e storico, anche in relazione alle divinità caprine * Escursione a Monte Cerro alla ricerca del significato del santuario di Kerres e analisi della Tavola di Agnone * Conferenza di presentazione del libro "Le Montagne degli Dei" * Visita guidata al santuario della Madonna di Loreto e analisi del simbolismo della Vergine Nera * Vista sul monte Miglio a San Pietro Avellana



**LUGLIO: Giovedì 14 - Venerdì 15 - Giovedì 21 –
Venerdì 22 - Sabato 23 (saggio finale)**

Laboratorio di Danze Popolari

Dantina Grosso, insegnante



LUGLIO: Da Lunedì 25 a Domenica 31

Laboratorio di Cucina Vegana

Mariagrazia Pelaia, collaboratrice di Veganblog



LUGLIO: Da Lunedì 25 a Domenica 31

Laboratorio per Bambini/e

Musica, poesia, filastrocche, ecopacifismo

Stefano Panzarasa, artista e musicista



LUGLIO: Sabato 30 Luglio

La Sagra degli antichi Saponi

(presentazione libro)

Giovanni Damiani, biologo



AGOSTO: Da Lunedì 1 a Domenica 7

Convivi Erboristici

**Riconoscimento, raccolta e utilizzo di erbe spontanee e
significato oracolare degli alberi e delle piante del luogo**

Maria Sonia Baldoni, fata delle erbe



AGOSTO: Lunedì 8

Campagna amica per uno sviluppo rurale

con Mercatino di prodotti agricoli e degustazioni

Luciano Malatesta

Presidente Fondazione Campagna Amica Molise



AGOSTO: Da Domenica 7 a Lunedì 15
Donne e Poesia (3° ciclo)
Antonia Pozzi e le sue mamme Montagne
Giusi Anna Salmaso, vicepresidente di VCC



AGOSTO: Mercoledì 10
Notte di San Lorenzo
Calici in-versi sotto le stelle
Poesie d'amore e degustazione vini
Giusi Anna Salmaso



AGOSTO: Da Martedì 16 a Sabato 20
Cosmesi Naturale
Laboratori per i ragazzi di sapone e bagnoschiuma naturale e per gli adulti Laboratori di sapone, creme, deodoranti



AGOSTO: Mercoledì 17
San Mammano
Pastore e la leggenda della lactatio miracolosa
Antonio D'Andrea



AGOSTO: Da Lunedì 22 a Sabato 27
Laboratori di autoproduzione domestica
Grazia Cacciola, scrittrice ed esperta di agricivismo
Presentazione del libro "Scappo dalla città" e Laboratorio Percorso di decrescita. Presentazione del libro "Orto sul balcone" e Corso Come coltivare in spazi ristretti. Presentazione del libro "L'orto dei germogli" e Corso Coltivare germogli per quattro stagioni e costruzione dei germogliatori. Cucina con i germogli



Da Lunedì 28 Agosto a Sabato 4 Settembre
Laboratorio Artistico – Artigianale

Trasparenze – Crea il tuo gioiello

Corso laboratorio di Tiffany

Ilaria Galiotto, artista



Da Lunedì 28 Agosto a Sabato 4 Settembre

Laboratorio Qi Gong e Storie di animali

Marcella Rossi, scrittrice

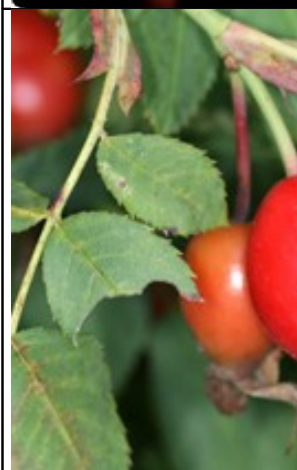


SETTEMBRE: Da Domenica 4 a Sabato 10

I 5 Riti Tibetani

I 5 Suoni di Guarigione

Jagran Ribechi, operatore olistico



Settembre (5/11) – Ottobre (10/16)

Novembre (7/13) – Dicembre (5/11)

Convivi Erboristici

Maria Sonia Baldoni, fata delle erbe

Riconoscimento, raccolta e utilizzo di erbe spontanee e significato oracolare degli alberi e delle piante del luogo. Preparazione dei fiori di Bach. Raccolta e conservazione del finocchio selvatico. Raccolte delle more e di rosa canina e autoproduzione di marmellate

• **Si consiglia** ai partecipanti ai corsi – laboratori di prenotarsi in tempo utile e di consultare il sito dell’associazione per tutte le informazioni.

• **Si ringraziano:** Il Comune di Capracotta per il patrocinio, Antonio D’Andrea per il contributo economico all’iniziativa, in omaggio a Giuseppina Borrelli, Elena Borrelli, Maria Bambina D’Andrea e Antonietta Tisone

• **Organizzazione:** Il Circolo **“Irene e Lucia di Milione** - Associazione di promozione sociale **VIVERE CON CURA** -Via Nicola Falconi, 19
86082 Capracotta (Isernia) in collaborazione con l’Associazione **OLIS**

• **Come raggiungere Capracotta:**

In treno e pulman:

1. Da Roma: linea per Campobasso fino alla stazione di Isernia. Poi in pulman fino a Capracotta.
2. Da Roma e Napoli: linea per Campobasso fino alla stazione di Isernia. Poi Linea per Sulmona fino a S. Pietro Avellana. Pulman per Capracotta.
3. Da Pescara: Linea Sulmona / Castel Di Sangro fino a stazione di S. Pietro Avellana. Pulman fino Capracotta.

In automobile:

1. Da Roma: A1 Uscita S. 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 S. Maria – Rosello – Agnone – Capracotta
4. Da Bari: A14: Uscita Vasto Sud. Fondo Valle del Trigno – Pescolanciano – bivio Staffoli – Capracotta

• **Per Informazioni:**

Antonio D’Andrea 0865.945397 – 333. 1006671 - antonio@vivereconcura.it

Michele Meomartino 393.2362091 – michelemeomartino@tiscali.it

www.vivereconcura.it