Vivere con Cura

Rivista di educazione permanente e di gemellaggi eco-conviviali. N° 80. Novembre 2022

20 anni di Vivere con Cura

a Capracotta,in Molise e in Italia.
I programmi dal 2003 al 2022.
Una Ludoscuola per un altro mondo possibile.
Principi del Metodo Montessori.

Carla Lonzi: "Non basta vivere, occorre vivere con cura".

Che 1000 Ludoscuole sboccino

Cara Lettrice e caro Lettore,

ho il piacere di presentarvi questo numero, 80, della rivista “Vivere con Cura” che raccoglie tutti i programmi realizzati nell’arco di 20 anni (dal 2003 al 2022) a Capracotta, in Molise e anche fuori regione.

Il desiderio è che a questo numero, solo di testi dei programmi, ne segua un altro incentrato su racconti e riflessioni sui tanti anni di esperienze e le tante tematiche affrontate.

Desidero anche rimarcare che questo movimento di autoeducazione ecologica, umana, salutistica e relazionale è stato possibile grazie a più fattori. Il primo è che nel 2002, l’allora Assessora alla Cultura di Capracotta, Patrizia Rainone *, lanciò la proposta a tutte/i le amanti della Montagna e di Capracotta - entrambe in via di abbandono- di dare ciascuna/o un contributo di idee per contrastare lo spopolamento e il degrado culturale. E mi contattò sapendo che già dal 1986 a Milano in collaborazione con più associazioni avevo contribuito a far nascere Vivere con Cura: cicli di incontri sottoforma di conferenze con dibattito per diffondere una cultura (con relative pratiche quotidiane e non) ecologica e conviviale, cioè favorendo uno spirito di grande e gioiosa partecipazione e acculturazione.

L’altro fattore è dato dall’intervento di un’altra donna: Borrelli Giuseppina (1916-2008), mia madre, che per amore verso il suo paese natale, Capracotta, mi esortò nell’impegno-grande gioco di contribuire a promuovere i programmi coinvolgendo animatrici/tori soprattutto grazie all’apertura della Ludoteca di Montagna rivolta all’infanzia.

E inoltre ancora lei mi incaricò di devolvere la sua eredità, in termini di denaro e casa a Capracotta ma anche e soprattutto di bagaglio umano, per promuovere al meglio le attività e l’accoglienza delle/i insegnanti.

Il metodo adottato da Vivere con Cura è quello elaborato da Maria Montessori (1870-1952) con il grande contributo di Gianni Rodari (1920-1980), la cui impostazione affonda le radici nel Tiaso di Saffo (VI secolo A.C.) e Ippazia (IV secolo D.C.) ^. Per questi motivi ci presentiamo e proponiamo come Ludoscuola aperta a tutte/i da 0 a 120 anni. E nelle ultime pagine di questa rivista troverà il riassunto dei principi del Metodo Montessori.

Non tutti gli incontri (circa un dieci per cento) si sono potuti realizzare per motivi di forza maggiore soprattutto negli anni della pandemia ma è anche accaduto -molto spesso- che tanti altri sono nati al di fuori dei programmi che qui troverà perché in maniera imprevista ci sono state/i animatrici/tori che si sono offerte/i di trasmettere i loro saperi e sono state fatte estemporanee locandine a mano.

Un’altra caratteristica della Ludoscuola è stata- ed è- quella che chiunque ha potuto proporsi di tenere incontri a patto che toccasse o anche solo sfiorasse temi riguardante il rapporto con la natura e le relazioni umane e che inoltre fosse tenuto in un clima sereno e che venissero accolte con gratitudine osservazioni e critiche quindi in uno spirito di ricerca della verità che mai si esaurisce.

E quindi l’invito a tutte/i, insegnanti e studenti/studentesse è di sentirsi Adolescenti, termine che deriva dal verbo latino Alere cioè nutrirsi in senso lato invece Adulto significa chi ormai è sazio di sapere. Ma in questo modo si cristallizza e dogmatizza il sapere e per noi è un gravissimo errore esistenziale e culturale.

E ancora: le/gli insegnanti °, vivendo spesso nella stessa Casa-Ostello sede di Vivere con Cura (composta di tre camere da letto) hanno avuto la possibilità di sperimentare uno stile di vita convivial-comunitario anche pranzando o cenando con le/gli studenti e quindi mettendo in pratica nella quotidianità i saperi trasmessi negli incontri promossi. In un clima di grande e frizzante empatia e simpatia. E il piu’ delle volte dopo le “lezioni” sono continuate discussioni e riflessioni durante la settimana – la proposta è stata, ed è, di

risiedere almeno per una settimana per rendere tanto proficuo e ricco la trasmissione e scambio di saperi tra mondi e realtà il più delle volte distanti- spesso anche facendo camminate sui sentieri.

Come potrete constatare nei primi anni le attività erano concentrate in luglio e agosto ma successivamente si sono estese anche ad altri mesi e in altre località del Molise e fuori regione. Soprattutto la proposta (nata nel 2013 sempre durante corsi, laboratori e discussioni) di aprire le Case delle Erbe si è diffusa in tutta Italia e anche fuori dall'Italia. Questo a conferma che le Ludoscuole Vivere con Cura sono molto vitali e favoriscono la nascita di tanti nuovi germogli.

I ringraziamenti sono infiniti: alle/i insegnanti, a chi ha partecipato, soprattutto alle Bambine e ai Bambini durante le attività di Ludoteca coinvolgendo genitori e nonne/i e zie e zii favorendo lo scambio intergenerazionale, alle/i responsabili nelle istituzioni comunali, alla Pro Loco di Capracotta e alle tante donne e uomini locali e/o turiste/i anche solo "spettatrici" esterne che il più delle volte commentavano positivamente ma senza lesinare osservazioni critiche facendo sì che si affinasse sempre più il clima piacevole degli incontri tenuti possibilmente all'aperto presso la Villa Comunale.

Un grazie anche all'amico Alberto Borioli, uno dei fondatori di Vivere con cura a Milano nel lontano 1986, che ha curato spesso la grafica -come pure gli animatori Graziano Vitale e Stefano Panzarasa- e dato suggerimenti sapienti.

E ancora: un grazie particolare a Sonia Baldoni che ha portato tanto entusiasmo nel diffondere le case delle erbe nel mondo. a Michele Meomartino soprattutto nel passaggio delicato del diventare ANCHE associazione senza nascondere i rischi di gerarchizzare e burocratizzare il Movimento eco pedagogico di Vivere con Cura e a Ilaria Galiotto, poliedrica animatrice e divulgatrice.

Colgo l'occasione per salutarvi nel congedarmi dalla mia attività di promotore e coordinatore sia perché un arco di venti anni è tanto e quindi, secondo me, è bene che subentrino altre/i o nel farlo – senza tirarmi indietro nel ruolo di suggeritore-, sia perché chi va in pensione (nel 2023 compio ben 70 anni), sempre secondo me, ha l'obbligo morale di scrivere il tanto – o anche poco- che ha vissuto e a maggior ragione se ha contribuito alla vita e crescita dei movimenti (per l'ambiente, la salute, la pace, i diritti civili, la giustizia sociale, la liberazione delle donne…) nati negli ultimi 60 anni in Italia e nel Mondo.

Buona visione e un cordiale saluto. Antonio D'Andrea. Capracotta-Isernia 9 novembre – 20 dicembre 2022

- Patrizia Rainone è stata assessora e referente degli incontri fino al 2006 poi è subentrata Maria D'Andrea fino al 2017. Entrambe promotrici e sostenitrici

^ Ogni anno è dedicato alle/ai pedagogiste/i soprattutto del 1900: Don Milani, Mario Lodi, Marcello Bernardi, Alberto Manzi, Elena Giannini Belotti…

° La proposta per le/gli insegnanti era di avere vitto e alloggio più rimborso spese di viaggio in cambio di mezza giornata di trasmissione dei loro saperi, facendo ricerca sul territorio e cercando un dialogo tra saperi locali anche antichi e quelli attuali delle nuove scienze e coscienze. E questi incontri rimandavano a seminari o corsi strutturati per più mesi da seguire ove vivevano le /gli insegnanti - oppure a frequentare corsi istituzionali e accademici- e con l'auspicio che in futuro si tenessero durante tutto l'anno a Capracotta e nei paesi di Montagna o dell'entro terra.

Ps dal 2021 Vivere con Cura è entrata nell'Associazione Auser e quindi ora siamo Auser-Vivere con Cura.

L'invito è di diventare Soci/e attivi/e in termini di idee, di saperi da trasmettere e di un po' di tempo da dedicare, soprattutto per far vivere bene e con cura la casa madre di Capracotta diventata negli ultimi anni M'useo (da utilizzare concretamente), sede di Archivio e Biblioteca nonché Ostello per le/gli insegnanti e le Soci/e. L'ultimo appello è di scrivere commenti e testimonianze di questi primi 20 anni di Ludoscuola.

Comune di Capracotta Pro Loco Capracotta

VIVERE CON CURA, R-ESISTERE AD ALTA QUOTA.

1ª Rassegna sulla cura della salute, recuperando antiche sapienze, in armonia con la natura

"Capracotta-mt.1421 Isernia Molise-estate 2003"

Calendario del mese di luglio:

- Sabato 5 - ore: 9.00-12.00 / 15.00-18.00 -
- Domenica 6 - ore: 9.00-12.00-

Viaggio nel paradiso degli aromi

I principi, i benefici e le modalità d'uso delle piante officinali e degli oli essenziali per il nostro benessere e per una cosmesi naturale.

Impareremo ,attraverso semplici consigli, l'azione cosmetica delle piante, i bagni e i massaggi aromatici con oli profumati.

Sarà un viaggio alla scoperta dei nostri sensi che ci condurrà, attraverso il nostro olfatto, a riscoprire la nostra terra.

Relatrice: Tiziana Gasparini, naturopata, specializzata in aromaterapia, fitoterapia, floriterapia e riflessologia plantare . Docente a Roma.

Quota di partecipazione euro 10

Gli incontri si terranno presso la biblioteca e/o il giardino di flora appenninica

- Domenica 13 - ore: 9.00-17.00 -

I tesori nascosti di una montagna

Camminata naturalistica - archeologica - a Monte Capraro. Accompagnati da tre studiosi locali, insieme al riconoscimento delle erbe e delle piante, visiteremo luoghi ad alto impatto energetico - emotivo: alcune sorgenti e fonti, le nevere, i resti di un antico convento, le mura Ciclopiche, i tolos, caratteristici rifugi di pastori e contadini.

Escursione facile, con dislivello di circa trecento metri (si parte da quota 1.421 m per arrivare a 1.730 m.). Abbigliamento adeguato e pranzo al sacco

Quota di partecipazione euro 5, bambini gratis. In caso di pioggia: presso la biblioteca vedremo diapositive con conversazione.

Ritrovo per la partenza in piazza Falconi (di fronte al Municipio)

CALENDARIO DEL MESE DI AGOSTO

- **da lunedì 4 a sabato 9 - ore: 9.00-12.00**

Aiutarsi da sé.

1° Ciclo di incontri per imparare a gestire in casa la propria salute attraverso il cibo quotidiano, i rimedi floreali e fitoterapici, il contatto con la natura, le pratiche energetiche, in modo semplice e naturale. Durante gli incontri, assaggi di cibo biologico. Argomenti trattati:

1. l'organismo umano in relazione al mondo circostante;
2. l'importanza fondamentale di un corretto funzionamento dell'intestino;
3. sapersi orientare nelle malattie da "raffreddamento", come tosse, raffreddore, etc.;
4. mal di testa: come arginare un malanno devastante;
5. l'insonnia: riuscire a ritrovare l'armonia del ciclo sonno–veglia;
6. menopausa e invecchiamento: impariamo a riconoscere una significativa stagione dell'esistenza.

Relatrice: Dott.ssa Marcella Rossi. Da vent'anni impegnata nel campo della nutrizione e delle medicine naturali; è autrice di numerose pubblicazioni e scrive sulle più antiche e autorevoli riviste del settore.

Quota di partecipazione: Euro 50,00

Gli incontri si terranno presso la Biblioteca e/o il Giardino di flora appenninica.

- **da lunedì 11 a sabato 16 ore: 9.00-12.00 (corso A mattutino)**
- **da lunedì 11 a sabato 16 ore: 15.00-18.00 (corso B pomeridiano)**

Corso base di massaggio Shiatsu: benessere per sé e con gli altri.

- Gli incontri avranno carattere soprattutto sperimentale e saranno sostenuti da brevi cenni teorici.
- L'obiettivo fondamentale è quello di creare momenti di rilassamento mentale e fisico, sviluppando nei frequentatori alcune capacità di quest'antica disciplina e arte.
- I partecipanti, al termine del seminario, sapranno, infatti, produrre effetti benefici contro tensioni da stress o da difetti posturali mediante delicate pressioni delle mani sul corpo.

Terapista: Angela Laureti, vent'anni di esperienza nel campo dei massaggi.

Portarsi un materassino e/o coperta e/o stuoino.

Quota di partecipazione: Euro 50,00

Gli incontri si terranno presso la Palestra e/o il Giardino di flora appenninica.

- **Sabato 16 agosto – ore: 18.00-20.00**
- **Domenica 17 agosto – ore: 18.00-20.00**

Conversazione sul tema
La lingua lunga delle donne: narrare al femminile.

Storie di levatrici, guaritrici, fattucchiere, veggenti, lavandaie.
La cultura orale delle donne di montagna.

- Omaggio a Lucia Di Milione, raccoglitrice di erbe, funghi e frutti selvatici, signora dei boschi di Capracotta.
- Saranno proiettate diapositive.

Relatrice: Michela Zucca, antropologa e docente di Ecologia Umana presso il Centro di Ecologia Alpina del Monte Bondone, Trento.
Ingresso gratuito
Gli incontri si terranno presso la Biblioteca.

- **da lunedì 18 a venerdì 22 ore: 9.00–12.00 - (corso A mattutino)**
- **da lunedì 18 a venerdì 22 ore: 15.00–18.00 - (corso B pomeridiano)**

Corso pratico di erboristeria.

Riconoscimento, raccolta e utilizzo delle erbe spontanee nel territorio di Capracotta (corso A mattutino).

Tecniche di meditazione e rilassamento.
Astrologia arcaica.

(corso B pomeridiano)

Animatore: Alberto Bucci, guida naturalistica della Toscana e da oltre vent'anni ricercatore, insegnante e praticante di terapie dolci nella provincia di Lucca.
Quota di partecipazione per tutti e due i corsi: Euro 50,00. Un incontro: Euro 10,00.
Gli incontri si terranno presso la Biblioteca e/o il Giardino di flora appenninica.
Il ritrovo per le camminate erboristiche è in piazza Falconi (di fronte al Municipio).

Si declina ogni responsabilità per incidenti e danni accaduti a persone animali o cose, prima, durante e dopo lo svolgimento degli incontri.

Per tutte le informazioni e prenotazioni (con caparra obbligatoria) rivolgersi al Comune di Capracotta: "Sig.ra Rainone Patrizia, Assessore alla Cultura"
Tel. 0865/949210- Fax 0865/945305

COME RAGGIUNGERE 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.**

IN TRENO / PULLMAN:

1. **da Roma: linea per Campobasso fino alla stazione di Isernia – pullman (società Larivera) fino a Capracotta.**
2. **da Roma: 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.**

CAPRACOTTA NELLE PAGINE DI HEMINGWAY

In una **lettera a Grace Quinlan** del 21 luglio 1921, Hemingway scriveva:
"... andremo a Napoli e staremo lì finché non arriverà il caldo della primavera. Suppongo a Capri e poi negli Abruzzi. Probabilmente Capracotta – c'è un bel torrente per le trote lì – il Sangro – i campi da tennis ed è a 1200 metri sopra il livello del mare – il posto più bello che tu abbia mai sentito."
In "**Addio alle armi**", al capitolo XI: "A Capracotta, mi avevano detto, c'erano le trote nel torrente sotto la città. I contadini chiamano tutti "Don" e quando incontrano qualcuno si tolgono il cappello. Suo padre andava a caccia ogni giorno e si fermava a mangiare nelle case dei contadini. Per loro era sempre un onore. Uno straniero per poter cacciare deve presentare un certificato che non è mai stato arrestato. C'erano gli orsi sul Gran sasso d'Italia, ma era lontano. Aquila era una bella città. D'estate la notte faceva fresco e la primavera degli Abruzzi era la più bella d'Italia. Ma quel che era bello era l'autunno per andare a caccia nei boschi di castagni. Gli uccelli erano tutti buoni perché si nutrivano d'uva e non c'era mai bisogno di preparare una colazione perché i contadini erano sempre onorati e si mangiava in casa con loro."

Pro Loco Capracotta — Comuni dell'Alto Molise

VIVERE CON CURA

SULLE ORME DI IRENE E LUCIA DI MILIONE

Secondo anno di Scuola-Laboratorio permanente rivolta al recupero delle tradizioni popolari e all'attuazione di pratiche ecologiche in forma conviviale

Capracotta (m 1.421) e comuni dell'Alto Molise - Maggio/Settembre 2004

CALENDARIO DEL MESE DI MAGGIO

Da Lunedì 17 a Domenica 23 Maggio, h 9.00-12.00 / 15.00-18.00
GIOCO, ARTE & FANTASIA
Laboratori creativi per bambini, ragazzi e adulti
Domenica 23: festa **AQUILONI AL VENTO**
A cura di **Graziano Vitale**, Lainate (MI)

Sabato 29 e Domenica 30 Maggio, h 9.00-17.00
RICONOSCIMENTO E RACCOLTA DI ERBE SPONTANEE E LORO UTILIZZO NELLA PREPARAZIONE DI PIATTI LOCALI
A cura di **Domenico Patullo**, Bojano (CB)

CALENDARIO DEL MESE DI GIUGNO

Da Lunedì 14 a Domenica 20 Giugno, h 9.00-12.00 e/o 15.00-18.00
LABORATORIO DI SAPONIFICAZIONE DOMESTICA
Come imparare a preparare i saponi in casa
A cura di **Manola Berretti**, Follonica (GR)

Da Domenica 20 a Domenica 27 Giugno
ORTIC-ARIA DI CAPRACOTTA
Festa-convegno-laboratori dedicati all'ortica

Programma dettagliato di ORTIC-ARIA:

Domenica 20
- Ore 18.00-20.00: Relazione introduttiva sulle iniziative e sul **Centro Ortic-aria**.
- Ore 20.30: **Cena** con piatti a base di ortica in un ristorante del paese.

Da Lunedì 21 a Venerdì 25
- Ore 10.00-17.00: **Camminate** con riconoscimento di piante spontanee.
- Ore 17.30-19.00: **Laboratori**. Il laboratorio consiste nell'imparare a preparare, sotto la guida di una persona esperta: tinture madri, tisane, decotti, lozioni, shampoo, oleoliti.
- Ore 20.30: **Cena conviviale** utilizzando le erbe raccolte durante il giorno.

Sabato 26 – Ortica day
- **Convegno** nazionale sui risvolti culturali, terapeutici ed ecologici dell'ortica.
- **Pranzo e cena** con piatti a base di ortica.
- Proiezione del film **Milarepa** di Liliana Cavani.

Domenica 27 – Festa in gemellaggio con il Circolo Vegetariano VV.TT. di Calcata (VT) e il quartiere dell'Ortica di Milano. Con la partecipazione di **Tiziana Gasparini** (erborista), **Marcella Rossi** (nutrizionista), **Alberto Bucci** (erborista), **Domenico Patullo** (guida naturalistica) e **Antonio D'Andrea** (M.U.C.).

Da Lunedì 28 Giugno a Mercoledì 30 Giugno, h 9.00-12.00 / 15.00-18.00
LABORATORIO DI TEATRO DI STRADA: "Alla ricerca del personaggio"
A cura di **Marco Clerici**, Lainate (MI)

CALENDARIO DEL MESE DI LUGLIO

Da Giovedì 1 a Domenica 4 Luglio, h 17.00-19.00
IL SAPERE DELLE DONNE ATTRAVERSO LA NASCITA E L'ALLATTAMENTO AL SENO
A cura di **Anna Ceccherini**, Viareggio (LU)

Da Lunedì 5 a Domenica 11 Luglio, h 9.00-12.00 e/o 15.00-18.00
CORSO-LABORATORIO DI GINNASTICHE DOLCI E PRATICHE SAPIENZIALI PER UNA MEDICINA PREVENTIVA
A cura di **Nunzia Gallo**, Saronno (VA) e **Gabriella Zevi**, Tuscanica (VT)

Da Lunedì 12 a Domenica 18 Luglio, h 9.00-12.00 / 15.00-18.00
CORSO-LABORATORIO DI CERAMICA E LABORATORIO DI CALCO IN GESSO
Il valore dell'impronta e l'importanza di riuscire a impadronirsene
A cura di **Giorgio Re**, Nerviano (MI) e **Luca Carfagna**, Capracotta (IS)

Da Mercoledì 14 Luglio a Domenica 25 Luglio, h 18.00-19.30
CORSO-LABORATORIO DI DANZA TRADIZIONALE EGIZIANA
A cura di **Paola Broggi**, Milano

Sabato 24, h 15.00-18.00 e Domenica 25 luglio, h 9.00-12.00 / 15.00-18.00
- PRATICARE LA SEMPLICITÀ, L'ECOLOGIA PROFONDA E IL BIOREGIONALISMO
- LABORATORIO DI CERAMICA NEOLITICA
- USO COSMETICO DELL'ARGILLA
- CANZONI E POESIE PER MADRE TERRA
- ASTROLOGIA MATRIARCALE
A cura di **Stefano Panzarasa**, Moricone (Roma),
Tiziana Gasparini, Roma e **Mariagrazia Pelaia**, Moricone (Roma)

CALENDARIO DEL MESE DI AGOSTO

Da Lunedì 2 a Domenica 8 Agosto, h 9.00-12.00 e/o 15.00-18.00
- "TEATRO NEL BOSCO": IL LABIRINTO A SPIRALE
VIAGGIO TRA MIMETISMO E FIABA
- UNA GIORNATA DI ACQUERELLO E CREAZIONI CON LA CELLULOSA
A cura di **Viviana Vitelli** e **Paola Giuliante**, Milano – **Elena Chiaravalle**, Como

Da Lunedì 2 a Sabato 14 Agosto, h 9.00-12.00 e/o 15.00-18.00
CIRCO DEI BAMBINI: CORSO-LABORATORIO DI MASCHERE E BURATTINI, OMBRE LUMINOSE, ORIGAMI, MACCHINE DEI SUONI, TRAMPOLI E ALTRO
A cura di **Vincenzo Larocchia**, Camerino (MC)

Da Lunedì 2 a Sabato 14 Agosto, h 9.00-12.00 e/o 15.00-18.00
CORSO-LABORATORIO DI MASSAGGIO SHIATZU, MASSAGGIO SONORO E TECNICHE DI RILASSAMENTO
A cura di **Angela Laureti**, Roma, **Hugo Carreno**, Isernia
e **Vincenzo Larocchia**, Camerino (MC)

Da Lunedì 2 a Sabato 14 Agosto, h 9.00-12.00 / 15.00-18.00
- LABORATORIO DI CERAMICA RAKU ED EVENTUALMENTE COSTRUZIONE DI UN FORNO PER LA CERAMICA
- IL MIO PRIMO AUTORITRATTO A NATURA:
un viaggio nell'arte, nella natura, dentro se stesse/i
- CORSO-LABORATORIO DI ALIMENTAZIONE, PANIFICAZIONE E CREAZIONI IN FELTRO
A cura di **Maria Cristina Ponzetti** e **Alessandro Stacchiotti**, Jesi (AN)

Da Lunedì 16 a Domenica 22 Agosto, h 17.00-19.00
CONFERENZE:
DONNE MISTICHE
Alla scoperta di quello che queste donne hanno lasciato nella cultura e nella memoria popolare: Ildegarda di Bingen, Guglielma e Maifreda, Margherita Porete e Giovanna D'Arco.
MASCHI MISTICI
Profeti della nonviolenza. Eremiti e Santi minori nell'Alto Molise
A cura di **Michela Zucca**, Milano e **Remo De Ciocchis**, Agnone (IS)

Da Lunedì 23 a Mercoledì 25 Agosto
CORSO PRATICO DI ERBORISTERIA
Riconoscimento, raccolta e utilizzo delle erbe spontanee dell'Alto Molise
corso A, h 9.00-12.00
A cura di **Alberto Bucci**, Camaiore (LU) e **Domenico Patullo**, Bojano (CB)
TECNICHE DI MEDITAZIONE E RILASSAMENTO / ASTROLOGIA ARCAICA
corso B, h 15.00-18.00
A cura di **Alberto Bucci**

CALENDARIO DEL MESE DI SETTEMBRE

Sabato 4 e Domenica 5 Settembre, h 9.00-12.00 / 15.00-18.00
LABORATORIO DI BIOARCHITETTURA
Suggerimenti pratici su come imparare a vivere in un ambiente sano
e visita guidata di Capracotta
A cura di **Emilia Costa**, Milano

DURANTE IL CICLO DI INIZIATIVE SI TERRANNO I SEGUENTI CORSI:

1. **Camminate ed escursioni** per i boschi e i monti dell'Alto Molise, nei fine settimana. A cura di **Luca Carfagna** di Capracotta.
2. **Corso-laboratorio di sartoria e cucito ecologico. Con tessuti di recupero e fibre naturali.** A cura del collettivo **Donne del martedì** di Capracotta
3. **Fare e rifare materassi di lana – Impagliare le sedie.** A cura di **Dora** di Capracotta
4. **Laboratorio permanente di cucina locale.** A cura delle **donne anziane** di Capracotta

NOTE

- **Questi incontri sono gratuiti e/o a libera offerta.**
- **Gli orari sono indicativi e saranno decisi anche in base alle esigenze dei partecipanti.**
- **Tutte le iniziative si terranno al Centro sociale presso le scuole, in via Falconi.**

Si ringrazia **Antonio** del **Movimento degli Uomini Casalinghi** per la collaborazione e **Giuseppina Borrelli D'Andrea** per il contributo all'iniziativa, in omaggio a Maria Bambina D'Andrea.

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: 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, prenotazioni e per il pernottamento rivolgersi al Comune di Capracotta: "Sig.ra Patrizia Rainone, Assessore alla Cultura"
Tel. 0865/949210 - 0865/949127
Cell. 347/2706385 - Fax 0865/945305

VIVERE CON CURA

"LA MONTAGNA E I SUOI DONI"

Terzo anno di Scuola-Laboratorio di vita ecologica, arti domestiche, artigianato tradizionale e nuovo, arte terapia, pratiche e cure naturali, tecnologie appropriate, storia e antropologia

Capracotta (m 1.421) e comuni dell'Alto Molise - Maggio/Ottobre 2005

CALENDARIO DEL MESE DI MAGGIO

Da Lunedì 23 a Domenica 29 Maggio, ore 9.00-12.00 e/o 15.00-18.00
GIOCO, ARTE E FANTASIA – Laboratorio di percussioni, ritmo e movimento
Domenica 29: festa conclusiva con aquiloni

CALENDARIO DEL MESE DI GIUGNO

Da Sabato 18 a Mercoledì 22 Giugno, ore 10.00-12.00 e/o 17.00-19.00
IL RICHIAMO DELLA TERRA: Armonizzazione femminile e danze egiziane
Si richiede iscrizione – Mercoledì 22: saggio finale in piazza

Domenica 19 Giugno, ore 9.00-17.00: ESCURSIONE A MONTE CAPRARO
Promossa dal C.A.I. di Isernia. Con concerto finale d'arpa in località "r'cuopp d la Madonna" – **Portare colazione al sacco**

Da Domenica 19 a Domenica 26 giugno: ORTICAMICA - Seconda festa-convegno laboratori dedicati all'ortica - In omaggio ad Antonietta Tisone Borrelli (Mammaletta)
Domenica 19, ore 18.00 • Presentazione della rivista "Vivere con Cura"
Da Lunedi 20 a Venerdì 24, ore 10.00-16.00 • Raccolta di ortica
ore 17.00-19.00 • Laboratori di cucina a base di erbe spontanee
• Sartoria e cucito con tessuti di fibre naturali
Sabato 25, ORTICA DAY, ore 16.00 • Convegni: "Le mille virtù dell'ortica e della lavanda" e "L'arte di ammacunà" • Concerto d'arpa
Domenica 26, ore 17.00 • Esposizione e sfilata "Ecomoda" dei capi confezionati durante la settimana • Estemporanea di arte, pittura e poesia
Nota: Durante la settimana è possibile • Fare una dieta disintossicante personalizzata • Ripercorrere la storia dei canti tradizionali di Capracotta, partecipazione libera.

CALENDARIO DEL MESE DI LUGLIO

Da Lunedì 4 a Domenica 10 Luglio, ore 10.00-12.00 e/o 16.00-18.00
CONOSCERE IL PROPRIO CORPO – Ginnastiche dolci e medicina preventiva
Martedì 5 Luglio: LA TORTA DELLA FELICITÀ – Un'antica ricetta medievale

Da Lunedì 4 a Domenica 10 Luglio, ore 9.00-12.00 e/o 15.00-18.00
COSTRUZIONE DI GIOCATTOLI IN LEGNO

Da Venerdì 8 a Domenica 10 Luglio, ore 18.00-19.30
LA LEVATRICE: UN'ARTE ANTICA – Il parto e la nascita in montagna

Da Sabato 16 a Sabato 23 Luglio
OMAGGIO A MADRE TERRA: CERAMICA, MUSICA E ASTROLOGIA

Sabato 16 Luglio, ore 9.30-12.30 e/o 16.00-19.00
LA CERAMICA DEI NATIVI EUROPEI – Corso aperto a bambini e adulti
Domenica 17 Luglio, ore 17.00: INCONTRO CON L'ASTROLOGIA
Conferenza con breve storia e problematiche attuali
Martedì 19 Luglio e Giovedì 21 Luglio, ore 17.00-19.00
UN'ASTROLOGA IN PAESE – Seminari e/o consulenze personali
Martedì 19 Luglio e Giovedì 21 Luglio, ore 17.00-19.00
e Sabato 23 Luglio, ore 10.00-12.00
IL CORO DELL'"ORECCHIOVERDE": Cantiamo Gianni Rodari, per bambini
Sabato 23 Luglio, ore 18.00
SAGGIO DEL CORO DELL'"ORECCHIOVERDE"

Da Lunedì 18 a Domenica 24 Luglio, ore 9.00-12.00 e/o 15.00-18.00
GIARDINAGGIO BIOLOGICO E COMPOSTAGGIO

Da Lunedì 18 a Domenica 24 Luglio, ore 9.00-12.00 e/o 15.00-18.00
PRIMO RADUNO DI YOGA AD ALTA QUOTA

Da Lunedì 18 a Domenica 24 Luglio, ore 9.00-12.00 e/o 15.00-18.00
RILEGATURA E CARTONAGE – Rilegare libri e fare oggetti in carta e cartone

Domenica 24 Luglio, ore 9.00-17.00: ESCURSIONE A MONTE CAPRARO
Promossa dal C.A.I. di Isernia. Con saggio finale del coro "Orecchioverde"
in località "r'cuopp d la Madonna" – **Portare colazione al sacco**

Da Lunedì 25 a Domenica 31 Luglio, ore 9.00-12.00 e/o 15.00-18.00
LA MAGIA DELLA VOCE... – Come cambiare le vibrazioni del corpo
Nota: portare una stuoia o asciugamano e uno strumento a percussione.
... E L'ARTE DEL MASSAGGIO – Shiatsu e tecniche di rilassamento

CALENDARIO DEL MESE DI AGOSTO

Da Lunedì 1 a Domenica 21 Agosto: RITMOLANDIA, ANIMAZIONE PER BAMBINI
In omaggio a Daniele Carlig – Costruzioni di strumenti musicali e oggetti di legno,
manipolazione di argilla, giochi con l'acqua, danze e concerti, tiro con l'arco.

Da Lunedì 1 Agosto a Domenica 11 Settembre, ore 9.00-12.00 o 15.00-18.00
• CORSO-LABORATORIO PERMANENTE DI MASSAGGIO
• CORSO-LABORATORIO DI LINGUA SPAGNOLA
Per imparare la lingua e conoscere la cultura argentina camminando nella natura
• LABORATORIO DI CUCINA PER UN'ALIMENTAZIONE NATURALE

Da Lunedì 8 a Mercoledì 10 Agosto, ore 9.00-12.00 e/o 15.00/18.00
CORSO PRATICO DI TRAFORO ARTISTICO
Nota: Il corso si terrà a **Vastogirardi** (IS), per info tel. al Municipio: 0865/836131

Domenica 14 Agosto, ore 9.00-17.00: ESCURSIONE A MONTE CAPRARO
Promossa dal C.A.I. di Isernia. Con concerto finale in località
"r'cuopp d la Madonna" – **Portare colazione al sacco**

Da Martedì 16 a Domenica 21 Agosto, ore 17.00-19.00 – CULTURE DI DONNE, CULTURE DI PACE – 3ª rassegna di conferenze, presentazioni di libri, diapositive

- **LA CIVILTÀ FEMMINILE NEL MEDIOEVO** – Protagoniste europee del X-XI secolo
- **CORSO-LABORATORIO DI INTRODUZIONE ALLA LINGUA RUSSA**
- **VOCI MAESTRE: ESISTENZE FEMMINILI E SAPERE EDUCATIVO**
- **EREDITÀ DELLA SCUOLA DI BARBIANA DI DON LORENZO MILANI**
- **ERETICI DIMENTICATI: DAL MEDIOEVO ALLA MODERNITÀ**
- **IL MONDO FANTASTICO DI BOSCH E I SIMBOLI DELL'INCONSCIO**
- **IL VOLTO DELLA NONVIOLENZA** – Valore e pratica dell'amore
- **IL VENTO E IL SOLE A CAPRACOTTA, IL TIBET ITALIANO**
  Energia senza combustibili fossili

Durante la settimana, esposizione: DISEGNI SU POESIE PER LA PACE
Wolfgang Roth nella Germania degli anni '20-'30 – In omaggio ai fratelli Fiadino

Da Martedì 16 a Domenica 21 Agosto, ore 9.00-12.00 e/o 15.00-18.00
L'ARTE DI INTRECCIARE CESTI – Laboratorio di realizzazione e riparazione

Da Martedì 16 a Domenica 21 Agosto, ore 15.00-18.00
FARE E RIFARE MATERASSI / IMPAGLIARE LE SEDIE

Da Martedì 16 a Domenica 21 Agosto, ore 9.00-12.00 e/o 15.00-18.00
SARTORIA E CUCITO ECOLOGICO – Con tessuti di recupero e fibre naturali

Da Martedì 23 a Sabato 27 Agosto: PRIMO CONVIVIO ERBORISTICO
- **Corso A, ore 9.00-12.00: CORSO PRATICO DI ERBORISTERIA**
- **Corso B, ore 15.00-18.00:**
- **MEDITAZIONE E RILASSAMENTO • ASTROLOGIA ARCAICA**

Venerdì 26 Agosto, ore 9.00-17.00: PASSEGGIATA A MONTE CAPRARO
Sabato 27 Agosto, ore 9.00-17.00: CACCIA AL TESORO ERBORISTICA
Sabato 27 Agosto, ore 18.00: Convegno "TARASSACO, CICORIA ED EQUISETO"
- **Presentazione dell'associazione e circolo "IRENE E LUCIA DI MILIONE"**

Giovedì 25 Agosto, ore 18.00: LA STORIA DI TERESA VERTINO, guaritrice lucana
Venerdì 26 Agosto, ore 18.00: LE MADONNE LIGNEE
A CASTELMEZZANO (Potenza) E NEL MEDITERRANEO
Sabato 27 Agosto: AZIONE SIMBOLICA: installazione artistica "ONENESS"

Sabato 27 e Domenica 28 Agosto, ore 9.00-12.00 e 15.00-18.00
LABORATORIO DI SAPONIFICAZIONE DOMESTICA

Durante i mesi estivi è possibile assistere alle seguenti attività locali:
• La giornata di Ottorino, allevatore ecologico di mucche e produttore di formaggi tipici.
• Il restauro di mobili e oggetti di legno con prodotti naturali, a cura di Sebastiano.
• Visita ai cavalli di Loreto, allevati secondo gli insegnamenti degli Indiani d'America.

CALENDARIO DEL MESE DI SETTEMBRE

Da Lunedì 12 a Domenica 18 Settembre, ore 9.00-12.00 e/o 15.00-18.00
SETTIMANA DELLE MORE - Prima festa-convegno dedicata ai preziosi frutti di bosco
Da Lunedì 12 a Venerdì 16, ore 10.00-16.00: Camminata con raccolta
ore 17.00-19.00: Laboratorio conviviale di cucina e cosmesi con le more
Sabato 17, ore 9.00: Camminata con raccolta • **ore 15.00:** "Proprietà e utilizzo della pianta delle more", convegno con erborista, naturopata ed esperta di cucina
Domenica 18, ore 9.00: Passeggiata erboristica a Monte di Mezzo-Riserva della Biosfera • Pranzo con piatti a base di more • Estemporanea di arte, poesia, musica
Nota: L'iniziativa si terrà a **San Pietro Avellana** (IS), per info contattare il Municipio, Francesca Trogu, Assessore alla Cultura: 0865/940233

Da Lunedì 19 a Domenica 25 Settembre, ore 9.00-12.00 e/o 15.00-18.00
L'ARTE DEL FERRO BATTUTO – Come si lavora, con mostra delle opere

CALENDARIO DEL MESE DI OTTOBRE

Da Lunedì 3 a Domenica 9 Ottobre, ore 9.00-12.00 e/o 15.00-18.00
• **UNA MELA AL GIORNO...** – Settimana di medicina naturale e prevenzione
• **GINNASTICHE DOLCI** – Pratiche orientali e occidentali per mantenersi sani
Domenica 9 Ottobre: Festa della Rosa canina, delle mele antiche e del miele

NOTE • I dibattiti e le conferenze sono gratuiti, la quota dei corsi settimanali è di € 10 • Gli orari sono indicativi, chiedere conferma in anticipo • Alcuni corsi sono a numero chiuso: si consiglia di telefonare per prenotare e avere la precedenza • Gli incontri si terranno all'aperto, presso la biblioteca o il centro sociale: informarsi alla Pro Loco • In caso di pioggia gli incontri si terranno al chiuso • Capracotta è a 1421 mt, coprirsi di conseguenza • Durante l'intero programma è prevista la possibilità di inserire altre iniziative • Alcuni corsi potranno proseguire anche in altri comuni dell'Alto Molise: informarsi presso il Comune e la Pro Loco di Capracotta • Ci scusiamo in anticipo per eventuali corsi che saltano o possono essere spostati per imprevisti dovuti a forza maggiore.

Si ringrazia **Legambiente Milano** per il supporto, Antonio D'Andrea del **Movimento degli Uomini Casalinghi** e **Giuseppina Borrelli D'Andrea** per il contributo economico all'iniziativa, in omaggio a Maria Bambina D'Andrea.

COME RAGGIUNGERE CAPRACOTTA – IN TRENO/PULMAN. Da Roma: treno per Campobasso fino a Isernia: 1) pullman società Larivera per Capracotta; 2) treno Sulmona-S. Pietro Avellana e pullman per Capracotta. **Da Pescara:** treno Sulmona-Castel di Sangro-S. Pietro Avellana e pullman per Capracotta. **IN AUTOMOBILE. Da Roma:** A1 uscita San Vittore, Venafro, Isernia, Pescolanciano, bivio Staffoli, Capracotta. **Da Napoli:** A1 uscita Caianello, Venafro, Isernia, Pescolanciano, bivio Staffoli, Capracotta. **Da Pescara:** A14 uscita Val di Sangro, Fondo Valle del Sangro, Villa Santa Maria Rosello, bivio Agnone, Capracotta. **Da Bari:** A14 uscita Vasto Sud, Fondo Valle del Trigno, Pescolanciano, bivio Staffoli, Capracotta.

Per informazioni, prenotazioni e pernottamento rivolgersi al Comune di Capracotta: Tel. 0865/949210 - Fax 0865/945305 / Sig.ra Patrizia Rainone, Assessore alla Cultura: Casa 0865/949127 - Cell. 347/2706385 / Antonio D'Andrea: Cell. 333/1006671

Il Circolo "**Irene e Lucia di 'Milione**" di Capracotta promuove:

Vivere con cura

QUARTO ANNO DI SCUOLA-LABORATORIO DI VITA ECOLOGICA, ARTI DOMESTICHE, ARTIGIANATO TRADIZIONALE E NUOVO, ARTE-TERAPIA, PRATICHE E CURE NATURALI, TECNOLOGIE APPROPRIATE, STORIA E ANTROPOLOGIA

"Capracotta, il Tibet italiano"

IN COLLABORAZIONE CON LA PRO-LOCO DI CAPRACOTTA (IS) - MOLISE

APRILE – NOVEMBRE 2006

CALENDARIO DI APRILE:

da Giovedì 13 a Martedì 18 Aprile
PASQUA: RINASCERE IN MONTAGNA
ore 9-12/15-18 Laboratorio di massaggi, tecniche di meditazione e rilassamento.
A cura di **Emanuela Vaselli**, naturopata, Corciano (PG).

CALENDARIO DI MAGGIO:

da Lunedì 15 a Domenica 21 Maggio
CAMMINA, CAMMINA... Yoga ad alta quota
ore 9-12 Camminata letteraria con riconoscimento e raccolta di erbe spontanee.
ore 14.30-16 Laboratorio di pasticceria bio "Le buone torte di Silvana" / ore 16-16.30 Yoga.
A cura di **Silvana De Ninis**, insegnante e terapeuta, Ripa Teatina (CH).
ore 16.30-18.30 GIOCOLERIA: Laboratorio di giochi di abilità.
A cura di **Romeo** e **Caterina**, Camerino (AN).
Domenica 21 Maggio
PICCOLA GRANDE ITALIA Festa-convegno per la rinascita dei paesi di montagna.

CALENDARIO DI GIUGNO:

da Lunedì 19 a Domenica 25 Giugno
ORTIC(ARIA) 2006
Terza festa-convegno-laboratorio dedicati all'ortica
In omaggio ad Antonietta Borrelli "Mammaletta".
In gemellaggio con la Lavanda ed il Circolo "Franchetta e Isotta" di Triora (IM).
da Lunedì 19 a Venerdì 23 Giugno
ore 10-12 Camminata con raccolta ed essiccazione di ortica, iperico ed altre erbe spontanee.
ore 17-19 Laboratorio di cucina a base di ortica, erbe spontanee e farro.
Corsi-laboratori di **scultura con cartapesta, tessitura semplice, costruzione di burattini.**
A cura di **Emma Hughes**, Firenze.
Domenica 25 Giugno
ESCURSIONE A MONTE CAPRARO (1.730 m)
e **CONCERTO** con **Emma** e il suo organetto in località **"R' CUOPP D'LA MADONNA".**
ore 9 Partenza dalla Piazza del Municipio di Capracotta / ore 16 Degustazione di prodotti a base di ortica.
A cura del **C.A.I. di Isernia**

CALENDARIO DI LUGLIO:

da Sabato 1 Luglio a Lunedì 31 Agosto
LUGLIO durante i fine settimana / AGOSTO tutti i giorni (previa conferma alla Pro loco)
ARTI E MESTIERI: LA MEMORIA FERTILE
Corsi-laboratori di attività artigianali e artistiche:
- **Falegnameria rurale semplice** (panche, sgabelli, appendiabiti, scaffali per libri) - **Cucito** (borse, sporte)
- **Calzoleria** (sandali, scarpe, cinture) - **Piccole sculture in pietra** - **Fare e rifare materassi**

Si utilizzeranno preferibilmente materiali rinnovabili, riciclati e di scarto.

1

da Sabato 1 a Venerdì 7 Luglio
ore 15-19 Corsi-laboratori: **Curarsi con i fiori di Bach** e **L'arte del Découpage**
A cura di **Maria Grazia** e **Lorenza**, Jesi (AN).

da Sabato 1 a Domenica 9 Luglio
CAMMINA, CAMMINA... Yoga ad alta quota
ore 9-12 Camminata letteraria con riconoscimento e raccolta di erbe spontanee.
ore 15-18 Corso di massaggio shiatzu e tecniche di respirazione, rilassamento e meditazione.
A cura di **Silvana De Ninis**, insegnante e terapeuta, Ripa Teatina (CH).

Domenica 9 Luglio
IL CAMMINO DELLA PACE Capracotta - Castel Del Giudice
Dalla marcia della pace di Assisi, alla riscoperta dei sentieri che collegano i paesi.
ore 9 Partenza dalla piazza del Municipio di **Capracotta**;
Lungo il percorso lettura di brani tratti da libri su Celestino V ed Etty Hillesum e riconoscimento di erbe, canti, ginnastiche dolci e rivitalizzanti;
ore 12 Sosta alla masseria con pranzo al sacco e degustazione di prodotti locali;
ore 14 Sosta in località Acqua Zolfa (fonte di acqua sulfurea);
ore 17 Arrivo previsto a **Castel Del Giudice**;
ore 18 Conferenza su: "Attualità della vita e delle riflessioni di Celestino V ed Etty Hillesum";
ore 20 Cena a base di erbe spontanee.

Si invitano i partecipanti a portare **animali**, debitamente curati e seguiti, e **strumenti musicali**.
N.B.: Il percorso, di circa 7 km, è in discesa e non comporta particolari difficoltà: si declina ogni responsabilità.

da Lunedì 10 a Mercoledì 12 Luglio
LUNATICA
Cibo, poesia, musica e riti di luna piena.
Con accompagnamento musicale di **Clelia Di Filippo**, flauto e **Carmela Cardone**, arpa.
A cura di **Cleofe Bucchi**, Cattolica (RN).

da Lunedì 17 a Sabato 22 Luglio
ARPE DIEM
Laboratorio di ricerca etno-musicale con saggi itineranti d'arpa per l'Alto Molise.
Con presentazione del CD ricavato dall'iniziativa dello scorso anno.
A cura di **Roberta Pestalozza**, musicista e ricercatrice, Milano.
Sabato 22 Luglio
IL PANE IN PRESTITO: saperi e sapori di una volta.
- in Piazza Granoturco -
Laboratorio di panificazione a legna con farine e ricette tipiche in occasione della festa di S. Anna.
Lettura del libro "Cronache capracottesi" di Domenico D'Andrea e saggio d'arpa di **Roberta Pestalozza**.
A cura di **Michele Di Tella**, già fornaio di Capracotta.

Domenica 30 Luglio
BENEDETTA MAIELLA
ESCURSIONE AL RIFUGIO "FONTE TARI" (Parco Nazionale della Maiella)
Lungo il percorso lettura di brani su miti, culti e leggende dedicati a questa montagna sacra.
A cura del **C.A.I. di Isernia** - Con partenza da Isernia.
Info: Nino Ciampitti (tel. 328/263.45.71) - Mariano Arcaro (tel. 347/365.17.19)

CALENDARIO DI AGOSTO:

da Martedì 1 a Domenica 27 Agosto
CAMMINA, CAMMINA... Alla scoperta delle sorgenti a Capracotta
ore 9-12 Camminata letteraria con riconoscimento e raccolta di erbe spontanee.
ore 15-18 Corso-laboratorio di massaggi e Yoga ad alta quota.
ALICE NEL PAESE DELLE MERAVIGLIE
Animazione per bambini di tutte le età - In omaggio a Daniele Carlig.
Disegno, acquarello, costruzione di aquiloni e di strumenti musicali, teatro, cartonage, fiabe, caccia al tesoro.
A cura di **Graziano Vitale**, animatore, Lainate (MI), **Andrea Accoroni**, musicologo, Jesi (AN) e **Ilaria Galiotto**, esperta di arti-terapie, Roma.
N.B.: Il programma dettagliato sarà distribuito alla Pro loco.

da Lunedì 6 a Domenica 13 Agosto
TRASPARENZE: Corso-laboratorio di Acquarello.
A cura di **Flora di Rienzo**, insegnante e autodidatta, Roma.

da Mercoledì 16 a Domenica 20 Agosto
CULTURE DI DONNE, CULTURE DI PACE
ore 15-17 **Massaggio energetico tra Oriente e Occidente.**
A cura di **Sergio Santoni Witan**, terapeuta, Jesi (AN).
ore 17-19 **Educare/educarsi con la fiaba.**
A cura di **Carla Lomi**, scrittrice, Poggio a Caiano (PO).
Sabato 19 Agosto - ore 18
Convegno: **Celestino V ci parla oggi.**
A cura di **Maria Grazia Lopardi**, ricercatrice, Perugia.
Domenica 20 Agosto - ore 16-19
Convegno: **Alle origini della fata. La donna e la sua psiche allo specchio.**
Presentazione dell'omonimo libro a cura di **Carla Lomi**, scrittrice, Poggio a Caiano (PO).
Convegno: **La magia della Sibylla**
Presentazione dell'omonimo libro a cura di **Sergio Santoni Witan**, terapeuta, Jesi (AN).

da Lunedì 21 - Domenica 27 Agosto
SECONDO CONVIVIO ERBORISTICO
In omaggio a Irene e Lucia di Milione.
ore 9-12 **Corso A - Erboristeria pratica**
Con riconoscimento, raccolta e utilizzo delle erbe spontanee dell'Alto Molise.
Camminata letteraria nei boschi per conoscere meglio il frassino, la betulla e il salice.
ore 15-17 **Corso B - Curarsi con i fiori dell'Amazzonia**
ore 17-19 **Corso C - Tecniche di meditazione e rilassamento - Astrologia arcaica.**
Corsi **A** e **C** a cura di **Alberto Bucci**, guida naturalistica delle Alpi Apuane, Camaiore (LU).
Corso **B** a cura di **Samanta Ricci** e **Gianluca Curzi**, ricercatori etnobotanici, Jesi (AN).
Durante la settimana: **VIAGGIO IN MONGOLIA**
Proiezione di diapositive con dissolvenza.
A cura di **Mario Pellegrini**, responsabile Oasi WWF di Rosello (CH).
Domenica 27 Agosto
ore 16 Prima assemblea dell'**Associazione "Irene e Lucia di Milione".**

CALENDARIO DI SETTEMBRE:

Venerdì 1 - Sabato 2 - Domenica 3 Luglio
SALSA RUBRA: dalla passata alla danza.
Mini convegno pratico sul pomodoro con serata latino-americana dedicata alle "Madres de Plaza de Mayo".
Luci e ombre del pomodoro
Dibattito a cura di **Giuseppe Chimisso**, agricoltore biologico, Ururi (CB).

da Sabato 2 a Venerdì 8 Settembre
CAMMINA, CAMMINA... More e frutti di bosco
ore 9-12 Camminata letteraria con riconoscimento e raccolta di erbe e frutti spontanei.
ore 15-18 Corso di massaggio shiatzu, yoga e rilassamento.
A cura di **Silvana De Ninis**, insegnante e terapeuta, Ripa Teatina (CH).

da Lunedì 1 a Domenica 10 Settembre
I COLORI E I SEGNI
Fotografia naturalistica e di reportage. Arte pittorica, letteratura e immagine.
ore 9-12/15-18 Corso teorico-pratico di scrittura con la luce (foto-grafia) per tutti i tipi di fotocamera.
Sabato 9 Settembre
ore 18 Inaugurazione della mostra delle foto realizzate.
A cura di **Massimiliano Fabrizi**, fotografo, Ancona.

data da definirsi
L'ARTE DI INTRECCIAR CESTI
ore 9-12 e/o 15-18 Corso-laboratorio di realizzazione e riparazione.
A cura di **Emilia Costa**, bio-architetta, Milano.

CALENDARIO DI OTTOBRE:

da Domenica 1 a Domenica 8 Settembre
CAMMINA, CAMMINA... Raccogliamo la legna
ore 9-12 Camminata letteraria con riconoscimento e raccolta di erbe spontanee.
ore 15-18 Corso di massaggio shiatzu, yoga e rilassamento.
A cura di **Silvana De Ninis**, insegnante e terapeuta, Ripa Teatina (CH).

CALENDARIO DI NOVEMBRE:

da Mercoledì 1 a Martedì 7 Novembre
CAMMINA, CAMMINA... Noci e ginepro
ore 9-12 Camminata letteraria con riconoscimento e raccolta di erbe spontanee.
ore 15-18 Corso di massaggio shiatzu, yoga e rilassamento.
A cura di **Silvana De Ninis**, insegnante e terapeuta, Ripa Teatina (CH).

Durante i mesi estivi è possibile assistere alle seguenti attività locali:

- **La giornata di Ottorino**, allevatore ecologico di mucche e produttore di formaggi tipici (caciocavallo, scamorza, stracciata, ricotta).
- **Il restauro di mobili e oggetti di legno con prodotti naturali**, a cura di Sebastiano.
- **La cultura degli Indiani d'America**: visita al maneggio di Loreto, con cavalli allevati secondo i loro insegnamenti.

NOTE

- I dibattiti e le conferenze sono gratuiti; la quota dei corsi settimanali è di **10 €**.
- Gli orari sono indicativi, chiedere conferma in anticipo alla Pro loco.
- 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 saltare o essere spostati 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, PRENOTAZIONI E PERNOTTAMENTI rivolgersi a:

- **COMUNE DI CAPRACOTTA**
  Tel. 0865/94.92.10 - Fax 0865/94.53.05
- **Sig.ra Patrizia Rainone**, Assessore alla Cultura del Comune di Capracotta
  Tel. casa 0865/94.91.27 - Cell. 347/270.63.85
- **Antonio D'Andrea**, organizzatore degli eventi
  Cell. 333/100.66.71

Si ringraziano:
Antonio D'Andrea del Movimento Uomini Casalinghi e **Giuseppina Borrelli D'Andrea** per il contributo economico all'iniziativa in omaggio a Maria Bambina D'Andrea; **Alberto Borioli** dell'Associazione La Conta - Gruppo Ecologia - di Milano per la collaborazione fornita nella redazione del programma.

Il Circolo Irene e Lucia di 'Milione' di Capracotta promuove:

VIVERE CON CURA

Quinto anno di Scuola-Laboratorio di vita ecologica, arti domestiche, artigianato tradizionale e nuovo, arte-terapia, pratiche e cure naturali, tecnologie appropriate, storia e antropologia

"DONNE SANNITE E L'AMORE PER IL MONDO"

In collaborazione con la Pro Loco di Capracotta (IS) - Molise

MAGGIO/OTTOBRE 2007

CALENDARIO DI MAGGIO

Domenica 6 Maggio
PICCOLA GRANDE ITALIA
Festa dei piccoli comuni a cura di Legambiente. Con rinfresco, animazioni varie e presentazione del programma di Vivere con Cura 2007.

Sabato 19 Maggio – Dalle 11.00 alle 18.00
e Domenica 20 Maggio – Nel corso della camminata o presso il Centro Sociale: **ERBE SPONTANEE PER NUTRIRSI, FIORI SECCHI PER ORNARSI E ORNARE**. (Portare vasi e contenitori, forbici, colla e nastrini).
A cura di Daniela Cassone, ricercatrice di Roma.

Domenica 20 Maggio
MERCATINO DEL COLLEZIONISMO ED ANTIQUARIATO. A cura di: Associazione "Fierr' Viecchie" – Amici del Collezionismo, Città di Campobasso; Gian Mario Fazzini, studioso di Campobasso.

Domenica 20 Maggio
Partenza alle ore 8.30 dalla Piazza Comunale e arrivo previsto per le 18.00
CAMMINATA DELLA PACE CAPRACOTTA-AGNONE (itinerario Monte S. Nicola): LA TAVOLA OSCA. A piedi lungo antichi sentieri: riconoscimento e raccolta di erbe, ginnastiche dolci e visita guidata di siti di interesse archeologico e naturale: **IL CULTO DI KERRES, LA GRANDE MADRE DEI SANNITI** (1a parte), a cura di Nicola Mastronardi di Agnone, studioso di storia del territorio. Lettura di brani e tavola rotonda dedicata alle riflessioni sulla pace di Hannah Arendt e Pier Paolo Pasolini, a cura del Gruppo di Vivere con Cura. Rinfresco finale.
In collaborazione con la Cooperativa Madre Natura.
Alle ore 18.00 ad Agnone:
Intervento: **"Il concetto olistico di persona, foriero di benessere, pace e armonia interiori".**
Intervento a cura della Dr.ssa Graziella D'Achille, neuropsichiatra-naturopata olistica di Isernia.

CALENDARIO DI GIUGNO

Domenica 17 Giugno
MERCATINO DEL COLLEZIONISMO ED ANTIQUARIATO
A cura di: Associazione "Fierr' Viecchie" – Amici del Collezionismo, Città di Campobasso; Gian Mario Fazzini, studioso di Campobasso.

Da Lunedì 18 a Domenica 24 giugno
ORTIC-ARIA 2007 – Quarto simposio dedicato all'Ortica. In omaggio ad Antonietta Borrelli, "Mammaletta" e alla sua arte di "Ammacunà". In gemellaggio con la Lavanda e il circolo "Franchetta e Isotta" di Triora (Imperia).

Da Martedì 19 a Sabato 23, dalle 16.00 alle 19.00. Seminario magistrale condotto dalla dottoressa Marcella Rossi sul tema: **"COME LE ANTICHE DONNE, IMPARIAMO A CURARCI DA SOLI"** (Prima parte). Con presentazione del suo libro: "Diario del mondo vegetale", ed. Ali&no, 2007.
Da Martedì 19 a Sabato 23, dalle 9.00 alle 10.00: QI-GONG – Millenaria pratica di esercizi, collegati alla medicina tradizionale cinese finalizzata alla buona salute e alla longevità. A cura di Marcella Rossi, scrittrice di Foligno.

Lunedì 18: inaugurazione della mostra, che si protrarrà fino alla fine di agosto e dislocata in più punti del paese, sul tema: **LA CURA DEL CORPO NEL MEDIOEVO**. I saperi e le pratiche delle donne erboriste, guaritrici, levatrici e mistiche.

Da Lunedì 18 a Domenica 24, dalle 14.00 alle 16.00 – Corso-laboratorio di Pranoterapia e Rabdomanzia a cura di Giacomo di Stazio di Venafro, pranoterapeuta e ricercatore.

Da Lunedì 18 a Sabato 23 – I COLORI E I SEGNI. Fotografia naturalistica e di reportage. Arte pittorica, letteratura e immagine. Corso teorico e pratico di scrittura con la luce (foto-grafia) per tutti i tipi di fotocamera. Con esposizione finale. A cura di Massimiliano Fabrizi, fotografo di Jesi.

Sabato 23 e Domenica 24 Giugno
Sabato ore 17.00-19.00
Incontro in saletta attrezzata con computer e schermo per proiettare **"Cos'è un Centro di Benessere Olistico Naturale?"**
Domenica 24 ore 11.00-13.00 e 17.00-19.00
Convivio di benessere naturale olistico. Cenni introduttivi e pratici per la cura della salute e del benessere. Massaggi e pratiche di yoga, relax, maschere e creme ai fiori di Bach.
A cura di: Graziella D'Achille, neuropsichiatra-naturopata olistica di Isernia; Barbara De Crescente, terapista Shiatsu e massaggiatrice olistica; Nunzio Palermo, massoterapeuta e riflessologo del Centro Benessere Olistico Naturale di Isernia.

Domenica 24 Giugno
Partenza alle ore 8.30 dalla Piazza Comunale e arrivo previsto per le 18.00.
CAMMINATA DELLA PACE CAPRACOTTA-VASTOGIRARDI. LA TAVOLA OSCA. A piedi lungo

antichi sentieri: riconoscimento e raccolta di erbe, ginnastiche dolci e visita guidata di siti di interesse archeologico e naturale: **IL CULTO DI KERRES, LA GRANDE MADRE DEI SANNITI** (2a parte), a cura di Nicola Mastronardi di Agnone, studioso di storia del territorio.
Lettura di brani e tavola rotonda dedicata alle riflessioni sulla pace di Simone Weil e Giordano Bruno, a cura del Gruppo di Vivere con Cura. Rinfresco finale.
In collaborazione con la Cooperativa Madre Natura e il C.A.I. di Isernia.

CALENDARIO DI LUGLIO

Durante i mesi di Luglio e Agosto (informarsi sulle date precise) – **ARTI E MESTIERI: LA MEMORIA FERTILE**
Corsi-laboratori di attività artigianali e artistiche.

Da Lunedì 9 a Domenica 15 Luglio, ore 9-12.00 e 15-18.00
MATRIARCATO E MONTAGNA
Primo seminario a scadenza annuale di studi esperienziali.
Il tema è: **IL MAIALE CHE RIDE, LA CINGHIALESSA SACRA MALEDETTA E LE GORGONI.**
Riscopriamo l'attualità di antichi simboli di pace nell'Europa Neolitica. Durante la settimana, presentazione e lettura del libro magistrale di Jutta Voss: "La Luna Nera, Red Edizioni.
Esposizione di una mostra sul tema. Corsi e laboratori dedicati al maiale. A cura del Gruppo di Vivere con Cura.
Sono previste camminate durante la settimana.
Sabato 14 Luglio
AL VERRINO
Partenza alle ore 8.30 dalla Piazza del Municipio.
Dalle ore 10.00 alle 18.00 saremo presso le sorgenti del torrente Verrino di Capracotta (da *Verro = piccolo maiale*). Con letture, raccolta di erbe, pratiche di idroterapia ispirate all'esperienza dell'abate Kneipp e bucato a mano in omaggio alle antiche lavandaie. Con pranzo al sacco.

Da Lunedì 9 a Domenica 15 Luglio, dalle 14.00 alle 16.00
Corso-laboratorio di Pranoterapia e Rabdomanzia a cura di Giacomo di Stazio di Venafro, pranoterapeuta e ricercatore.

Domenica 15 Luglio
MERCATINO DEL COLLEZIONISMO ED ANTIQUARIATO. A cura di: Associazione "Fierr' Viecchie" – Amici del Collezionismo, Città di Campobasso; Gian Mario Fazzini, studioso di Campobasso.

Domenica 15 Luglio
Partenza alle ore 8.30 dalla Piazza Comunale e arrivo previsto per le 18.00.
CAMMINATA DELLA PACE CAPRACOTTA-CASTEL DEL GIUDICE. LA TAVOLA OSCA. A piedi lungo antichi sentieri: riconoscimento e raccolta di erbe, ginnastiche dolci e visita guidata di siti di interesse archeologico e naturale: **IL CULTO DI KERRES, LA GRANDE MADRE DEI SANNITI** (3a parte), a cura di Nicola Mastronardi di Agnone, studioso di storia del territorio.
Lettura di brani e tavola rotonda dedicata alle riflessioni sulla pace di Maria Zambrano e Gandhi, a cura del Gruppo di Vivere con Cura. Rinfresco finale.
In collaborazione con la Cooperativa Madre Natura.

Domenica 15 Luglio, (ora e luogo da definire)
Proiezione del video musicale **HOLOS**, dvd Archetipi Universali. Viaggio audiovisivo nelle emozioni umane attraverso i simboli della psicogeometria sacra; a cura di Giulia di Filippi (arte); Pietro Ricci (musiche), Agapito Di Pilla (videoarte), su un progetto ideato da Graziella d'Achille e Antonio Santaniello. Durata video: 30 minuti.

Luglio (data da stabilire)
ARPE DIEM. Laboratorio di ricerca etno-musicale con saggi itineranti d'arpa per l'Alto Molise. Con presentazione del CD ricavato dall'iniziativa dello scorso anno. A cura di Roberta Pestalozza, musicista e ricercatrice, Milano.

Luglio (data da stabilire)
AI TEMPI DI CLEOPATRA. L'erboristeria nell'Antico Egitto. Con laboratorio pratico di cosmesi. A cura di Cleo.

Sabato 28 e Domenica 29 Luglio
COMPOSIZIONI con pane fresco di diverse forme e colori con canne di bambù e palme (occorreranno cesti di vimini o di cocco). Munirsi anche di oggetti di ogni tipo da rivestire e/o riempire; portare forbici, colla e nastrini.
A cura di Daniela Cassone, ricercatrice di Roma.

Domenica 29 Luglio
MERCATINO DEL COLLEZIONISMO ED ANTIQUARIATO. A cura di: Associazione "Fierr' Viecchie" – Amici del Collezionismo, Città di Campobasso; Gian Mario Fazzini, studioso di Campobasso.

CALENDARIO DI AGOSTO

Da Lunedì 30 Luglio a Domenica 5 Agosto
ore 9.00-12.00 / 15.00-18.00
SETTIMANA DELLA CIVILTÀ DEI PASTORI E DELLA TRANSUMANZA
- Camminate sugli antichi tratturi e giornata nei **Tolos** (trulli), pranzo con i cibi dei pastori, come si fa la ricotta.
- Mostra: la transumanza nel Medioevo.

Convegni:
- **I NUOVI NOMADI**, con ascolto guidato di musiche tradizionali dei pastori.
- **L'amore itinerante dei pastori molisani e matriarcato** delle loro mogli.
- I **teneri pastori del Molise e i Kurgan**, i pastori violenti delle steppe.
- Ascolto guidato della Sesta Sinfonia di Beethoven, "La Pastorale" (l'inno dei pastori), e della Traviata di Verdi: la musica prediletta dalle pecore.

A cura del Gruppo di Vivere con Cura.

Sabato 4 e Domenica 5 Agosto
Partendo dall'insegnamento del saper fare la ricotta si arriva alle regole del **MANGIAR SANO** per stare bene in salute, presentando ricette naturali, sfiziose e semplici.
A cura di Daniela Cassone, ricercatrice di Roma.

Da Mercoledì 1 a Domenica 26 Agosto
NEL PAESE DI CUCCAGNA
Animazione per bambini di tutte le età – In omaggio a Daniele Carlig. Disegno, acquarello, costruzione di aquiloni e di strumenti musicali, teatro, cartonage, fiabe, caccia al tesoro.
Laboratorio di **ping-pong e pallavolo sperimentale**: la mountain-volley e il ping-pong artistico-terapeutico. A cura di due insegnanti di educazione psico-fisica.
Informarsi presso la Pro-Loco.

Da Lunedì 6 a Domenica 12 Agosto
GIULIA PAGLIONE E L'ALTRA METÀ DELL'ARTE
In ricordo di Giulia Paglione: mostra commemorativa dei suoi quadri.
Convegno: vita e opera di Artemisia Gentileschi e Charlotte Salomon. Con rinfresco.

Da Lunedì 6 a Domenica 12 Agosto, ore 9-12.00 / 15-18.00
LABORATORIO SUL COLORE
Ricerche e breve storia sul tema; i materiali coloranti naturali.
IL GIALLO IN CUCINA E NELL'ARTE: LA CURCUMA E LO ZAFFERANO
Virtù e utilizzi non solo alimentari di due preziose spezie.

A cura di Maria Rosa Montiani, insegnante di Genova.

Da Lunedì 6 a Domenica 12 Agosto
SORELLA ACQUA. Camminate alle sorgenti di Capracotta. Con lettura di poesie e articoli dedicati a un bene prezioso da non sprecare. A cura di Rosario e Celeste Carlig.

Da Lunedì 6 a Domenica 12 Agosto
IL MONDO STRAORDINARIO DELLE API. Visite guidate con degustazione presso un apicoltore di Capracotta.

Domenica 12 Agosto – Partenza alle ore 8.30 dalla Piazza Comunale e arrivo previsto per le 18.00.
CAMMINATA DELLA PACE CAPRACOTTA-S. PIETRO AVELLANA. LA TAVOLA OSCA. A piedi lungo antichi sentieri: riconoscimento e raccolta di erbe, ginnastiche dolci e visita guidata di siti di interesse archeologico e naturale: **IL CULTO DI KERRES, LA GRANDE MADRE DEI SANNITI** (4a parte), a cura di Nicola Mastronardi di Agnone, studioso di storia del territorio.
Lettura di brani e tavola rotonda dedicata alle riflessioni sulla pace di Rosa Luxemburg e Jean Baudrillard, a cura del Gruppo di Vivere con Cura.
Concerto a cura di Paolo D'Agostini e la sua Band e rinfresco finale.
In collaborazione con la Cooperativa Madre Natura e il C.A.I. di Isernia.

Da Giovedì 16 a Domenica 19 Agosto, ore 17.00-19.00
CULTURE DI DONNE, CULTURE DI PACE
Incontri, mostre e convegni dedicati a:
- **LE FIABE**
- **L'AMORE CORTESE E LE DONNE TROVATORE**
- **LA BRIGANTESSA CANNATELLA**
- **LE DIVINITÀ FEMMINILI** nella Tavola Osca, a cura di Natalino Paone.
- Presentazione del libro "**La Forza di Volare**" di Giovannino Cornacchione, edito dalla Libreria Editrice "Filopoli" di Gian Mario Fazzini.

Da Giovedì 16 a Mercoledì 22 Agosto, ore 15-17.00
Massaggio energetico tra Oriente e Occidente. A cura di Sergio Santoni Witan, terapeuta, Jesi (AN).

Da Giovedì 16 a Domenica 19 Agosto (o fino a Domenica 26 Agosto = da confermare)
LA VIA DEL PROFUMO. Rivolto a chi vuole ricordare una sapienza perduta: scoprire che le essenze naturali sono efficaci per il corpo, la mente e lo spirito.
LABORATORIO SOGNI. Rivolto a chi sogna, a chi non sa sognare, a chi vuole ricordare e capire ciò che ha sognato. Il corso, a numero chiuso, offre metodi per imparare a ricordare i sogni e strategie per dipanare la produzione onirica.
LA SAGGEZZA DEL CORPO. Perché pensare solo con pochi centimetri di materia grigia quando è possibile farlo con tutto il corpo?
A cura di Giovanna Bergallo, naturopata di Pescara.

Da Domenica 19 a Domenica 26 Agosto
TERZO CONVIVIO ERBORISTICO
In omaggio a Irene e Lucia di 'Milionè'
Dedicato ad **Ildegarda di Bingen**
Ore 9-10.00 **Corso A. QI-GONG** – Millenaria pratica di esercizi, collegati alla medicina tradizionale cinese finalizzata alla buona salute e alla longevità.
Ore 9-12.00 **Corso B – Erboristeria pratica**
Con riconoscimento, raccolta e utilizzo delle erbe spontanee dell'Alto Molise.
Camminata letteraria nei boschi per conoscere meglio il frassino, la betulla e il salice.
Ore 16-19.00 **Corso C.** Seminario magistrale sul tema: **"COME LE ANTICHE DONNE, IMPARIAMO A CURARCI DA SOLI"** (Seconda parte). Con presentazione dei libri: "La via del cibo" e "Medicina dei fiori", ed. Ali&no, di Marcella Rossi.
Ore 17-19.00 **Corso D – Tecniche di meditazione e rilassamento – Astrologia arcaica**
Corsi A e C a cura di Marcella Rossi, scrittrice di Foligno.
Corsi B e D a cura di Alberto Bucci, guida naturalistica delle Alpi Apuane, Camaiore (LU).

Da Lunedì 20 a Domenica 26 Agosto, dalle 14.00 alle 16.00
Corso-laboratorio di Pranoterapia e Rabdomanzia a cura di Giacomo di Stazio di Venafro, pranoterapeuta e ricercatore.

Sabato 25 e Domenica 26 Agosto
Curarsi con le erbe e con l'acqua. Presentazione del libro "Rinvertire l'invecchiamento" di Sang Whang, tradotto da Rocco Palmisano per Macroedizioni. A cura di Daniela Cassone, ricercatrice di Roma.

Sabato 25 e Domenica 26 Agosto
Sabato, ore 17.00-19.00
Incontro: "**Cos'è un Centro di Benessere Olistico Naturale?**"
Presentazione del libro multimediale: "Archetipi dell'universo", Nuova Ipsa Editore. Viaggio audiovisivo nelle emozioni umane; di G. D'Achille, G. di Filippi, A. Santaniello.
Conduzione e animazione a cura di M. Stella Rossi, Direttore Rivista "Altri itinerari" e Ida Di Ianni, poetessa.
Domenica 24, ore 11.00-13.00 e 17.00-19.00
Convivio di benessere naturale olistico. Cenni introduttivi e pratici per la cura della salute e del benessere.
A cura di: Graziella D'Achille, neuropsichiatra-naturopata olistica di Isernia; Barbara De Crescente, terapista Shiatsu e massaggiatrice olistica; Nunzio Palermo, massoterapeuta e riflessologo del Centro Benessere Olistico Naturale di Isernia.

CALENDARIO DI SETTEMBRE

Da Lunedì 3 a Domenica 9 Settembre
LA CIVILTÀ DEGLI UCCELLI
Settimana per imparare a riconoscere il canto degli uccelli con ascolto guidato e piccola mostra sull'avifauna di montagna. A cura di diversi esperti della Lipu.

Da Lunedì 3 a Domenica 9 Settembre, dalle 14.00 alle 16.00 Corso-laboratorio di **Pranoterapia e Rabdomanzia** a cura di Giacomo di Stazio di Venafro, pranoterapeuta e ricercatore.

Domenica 9 Settembre
Partenza alle ore 8.30 dalla Piazza Comunale e arrivo previsto per le 18.00.
CAMMINATA DELLA PACE CAPRACOTTA-PESCOPENNATARO. LA TAVOLA OSCA. A piedi lungo antichi sentieri: riconoscimento e raccolta di erbe, ginnastiche dolci e visita guidata di siti di interesse archeologico e naturale: **I SANNITI, LA PIETRA E IL SENSO DEL BELLO** (5a parte). A cura di Nicola Mastronardi di Agnone, studioso di storia del territorio.
Lettura di brani e tavola rotonda dedicata alle riflessioni sulla pace di Etty Hillesum, Aldo Capitini e John Lennon; a cura del Gruppo di Vivere con Cura. Rinfresco finale.
In collaborazione con la Cooperativa Madre Natura.

CALENDARIO DI OTTOBRE

Da Lunedì 8 a Domenica 14 Ottobre
CAMMINA, CAMMINA... VOGLIA DI BOSCO
Passeggiate per pulirlo e raccogliere legna
Domenica: FESTA DEGLI ALBERI. Conoscenza erboristica, storica e mitica degli alberi.
- Riscopriamo e impariamo a utilizzare la **CUCINA ECONOMICA ED ECOLOGICA.**

Da Lunedì 8 a Domenica 14 Ottobre, dalle 14.00 alle 16.00
Corso-laboratorio di Pranoterapia e Rabdomanzia a cura di Giacomo di Stazio di Venafro, pranoterapeuta e ricercatore.

Sabato 13 e Domenica 14 Ottobre
Presentazione del **libro più piccolo del mondo**, di Adriano Maraldi (donato al Papa, a Sonia Gandhi e ad Assisi).
Tecniche di respirazione, riallineamenti dei Chakra, vocalizzazioni, bio-energetica con lo **Psicotaichi** di Lilian Petit. Insegnamento alla guarigione e al **benessere psicofisico**. Pulizia dell'intestino con l'idrocolon, del fegato con le erbe e piccoli digiuni, per smettere di fumare senza grossi sacrifici. Pulizia dei metalli nel corpo e saune ad infrarossi. A cura di Daniela Cassone, ricercatrice di Roma.

Domenica 14 Ottobre
Partenza alle ore 8.30 dalla Piazza Comunale e arrivo previsto per le 18.00.
CAMMINATA DELLA PACE CAPRACOTTA-AGNONE (itinerario Verrino). LA TAVOLA OSCA. A piedi lungo antichi sentieri: riconoscimento e raccolta di erbe, ginnastiche dolci e visita guidata di siti di interesse archeologico e naturale: **SACRALITÀ DELL'ACQUA E DELLE SORGENTI FONTI DI VITA** (6a parte); a cura di Nicola Mastronardi di Agnone, studioso di storia del territorio.
Lettura di brani e tavola rotonda dedicata alle riflessioni sulla pace di Hannah Arendt e Giacomo Leopardi, a cura del Gruppo di Vivere con Cura. Rinfresco con sunto delle camminate e riflessioni.
In collaborazione con la Cooperativa Madre Natura e il C.A.I. di Isernia.

Durante i mesi estivi è possibile assistere alle seguenti attività locali:
• **La giornata di Ottorino**, allevatore ecologico di mucche e produttore di formaggi tipici (caciocavallo, scamorza, stracciata, ricotta).
• **Il restauro di mobili e oggetti di legno con prodotti naturali**, a cura di Sebastiano.

NOTE

• I dibattiti e le conferenze sono gratuiti; la quota dei corsi settimanali è di **10 €**.
• Gli orari sono indicativi, chiedere conferma in anticipo alla Pro Loco.
• Alcuni corsi sono a numero chiuso, pertanto si consiglia di **telefonare per prenotazioni e conferma.**
• 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 saltare o essere spostati a seguito di imprevisti.

COME RAGGIUNGERE CAPRACOTTA

IN TRENO/PULLMAN

• **da Roma**: linea per Campobasso fino alla stazione di Isernia - pullman (società Larivera) fino a Capracotta.
• **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.
• **da Pescara**: linea per Sulmona / Castel di Sangro fino alla stazione di S. Pietro Avellana - pullman fino a Capracotta.

IN AUTOMOBILE

• **da Roma**: A1 uscita San Vittore - Venafro - Isernia - Pescolanciano - bivio Staffoli - Capracotta.
• **da Napoli**: A1 uscita Caianello - Venafro - Isernia - Pescolanciano - bivio Staffoli - Capracotta.
• **da Pescara**: A14 uscita Val di Sangro - Fondo Valle del Sangro - Villa Santa Maria - Rosello - bivio Agnone - Capracotta.
• **da Bari**: A14 uscita Vasto Sud - Fondo Valle del Trigno - Pescolanciano - 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.dandrea@tiscalinet.it = da contattare per informazioni su alloggi e pernottamenti.
• **Antonio D'Andrea**, organizzatore degli eventi
Cell. 333/100.66.71 – barchettaebbra@tin.it

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

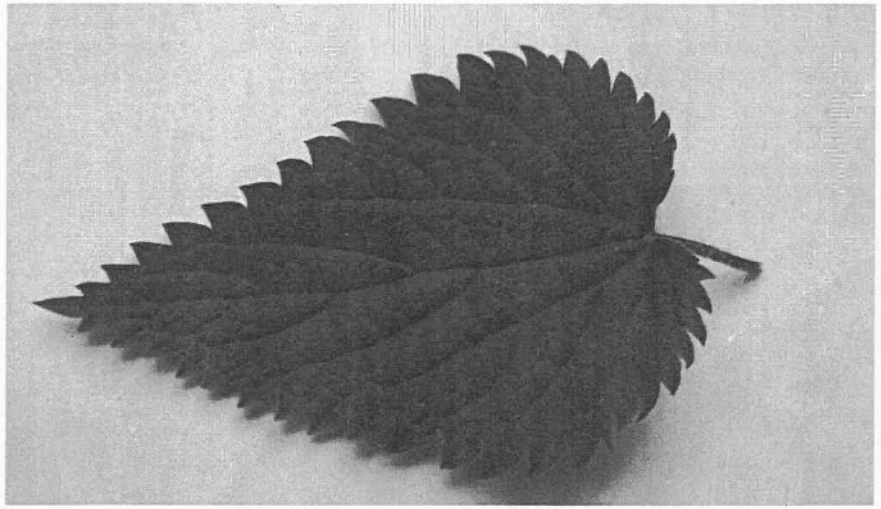
Il Circolo Irene e Lucia di 'Milione' di **Vivere con Cura** a Capracotta, in collaborazione con il comune di Capracotta propone per

ORTIC-ARIA 2007

a Capracotta (Isernia)

Quarto simposio dedicato all'Ortica

In omaggio a Antonietta Borrelli "Mammaletta" e alla sua Arte di Ammacunà e in gemellaggio con la Lavanda e il circolo Franchetta e Isotta di Triora (Imperia)



Da Lunedì 18 a Domenica 24 giugno

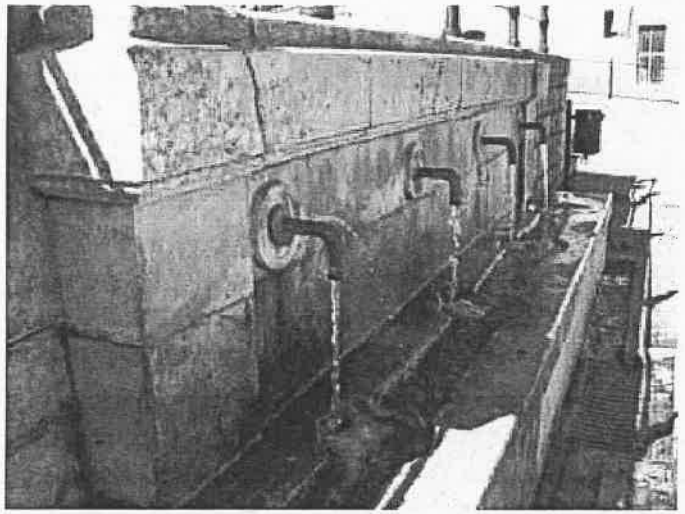
- Come le donne antiche, impariamo a curarci da soli. A cura di Marcella Rossi.
- QI-GONG: millenaria ginnastica cinese per la longevità.
- Corso-laboratorio di Pranoterapia e Rabdomanzia. A cura di Giacomo di Stazio.
- I colori e i segni: laboratorio di Foto-Grafia, con Alessandro Fabrizi.
- Mostra: La cura del corpo nel medioevo.
- Cos'è un Centro di Benessere Olistico Naturale (sabato e domenica).A cura di Graziella d'Achille.
- Domenica 24 giugno con raduno alle ore 8,30 presso la piazza di Capracotta, in collaborazione con il CAI di Isernia, **camminata della pace Capracotta - Vastogirardi** (arrivo alle 18,00): la tavola Osca, il culto di Kerres la grande Madre dei Sanniti e letture di brani sulla Pace di Simone Weil e Giordano Bruno. A cura del gruppo di Vivere con Cura e di Nicola Mastronardi.

PER INFORMAZIONI E PRENOTAZIONI: Antonio Cell. 333/100.66.71
Assessorato alla Cultura del Comune di Capracotta: Cell. 347/270.63.85 lu.dandrea@tiscalinet.it
Comune di Capracotta (Isernia): Tel. 0865/94.92.10

Il Circolo Irene e Lucia di 'Milione' di **Vivere con Cura** a Capracotta, in collaborazione con il comune di Capracotta propone per

Domenica 24 giugno 2007

Camminata della pace Capracotta-Vastogirardi



PARTENZA ALLE ORE 8.30 DALLA PIAZZA COMUNALE DI CAPRACOTTA (ISERNIA) E ARRIVO PREVISTO A VASTOGIRARDI PER LE ORE 18.00.

A piedi lungo antichi sentieri:
riconoscimento e raccolta di erbe, ginnastiche dolci e visita guidata di siti di interesse archeologico e naturale.

LA TAVOLA OSCA e IL CULTO DI KERRES, LA GRANDE MADRE DEI SANNITI
a cura di Nicola Mastronardi di Agnone, studioso di storia del territorio.
Lettura di brani, dedicata alle riflessioni sulla pace, di **Simone Weil e Giordano Bruno,** a cura del Gruppo di Vivere con Cura.
In collaborazione con il C.A.I. di Isernia.

Alle ore 18.00 a Vastogirardi incontro conclusivo: "COSA È UN CENTRO DI BENESSERE OLISTICO NATURALE?"
Intervento a cura della Dr.ssa Graziella D'Achille, neuropsichiatra-naturopata olistica di Isernia.

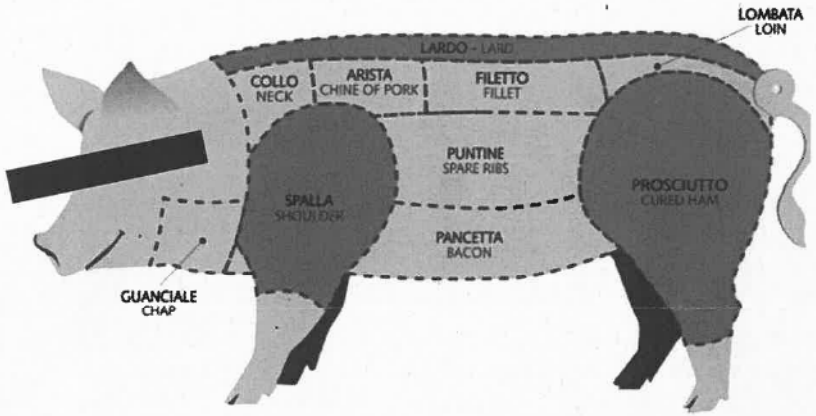
PER INFORMAZIONI E PRENOTAZIONI: Comune di Capracotta (Isernia): Tel. 0865/94.92.10
Assessorato alla Cultura del Comune di Capracotta: Cell. 347/270.63.85 – lu.dandrea@tiscalinet.it Antonio Cell. 333/100.66.71

Il Circolo Irene e Lucia di 'Milione' di **Vivere con Cura** a Capracotta, in collaborazione con il comune di Capracotta propone per

MATRIARCATO E MONTAGNA

Primo seminario di studi esperienziali

Da sabato 7 a domenica 15 luglio ore 9-12 e 15-18



IL MAIALE CHE RIDE, LA CINGHIALESSA SACRA MALEDETTA E LE GORGONI

Riscopriamo l'attualità di antichi simboli di pace e di vita dell'Antica Europa neolitica

- Presentazione e lettura del libro magistrale di Jutta Voss, La luna nera, red edizioni.
- Sabato ore 18,30 inaugurazione mostra e performance: IL MAIALE CHE E' IN ME e proiezione cortometraggio: IL PORCO DI SANT'ANTONIO. A cura di Dino Viani.
- Laboratorio Teatrale di canto e vocalità e spettacolo conclusivo: "CIRCE O IL PROFUMO DEI MAIALI a cura di Isabella Carloni.
- AL VERRINO. Presso il torrente Verrino (piccolo Maiale): idroterapia, raccolta di erbe e bucato in omaggio alle lavandaie di Capracotta.
- Corso laboratorio di Pranoterapia e Rabdomanzia a cura di Giacomo di Stazio.
- Mercatino del collezionismo e antiquariato.
- Domenica 15 luglio Camminata della Pace CAPRACOTTA-CASTEL DEL GIUDICE (arrivo alle 18,00): la tavola Osca, il culto di Kerres la grande Madre dei Sanniti e letture di brani sulla Pace di Maria Zambrano e Gandhi. A cura del gruppo di Vivere con Cura e di Nicola Mastronardi.
- Domenica 15 luglio al termine della camminata.Proiezione del video musicale Holos, dvd Archetipi Universali a cura di G. D'Achille e A. Santaniello.

PER INFORMAZIONI E PRENOTAZIONI: Antonio Cell. 333/100.66.71
Assessorato alla Cultura del Comune di Capracotta: Cell. 347/270.63.85 lu.dandrea@tiscalinet.it
Comune di Capracotta (Isernia): Tel. 0865/94.92.10

Il Circolo Irene e Lucia di 'Milione' di **Vivere con Cura** a Capracotta, in collaborazione con il comune di Capracotta propone per

Domenica 15 luglio 2007

Camminata della pace Capracotta-Castel del Giudice

PARTENZA ALLE ORE 8.30 DALLA PIAZZA COMUNALE DI CAPRACOTTA (ISERNIA) E ARRIVO PREVISTO A CASTEL DEL GIUDICE PER LE ORE 18.00.

A piedi lungo antichi sentieri: riconoscimento e raccolta di erbe, ginnastiche dolci e visita guidata di siti di interesse archeologico e naturale.

LA TAVOLA OSCA e IL CULTO DI KERRES, LA GRANDE MADRE DEI SANNITI a cura di Nicola Mastronardi di Agnone, studioso di storia del territorio.

Lettura di brani, dedicata alle riflessioni sulla pace, di Maria Zambrano e Gandhi, a cura del Gruppo di Vivere con Cura.

Alle ore 18.00 al termine della camminata incontro conclusivo a cura di G. D'Achille e A. Santaniello: proiezione del video musicale Holos, dvd Archetipi Universali.

PER INFORMAZIONI E PRENOTAZIONI: Antonio Cell. 333/100.66.71
Assessorato alla Cultura del Comune di Capracotta: Cell. 347/270.63.85 lu.dandrea@tiscalinet.it
Comune di Capracotta (Isernia): Tel. 0865/94.92.10

Il Circolo Irene e Lucia di 'Milione' di **Vivere con Cura** a Capracotta, in collaborazione con il comune di Capracotta propone

OMAGGIO AI PASTORI E ALLE PECORE

SETTIMANA DELLA TRANSUMANZA

Da Lunedì 30 Luglio a Domenica 5 Agosto

- Camminate sugli antichi tratturi e giornata nei Tolos (trulli); pranzo con gli alimenti dei pastori.
- Mostra: la transumanza nel Medioevo.

Incontro con riflessioni: I NUOVI NOMADI

- La pastorizia ieri e oggi
- Donne pastore e apparizioni Mariane
- L'amore itinerante dei pastori molisani e matriarcato delle loro mogli.
- I pacifici pastori del Molise e i violenti pastori Kurgan delle steppe asiatiche.
- Ascolto guidato: la Sesta Sinfonia di Beethoven, "La Pastorale" (l'inno dei pastori); la Traviata di Verdi: la musica prediletta dalle pecore; musiche e canti tradizionali dei pastori.
- Impareremo a fare la ricotta e il siero di latte.
- Venerdì 3 e sabato 4 incontri conviviali insieme ai pastori e al cibo d'altri tempi.
- Presso il Centro Sociale: ERBE SPONTANEE PER NUTRIRSI, FIORI SECCHI PER ORNARSI E ORNARE. (Portare vasi e contenitori, forbici, colla e nastrini).

A cura di Daniela Cassone, ricercatrice di Roma.

PER INFORMAZIONI E PRENOTAZIONI: Antonio Cell. 333/100.66.71
Assessorato alla Cultura del Comune di Capracotta: Cell. 347/270.63.85 lu.dandrea@tiscalinet.it
Comune di Capracotta (Isernia): Tel. 0865/94.92.10

Il Circolo Irene e Lucia di 'Milione' di **Vivere con Cura** a Capracotta, in collaborazione con il comune di Capracotta propone per

Domenica 14 Ottobre
Camminata della pace Capracotta-Agnone

itinerario Verrino

PARTENZA ALLE ORE 8.30 DALLA PIAZZA COMUNALE DI CAPRACOTTA E ARRIVO PREVISTO PER LE 18.00 AD AGNONE

LA TAVOLA OSCA
A piedi lungo antichi sentieri: riconoscimento e raccolta di erbe, ginnastiche dolci e visita guidata di siti di interesse archeologico e naturale.

SACRALITÀ DELL'ACQUA E DELLE SORGENTI FONTI DI VITA a cura di Nicola Mastronardi di Agnone, studioso di storia del territorio.

Lettura di brani e tavola rotonda dedicata alle riflessioni sulla pace di Hannah Arendt e Giacomo Leopardi.

PER INFORMAZIONI E PRENOTAZIONI: Antonio Cell. 333/100.66.71
Assessorato alla Cultura del Comune di Capracotta: Cell. 347/270.63.85 lu.dandrea@tiscalinet.it
Comune di Capracotta (Isernia): Tel. 0865/94.92.10

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)* Ianir - 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**

MAGGIO:

✣ 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 Andrè.
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, Tuinà e Moxa.

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

✣ Da lunedi **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 ABBRACCIO 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.**

AGOSTO:

✣ 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:
  - ATTUALITA' E ULTIME SCOPERTE DEGLI ANTICHI CULTI E DIVINITA' 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.

SETTEMBRE:

✣ 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.

UN GUERRIERO DALL'ANIMO FORTE E DAL CUORE GRANDE

OMAGGIO A LELLO

Ti ho visto una volta
riconosciuto subito
e amato per sempre
E' passato molto tempo da allora..
Il tuo vivace intelletto e la tua allegra ironia ci
ci hanno fatto innamorare di te
e ora
che il dolore e l'amore scolpiti nel cuore
si stanno trasformando in forza
capisco che sei tornato qui non per morire
ma per continuare a vivere

VIVERE con CURA 2008 in collaborazione con il COMUNE DI CAPRACOTTA e la *Pro loco* PROMUOVE la prima "RASSEGNA DI FILM" dedicata a LELLO MARINELLI presso la BIBLIOTECA COMUNALE alle ore 21.30 – Piazzetta dei Sartori

PROGRAMMA AGOSTO 2008

LUNEDI' 4 AGOSTO:
" LISTA D'ATTESA" - regia di JUAN CARLOS TABIO (Cuba 2000) commedia

MARTEDI' 5 AGOSTO:
"INTO THE WILD" - regia di SEAN PENN (USA 2007) – drammatico

MERCOLEDI' 6 AGOSTO:
"NELLA VALLE DI ELAH "- regia di PAUL HAGGIS (USA 2007) drammatico

GIOVEDI' 7 AGOSTO :
" LA RAGAZZA DEL LAGO "regia di ANDREA MOLAIOLI (Italia 2007) – thriller

VENERDI' 8 AGOSTO :
"IL PIANETA VERDE" - regia di COLINE SERREAU (FR 1996) – fantastico

SABATO 9 AGOSTO :
"IL RESTO DI NIENTE " – regia di ANTONIETTA DE LILLO (IT 2005) storico

a cura di Lina Marinelli e Tiziana Petroni

VIVERE con CURA 2008-2009

Il circolo"Irene e Lucia di 'Milione" in collaborazione con il Comune e la Pro Loco di Capracotta (Is) , Molise,

inaugura:

La Casa delle Arti e delle Culture Conviviali...

Sabato 20 Dicembre...nel locale inferiore dell'edificio scolastico . Presentazione del centro, dei corsi dei laboratori permanenti e delle mostre.....

Programma:

da lunedì 22 dicembre a sabato 10 gennaio:

- dalle ore 8.30 alle ore 13.00 : ginnastiche dolci, passeggiate sulla neve e sci di fondo

- dalle ore 15.00 alle ore 20.00: scuola –laboratorio di vita ecologica, erboristeria pratica , arti domestiche , artigianato tradizionale e nuovo orto-terapia, arte –terapia, pratiche e cure naturali, tecnologie appropriate, storia ed antropologia, ludoteca e gioco ping-pong

- dalle 21.00 alle 23.00: proiezioni di film, documentari e diapositive.Presentazione di libri , ascolto di musica e teatro delle Rufe.

- NB.: i programmi dettagliati delle varie iniziative saranno esposti giornalmente presso la sede della Pro Loco.

- 31 dicembre : dalle ore 19.00 preparazione conviviale di una cena sobria a base di patate e lenticchie....

-5 gennaio : dalle ore 15.00 laboratorio di maschere e vestiti per la festa della befana...

-INFO: WWW.VIVERECONCURA.IT

Antonio: 3331006671

Assessorato alla cultura di Capracotta : 3472706385

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

VIVERE CON CURA a Capracotta 2009

Settimo 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.

MAESTRE E MAESTRI DI MONTAGNA (DAL 1800 AI GIORNI NOSTRI). STORIA - E STORIE - DELL'INFANZIA E DELLA SCUOLA A CAPRACOTTA.

- MAGGIO-SETTEMBRE 2009 -

Un caro saluto a tutte/i. Abbiamo dedicato l'anno passato, il 2008, alla ricerca sulla vita, soprattutto quotidiana, dei pastori transumanti e dei carbonai itineranti di Capracotta, utilizzando anche le videocamere per raccogliere dal vivo testimonianze e riflessioni. Quest'anno, mentre continuerà questa rivisitazione - e speriamo di presentare i primi lavori scritti - apriamo un altro filone di ricerca e analisi: il mondo della scuola in montagna, in particolare a Capracotta. Oltre a raccogliere notizie di carattere storico-sociale, indagheremo soprattutto sulla didattica, i metodi educativi e i profili umani e professionali delle maestre e maestri. Ci soffermeremo a interrogarci soprattutto sulla maestra Giulia e il suo consorte Giovanni Paglione, forse il più eclettico di Capracotta, che, grazie ai suoi numerosi articoli su giornali e riviste, ci ha lasciato una preziosa eredità. Cercheremo di far conoscere, con visite guidate, la casa ove hanno vissuto, proprio di fronte al Municipio, che è un vero e proprio museo vivente. La ricerca si allargherà sull'infanzia a Capracotta e sui cambiamenti avvenuti nel corso degli anni, fino ai nostri giorni; con la situazione drammatica, attuale, del rischio di chiusura per mancanza di bambine/i. Per queste ricerche, invitiamo a scrivere e raccontare le proprie esperienze, ricordi, riflessioni e proposte e a cercare foto, quaderni, libri e altro materiale. Accompagnerà questo nostro percorso l'esposizione della mostra: "Storia dell'infanzia e della maternità nel Medioevo".

MAGGIO

Sabato 2 Ore 8.30/13.30: BIO-ORTO-TERAPIA, ERBE SELVATICHE E VISITA SORGENTI. A cura di Manolo (Nicola Paglione) mastro-pastore-contadino. Ritrovo davanti la scuola, largo Sartori.
Ore 15.00/18.00: TERRACOTTA A CAPRACOTTA. Corso-laboratorio a cura di Leo Giuliano, mastro ceramista. Presso La casa delle arti e delle culture conviviali, sotto la scuola, via Risorgimento.
Domenica 3 Ore 8.30/13.30: MONTE CAPRARO. Camminata etno-botanica a cura di Manolo. Partenza da Largo Sartori.
Sabato 9 Ore 8.30/13.30: BIO-ORTO-TERAPIA, ERBE SELVATICHE E VISITA SORGENTI. A cura di Manolo.
Ore 15.00/18.00. LAVORAZIONE ARTIGIANALE DELLA PIETRA. Corso-laboratorio a cura di Edoardo Lalli, mastro-scalpellino di Pescopennataro. Presso "La casa delle arti e delle c-ult-ure conviviali", via Risorgimento. Ci sarà la possibilità di visitare un laboratorio artigianale e il Museo della Pietra a Pescopennataro.
Domenica 10 Ore 8.30/13.30: MONTE CAMPO Camminata etno-botanica a cura di Manolo.
Sabato 16 Ore 15.00/18.00 e Domenica 17 ore 9.00/18.00: IMPARIAMO A FARE IL SAPONE PER BUCATO. Con olii scaduti e/o di frittura, che invitiamo a portare. Corso-laboratorio a cura di Maria Luisa Marrone, maestra in produzioni domestiche, Montebello, Pescara. Presso la casa delle arti.
Da lunedì 18 a sabato 23 Quinta edizione di ORTIC-ARIA. Il tema di quest'anno è:
ORTICA, ROSA CANINA E LE INDISPENSABILI ERBE SELVATICHE COMMESTIBILI.
Tutti i giorni Ore 8.00/11.00: camminate per campi e boschi a raccogliere le erbe.
Ore 12.00/14.00 corso-laboratorio di Alta Cucina Selvatica a partire dalle ricette locali.
Ore 16.00/19.00 corso-lab di Erboristeria pratica. Impariamo a fare l'ACETO DEI QUATTRO LADRI multiuso.
Sabato Dalle 15 alle 22: FESTA DELL'ORTICA E DELLE ERBE SELVATICHE. Dibattito: "Le erbe selvatiche per sopravvivere alla crisi, per la salute, il benessere , la salvaguardia dell'ambiente e per contrastare l'abbandono dei paesi di montagna". Degustazione, mostre, video, filmati e CONCERTO DI RINGRAZIAMENTO ALLE ERBE.

Domenica 24 Invitiamo a partecipare alla camminata, vicino Capracotta, organizzata dal C.A.I.: TRAVERSATA PESCOPENNATARO - MONTE CASTELLANA – BORRELLO.
Per tutte le informazioni: Luca (339/6522097) o Pietro (328/9325008).
Da lunedì 25 a sabato 30 Prima edizione: BUCATI ECO-FAVOLOSI AL TORRENTE VERRINO.
Rivisitazione e innovazione dell'operazione bucato a mano al torrente con le pratiche salutari dell'idroterapia, delle ginnastiche dolci, delle posture corrette e del canto corale.
Tutte le mattine Dalle 8.00 alle 13.00 circa: ALLE SORGENTI (ACQUA SULFUREA) O RUSCELLI (VALLONE), FONTANE, LAVATOI (DI SANT'ANGELO) PER FARE IL BUCATO CON IL SAPONE DI MARSIGLIA E LE DIVERSE TECNICHE.
Al pomeriggio Ore 16.00/19.00 corso-laboratorio di produzione domestica di liscive (in particolare con la cenere) e detersivi ecologici.
Sabato 30 FESTA AL TORRENTE VERRINO. IN OMAGGIO A GIUSEPPINA BORRELLI.
Al mattino Dalle ore 9.00 partenza con ritrovo davanti la scuola, largo Sartori.
Dalle 10.00 *lectio magistralis* con dimostrazione pratica: I SAPERI E I SEGRETI DI PEPPINA E MAMMA' DELLA RUFA DELL'ARTE DEL BUCATO A MANO; CON LETTURA DEL BRANO "IL GESTO MAGICO DELLA RISCIACQUATURA AL TORRENTE" TRATTO DAL LIBRO: LA TERRA DELLE DONNE DI JOCELINE BONNET, ETNO-ANTROPOLOGA. Seguirà colazione al sacco e dalle 15.00: CONCERTO DI RINGRAZIAMENTO PER LA NEVE DI QUEST'ANNO E PER L'ACQUA. Ritorno previsto per le 19.00.
Durante la settimana Esposizione Mostra "2500 anni di storia del bucato e della cura del corpo", video-film.
Nota Bene: invitiamo a portare: panni, due bacinelle e l'occorrente per il bucato.
A cura di Antonio del Movimento Uomini Casalinghi.
Domenica 31 Ore 8.30/13.30: MONTE SAN NICOLA. Camminata etno-botanica a cura di Manolo.

GIUGNO

Martedì 2 invitiamo a partecipare alla camminata organizzata dal C.A.I.: MONTE CAMPO E GIARDINO DI FLORA APPENNINICA. Info: Maria Carmela (389/4310222) o Domenico (328/6227819)
Sabato 6 Ore 8.30/13.30: BIO-ORTO-TERAPIA, ERBE SELVATICHE E SORGENTI. A cura di Manolo.
Domenica 7 Ore 8.30/13.30: MONTE CIGLIONE. Camminata etno-botanica a cura di Manolo.
Sabato 13 Ore 8.30/13.30: BIO-ORTO-TERAPIA, ERBE SELVATICHE E SORGENTI. A cura di Manolo.
ore 15.00/18.00: LAVORAZIONE ARTIGIANALE DELLA PIETRA. A cura di Edoardo.
Domenica 14 Ore 8.30/13.30: MONTE CAVALLERIZZO. Camminata etrno-botanica a cura di Manolo.
Sabato 20 Ore 8.30 /18.00: FESTA DELL'ORTO E DEL MONDO CONTADINO ORGANICO.
Al mattino: CURA DELL'ORTO, ERBE SELVATICHE E VISITA ALLE SORGENTI.
Alle 13.00: SOBRIA COLAZIONE ALL'APERTO. SEGUIRANNO CANTI E BALLI.
Esposizione delle riproduzioni dei quadri di Brugel e di altre/i pittori, di libri sull'argomento e di filmati.
Da domenica 21 a domenica 28 I SALOTTI DI CLEOPATRA. Bellezza e benessere nell'antico Egitto.
Dalle ore 16 alle 20.00 presso la Villa: corso-laboratorio di maschere purificatrici con argilla e olii essenziali, sessioni di massaggio shatsu e/o al viso e alla testa, esercizi di ginnastica dolce e i 5 Tibetani e magia dei numeri.
A cura di Cleofe Bucchi, ricercatrice (Cattolica) e Angela Rech, studiosa (Belluno).
Sabato e Domenica CONCERTI ITINERANTI DI RINGRAZIAMENTO PER LA MONTAGNA E GLI ALBERI del Gruppo "DOCTOR B SOCIAL CLUB" di Riccione con musiche degli anni '70 e della Romagna.

LUGLIO

...ieri è storia, domani è mistero, oggi è un dono...
Da venerdì 3 a giovedì 9 AGRICOLTURA NATURALE: PROGETTAZIONE E REALIZZAZIONE.
Ore 7,00 / 11,00 e 17,00 / 20,00. Corso-lab a cura di Barbara Garofoli, maestra-contadina
Sabato 4 Ore 15.00-18.00: LAVORAZIONE ARTIGIANALE DELLA PIETRA. A cura di Edoardo.
Domenica 5 Invitiamo a partecipare alla camminata organizzata dal C.A.I.: MAJELLA: VAL SERVIERA DA FARA S. MARTINO. Info: Nino (328/2634571)

Da giovedì 9 a domenica 12 IL CANTO E L'ARPA A CAPRACOTTA.
Ricerche etnomusicali con concerti itineranti a cura di Roberta Pestalozza, ricercatrice e compositrice, Milano ed Elisabetta Cannata, musicista, Milano.
Domenica 12 Alle ore 18.00: CONCERTO PER ARPA E VIOLONCELLO. Musiche dalla tradizione colta e popolare, scritta e orale. Con Roberta Pestalozza ed Elisabetta Cannata. Presso la residenza delle/i anziane/i.
Da lunedì 13 a venerdì 31 Ore 9.00/12.00 e 16.00/19.00: 3 SETTIMANE DI VITA ECOLOGICA.
IMPARIAMO A FARE IL SAPONE, I PRODOTTI ERBORISTICI PER LA CURA DEL CORPO, IL PANE, A USARE IL FORNO SOLARE, A RICICLARE, A FAR TEATRO, MUSICA E TANTO ALTRO. A cura di Maria Luisa Filippone, educatrice ambientale.
Da lunedì 13 a domenica 19
2° CONVIVIO DEL POPOLO DEI BOSCHI-CARBONAI DI CAPRACOTTA IN GEMELLAGGIO CON I PIGMEI DELL'AFRICA CENTRALE, IN VIA DI ESTINZIONE.
Durante la settimana: camminate didattiche e vita nei boschi, con raccolta di legna e di rifiuti; tutto sugli alberi e gli animali selvatici; ricostruzione delle capanne in cui vivevano; la vita dei boscaioli attraverso i racconti degli anziani. Con proiezione di diapositive, video, mostra di foto.
Sabato 18 Ore 15.00/18.00 e Domenica 19 Ore 9.00/17.00: L'ALTA CUCINA POVERA DEI BOSCAIOLI E DELLE POPOLAZIONI MONTANE. A cura di Maria Luisa Marrone, maestra della cucina itinerante "La Scarpetta" di Vivere con Cura.
Da lunedì 20 a domenica 26 MATRIARCATO E MONTAGNA. Terzo seminario conviviale.
Ore 9.00/11.00 e 16.00/18.00 presso la Villa, in una Rufa (gradinata) o piazzetta diversa di Capracotta.
Il tema di quest'anno è: LA VACCA, IL SERPENTE E LA GATTA.
Riabilitiamo antichi simboli di pace e di vita dell'Europa Neolitica, diventati poi negativi. Durante la settimana corsi-laboratori (per bambine/i di tutte le età) di CERAMICA E PANIFICAZIONE ispirate al Neolitico.
CONCERTO DI CANZONI ECOLOGICHE IN RINGRAZIAMENTO DI QUESTI E DI TUTTI GLI ANIMALI, IN PARTICOLARE DELLA CAPRA E DEL MAIALE (studiati negli anni passati) e incontri dedicati ad approfondire il tema. A cura di Stefano Panzarasa, ricercatore della rete bioregionale italiana e Maria Grazia Pelaia, studiosa di astrologia e matriarcato (Morione, Roma).
Da lunedì 27 a domenica 2 agosto
3^ SETTIMANA DELLA CIVILTA' DEI PASTORI, DELLE PECORE E DELLA TRANSUMANZA.
Durante la settimana: camminate sugli antichi tratturelli, giornata nei Tolos (trulli), i cibi dei pastori, la preziosità della lana e tutti i suoi usi, proiezione di video e filmati. Presentazione di libri. Il programma dettagliato sarà pronto agli inizi di luglio. A cura di Manolo e Lina Marinelli.
Da lunedì 27 luglio a lunedì 10 agosto MEDITAZIONE, RESPIRO, MOVIMENTO, SUONO DELLA VOCE E ABBRACCIO DEGLI ALBERI NEL BOSCO. Presso la Villa, il Giardino di Flora Appenninica e durante le camminate. A cura di Mario Ribecchi-Jagran, terapista, ricercatore (Camerino).
Nello stesso periodo: DONNE E POESIA. Due incontri di letture di liriche dall'antichità ai giorni nostri. A cura di Giusy Salmaso, Milano-Padova.

AGOSTO

Durante tutto il mese
(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.
Dal 4 al 14 LE GROTTE DI CAPRACOTTA. Tutti i giorni camminate con colazione al sacco. Partenza ore 8.45. Ritrovo davanti alla Pro Loco in piazza Falconi. In omaggio a Daniele Carlig. Incontro sul tema: "I racconti sul cammino di Santiago di Compostela" e presentazione del libro:"La storia del camminare". A cura di Rosario.
Dal 5 al 14 TRASPARENZE. Corso-laboratorio di lavorazione del vetro. A cura di Ilaria Galiotto, artista. Roma.
Domenica 16 MUSICA IN MONTAGNA. A cura del C.A.I. Info: Michele (0865/3201)
Da lunedì 17 a sabato 22 CULTURE DI DONNE, CULTURE DI PACE. In ricordo di tutte le donne vittime di violenza sessuale.
Alcuni argomenti che tratteremo:
- La casa delle arti e delle c-ult-ure conviviali: una proposta per i paesi di montagna
- Discussione sulla proposta di "Far vivere almeno i primi sette anni di vita bambine e bambini, in montagna"

- Le ronde ecologiche-letterarie.
- Discussione sulle scoperte della dottoressa Leonelli per fermare la violenza sessuale.
- Frida Kalho: una vita tra coraggio, passione e opere. Con presentazione di libri e film.
- 1909-2009. Donne futuriste.
- Maestre e maestri di montagna. Storia – e storie - dell'infanzia e della scuola a Capracotta.

Da lunedì 24 a domenica 30 agosto

QUINTO CONVIVIO ERBORISTICO. In omaggio a Irene e Lucia di Milione.
Il programma dettagliato sarà pronto per agosto. Teatro delle Rufe con Isabella Carloni, artista.
INTRECCIO. Corso-lab di cesteria. A cura di Emilia Costa, Milano.
Sabato 29; ore 15,00 / 20,00. Incontro con discussione: IMPARIAMO A RISTRUTTURARE E PROGETTARE CON LA BIOARCHITETTURA POPOLARE. A cura di Emilia Costa, docente all'università di Milano.

SETTEMBRE

Da martedì 1 a domenica 6 LE MANI D'ORO DI ZIA ELENA. Settimana di cucito, sartoria semplice e di riciclo, uncinetto, rammendo, rifacimento di materassi e cuscini di lana.

OTTOBRE-NOVEMBRE

5 GIORNI DI TRANSUMANZA DA FROSOLONE (ISERNIA) A SAN MARCO IN LAMIS (FOGGIA) GUIDATA DA UNA DONNA MANDRIANA. Da Capracotta partiremo tre giorni prima, a piedi per raggiungerle Frosolone, aggregarci e partire insieme a loro. Le date precise saranno stabilite verso la fine di settembre, per questo invitiamo a visitare il sito oppure telefonare ad Antonio: 333/1006671.

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 casa delle arti e delle c-ult-ure conviviali" in via Risorgimento dietro l'edificio scolastico. Informarsi alla Pro Loco.
- 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 a seguito di imprevisti.

COME RAGGIUNGERE CAPRACOTTA:

IN TRENO / PULLMAN

1. da Roma: linea per Campobasso fino alla stazione di Isernia - corriera (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 – 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 – Pescolanciano – bivio Staffoli – Capracotta.
2. da Napoli: a1 Uscita C.A.I.anello – 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:

- Comune di Capracotta: tel 0865/94.92.10 – Fax 0865/ 94.53.05
- Sig.ra Maria D'Andrea, Assessora alla Cultura del Comune di Capracotta: Cell.347/270.63.85 - lu.dandrea@tiscalinet.it
- Antonio D'Andrea, coordinatore: cell. 333/100.66.71.
- Il programma della settimana sarà disponibile sul sito di Vivere con Cura: www.viverecon cura.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 Barbina D'Andrea.

VIVERE con CURA agosto 2009

martedì 11 agosto

CAMMINATA ALLA GROTTA DI COLLE CORNACCHIA A CAPRACOTTA

con riconoscimento di erbe e frutta selvatica e possibilità di ginnastica dolce, "abbraccio degli alberi".

PARTENZA ore 8.45 in punto da P.zza Falconi di fronte alla PROLOCO. Ritorno previsto entro le 13.30.

Indossare abbigliamento adeguato.

a cura di Lucio e Rosario

P.S.

In caso di maltempo Jagran terrà comunque alle 10,30 la ginnastica dolce nei locali della Ludoteca - sotto alla Scuola Media con ingresso da via Risorgimento

APERTO A TUTTI

Vivere con Cura promuove

da mercoledì 2 a martedì 8 dicembre 2009

a Capracotta, nell'Alto Molise (1421 mt) la settimana di ecologia pratica sul tema

Tutto sulla Rosa Canina

il **Tesoro Rosso** delle montagne di Capracotta

Corso laboratorio e studi su tutti gli usi delle bacche a cura di Karin Rauer, erborista tedesca di grande esperienza.

Programma:

Da mercoledì 2 a martedì 8, tutte le mattine dalle ore 9,00 alle ore 12,00 raccolte delle bacche per i campi (si consiglia di portare un cestino).

Tutti i pomeriggi dalle 15,00 alle 18,00 laboratorio di trasformazione delle bacche: sciroppo, marmellate, tisane, creme per la pelle, liquori, saponi e altro ancora.

Sabato 5 dicembre, dalle ore 15,00 alle 17,30, laboratorio con degustazione presso la Residenza degli Anziani, presso l'ex asislo, in via Santa Maria delle Grazie.

Lenedì 7 dicembre alle ore 18,00, presso la Biblioteca Comunale, conferenza con degustazione sul tema "Le straordinarie proprietà della Rosa Canina. Per un rilancio della vita e dell'economia della montagna", a cura di Karin Rauer.

Il ritrovo per le camminate e il laboratorio è in via Nicolá Falconi, 19 a Capracotta

Quota di partecipazione per i non residenti in Capracotta Euro 8,00 al giorno, Euro 25,00 per tutto il ciclo, con l'iscrizione all'Associazione Vivere con Cura.

Info e iscrizioni: Antonio tel 333 100 6671.

Info sulla Rosa Canina: Karin tel 0184 94416

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, detergenti, 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 **mercatino** (anche del baratto e del dono). Mentre si partecipa a questi corsi-lab, qualcuna/o, a rotazione, **legge brani di libri** (quest'anno proponiamo i libri della **scrittrice molisana Lina Pietravalle** e l'ascolto della straordinaria **voce e figura di Giuni Russo**) 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 SAMBUCO.** 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 GROTTE 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 RUFE: Aperitivi letterari e Racconti di viaggio con filmati di registe a cura di Adele Paglione (Bologna) e Lina Marinelli (Torino). – Muoio perché non muoio: omaggio a Giuni Russo (invitiamo a imparare i testi delle sue canzoni che canteremo insieme). - 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 SAMBUCO.** 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.

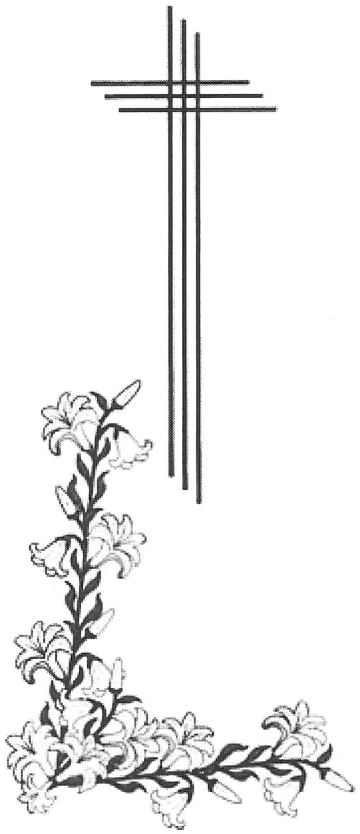
Tra NOVEMBRE e DICEMBRE

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.



MORIRE CON CURA

Da Lunedì 29 Ottobre a Domenica 4 Novembre.
Ore 15.00-19.00. Via Falconi,19
Tutto sulla Signora Nera e la buona morte.
Con ricerca sul territorio. A cura di Antonio (333 1006671)

Lunedì 29. Dalle 19.30. Via N. Falconi,19.
AL CHIARO DI LUNA

Antonio D'Andrea 0865.945397 – 333. 1006671 – barchettaebbra@gmail.com
Michele Meomartino 393.2362091 - 339.6710189 - michelemeomartino@tiscali.it

www.vivereconcura.it

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

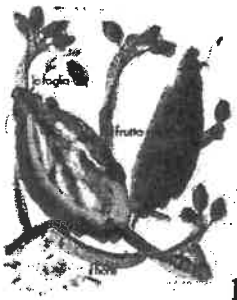
In collaborazione con la Pro Loco e il Comune di Capracotta promuovono

da sabato 4 a domenica 12 dicembre 2010

Rosa Canina: il tesoro rosso di Capracotta

Corso / laboratorio tenuto da Maria Sonia Baldoni (di Jesi An.)

maestra in raccolta e trasformazione di erbe spontanee



Occorrente:

cestino per raccolta, barattolo in vetro per la marmellata e zucchero, preferibilmente di canna.

Tutte le mattina dalle ore 9.00 alle 12.00

Passeggiata per raccogliere la Rosa Canina,

partenza da via Nicola Falconi n.19 **Massima puntualità**

Tutte le parti della pianta possono essere impiegate. Per esempio i fiori e le foglie vengono usati in farmacopea per la preparazione di infusi e tisane; con i semi vengono preparati anche antiparassitari; con i petali dei fiori, infine, viene preparato il miele rosato. La parte più importante della pianta è rappresentata dal frutto (cinorrodonte) che, in effetti, non è un vero frutto. Il concentrato totale del principio attivo è ottenuto dai cinorrodonti di rosa canina mediante estrazione. I piccoli frutti della Rosa Canina, pianta selvatica dei boschi, risultano essere le "sorgenti naturali" più concentrate in Vitamina C, presente in quantità fino a 50-100 volte superiore rispetto agli agrumi tradizionali (arance e limoni) e per questo in grado di accresce le difese immunitarie e ha la proprietà di combattere qualsiasi tipo di infezione, a partire dal semplice raffreddore, fino all'influenza e a qualsiasi malattia virale, aiuta a combatte lo stress. I fumatori dovrebbero sapere che ne consumano 25 mg per ogni sigaretta. La rosa canina quindi reintegra la quantità di vitamina C sottratta all'organismo dal fumo delle sigarette, e allontana la dipendenza dal fumo stesso. Accresce la possibilità di assorbimento di ferro nell'intestino, controlla il livello di colesterolo nel sangue. Contribuisce anche alla produzione di emoglobina nel midollo osseo. Rende attiva la vitamina B9 (acido folico). Aiuta nel guarire le ferite perché facilita la formazione del tessuto connettivo (aiuta a formare il collagene nel tessuto connettivo).

Tutti i pomeriggi dalle ore 15.00 alle 19.00

Laboratorio di trasformazione, in via Nicola Falconi n.19

Con la rosa canina raccolta è possibile fare maschere per il viso, creme di bellezza, marmellate tisane e altro.

Convegno conclusivo sul tema : le virtù della Rosa Canina

condotto da M. Sonia Baldoni sabato 11 Dicembre

presso la biblioteca comunale

in piazza Sartori dalle ore 17 30 alle 19.00 seguirà degustazione dei prodotti realizzati

Quota di partecipazione 5 euro per l'iscrizione obbligatoria all'associazione **vivere con cura**

20 euro per tutti i 9 incontri oppure 5 euro al giorno

Per informazioni:

Antonio D'Andrea cell. 333/1006671

e-mail: antonio@vivereconcura.it ; lu.dandrea@tiscalinet.it

M.Sonia Baldoni cell. 333/7843462 e-mail: sachiel8@virgilio.it

Capracotta si trova a 1.421m di altezza, equipaggiarsi di conseguenza.

www.vivereconcura.it

1985 – 2010

IL MOVIMENTO DEGLI UOMINI CASALINGHI IN OCCASSIONE DEI PRIMI 25 ANNI DI (R)ESISTENZA PROMUOVE UN CAMPEGGIO-FESTIVAL INTERNAZIONALE A CAPRACOTTA (m. 1.421), ISERNIA (MOLISE) DAL 1 AL 31 LUGLIO 2010

L'ARTE LEGGERA DI AMMACUNA',
OVVERO UN'ALTRA VITA QUOTIDIANA E' POSSIBILE.....

° Durante il soggiorno uniremo lo scambio di esperienze, riflessioni e proposte con le pratiche di vita quotidiana ecoconviviale favolosa (l'arte di ammacunà, come si diceva nell'antico dialetto locale, erede della cultura e della civiltà Sannita centrata sul culto alla Dea Kerres –la Cerere romana- e ad altre 17 divinità donna tutte legate ai sacri cicli della Terra e l'"hurtz"-il recinto sacro ove fu rinvenuta la Tavola Osca- di Capracotta, insieme al tempio di Vastogirardi, al Teatro di Pietrabbondante e a Agnone formava un quadrilatero "magico") messe a punto in tanti anni di incontri e corsi laboratori di "Vivere con cura", la scuola autogestita per una autoeducazione permanente che sosteniamo e promuoviamo. Questa scuola è nata nel 1986 a Milano e successivamente si è ramificata a Capracotta e a Triora (Imperia). In particolare attiveremo i laboratori (i nostri laboratori sono accompagnati sia da letture di libri, e per quest'anno proponiamo quelli della scrittrice molisana Lina Pietravalle, che dalla scrittura ricognitiva: diari, racconti..) di: produzioni domestiche bio-alimentari (p.e. pasta a mano, pane cotto a legna o con forno solare...), erboristeria pratico-teorica (p.e. saponi, crème, unguenti, detergenti, detersivi..), cucito, argilla e terracotta, massaggi, riciclaggio artistico-artigianale, bucato al torrente e ludoteca permanente. Per chi lo desidera proponiamo camminate presso sorgenti, grotte, boschi, vette, pagliai, masserie, siti archeologici, paesi (da non perdere il festival della zampogna –"la capra che canta"- a Scapoli, l'ultima settimana di luglio).

° Il campeggio è all'insegna dell'autogestione gentile e della sobria vita ecologica. E' richiesta la massima pulizia, attenzione e responsabilità nell'utilizzo delle aree e delle strutture.

° Inaugureremo, nel paese di Capracotta, la Casa-Centro (Museo vivente-Archivio-Biblioteca-Videoteca...) del Movimento degli uomini casalinghi e una statua-monumento che faremo durante il campeggio con legno e materiali di riciclo. E' previsto anche un concerto su Monte Campo dedicato agli anniversari di nascita di John Lennon (1940), Maria Bambina D'Andrea (1950), Lucia di Milione (1890), della rivolta pacifica di Cannatella (1860) e di Carla Lonzi (1931-1982) e di Saffo, vissuta circa 2600 anni fa, che hanno contribuito significativamente alla visione della vita e del mondo del m.u.c.

° Quote di partecipazione: 5 euro al giorno a persona o 30 euro a settimana. + 10 euro per iscrizione all'associazione "vivere con cura".

° Per partecipare è fondamentale leggere le riviste pubblicate sul sito: ***www.vivereconcura.it*** .Si consiglia di visionare il programma di vivere con cura a Capracotta 2010, per il mese di luglio.

Per informazioni ed iscrizioni: Antonio 0865/945397 oppure cell. 333/100.66.71

Si ringrazia il Comune di Capracotta per la disponibilità.

P.S. Capracotta è a 1421 mt : regolarsi per l'abbigliamento.

"Il soggetto non cerca quello di cui ha bisogno, lo fa esistere". Carla Lonzi

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

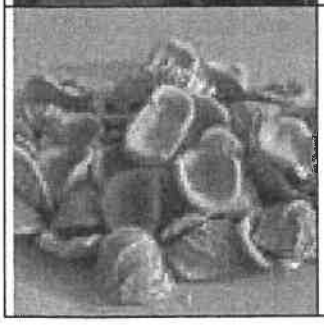
Camminate Ecologiche

Mariangela Di Nucci, guida escursionistica

MAGGIO: Da lunedì 23 a Domenica 29

ORTIC - ARIA (settima edizione)

Raccolta ed essiccazione. 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

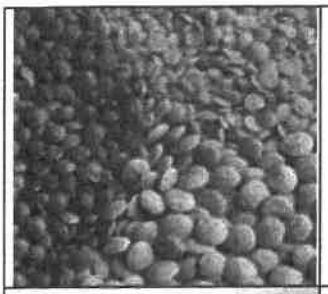
L'Acqua alcalina e Laboratori teorico – pratico - Il miracolo del ph alcalino (presentazione libro) - Equilibrio acido alcalino - Alimentazione fisiologica e salutistica - Cibo ed Emozioni - Cibo ed Etica - Cibo e sostenibilità ecologica

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 Ecologiche

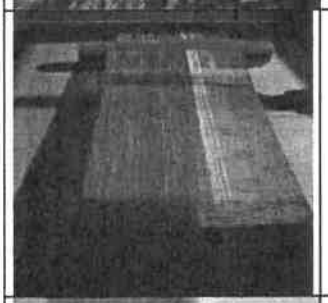
Antonio D'Andrea, presidente VCC

LUGLIO: Da lunedì 4 a Domenica 10

Convivi Erboristici

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

Maria Sonia Baldoni, Vivere con Gioia



LUGLIO:Dal 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 Vicoli, 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

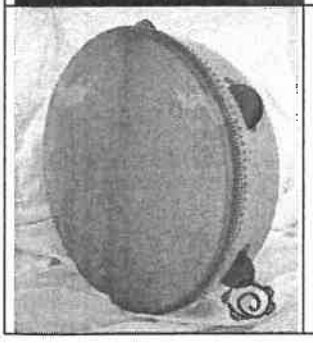
Olivier Duval , artista della Costa D'Avorio

LUGLIO: Dal 12 al 18

Storia – Antropologia – Archeologia – Simbolismo

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

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 e raccolta di erbe spontanee e significato oracolare degli alberi e delle piante del luogo

Maria Sonia Baldoni, Vivere con Gioia

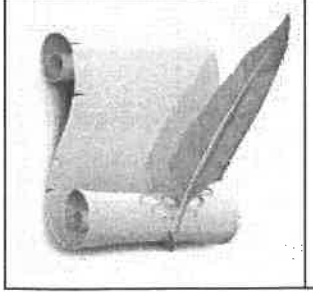
AGOSTO: Lunedì 8

Campagna amica per uno sviluppo rurale

con Mercatino di prodotti agricoli e degustazioni

Luciano Malatesta

Presidente Fondazione Campagna Amica Molise



AGOSTO: Da Sabato 6 a Martedì 16

Donne e Poesia (3° ciclo)

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 Lunedì 15 a Sabato 20

Cosmesi Naturale

Laboratori per i ragazzi di sapone e bagnoschiuma naturale e per gli adulti Laboratori di sapone, creme, deodoranti

Leila Colucci, esperta di cosmesi

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, Vivere con Gioia

Riconoscimento e raccolta 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**

- **Per Informazioni:**
Antonio D'Andrea 0865.945397 – 333. 1006671 - antonio@vivereconcura.it
Michele Meomartino 393.2362091 – michelemeomartino@tiscali.it

www.vivereconcura.it

Il Circolo "Irene e Lucia di Milione"

in collaborazione con l'Ass. **OliS**, la **Pro Loco** e il **Comune di Capracotta**
promuovono la decima edizione di:

Vivere con cura a Capracotta (Is) Molise 2012

In occasione del centenario della nascita:
BUON COMPLEANNO, ZIA ELENA, MAESTRA DI VITA ECO-CONVIVIALE
Vita e opere di una indomita donna Osca

Programma da Aprile a Dicembre 2012

APRILE

Durante tutto il mese. Via Falconi,19.
-DA CIMA A FONDO. CELEBRIAMO LA PRIMAVERA E LA PASQUA.
Manutenzione, riordini e grandi pulizie (con prodotti ecologici fatti da noi) della casa madre di Vivere con cura e della Ludoteca di Capracotta. Proponiamo mezza giornata di attività in cambio di vitto e alloggio. Solo per le/i socie/i.
A cura -e info-: Antonio, pres. dell'Ass. Vivere con cura (0865-945397 cell.333 1006671)
-I SIMBOLI DELLA PASQUA: L'UOVO, LA COLOMBA e L'AGNELLO. Mostra.

TUTTI I GIOVEDI'
PERCORSO SALUTISTICO THERMALE
(cabina infrarossi, bagno thermale, docce emozionali, percorso Kneipp, vasca thermale, stanza del sale)
In collaborazione con DOMUS MEDICA di Bagnoli del Trigno (IS), non lontano da Capracotta. Info: 0874/870251

Venerdì 6. Dalle 19,30. Via N. Falconi, 19
AL CHIARO DI LUNA.
Cena con letture e ascolto di musiche con passeggiata per ammirare la luna piena. A cura di Antonio (0865/945397)

Da Martedi' 10 a Domenica 15. Ore: 9,00-12,00 e 15,00-19,00. In via Falconi, 19
CONVIVIO ERBORISTICO E SCUOLA PER RACCOGLITRICI/TORI.
Raccolta delle erbe spontanee nei luoghi della Tavola Osca e racconti del suo significato.
MARTEDI' 10 trasferta a CUMA (NA). Omaggio alla SIBILLA CUMANA con raccolta di erbe, germogli e bacche.
A cura –e info- di Maria Sonia Baldoni, Signora delle erbe (333 7843462)..

Domenica 22
MATESE: SENTIERO DELLE SORGENTI
Camminata in collaborazione con il Cai di Isernia. A cura di Antonio D'Alessandro (328 6732529).

MAGGIO

I GIOVEDI' DEL BENESSERE.
PERCORSO SALUTISTICO THERMALE
Presso la DOMUS MEDICA di Bagnoli del Trigno:. Info: 0874/870251

Domenica 6. Dalle 19,30 in via Nicola Falconi, 19
AL CHIARO DI LUNA. Cena conviviale con passeggiata. (0865-945397)

Domenica 13
IL GIARDINO DI FLORA APPENNINICA DI CAPRACOTTA.
Visita guidata in collaborazione con il CAI di Isernia. A cura di Maria Carmela De Matteis (320 8045510)

Domenica 20
TRATTURO CELANO-FOGGIA. CODACCHIO-FONTE LE FRASSI.
Camminata con il CAI di Isernia. A cura di Ennio Sassi (329 2508197)

Da Lunedì 21 a Domenica 27. Ore 9,00-12,00 e 15,00-19,00 in via Falconi,19.
ORTIC-ARIA (8° edizione). Festa-convegno-laboratori dedicati all'ortica.
Tutti i giorni al mattino raccolta di ortica e erbe spontanee, anche nei paesi dell'Alto Molise. Al pomeriggio laboratori di trasformazione per uso alimentare, cosmetico e vario. Domenica 27 convegno e festa finale con degustazione.
A cura di M.Sonia Baldoni (333 7843462) e Michele Meomartino Segretario dell'Ass. Vivere con cura (393 23 62 091)

GIUGNO

I GIOVEDI' DEL BENESSERE
PERCORSO SALUTISTICO THERMALE
Presso la DOMUS MEDICA di Bagnoli del Trigno:. Info: 0874/870251

Domenica 3
MATESE GUARDIAREGIA: ALLA SCOPERTA DELLE ERBE OFFICINALI
Con il CAI. A cura di Domenico Patullo (328 6227819).

Da Lunedì 4 a Domenica 10. Ore 9,00-12,00 e 15,00-19,00. Via Falconi,19
-CONVIVIO ERBORISTICO E SCUOLA PER RACCOGLITRICI/TORI
Preparazione del solstizio d'estate e delle acque di San Giovanni con fiori ed erbe officinali. I Fiori di Bach.
Lunedì 4. Dalle 19,30 in via Nicola Falconi, 19
-AL CHIARO DI LUNA. La Luna e il ciclo mestruale. Cena conviviale con passeggiata.
A cura, e info, di Maria Sonia Baldoni (333 7843462)

Domenica 17
100 DONNE SUL MATESE
Camminata con il CAI. A cura di Franco Panella (329 3728748)

Domenica 24
TRATTURO CELANO-FOGGIA: Bonefro - Ripabottoni
Camminata con il CAI. A cura di Ennio Sassi (329 258197).

LUGLIO

Durante tutto il mese. **Ludoteca di montagna** per bambine/i di tutte le età. A cura di Mariangela (338 1375123)

Da Lunedì 2 a Domenica 8. Ore 9,00-12,00 e 15,00-19,00.Via Falconi,19.
ROS-ARIA (1°Edizione). Festa-convegno-laboratori dedicati alla Rosa di Bosco (Selvatica, di Macchia) simbolo di Amore, Bellezza, Perfezione, Poesia. Tutti i giorni al mattino raccolta dei fiori con letture, meditazioni e riflessioni. Ognuna/o è invitata a portare propri testi preferiti. Pranzo al sacco. Al pomeriggio laboratori di trasformazione.
Sabato 7. Convegno: Dall'amore alle violenze di maschi contro le donne. Parliamone per fermare questo orrore.
Per un'educazione sessuale permanente. Sono invitate tutte le associazioni maschili che riflettono su queste tematiche.
A cura di Michele Meomartino (393 2362091)

I GIOVEDI' DEL BENESSERE
PERCORSO SALUTISTICO THERMALE
Presso la DOMUS MEDICA di Bagnoli del Trigno:. Info: 0874/870251

Da Lunedì 2 a Mercoledì 11. Orari e luoghi da concordare.
SEMINARIO DI MAGNETISMO E DI MASSAGGIO METAMORFICO.
CORSO BASE DI ALCUNI BALLI CARAIBICI E LATINO-AMERICANI.
A cura di Bruna Bellesi, ricercatrice (333 3549436)

Martedì 3. Dalle 19,30 in via Nicola Falconi, 19
AL CHIARO DI LUNA. Cena conviviale con passeggiata. (393 2362091)

Domenica 15
MATESE: IL SENTIERO DELLE GROTTE.
Camminata con il CAI. A cura di Domenico Patullo (328 6227819).

Da Lunedì 16 a Domenica 22. Ore 9,00-12,00 e 15,00-19,00. Via Falconi, 19
CONVIVIO ERBORISTICO E SCUOLA PER RACCOGLITRICI/TORI.
Maria di Magdala. Raccolta di erbe a Castelpetroso. Unguenti, lavaggio dei piedi e tramando del rituale.
A cura di M.Sonia Baldoni. (333 7843462).

Da Lunedì 23 a Domenica 29 (DA CONFERMARE). Ore 9,00-12,00 e 21,00-23,00.Via Falconi, 19
IL CIELO STELLATO DENTRO DI NOI.
Erbe, stelle e lucciole attorno a Monte Campo. A cura di Paola Marucci, maestra (377 2390901)

Domenica 29
ALTO MOLISE: MONTE DI MEZZO - COLLEMELUCCIO.
Camminata con il CAI. A cura di M.Carmela De Matteis (389 4310222)

AGOSTO

Da Domenica 1 a Venerdì 31. Villa Comunale. **LUDOTECA DI MONTAGNA.**
Zelluam 'nziembra (Giochiamo insieme). A cura di Cristina Omenetti (347 1343790) e Alanna (340 6341341)

Da Domenica 1 a Martedì 21. Ore 10,00-11,30 e 18,00-19,30. Villa Comunale.
YOGA AD ALTA QUOTA E ESERCIZI DI RESPIRAZIONE.
A cura di Patrizia Antonelli, maestra di Yoga (333 8093003)

Giovedì 2. Dalle 19,30. Via Falconi,19
AL CHIARO DI LUNA. Cena conviviale con passeggiata. (0865-945397).

Da Lunedì 6 a Domenica 12. Ore 9,00-12,00 e 15,00-19,00. Via Falconi
CONVIVIO ERBORISTICO E SCUOLA PER RACCOGLITRICI/TORI
Raccolta di erbe e preparazione dello sciroppo di achillea e tarassaco. Sabato 11 e Domenica 12: Mostra, mercatino di erbe, convegno e festa in omaggio a IRENE E LUCIA DI MILIONE. A cura di M.Sonia Baldoni (333 7843462).

Da Lunedì 6 a Sabato 18. Ore 8,45-13,30. Massima puntualità. Ritrovo Pro Loco. - P.zza Falconi
SORGENTI, BOSCHI E GROTTE DI CAPRACOTTA.
Camminate sul territorio per tutte le età. A cura di Rosario Carlig (339 7952637)

Da Lunedì 6 a Domenica 12. Ore 11,30-13,00. Villa Comunale.
-GINNASTICA DOLCE E SUONI DI GUARIGIONE. Trattamenti Shiatsu, tecniche di rilassamento e meditazioni.
A cura di Jagran Ribechi, maestro olistico (338 3333778)
-INSTALLAZIONI POETICHE: ANTONIA POZZI NEL CENTENARIO DELLA NASCITA
A cura di Giusi Anna Salmaso, Vicepresidente dell'Ass. Vivere con cura (338 5965258)

Da Lunedì 13 a Domenica 19
1°FESTIVAL DI VIVERE CON CURA PER I DIECI ANNI DI ATTIVITA' A CAPRACOTTA (2003-2012).
Il programma dettagliato sarà pronto nei prossimi mesi. A cura di Michele Meomartino (393 2362091)

Data da definire: **ADOLESCENZE.** Serie di incontri. A cura di Diego Sozio (335 7017860)

Da Giovedì 16 a Venerdì 31. Ore 10,00-12,30 e 16,00-18,00. Via Falconi,19.
CORSO DI CUCINA BIOSALUTISTA E VEGAN. Panificazione naturale. A cura di Guido (340 6341341)

Da Lunedì 20 a Domenica 26
LA POSSIBILE PIENEZZA DI ESSERE. INCONTRO DELLE GEMELLE/I.
A cura di Antonio (0865-945397 333 100 6671)

Giovedì 30. Dalle 19,30. Via Falconi 19
AL CHIARO DI LUNA. Cena conviviale con passeggiata (0865-945397)

Da Lunedì 27 Agosto a Martedì 4 Settembre. Orari e luoghi da concordare.
SEMINARIO DI MAGNETISMO E DI MASSAGGIO METAMORFICO.
CORSO BASE DI ALCUNI BALLI CARAIBICI E LATINO AMERICANI.
A cura di Bruna Bellesi, ricercatrice (333 3549436)

SETTEMBRE

Da Giovedì 30 Agosto a Mercoledì 5
-BUON COMPLEANNO ZIA ELENA (1912-1997), MAESTRA DI VITA CONVIVIALE.
VITA E OPERE DI UNA INDOMITA DONNA OSCA. Convegno-festa-laboratori, in particolare sul cucito. Il programma dettagliato sarà messo a punto per gli inizi di agosto. A cura di Antonio (0865-945397 333 1006671)
Sabato 1 Sett. **CONCERTO DI ARPA PER ZIA ELENA.** Roberta Pestalozza, studiosa e compositrice (333 8603852)
Nella settimana precedente farà ricerca e concerti itineranti per tutto l'Alto Molise.
-NASCERE CON CURA. Parto naturale e allattamento al seno. A cura di Anna Ceccherini, levatrice, 3383021534.

Di solito si celebrano gli anniversari dei grandi "benefattori" dell'umanità (geni, eroi, campioni, santi...). Il più delle volte lo si fa con tale enfasi da cadere in contraddizione stridente con il risultato che ci si augura di raggiungere. Accade, così, di proporre personalità più negative che positive e/o modelli irraggiungibili, inimitabili, se non a prezzi esistenziali altissimi. Ci sono certo eredità di grandi donne che hanno espresso i loro talenti nella cultura, nella antica arte medica ed erboristica, nella vita dello spirito e nella più alta riflessione etica e filosofica. Esempi come quello di Ildegarda di Bingen, Simone Weil sono per fortuna,

oggi, considerate nel loro giusto valore, oggetto di studio sempre meno sporadico, e sono state così riscattate da anni di indifferenza e di sospetto. E poi, però, ci sono altre donne, semplici, normali nel loro eroico coraggio di vivere, seppure in tempi difficili, assecondando piuttosto i valori scelti in libertà, che le convenzioni sociali molto spesso avvilenti. Se per queste ultime non è facile ed è molto raro trovare testimonianze, perse come sono le loro vite nel buio del silenzio, l'associazione Vivere con cura, dalla sua nascita (1986) ha scelto di ricordarle, interrogarle, dialogarci, celebrarle queste semplici-normali donne (come pure uomini) di montagna, e non solo, che con le loro vite, pratiche, opere e comportamenti hanno dato e lasciato una ricchissima eredità di valori (il capitale umano) in termini di umanità, dignità, rispetto della natura e dell'ambiente, nonviolenza, amabilità, gioia di vivere, attenzione e importanza delle relazioni, leggerezza esistenziale.
Una di queste è Anna Elena Borrelli (1912-1997), nata a Capracotta. Su di lei faremo ricerca, con il desiderio di arrivare a scrivere un libro a più mani, quella che chiamiamo "scrittura ricognitiva – conviviale" e senza enfasi. Personalmente ho avuto il privilegio di essere stato un suo nipote, dall'albero materno e non finirò mai di ringraziarla per i tanti doni che mi ha offerto e che vorrei condividere con quante/i lo desiderino.
Occupandoci così di questa ricerca e di altre che magari verranno man mano, Vivere con Cura vuole mettere in sinergia entrambi i patrimoni (una sorta di matrimonio di patrimoni…), quello più colto e dotto e quello più semplice e quotidiano, nella certezza che solo da una loro interazione potrà venire la più proficua lezione di vita, che sia nutrimento autentico per la crescita umana.

Da Giovedì 6 a Martedì 11. Ore 9,00-12,00 e 15,00-19,00. Via Falconi
CONVIVIO ERBORISTICO E SCUOLA PER RACCOGLITRICI/TORI. A cura di M.Sonia Baldoni 3337843462
ALBERI, BOSCHI, STUFE A LEGNA, CAMINI, RACCOLTA LEGNA. Con visite al: **Tempio Italico a Vastogirardi, Chiesa della Maddalena al Feudozzo, Eremo di Sant' Amico a S.Pietro Avellana.**

OTTOBRE

DaLunedì 22 a Domenica 28
CONVIVIO ERBORISTICO E SCUOLA PER RACCOGLITRICI/TORI

Da Lunedì 29 Ottobre a Domenica 4 Novembre. **MORIRE CON CURA.**
Tutto sulla Signora Nera e la buona morte. Con ricerca sul territorio. A cura di Antonio (0865-945397 333 1006671)

NOVEMBRE

Da Lunedì 19 a Domenica 25
ROSA DI BOSCO. Raccolta e laboratori di utilizzo e trasformazione.
CONVIVIO ERBORISTICO E SCUOLA PER RACCOGLITRICI/TORI. A cura di M.Sonia Baldoni 3337843462

DICEMBRE

Da lunedì 3 a Domenica 9
ROS-ARIA. LE BACCHE. CONVIVIO ERBORISTICO E SCUOLA PER RACCOGLITRICI/TORI.
Riassunto generale per diventare esperta guida Raccoglitrice/tori. Lectio Magistralis sull'arte di Riconoscere e Raccogliere i doni della montagna e della natura. A cura di M.Sonia Baldoni (333 7843462)

• E' obbligatorio l'iscrizione all'Associazione Vivere con cura (10 euro) per partecipare ai corsi e incontri.
• Si consiglia:
Alle/i 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)
• Info:
Antonio D'Andrea 0865.945397 – 333. 1006671 – barchettaebbra@tin.it
Michele Meomartino 393.2362091 - 339.6710189 - michelemeomartino@tiscali.it

www.vivereconcura.it

Il Circolo "Irene e Lucia di Milione"
in collaborazione con l'Ass. **OliS**, la **Pro Loco** e il **Comune di Capracotta**
promuovono la undicesima edizione di:
Vivere con cura a Capracotta (Is) Molise 2013

DALL' ALTA VITA CONVIVIALE DELLE ANTICHE DONNE OSCHE
IMPARIAMO E AIUTIAMOCI A ECO-VIVERE INSIEME
ATTIVANDO E PRATICANDO

IL GIOCO DELLA RIVOLUZIONE DOMESTICA E ERBORISTICA

Programma da Aprile a Novembre 2013

APRILE

Durante tutto il mese. **CELEBRIAMO LA PRIMAVERA . DA CIMA A FONDO.**
SCUOLA DI ECONOMIA DOMESTICA CONVIVIALE E LETTERARIA
Manutenzione, riordini e grandi pulizie (con prodotti ecologici fatti da noi) della casa madre di Vivere con cura e della Ludoteca di Capracotta. Mezza giornata di attività in cambio di vitto e alloggio. A cura di Antonio dell'Ass. Vivere con cura (0865-945397 cell.333 1006671)

Durante tutto l'anno: corso-lab di:
ORTI BIO SINERGICI : impianti, coltivazione, semina, consociazione;
CUCINA NATURALE LEGATA AL TERRITORIO E ALLE STAGIONI;
PRODUZIONI ALIMENTARI CONVIVIALI : marmellate, conserve, aceti aromatici, pane, liquori....A cura di Giovanni Camissa (335 6481327)
L'ARTE DI FARE LA PASTIERA NAPOLETANA. A cura di Rosa Cinquegrana (3333553901)

Da Lunedì 15 a Domenica 21. Ore: 9,00-12,00 e 15,00-19,00. In via Falconi, 19
CONVIVIO ERBORISTICO E SCUOLA PER RACCOGLITRICI/TORI. LA CICORIA.
Raccolta delle erbe spontanee nei luoghi della Tavola Osca e racconti sugli antichi usi.
A cura –e info- di Maria Sonia Baldoni, Sibilla delle erbe (333 7843462)..
Da Lunedì 15 a Domenica 21. Ore 17,00- 19,00. Via Falconi e Ludoteca: Corso/Laboratorio di
PEDILUVIO E MANILUVIO ALLE ERBE, MASSAGGI AI PIEDI E ALLE MANI
Domenica 21. Ore 8,45-18,00. Da piazza Falconi. **CAMMINA, CAMMINA...MONTE CAMPO**
Escursione erboristica e letteraria alla scoperta del territorio. Ass. "Terra Vecchia" (3382567154)

TUTTI I GIOVEDI FINO A NOVEMBRE: **PERCORSO SALUTISTICO THERMALE**
(cabina infrarossi, bagno thermale, docce emozionali, percorso Kneipp, vasca thermale, stanza del sale)
In collaborazione con DOMUS MEDICA di Bagnoli del Trigno (IS). Info: 0874/870251

MAGGIO

Sabato 4 e Domenica 5 **A Campoletizia (Chieti):** www.**FESTIVAL DELLE ERBE.it**

Domenica 12 **MONTE CAMPO – PESCOPENNATARO**
Camminata con il CAI di Isernia. A cura di Alfredo Bove (347 0767988)

Da Lu 13 a Dom 19. Ore 9,00-12,00 e 15,00-19,00 in via Falconi,19. **ORTIC-ARIA** (9° edizione). **Festa-convegno-laboratori dedicati all'ortica.** In omaggio a Antonietta Tisone "Mammaletta"e Giuseppina (Peppina) Borrelli. In gemellaggio con Triora (Imperia). Al mattino raccolta di ortica e erbe spontanee. Al pomeriggio laboratori di trasformazione per uso alimentare, cosmetico e vario.
Tutti i giorni. Ore 17,00-19,00 **Corso-laboratorio di LAVAGGIO CAPELLI CON PRODOTTI ALLE ERBE E MASSAGGIO ALLA TESTA, VISO, COLLO**
Domenica 20. Ore 8,45 -18,00. Piazza Falconi. **CAMMINA, CAMMINA...MONTE CAPRARO**
Escursione erboristica e letteraria alla scoperta del territorio. Ass. "Terra Vecchia" (tel 3382567154)

GIUGNO

Da Lunedì 3 a Domenica 9. Ore 9,00-12,00 e 15,00-19,00 in via Falconi. A cura di Sonia Baldoni.
CONVIVIO ERBORISTICO E SCUOLA PER RACCOGLITRICI/TORI. L'IPERICO.
Settimana di Luna Calante e Luna Nuova. Solstizio d'estate e le acque di San Giovanni.
Dalle ore 17,00-19,00**: Spugnature con aceto alle erbe e massaggio alla schiena.**
Domenica 9. Ore 8,45-18,00. **CAMMINA, CAMMINA...SAN PIETRO AVELLANA.**
Escursione erboristica e letteraria. Partenza da Piazza Falconi. Ass. "Terra Vecchia" (338 2567154)

Ven 14, Sab 15 e Dom16 a **Montesilvano, Pescara: OLIS FESTIVAL.** Info Michele 393 2362091
Domenica 16..**MATESE: ALLA SCOPERTA DELLE ERBE OFFICINALI.**
Camminata con il Cai di Isernia. A cura di Domenico Patullo (328 6227819)

Da Lunedì 24 a Domenica 29. Ore 9,00-12,00 e 15,00-19,00.Via Falconi,19.
ROS-ARIA (2°Edizione). **Festa-convegno-laboratori** dedicati alla Rosa di Bosco (Selvatica, di Macchia) simbolo di Amore, Bellezza, Perfezione, Poesia. Al mattino raccolta dei fiori con letture, meditazioni e riflessioni. Ognuna/o è invitata a portare i propri testi preferiti. Pranzo al sacco. Al pomeriggio laboratori di trasformazione.
Sabato 28. Convegno: **AMARE CON CURA. Dall'amore alle violenze di maschi contro le donne. Parliamone per fermare questo orrore. Per un'educazione sessuale permanente. Sono invitate tutte le associazioni maschili che riflettono su queste tematiche.** Durante la stessa settimana:
L'ARPA A CAPRACOTTA laboratorio con ricerca etno-musicale e saggi d'arpa itineranti per l'Alto Molise. A cura di Roberta Pestalozza, musicista e ricercatrice (333 8603852)

LUGLIO

Da Lunedì 8 a Domenica 14. Ore 9,00-12,00 e 15,00-19,00. Via Falconi, 19
CONVIVIO ERBORISTICO E SCUOLA PER RACCOGLITRICI/TORI. LA MENTA.
Settimana di Luna Nuova. Maria di Magdala. Raccolta di erbe a Castelpetroso. Unguenti, lavaggio dei piedi e tramando del rituale. A cura di M.Sonia Baldoni. (333 7843462).
Da Lunedì 8 a Domenica 14. Ore 17,00- 19,00. Via Falconi e Ludoteca: Corso/Laboratorio di
PEDILUVIO E MANILUVIO ALLE ERBE, MASSAGGI AI PIEDI E ALLE MANI
Domenica 14. Ore 8,45-18,00. Partenza da piazza Falconi. **CAMMINA, CAMMINA...AGNONE**
Escursione erboristica e letteraria alla scoperta del territorio. Ass. "Terra Vecchia" (tel 3382567154)

Domenica 21 Ore 8,45-18,00. **CAMMINA, CAMMINA...MONTEMIGLIO**
Escursione alla scoperta del territorio. A cura dell'Ass. Terra Vecchia

Il Circolo "Irene e Lucia di Milione"

in collaborazione con l'Ass. **OliS**, la **Pro Loco** e il **Comune di Capracotta**
promuovono la undicesima edizione di:

Vivere con cura a Capracotta (Is) Molise 2013

AGOSTO

Da Lunedì 5 a Domenica 19. Presso la Villa Comunale. **LUDOTECA DI MONTAGNA. Zelluam 'nziembra (Giochiamo insieme). HAUG ! Pellerossa a Capracotta. HAUG !**

DA LUNEDI' 5 A DOMENICA 11. **2° FESTIVAL DI VIVERE CON CURA: IL GIOCO DELLA RIVOLUZIONE DOMESTICA-ERBORISTICA**

Lun 5. Ore 18.00. Scalinata Falconi. **IL TEATRO DELLE RUFE-MERCATO DELLA FELICITA'. "Ragionamenti selvatici". Il Molise tra crisi e opportunità.** Antonio Ruggeri, dir."Il Bene Comune"

Da Lunedì 5 a Domenica 11. Ore 9.00-12.00 e 15.00-19.00. Via Falconi
CONVIVIO ERBORISTICO E SCUOLA PER RACCOGLITRICI/TORI. L'ACHILLEA.
Luna Nuova. Raccolta di erbe e preparazione dello sciroppo di achillea e tarassaco.
CACCIA AL TESORO: LE RICETTE DELLA NONNA. HILDEGARDA DI BINGEN.
PEDILUVIO E MANILUVIO ALLE ERBE, MASSAGGI AI PIEDI E ALLE MANI.
Martedì 6. Scalinata Falconi. **FESTA DELLE ERBE: Le preziose erbe dell'Alto Molise. Seguirà degustazione e proiezione video: "La scalinata erboristica"di Mario Piccinini**
In omaggio a **IRENE (1893-1983) E LUCIA DI MILIONE.** M.Sonia Baldoni (333 7843462).

Da Lun 5 a Dom 11. **SIAMO TUTTI/E DIVERSAMENTE ABILI. Chi più', chi meno; chi prima, chi dopo.** Incontri e lab. A cura di Michele (338 2567154) e Mercurio (349 5615779)

Da Lunedì 5 a Domenica 11. **GEMELLE/I: LA POSSIBILE PIENEZZA DI ESSERE.** Incontri e laboratori. Omaggio a Rita e Paola Levi Montalcini. A cura di Antonietta (333 1006671)

Da Lunedì 5 a Giovedì 14. Ore 8.45-13.30. Massima puntualità. Ritrovo Pro Loco. - P.zza Falconi
MONTAGNE, SORGENTI E BOSCHI DI CAPRACOTTA. Ogni giorno. Camminate sul territorio per tutte/i. A cura di Rosario Carlig 339 7952637 e Ass. Terra Vecchia.

Da Mer 7 a Mar 13. **Corso/lab di FOTOGRAFIA.** Marco La Fortezza (348 2898740)

Da Lun 5 a Domenica 11. Ore 11.00-12.30. Villa Comunale
GINNASTICA DOLCE E SUONI DI BENESSERCI. Trattamenti Shiatsu e tecniche di rilassamento.
A cura di Jagran Ribechi, maestro olistico (338 3333778)

Mercoledì 7 . Ore 18.00. Scalinata Falconi. **INSTALLAZIONI POETICHE: L'HERBARIUM DI EMILY DICKINSON.** A cura di Giusi Anna Salmaso (338 596525)

Giovedì 8 . Ore 18.00. Scalinata Falconi. **RIVOLUZIONE DOMESTICA. L'arte di vivere con cura** (presentazione libro). A cura di Michele Meomartino, autore del libro.

Sabato 10. Ore 20.30. Piazzale sottostante la palestra comunale. **TEATRO DI PAGLIA (Spettacolo teatrale). IN OMAGGIO ALLO SCARABEO STERCORARO.** A cura di Pina Di Cienzo.

Da Lun 12 a Dom 19. Ore 10.00-12.00. Villa Comunale e Ludoteca. **ESERCIZI DI RISVEGLIO ENERGETICO E ASSAGGI DI MASSAGGI.** A cura di Michela Valiante (328 8120749)

Martedì 13. Ore 18.00. Scalinata Falconi. **KERRES, LA GRANDE MADRE DEL POPOLO OSCO: TRA MITO E STORIA.** A cura di Adriana Gandolfi, ricercatrice etnografica.

Da Martedì 13 a Martedì 20. Ore 10.30-12.30 e 16.00-18.00. Villa Comunale e/o Biblioteca
LABORATORIO MUSICALE. A cura di Paolo Agostini (347 2706385).
Martedì 20. Ore 18.00. Scalinata Falconi. **DRUM CIRCLE (Cerchio dei tamburi).**

Sabato 17. Ore 20.00-21.30. Via Nicola Falconi, 19. **BioAperitivo per ricordare:**
SAN MAMMANO E LA LACTATIO MIRACOLOSA TRA LEGGENDA E REALTA'.

Lunedì 19. Ore 18.00. Scalinata Falconi. **RICICLAGGIO DELLA MEMORIA** (presentazione libro). Appunti, tracce e storie di Ecologia Profonda. A cura dell'autore, Paolo D'Arpini e Caterina Ragazzi.

Mercoledì 21. Ore 18.00. Scalinata Falconi. **SINCRETISMI SONORI.**
Musiche e canzoni intonate a 432 hz. A cura di Stefano Maria Crocelli, musicista.

Giovedì 22. Ore 18.00. Scalinata Falconi. **AMARE CON CURA: MONOLOGO D'AMORE.**
A cura di Maurizio Picarello, cantautore. Seguirà:
Ore 22.00. Biblioteca Comunale proiezione video: **L'ALBERO DI ANTONIA.**

Venerdì 23. Ore 21.30-24.00. **AL CHIARO DI LUNA. Passeggiata notturna e letture di brani sul tema.** A cura di Antonio (333 1006671).

Giovedì 29, Venerdi 30 e Sabato 31 - Luoghi e orari da stabilire. **NASCERE CON CURA. Parto naturale e allattamento al seno.** A cura di Anna Ceccherini, levatrice 338 3021534
- IL GRANDE RIFIUTO. LABORATORIO DI RICICLO. A cura di Claudio Anichini

SETTEMBRE

Da Lunedì 2 a Domenica 8. **MANI DI FATA. Corso/lab di CUCITO, MAGLIERIA, UNCINETTO, RIFACIMENTO DI MATERASSI....E BUCATO AL VERRINO. In omaggio a Anna Elena Borrelli**

Da Lunedì 16 a Domenica 22. Ore 9,00-12,00 e 15,00-19,00. Via Falconi
CONVIVIO ERBORISTICO E SCUOLA PER RACCOGLITRICI/TORI. IL GINEPRO.
PEDILUVIO E MANILUVIO ALLE ERBE, MASSAGGI AI PIEDI E ALLE MANI.
Con visite al: **Tempio Italico a Vastogirardi, Chiesa della Maddalena al Feudozzo, Eremo di Sant' Amico a S.Pietro Avellana.** A cura di M.Sonia Baldoni (333 7843462)

OTTOBRE

Da Martedì 1 a Domenica 13. **IL BOSCO OSCO. ALBERI, RACCOLTA LEGNA, STUFE A LEGNA, CAMINI, RACCONTI, POESIE, CANZONI. TRA I COLORI DELL'AUTUNNO**

DaLunedì 14 a Domenica 20
CONVIVIO ERBORISTICO E SCUOLA PER RACCOGLITRICI/TORI. IL FAGGIO.
A cura di M. Sonia Baldoni 333 78 43462

Da Lunedì 28 Ottobre a Domenica 3 Novembre. **MORIRE CON CURA.**
Tutto sulla Signora Nera e la buona morte. Con ricerca sul territorio. A cura di Antonio (0865-945397 333 1006671)

NOVEMBRE

Da Lunedì 4 a Domenica 10
ROSA DI BOSCO. Raccolta e laboratori di utilizzo e trasformazione.
CONVIVIO ERBORISTICO E SCUOLA PER RACCOGLITRICI/TORI. IL NOCE.
A cura di M. Sonia Baldoni 333 7843462

Nota bene

- E' obbligatorio l'iscrizione all'Associazione Vivere con cura (10 euro) per partecipare ai corsi e incontri.
- Si consiglia:

Alle/i 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)

- Info:

Antonio D'Andrea 0865.945397 – 333. 1006671 – barchettaebbra@tin.it
Michele Meomartino 393.2362091 - 339.6710189 - michelemeomartino@tiscali.it

www.vivereconcura.it

Festival
delle

Il Circolo "Irene e Lucia di Milione"

in collaborazione con l'Ass. **OliS**, la **Pro Loco** e il **Comune di Capracotta**
promuovono la dodicesima edizione di:

Vivere con cura a Capracotta (Is) Molise 2014

LA CASA DELLE ERBE.
UN ALTRO UNIVERSO E' POSSIBILE.

Programma da Aprile a Novembre 2014

APRILE

Durante tutto il mese. **CELEBRIAMO LA PRIMAVERA . DA CIMA A FONDO.**
SCUOLA DI ECONOMIA DOMESTICA CONVIVIALE E LETTERARIA
Manutenzione, riordini e grandi pulizie (con prodotti ecologici fatti da noi) della casa madre di Vivere con cura e della Ludoteca di Capracotta. Mezza giornata di attività in cambio di vitto e alloggio. A cura di Antonio dell'Ass. Vivere con cura (0865-945397, cell. 333 1006671)

Durante tutto l'anno: corso-lab di:
ERBORISTERIA PRATICA.
CUCITO, UNCINETTO E MAGLIERIA. Tutti i lunedì e giovedì dalle 16.00 alle 18.00 presso la Ludoteca in piazza Sartori. A cura di Nunzia e Michela (328 6228278)

GINNASTICA DOLCE, STRETCHING ENERGETICO, TRATTAMENTI SHIATSU, MEDITAZIONI. A cura di Michela Valiante 328 8120749.

GUARDA CHE LUNA... Convivi al Plenilunio. Ogni mese.

ORTI BIO SINERGICI : impianti, coltivazione, semina, consociazione;
CUCINA NATURALE LEGATA AL TERRITORIO E ALLE STAGIONI;
PRODUZIONI ALIMENTARI ECO-CONVIVIALI : marmellate, conserve, aceti aromatici, pane, elisir....A cura di Giovanni Camissa (335 6481327)

TUTTI I GIOVEDI', FINO A NOVEMBRE: **PERCORSO SALUTISTICO THERMALE** (cabina infrarossi, bagno thermale, docce emozionali, percorso Kneipp, stanza del sale). **CON CONSULTI GRATUITI.** In coll. con DOMUS MEDICA; Bagnoli del Trigno (IS). Info: 0874/870251

MAGGIO

Sabato 3 e Domenica 4. **Campoletizia (Chieti):** www.**FESTIVAL DELLE ERBE.it 2° Edizione**

Da Lu 12 a Dom 18. Ore 9,00-12,00 e 15,00-19,00. Via Falconi,19.

ORTIC-ARIA (10° edizione).

Festa-convegno-laboratori dedicati all'ortica. In omaggio a Antonietta Tisone "Mammaletta"e Giuseppina (Peppina) Borrelli. In gemellaggio con Triora (Imperia).
Al mattino raccolta di ortica e erbe spontanee. Al pomeriggio laboratori di trasformazione.

Sabato 24 e Domenica 25. **Parco Botanico della Fondazione Minoprio a Vertemate con Minoprio (Como). FESTIVAL DELLE ERBE. 1 Edizione.** Info Michele 393 2362091

GIUGNO

CASA DELLE ERBE:
Da Lunedì 2 a Domenica 8. Ore 9,00-12,00 e 15,00-19,00 in via Falconi.
CONVIVIO ERBORISTICO E SCUOLA PER RACCOGLITRICI/TORI. L'IPERICO.
A cura di M. Sonia Baldoni (333 7843462)

Sab 7 e Dom 8. **Francavilla (Ch). YOGA FESTIVAL ADRIATICO.** Info Michele 393 2362091

Da Lunedì 16 a Domenica 22. Ore 9,00-12,00 e 15,00-19,00.Via Falconi,19.
ROS-ARIA (2°Edizione). **Festa-convegno-laboratori** dedicati alla Rosa di Bosco (Selvatica, di Macchia) simbolo di Amore, Bellezza, Perfezione, Poesia.
Al mattino raccolta dei fiori con letture, meditazioni e riflessioni. Ognuna/o è invitata a portare i propri testi preferiti. Pranzo al sacco. Al pomeriggio laboratori di trasformazione.
Sabato 21. Convegno:

AMARE CON CURA. UN ALTRO UNIVERSO E' POSSIBILE.

Dall'amore alle violenze di maschi contro le donne. Per un'educazione sessuale permanente.
FACCIAMO TRAMONTARE GIOVE, MERCURIO, MARTE E GLI ALTRI PIANETI E COSTELLAZIONI ISPIRATE A MITI VIOLENTI. CELEBRIAMO I NUOVI ASTRI NASCENTI: BINGEN, IPAZIA, SAFFO..... SIMBOLI DI VITA E D'AMORE PER IL MONDO. PER LO STESSO MOTIVO, CAMBIAMO ANCHE I NOMI AI GIORNI DELLA SETTIMANA (MARTEDI', MERCOLEDI', GIOVEDI'.....). CERCHIAMO E DIAMO NUOVI NOMI AI MESI DI LUGLIO E AGOSTO DEDICATI A GIULIO CESARE E CESARE OTTAVIANO AUGUSTO, MODELLI DI MASCHILISMO ESTREMO.

Ven 27, Sab 28 e Dom 29. **Montesilvano, Pescara: OLIS FESTIVAL.** Info Michele 393 2362091

EX LUGLIO

SETTIMANA DI COSTRUZIONE CORALE DI UNA CAPANNA DI PIETRA A SECCO.
Data da stabilire. A cura di Edoardo Micati 339 2282848

Da Lunedì 14 a Domenica 20. Ore 9,00-12,00 e 15,00-19,00. Via Falconi, 19

FESTIVAL DELLE ERBE. 1° Edizione.

Il programma dettagliato sarà inserito nel sito di Vivere con Cura. Info Michele 393 2362091

Da Lunedì 15. **LUDOTECA DI MONTAGNA. Presso la villa comunale e Largo Sartori.**

Associazione Vivere con Cura
Caparcotta - Agosto 2014

Programma:

Lunedì 4 Agosto, ore 18.00 – Scalinata Falconi
• **Quale futuro per Capracotta e l'Alto Molise ?**
Analisi, riflessioni, suggerimenti, proposte, progetti
Conduce: Antonio Ruggiero, direttore de Il Bene Comune

Mercoledì 6 Agosto, ore 18.00 – Atrio del Comune
• **Erbe e Spiritualità: L'eredità di S. Hildegarda di Bingen**
Francis Tiso, docente c/o Pontificia Università Gregoriana

Giovedì 7 Agosto, ore 18.00 – Scalinata Falconi
• **Festa dell'Ortica e della Rosa Canina: l'oro rosso – verde di Capracotta**
Degustazione, consigli, ricette

Venerdì 8 Agosto, ore 18.00 – Scalinata Falconi
• **Le capanne in pietra a secco**
Edoardo Micati, ricercatore

Mercoledì 13 Agosto, ore 18.00 - Scalinata Falconi
• **La memoria fertile: una rilettura dell'antichità alla luce di nuove fonti**
Nicola Mastronardi, giornalista e scrittore
Antonio D'Andrea, presidente associazione Vivere Con Cura

Lunedì 18 Agosto, ore 18.00 – Scalinata Falconi
• **La Canapa: La pianta dalle mille virtù**
Rosario Scotto, Sativa Molise
Giuseppe Grandonico, Canapando

Martedì 19 Agosto, ore 18.00 – Scalinata Falconi
• **Sogni Condivisi** (presentazione libro)
di Michele Meomartino, scrittore e scultore

Mercoledì 20 Agosto, ore 18.00 – Scalinata Falconi
• **Omaggio a Domenico D'Andrea**
Storie Capracottesi: Reading letterario
a cura di Michele Meomartino e Antonio D'Andrea

Giovedì 21 Agosto, ore 18.00 – Scalinata Falconi
• **Giovani, lavoro e stili di vita**
Loreto Beniamino, azienda Le Miccole
Simone Gentile, azienda Melise

SETTEMBRE

Da Lunedì 1 a Domenica 7. **MANI DI FATA. Corso/lab di CUCITO, MAGLIERIA, UNCINETTO, RIFACIMENTO DI MATERASSI…. In omaggio a Anna Elena Borrelli**

CASA DELLE ERBE:
Da Lunedì 8 a Domenica 14. Ore 9,00-12,00 e 15,00-19,00. Via Falconi
CONVIVIO ERBORISTICO E SCUOLA PER RACCOGLITRICI/TORI. IL GINEPRO.
Con visite al: **Tempio Italico a Vastogirardi, Chiesa della Maddalena al Feudozzo, Eremo di Sant' Amico a S.Pietro Avellana.** A cura di M.Sonia Baldoni (333 7843462)

OTTOBRE

CASA DELLE ERBE:
Da Lunedì 6 a Domenica 12.
IL BOSCO OSCO. ALBERI, RACCOLTA LEGNA, STUFE A LEGNA, CAMINI, RACCONTI, POESIE, CANZONI. TRA I COLORI DELL'AUTUNNO
CONVIVIO ERBORISTICO E SCUOLA PER RACCOGLITRICI/TORI. IL FAGGIO.
A cura di M. Sonia Baldoni 333 78 43462

Da Lunedì 27 Ottobre a Domenica 2 Novembre. **MORIRE CON CURA.**
Tutto sulla Signora Nera e la buona morte. Con ricerca sul territorio.
A cura di Antonio (0865-945397 333 1006671)

NOVEMBRE E DICEMBRE

CASA DELLE ERBE:
Durante tutti i fine settimana di Novembre e Dicembre
ROSA DI BOSCO. Raccolta e laboratori di utilizzo e trasformazione.

Nota bene

- E' obbligatorio l'iscrizione all'Associazione Vivere con cura (10 euro) per partecipare ai corsi e incontri.
- Si consiglia:

Alle/i 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)

- Info:

Antonio D'Andrea 0865.945397 – 333. 1006671 – barchettaebbra@gmail.com
Michele Meomartino 393.2362091 - 339.6710189 - michelemeomartino@tiscali.it

www.vivereconcura.it

Il Circolo "Irene e Lucia di Milione"

in collaborazione con l'Ass. OliS, la Pro Loco, il Comune di Capracotta e la rivista "Il Bene Comune" promuove la tredicesima edizione di:

Vivere con cura a Capracotta (Is) Molise 2015

FESTIVAL DELLE ERBE A CAPRACOTTA, IN MOLISE E IN GIRO PER L'ITALIA

Programma da Aprile a Luglio 2015

APRILE

Durante tutto il mese. **CELEBRIAMO LA PRIMAVERA . DA CIMA A FONDO. SCUOLA DI ECONOMIA DOMESTICA CONVIVIALE E LETTERARIA**
Manutenzione, riordini e grandi pulizie (con prodotti ecologici) della Casa delle Erbe e della Ludoteca di Capracotta. Con pratiche di lettura ad alta voce e scrittura. Mezza giornata di attività in cambio di vitto e alloggio. A cura dell'Ass. Vivere con cura (0865-945397, cell. 333 1006671)

Durante tutto l'anno: **ARRICCHIRSI CON LA NATURA.** Corso-lab di: **RICONOSCIMENTO DELLE ERBE, CUCINA, SAPONI ALLE ERBE E CUCITO (TOP MODA, L'ARTE DI FARE E METTERE LE TOPPE).** Presso la Ludoteca. A cura di Nunzia e Michela 328 6228278

GINNASTICA DOLCE, STRETCHING ENERGETICO, TRATTAMENTI SHIATSU, MEDITAZIONI. A cura di Michela Valiante 328 8120749.
PILATES E ZUMBA. A cura di Carmen.
GUARDA CHE LUNA... Convivi al Plenilunio. Ogni mese.

ORTI BIO SINERGICI : impianti, coltivazione, semina, consociazione;
CUCINA NATURALE LEGATA AL TERRITORIO E ALLE STAGIONI; PRODUZIONI ALIMENTARI ECO-CONVIVIALI : marmellate, conserve, aceti aromatici, pane, elisir....
A cura di Giovanni Camissa (335 6481327)

RACCOLTA DELLA LEGNA (E DEI RIFIUTI) NEI BOSCHI PER LA STUFA A LEGNA.

TUTTI I GIOVEDI', FINO A NOVEMBRE: **PERCORSO SALUTISTICO THERMALE** (cabina infrarossi, bagno thermale, docce emozionali, percorso Kneipp, stanza del sale). **CON CONSULTI GRATUITI.** In coll. con DOMUS MEDICA; Bagnoli del Trigno (IS). Info: 0874/870251

VISITA GUIDATA AL GIARDINO OFFICINALE-FATTORIA ERBORISTICA DIDATTICA D'ECCELLENZA. FILIPPO TORZOLINI (PROPEZZANO DI MORRO D'ORO, TERAMO)
info e prenotazioni: giardinofficinale@gmail.com cell 339 2742583

FESTIVAL DELLE ERBE. Dal 26 April al 3 Mag. Nuova Selvaiava (Lucca) info 389 4308212

MAGGIO

FESTIVAL DELLE ERBE. 9 e 10. Bioagritur Campoletizia (Chieti) info 393 2362091

Da Lu 18 a Dom 24. Ore 9,00-12,00 e 15,00-19,00. Casa delle Erbe, Via Falconi,19.

ORTIC-ARIA (11° edizione).

Festa-convegno-laboratori dedicati all'ortica. In gemellaggio con Triora (Imperia).
Al mattino raccolta di ortica e erbe spontanee. Al pomeriggio laboratori di trasformazione.
DOMENICA: BENEDETTA PRIMAVERA. CORTEO PER IL PAESE PER CELEBRARE LA PRIMAVERA E LA NATURA DELLA MONTAGNA. Vestirsi a tema
In omaggio a Antonietta Tisone "Mammaletta" e Giuseppina "Peppina"Borrelli.

GIUGNO

TRIORA (IMPERIA): ATTIVITA' VARIE info: 345 2447811

LUGLIO

FESTIVAL DELLE ERBE: info: 393 2362091
11 - 12 : MONTEMITRO (Campobasso)
18 - 19 : CAMPING L'ABETE BIANCO – PESCOPENNATARO (Isernia)
25 - 26 : CAPRACOTTA (Isernia)
30 - 31- 1 Agosto : MONTAGANO (Campobasso).

SETTIMANA DI COSTRUZIONE CORALE DI UNA CAPANNA DI PIETRA A SECCO.
Data da stabilire. A cura di Edoardo Micati 339 2282848. Quota: dai 30 ai 50 euro a partecipante.

Data da destinarsi: **LUDOTECA DI MONTAGNA. Presso la villa comunale e Largo Sartori.**

Nota bene

- E' obbligatorio l'iscrizione all'Ass. Vivere con cura (10 euro) per partecipare ai corsi e incontri.
- Si consiglia:

Alle/i 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".

Ass. di promozione sociale VIVERE CON CURA: Via Nicola Falconi, 19 – 86082 Capracotta (Isernia)

- Info:

Antonio D'Andrea 0865.945397 – 333. 1006671 – barchettaebbra@gmail.com
Michele Meomartino 393.2362091 - 339.6710189 - michelemeomartino@tiscali.it

www.vivereconcura.it

Il Circolo Irene e Lucia di Milione di Capracotta
promuove un
CINEFORUM in omaggio a Diego Sozio sul tema:

SGUARDI DI DONNE SUL MONDO

programma:

domenica 27 dicembre 2015. Ore 21.30 Biblioteca, piazza Sartori:
LOVE MARILYN MONROE
di Liz Garbus
Seguirà conversazione

lunedì 28 dicembre. Ore 21.30. Biblioteca Comunale. Piazza Sartori:
NEL NOME DELLA MADRE
di Francesca Rosati e Pio D'Emilia
Seguirà conversazione

mercoledì 30 dicembre. Ore 21.30. Biblioteca Comunale. Piazza Sartori:
VOGLIAMO ANCHE LE ROSE
di Alina Marazzi
Seguirà conversazione

Il Circolo Irene e Lucia di Milione di Capracotta promuove un incontro per

MARTEDI' 29 DICEMBRE 2015 ORE 21.30 BIBLIOTECA.
Sul tema:

GOVERNARE CON CURA

PRESENTAZIONE DELLE PROPOSTE E DEI SUGGERIMENTI, ELABORATI DA VIVERE CON CURA, IN VISTA DELLE ELEZIONI COMUNALI DEL 2016. SEGUIRA' CONVERSAZIONE.

I FESTIVAL CONVIVIALI DELLE ERBE IN ITALIA NEL 2015

laboratori - conferenze - corsi - passeggiate erboristiche - mostre - proiezioni video - alimentazione e cucina bio - discipline olistiche e naturali – ludoteca, spettacoli...

Calendario

- **Dal 26 Aprile al 4 Maggio : TOSCANA. La Nuova Selvaiana – Capezzano Pianore (Lu)**
- **9 – 10 Maggio : ABRUZZO. Bioagritur Campoletizia - Miglianico (Ch)**
- **18 - 24 Maggio : MOLISE. Orticaria. Festa dell'Ortica – Capracotta (Is)**
- **20 – 21 Giugno: MOLISE. Agnone (Is)**
- **27 – 28 Giugno: MOLISE. Pizzone (Is)**
- **4 -5 Luglio: MOLISE. SanPietro Avellana (Is)**
- **11 – 12 Luglio : MOLISE. Montemitro (Cb)**
- **18 – 19 Luglio : MOLISE. Camping L'Abete Bianco – Pescopennataro (Is)**
- **25 – 26 Luglio : MOLISE. Capracotta (Is)**
- **30 – 31 Luglio – 1 Agosto : MOLISE. Montagano (Cb)**

- Suggeriamo la Visita Guidata al **Giardino Officinale – Fattoria Didattica d'eccellenza a Propezzano di Morro D'Oro, Teramo.**
Info e prenotazioni: giardinofficinale@gmail.com cell 339 2742583

Organizzazione: **Associazioni Vivere con Cura e OLIS Eventi**
Partner: **Vivere con Gioia, rivista "Il Bene Comune".**
Info: Michele Meomartino : 393.2362091 – www.michelemeomartino.com
Antonio D'Andrea : 333.1006671 – www.viverecon cura.it

PROGRAMMA

NATALE 2015/16

Domenica 3 Gennaio 2016

Dalle ore 16.00. Biblioteca Comunale, Piazza Sartori.

Presentazione del libro:

UN FUTURO DIGITALE.

di Antonio Ruggeri. Ed "Il Bene Comune".

A seguire (ore 17.00 circa). Incontro sul tema:

PASOLINI: LUCI E OMBRE.

A 40 ANNI DALLA SUA MORTE.

Interverranno Antonio Ruggeri e Gianni Spallone.

Seguirà Docufilm sulla vita di Pier Paolo Pasolini

Lunedì 4 Gennaio

Dalle ore 17.00. Biblioteca Comunale, Piazza Sartori.

Presentazione del libro:

CUORI ALLO SPECCHIO

di Manuela Forte

A seguire (ore 18.00 circa). Incontro sul tema:

OMAGGIO AL FAGGIO. Con proiezione del filmato:

"I mille colori dell'autunno a Capracotta e Frosolone"

LA **CASA DELLE ERBE** ❀ LA **SCUOLA ITINERANTE DI RACCOGLITRICI**
IL **CIRCOLO "IRENE E LUCIA DI MILIONE"** DI **VIVERE CON CURA A CAPRACOTTA (IS)**
LA **COOPERATIVA "LENTAMENTE"** DI **BENEVENTO** ❀ L'**ASSOCIAZIONE "GRAMIGNA"**
LA **RIVISTA "IL BENE COMUNE"** ❀ LA **PRO LOCO DI CAPRACOTTA**
PROMUOVONO:

ESPO' 2016

A CAPRACOTTA E IN MOLISE

IMPARIAMO A RICONOSCERE, RACCOGLIERE, STUDIARE E TRASFORMARE LE PREZIOSE
ERBE SPONTANEE PER LA SALUTE E IL BENESSERE DEL PIANETA

18 Luglio-21 Agosto 2016

5 SETTIMANE DI SCUOLA ECO-CONVIVIALE:

CAMMINATE DI RICONOSCIMENTO E RACCOLTA DELLE ERBE
LABORATORI DI TRASFORMAZIONE, CUCINA, COSMETICA E AUTOPRODUZIONI
MOSTRE, BIBLIOTECA, LUDOTECA, DIALOGHI E DISCUSSIONI
PRESENTAZIONI DI LIBRI, MUSICA, POESIA
PASSEGGIATE IN NATURA NEI LUOGHI MAGICI DEL MOLISE
STORIA DELLE DONNE RACCOGLITRICI ED ERBORISTE

9-15 Maggio 2016

ORTIC-ARIA (12^ EDIZIONE)
RACCOLTA-LABORATORI-CONVEGNO E FESTA DEDICATI ALL'ORTICA

16-22 Maggio 2016

CANAPA (1^ EDIZIONE)
LABORATORI-CONVEGNO E FESTA DEDICATI ALLA CANAPA

23-29 Maggio 2016

ALLORO (1^ EDIZIONE)
RACCOLTA-LABORATORI-CONVEGNO E FESTA DEDICATI ALL'ALLORO

A cura di **Daniela Verbena**, raccoglitrice, ricercatrice e insegnante [tel. 333 1175916 - casadelleerbe108@gmail.com]
Per soggiorno e pernottamento: **Nunzia Beniamino** [tel. 340 7636679]
Casa delle Erbe di Capracotta: **Antonio D'Andrea** [tel. 333 1006671 - barchettaebbra@gmail.com]
Per il programma dettagliato (disponibile da Maggio): www.vivereconcura.org – Fb: la casa delle erbe

ESPO' 2016 a Capracotta e in Molise

Care amiche/i, vi presento il programma di "Vivere con Cura a Capracotta 2016"; in particolare: le 5 settimane di scuola eco-conviviale di Luglio e Agosto e le 3 settimane di Maggio dedicate a singole piante.
Dopo sei anni circa di pratiche ed elaborazioni (Scuola di raccoglitrici itineranti, Case delle Erbe, Festival delle Erbe e altro) da quest'anno parte la prima edizione di ESPO' che vuole essere una Scuola stanziale, nell'itineranza delle insegnanti, unendo quindi il desiderio di radicamento con forme di scambio, gemellaggi e transumanze esistenziali-erboristiche; sui saperi, pratici e teorici, sulle Preziosissime Erbe Spontanee.
Dal mio e nostro percorso, questa Scuola vuole essere eco e conviviale, quindi non a struttura piramidale, ma orizzontale, favorendo quindi tutte le esperte/i e appassionate/i che desiderano trasmettere le proprie conoscenze unendo saperi colti e anche accademici con quelli esperienziali degli usi quotidiani per una elevata qualità della vita, accessibile a tutte/i con costi contenuti: nel fare le raccolte quotidiane ciascuna/o può poi trasformarle nei laboratori per l'autoproduzione con eventuale scambio negli ambienti in cui vive. Per cui, senza chiedere nessun contributo economico alle Istituzioni (che non sono rifiutati se offerti), se non l'uso di edifici e spazi pubblici, cerchiamo di crescere sia in consapevolezza che nel riuscire a incidere nella nostra vita e in quella dei territori che abitiamo, in modo da costruire quel mondo altro e armonioso facendo tanti piccoli passi insieme.
L'acronimo ESPO vuol anche essere un monito a chi ha organizzato l'EXPO a Milano nel 2015, con costi ecologici e umani enormi se non mostruosi e, come tutti i grandi eventi, continuando a generare illusioni e creando un'aspettativa miracolistica per la risoluzione dei giganteschi problemi che affliggono l'umanità.
Ritengo invece che per Nutrire l'Umanità e Salvare il Pianeta occorra ripartire dai saperi e dalle pratiche delle donne Raccoglitrici che si perdono nella notte dei tempi.
Saperi e pratiche che nel corso della storia sono stati via via marginalizzati - ridicolizzati - banalizzati – oscurati, se non addirittura demonizzati, arrivando fino alla Caccia alle Streghe e, ai giorni nostri, al bombardamento mediatico per un'alimentazione sempre più industrializzata e artificiale con problemi per la salute e grandi inquinamenti e disastri per il pianeta.
Accanto a un quadro desolante, con guerre di ogni genere e violenze verso le donne, ci sono anche migliaia di esperienze positive per un'alimentazione sana a impatto zero.
Dalle nostre ricerche emerge che bisogna rimettere al centro (in questi anni tante Associazioni, Gruppi e Individui hanno rilanciato le agricolture e gli orti naturali) le erbe spontanee "gratuite". Innanzitutto, imparando a conoscerle e raccoglierle e, nel trasformarle per l'alimentazione e i mille altri usi, studiandole sempre di più, sia con corsi dal vivo, sul campo, che utilizzando bene internet.
Il mio/nostro desiderio è che accanto all'apertura delle Case delle Erbe in ogni quartiere di città e paese, nascano soprattutto nelle zone di montagna - ma non solo - soggiorni/campeggio della durata di una o più settimane, fino ad arrivare ad una Scuola permanente, per far si che le settimane trascorse siano un'esperienza il più completa e formativa possibile, vissuta con calma e leggerezza. E anche che diventino il trampolino di lancio per innescare tanti cambiamenti nelle proprie vite, attivando gemellaggi tra città e campagna/montagna e tutti i Sud del mondo. Per realizzare tutto questo occorre riabilitare, riannodare e attualizzare i tanti saperi (e le vicende) delle donne raccoglitrici ed erboriste, in particolare quelle vissute in società matriarcali o in comunità a impronta femminile. Sono state loro le artefici e le depositarie di un senso della vita e delle relazioni tra umani e natura che hanno permesso una vita ricca e meravigliosa per tutte e tutti.
Buon viaggio alla scoperta dell'affascinante multiverso e controverso Mondo delle Erbe.
L'invito è che ciascuna/o che desideri partecipare a questo grande gioco, porti in dote le proprie conoscenze e esperienze e pratichi, nel partecipare, l'arte divina della condivisione e della convivialità.
Ricordo l'adagio di Vivere con Cura: "*zitto-zitto, piano-piano, poco-poco, bello-bello*".

Un abbraccio, Antonio

Capracotta, 7 Marzo 2016

SPAZIO BENESSERE

Sabato 20 Agosto
- **Riflessologia plantare e consulenza Fiori di bach**
Diego Perrella
- **Carte delle stelle**
Rodolfo Palermo

Domenica 21 Agosto
- **Trattamenti energetici metodo Luminamore**
Manuela Forte
- **Massaggio decontratturante e Rilassante**
Diego Perrella
- **Carte delle stelle**
Rodolfo Palermo

Lunedì 22
- **Riflessologia Plantare e Massaggio decontratturante**
Diego Perrella

NOTE: Gli spazi dove si svolgerà il festival dipenderanno dalle condizioni meteorologiche e dalla tipologia dell'incontro.

I luoghi sono:

La Casa delle Erbe in Via falconi, 19 – La Scalinata Falconi – La Biblioteca Comunale La Villa Comunale – L'Atrio del Comune – Il Giardino di Flora Appennina

Organizzazione

Olis

vivere con cura

Collaborazione

Patrocinio

Comune di Capracotta

Organizzazione: **Associazione OLIS e Vivere Con Cura**

In collaborazione con: **Proloco di Capracotta**

Patrocinio: **Comune di Capracotta**

Per informazioni: **Michele Meomartino (393.2362091) – Antonio D'Andrea (333.1006671)**

FESTIVAL DELLE ERBE

MOLISE - 3° EDIZIONE

INCONTRI, WORKSHOP, CONVEGNI, CORSI, LABORATORI, PASSEGGIATE, MERCATINO, DEGUSTAZIONI, MASSAGGI, YOGA, LUDOTECA, ALIMENTAZIONE NATURALE

dal 20 al 24 Agosto 2016
CAPRACOTTA (IS)

Organizzazione

Olis

vivere con cura

Collaborazione

Patrocinio

Comune di Capracotta

Info: Michele Meomartino (393.2362091) - Antonio D'Andrea (333.1006671)
Pagina facebook: Festival delle erbe

3° edizione - Molise

FESTIVAL DELLE ERBE - dal 20 al 24 Agosto 2016 - CAPRACOTTA (IS)

sabato 20 Agosto

Ore 9.30 – 10.30
• **Yoga**
Patrizia Antonelli

Ore 10.30 – 13.00
• **Percorso Erboristico. Riconoscimento delle erbe, delle piante e delle bacche spontanee**
Paola Marucci

LABORATORIO X BAMBINI/E:
ore 10.00 – 13.00
• **Cartone riciclato**
Daniela Verbena

Ore 22.00 – 23.00
• **E quindi uscimmo a riveder le stelle…il cielo visto da Capracotta**
Paola Marucci

Domenica 21 Agosto

Ore 9.30 – 10.30
• **Ginnastica Energetica metodo VITALITY FITNESS**
Manuela Forte

Ore 10.30 – 13.00
• **Percorso Erboristico. Riconoscimento delle erbe, delle piante e delle bacche spontanee**
Daniela Verbena

LABORATORI:
Ore 17.00 – 18.00
• **Birra artigianale alle erbe**
A cura de "Le Birre del Mistero"

Ore 18.00 – 19.00
• **Bevanda vegetale di Canapa**
Mariacristina Colanzi e Natascia Cupaiolo

CONFERENZA:
ore 19.00 – 20.00
• **Ricerche etnobotaniche nella regione Molise**
Dario Zappone e Edoardo Alterio

Lunedì 22 Agosto

Ore 9.30 – 10.30
• **Yoga**
Patrizia Antonelli

Ore 10.30 – 13.00
• **Percorso Erboristico. Riconoscimento delle erbe, delle piante e delle bacche spontanee**
Paola Marucci

Ore 10.30 – 13.00
• **Laboratorio sul Pane alle erbe**
Savina Botticelli

LABORATORIO:
ore 16.00 – 17.00
• **Pizza all'ortica**
Savina Botticelli

CONFERENZA:
ore 18.00 – 19.00
• **Giuseppe Camillo Giordano: Frammenti d'erbario di un botanico romantico**
Gianni Palumbo

READING LETTERARIO:
ore 19.00 – 20.00
• **C'era una volta il pane…**
di Michele Meomartino.
Voce narrante: Alessandra Del Sole

Ore 20.00 – 20.15
• **Degustazione di pane alle erbe e pizza all'ortica**

Martedì 23 Agosto

Ore 10.30 – 13.00
• **Percorso Erboristico. Riconoscimento delle erbe, delle piante e delle bacche spontanee**
Daniela Verbena

LABORATORI
Ore 17.00 – 18.00
• **Come realizzare un dentifricio naturale all'argilla verde**
Daniela Verbena

Ore 18.00 – 19.00
• **Cucina alle erbe**
Michela Catalano e Nunzia Beniamino

Ore 19.00 – 19.40
• **Vivere Con Cura…30 anni dopo…**
Antonio D'Andrea

PRESENTAZIONE (VIDEO):
Ore 19.40 – 20.20
• **Verde Primario**
Documentari su donne e uomini che hanno scelto uno stile di vita sostenibile
Daniele Di Sturco e Maria Chiara Giordano

Mercoledì 24 Agosto

LABORATORIO:
ore 10.00 – 13.00
• **Pasta alle erbe**
Associazione Vivere Con Cura

Ore 18.00 – 19.00
• **Laboratorio: Sensoriale con erbe aromatiche**
Paola Marucci

CONFERENZA:
ore 19.00 – 20.00
• **Alcune piante spontanee di più comune reperibilità in Italia**
Antonio Ceglie

FESTIVAL DELLE ERBE
dal 20 al 24 Agosto 2016 - CAPRACOTTA (CB)

ESPO' (Erbe Spontanee) 2017 a Capracotta

Il Circolo "Irene e Lucia di Milione" dell'Ass.Vivere con Cura e la Casa delle Erbe in collaborazione con la Pro Loco e il Comune di Capracotta promuove la 8° Edizione di

ROSA CANINA 2016/17

Raccolta, corsi, laboratori, convegno e festa dedicate alla Rosa di Bosco (Canina) simbolo universale di amore, vita, bellezza, perfezione, poesia.

2 6 dicembre 2016 - 3 gennaio a Capracotta (Is) Molise

programma

Lunedì 26 dicembre 2016. Piazza Falconi.
Ore 17:30-20:00 Degustazione e presentazione all'interno dell'iniziativa della Pro Loco: " Cuappott a Rota"

Mercoledì 28. FESTA DELLA ROSA CANINA
Ore 9:00 Raduno in piazza S. Falconi
Ore 9:30 Camminata per Raccolta Bacche di Rosa Canina
Ore 15:00-17:30 Presso Ass. Vivere con Cura, in via Falconi 19.
Laboratorio di cucina e pasticceria
Ore 19:00. Conferenza presso i locali Comunali in piazza Falconi

Lunedi 2 Gennaio 2017. Via Falconi, 19
Ore 10:00-12:00 Raccolta delle Bacche
Ore 13:00. Pranzo a base di Rosa Canina, Ortica, Canapa e Erbe
Ore 15:30-17:30 Lab di cucina e pasticceria

Martedì 3 Gennaio. Via Falconi, 19
Ore 10:00-12:00 Raccolta
Ore 13:00. Pranzo a base di Rosa Canina, Ortica, Canapa e Erbe
Ore 15:30-17:30 Lab di cucina e pasticceria
Seguirà rinfresco a base di Rosa Canina, Ortica, Canapa e Erbe

Nota Bene: la partecipazione comporta una quota di 10 euro al giorno. Per il pranzo il costo è di 10 euro. Si consiglia un abbigliamento adeguato.

Info: Antonio 333.1006671
www.viverecon cura.org

LA **CASA DELLE ERBE** DI **CAPRACOTTA** ❀ LA **SCUOLA ITINERANTE DI RACCOGLITRICI**
IL **CIRCOLO "IRENE E LUCIA DI MILIONE"** DI **VIVERE CON CURA A CAPRACOTTA (IS)**
LA **CASA DELLE ERBE** DI **BENEVENTO** ❀ LA **PRO LOCO DI CAPRACOTTA** PROMUOVONO:

ESPO' 2017

A CAPRACOTTA E IN MOLISE

IMPARIAMO A RICONOSCERE, RACCOGLIERE, STUDIARE E TRASFORMARE LE PREZIOSE
ERBE SPONTANEE PER LA SALUTE E IL BENESSERE DEL PIANETA

❀

31 Luglio-10 Settembre 2017

6 SETTIMANE DI SCUOLA ECO-CONVIVIALE DELLE ERBE SPONTANEE A CAPRACOTTA:

CAMMINATE DI RICONOSCIMENTO E RACCOLTA DELLE ERBE - LABORATORI DI TRASFORMAZIONE, CUCINA, COSMETICA E AUTOPRODUZIONI - MOSTRE, BIBLIOTECA, LUDOTECA, DIALOGHI E DISCUSSIONI - PRESENTAZIONI DI LIBRI, MUSICA, POESIA - PASSEGGIATE IN NATURA NEI LUOGHI MAGICI DEL MOLISE - STORIA DELLE DONNE RACCOGLITRICI ED ERBORISTE

E DURANTE LE 6 SETTIMANE ANCHE:

3-4 Agosto: FESTIVAL DELLE ERBE A SANT'ANGELO DEL PESCO (IS)
5-6 Agosto: FESTIVAL DELLE ERBE A PIZZONE (IS)
12-13 Agosto: FESTIVAL DELLE ERBE A CASTEL SAN VINCENZO (IS)

18 -27 Agosto A CAPRACOTTA, VIA NICOLA FALCONI 19:
18 Agosto: PRESENTAZIONE DEL LIBRO
"ARRIVA LUCIA. STORIA DI UNA RACCOGLITRICE DI CAPRACOTTA"
25 Agosto: INCONTRO DELLE CASE DELLE ERBE D'ITALIA
26-27 Agosto: FESTIVAL DELLE ERBE

2-3 Settembre: FESTIVAL DELLE ERBE A RIPALIMOSANI (CB)
9-10 Settembre: FESTIVAL DELLE ERBE A CASTROPIGNANO (CB)

Info: **Daniela Verbena**, raccoglitrice, ricercatrice e insegnante d'erbe [tel. 333 1175916] casadelleerbe108@gmail.com
Per soggiorno e pernottamento: **Nunzia Beniamino** [tel. 340 7636679]
Casa delle Erbe di Capracotta: **Antonio D'Andrea** [tel. 333 1006671] barchettaebbra@gmail.com
Organizzazione Festival: **Michele Neomartino** [tel. 393 2362091] micheleneomartino@hotmail.com
Per il programma dettagliato: **Fb**: la casa delle erbe - **www.viverecon cura.org**

ESPO' 2017 A CAPRACOTTA E IN MOLISE

Care amiche/i, vi presento il programma di "Vivere con Cura a Capracotta 2017"; centrato sulle sei settimane di scuola delle Erbe eco-conviviale dal 31 luglio al 10 settembre 2017.
Dopo sette anni di attività erboristiche ed elaborazioni (Scuola di raccoglitrici itineranti, Case delle Erbe, Festival delle Erbe e altro) quest'anno ci sarà la seconda edizione di ESPO' che vuole essere una Scuola stanziale, nell'itineranza delle insegnanti, unendo quindi il desiderio di radicamento con forme di scambio, gemellaggi e transumanze esistenziali-erboristiche; sui saperi, pratici e teorici, sulle Preziosissime Erbe Spontanee.
Dal mio e nostro percorso, questa Scuola vuole essere ecologica e conviviale, quindi non a struttura piramidale, ma orizzontale, favorendo quindi tutte le esperte/i e appassionate/i che desiderano trasmettere le proprie conoscenze unendo saperi colti e anche accademici con quelli esperienziali degli usi quotidiani per una elevata qualità della vita, accessibile a tutte/i con costi contenuti: nel fare le raccolte quotidiane ciascuna/o può poi trasformarle nei laboratori per l'autoproduzione con eventuale scambio negli ambienti in cui vive. Per cui, senza chiedere nessun contributo economico alle Istituzioni (che non sono rifiutati se offerti), se non l'uso di edifici e spazi pubblici, cerchiamo di crescere sia in consapevolezza che nel riuscire a incidere nella nostra vita e in quella dei territori che abitiamo, in modo da costruire quel mondo altro e armonioso facendo tanti piccoli passi insieme.
L'acronimo ESPO vuol anche essere un monito a chi ha organizzato l'EXPO a Milano nel 2015, con costi ecologici e umani enormi se non mostruosi e, come tutti i grandi eventi, continuando a generare illusioni e creando un'aspettativa miracolistica per la risoluzione dei giganteschi problemi che affliggono l'umanità.
Ritengo invece che per Nutrire l'Umanità e Salvare il Pianeta occorra ripartire dai saperi e dalle pratiche delle donne Raccoglitrici che si perdono nella notte dei tempi.
Saperi e pratiche che nel corso della storia sono stati via via marginalizzati - ridicolizzati - banalizzati – oscurati, se non addirittura demonizzati, arrivando fino alla Caccia alle Streghe e, ai giorni nostri, al bombardamento mediatico per un'alimentazione sempre più industrializzata e artificiale con problemi per la salute e grandi inquinamenti e disastri per il pianeta.
Accanto a un quadro desolante, con guerre di ogni genere e violenze verso le donne, ci sono anche migliaia di esperienze positive per un'alimentazione sana a impatto zero.
Dalle nostre ricerche emerge che bisogna rimettere al centro (in questi anni tante Associazioni, Gruppi e Individui hanno rilanciato le agricolture e gli orti naturali) le erbe spontanee "gratuite". Innanzitutto, imparando a conoscerle e raccoglierle e, nel trasformarle per l'alimentazione e i mille altri usi, studiandole sempre di più, sia con corsi dal vivo, sul campo, che utilizzando bene internet.
Il mio/nostro desiderio è che accanto all'apertura delle Case delle Erbe in ogni quartiere di città e paese, nascano soprattutto nelle zone di montagna - ma non solo - soggiorni/campeggio della durata di una o più settimane, fino ad arrivare ad una Scuola permanente, per far si che le settimane trascorse siano un'esperienza il più completa e formativa possibile, vissuta con calma e leggerezza. E anche che diventino il trampolino di lancio per innescare tanti cambiamenti nelle proprie vite, attivando gemellaggi tra città e campagna/montagna e tutti i Sud del mondo. Per realizzare tutto questo occorre riabilitare, riannodare e attualizzare i tanti saperi (e le vicende) delle donne raccoglitrici ed erboriste, in particolare quelle vissute in società matriarcali o in comunità a impronta femminile. Sono state loro le artefici e le depositarie di un senso della vita e delle relazioni tra umani e natura che hanno permesso una vita ricca e meravigliosa per tutte e tutti.
Buon viaggio alla scoperta dell'affascinante multiverso e controverso Mondo delle Erbe.
L'invito è che ciascuna/o che desideri partecipare a questo grande gioco, porti in dote le proprie conoscenze e esperienze e pratichi, nel partecipare, l'arte divina della condivisione e della convivialità.
Ricordo l'adagio di Vivere con Cura: "*zitto-zitto, piano-piano, poco-poco, bello-bello*".

Un abbraccio, Antonio

Capracotta, Giugno 2017

LA **CASA DELLE ERBE** DI **CAPRACOTTA** ❀ LA **SCUOLA ITINERANTE DI RACCOGLITRICI**
IL **CIRCOLO "IRENE E LUCIA DI MILIONE"** DI **VIVERE CON CURA A CAPRACOTTA (IS)**
IL GIARDINO DI FLORA APPENNINICA ❀ LA **PRO LOCO DI CAPRACOTTA** PROMUOVONO
CON IL PATROCINIO DEL **COMUNE DI CAPRACOTTA:**

SPO' 2018

A CAPRACOTTA E IN MOLISE

IMPARIAMO A RICONOSCERE, RACCOGLIERE, STUDIARE E TRASFORMARE LE PREZIOSE ERBE SPONTANEE PER LA SALUTE E IL BENESSERE DEL PIANETA

Aprile

SABATO 28: Tarassaco Camminata - Raccolta - Laboratori - Degustazione.
DOMENICA 29: Camminata Capracotta - Castel del Giudice Acqua sulfurea - Pranzo al sacco alla Masseria Campanelli - Raccolta Tarassaco - Castel del Giudice.
LUNEDÌ 30: Effetto Biofilia Curarsi col Bosco - Camminata in luoghi di fascino - Letture - Esercizi - Meditazione - Pranzo al sacco.

Maggio

MARTEDÌ 1°: Apertura Giardino di Flora Appenninica
Orto Sinergico - Convegno - Degustazione.

Ortic-Aria 2018 (14^edizione)
Raccolta, Laboratori, Degustazione

SABATO 5 - DOMENICA 6: Ortica, Canapa e Alloro.
SABATO 12 - DOMENICA 13: Ortica e Stellaria.
SABATO 19: Giornata Nazionale Biodiversità. Giardino Flora Appenninica.
DOMENICA 20: Festa dell'Ortica.
SABATO 26 - DOMENICA 27: Camminata Capracotta - Agnone.

Giugno

SABATO 16: Calendula, Malva, Camomilla e Cicoria
DOMENICA 17: Camminata Capracotta - Pescopennataro
SABATO 23 - DOMENICA 24: Erbe di San Giovanni

Ricordiamo che Capracotta si trova a **1.421 m**: equipaggiarsi di conseguenza.

Per info sui programmi dettagliati e prenotazioni:
www.prolococapracotta.com - www.capracotta.com
oppure: Antonio 3331006671 [barchettaebbra@gmail.com]

LA CASA DELLE ERBE DI CAPRACOTTA ❀ LA SCUOLA ITINERANTE DI RACCOGLITRICI
IL CIRCOLO "IRENE E LUCIA DI MILIONE" DI VIVERE CON CURA A CAPRACOTTA (IS)
IL GIARDINO DI FLORA APPENNINICA ❀ LA PRO LOCO DI CAPRACOTTA PROMUOVONO
CON IL PATROCINIO DEL COMUNE DI CAPRACOTTA:

ESPO' 2018

A CAPRACOTTA E IN MOLISE

IMPARIAMO A RICONOSCERE, RACCOGLIERE, STUDIARE E TRASFORMARE LE PREZIOSE ERBE SPONTANEE PER LA SALUTE E IL BENESSERE DEL PIANETA

Luglio. Reincantare il mondo.

SABATO 14: INDIANE/I D'AMERICA: UNA GRANDE EREDITA' DA FAR VIVERE
Presso il centro di Equitazione di Capracotta. Letture, musiche, interventi e cena conviviale. **Haug!** Si invita a venir vestite/i nello spirito dei Pellerossa. **Ore 16.00-22.00 da Pzza Falconi**

DOMENICA 15: NELLA VECCHIA FATTORIA..GRANDE FESTA CONVIVIALE. Ore 9.00 Pz Falconi
- BIANCO COME IL LATTE DOLCE COME IL MIELE
Colazione col latte fresco della **Capretta** Cristina. Le nostre amiche **Api** e il buon amico Vincenzo ci mostreranno come si realizza il miele in maniera artigianale. **Raccoglieremo Erbe Spontanee.**
- LA BONTÀ DEL PANE E LA FRESCHEZZA DELL'ACQUA
Impariamo a fare il pane in casa e la pizza, la inforniamo insieme e mentre aspettiamo la cottura ci incamminiamo lungo le bellissime cascate del Verrino. Parliamo di **Lavanda**

SABATO 21: LA DEA KERRES E LA TAVOLA OSCA **Ore 15.30 da Piazza Falconi**
Percorriamo i sentieri del popolo Sannita fino al ritrovamento della Tavola Osca. Storie, racconti e vicende saranno narrate per ridare vita alle/i nostre/i ave/i. Cena al sacco.

DOMENICA 22: TREKKING-CAMMINATA CAPRACOTTA – VASTOGIRARDI Ore 9.00 Pz Falconi
Il sentiero ci porta verso il ceppo della Madonna donandoci un panorama incantato tra i **Faggi (Effetto Biofilia).** Arriviamo a Vastogirardi dove, insieme alla dott.ssa Anna, visitiamo **il Tempio Italico**, la chiesa della Madonna e il castello medievale. Pranzo al sacco. Media difficoltà. **Scarponi.**

SABATO 28: AL CHIARO DI LUNA IN ECLISSI Ore 19.30 Piazza Falconi
Ci incamminiamo lungo il sentiero che ci permette di avvicinarci alla bellissima Luna. Letture di poesie, brani letterari, racconti locali, musiche, canzoni e degustazioni

DOMENICA 29: SU IN CIMA Ore 9.00 Piazza Falconi
Ci immergiamo in un territorio fatto di grandi panorami, di ricchezza ambientale, di natura indomita **(Effetto Biofilia)** per nutrire i nostri occhi di paesaggi bellissimi. Pranzo al sacco. Saliamo fino a monte Campo per poi ridiscendere. Media difficoltà. **E' d'obbligo portare scarponi.**

Il ritrovo per tutte le iniziative è davanti alla Pro Loco in Piazza Falconi
Ricordiamo che Capracotta si trova a **1.421 metri**: equipaggiarsi di conseguenza.

Per info sui programmi dettagliati e prenotazioni: Antonio 3331006671 [barchettaebbra@gmail.com]

ESPO' 2018 A CAPRACOTTA E IN MOLISE

Care amiche/i vi presento il programma di "Vivere con Cura a Capracotta 2018".
Dopo otto anni di attività erboristiche ed elaborazioni (Scuola di raccoglitrici itineranti, Case delle Erbe, Festival delle Erbe e altro) quest'anno ci sarà la terza edizione di ESPO' che vuole essere una Scuola stanziale, nell'itineranza delle insegnanti, unendo quindi il desiderio di radicamento con forme di scambio, gemellaggi e transumanze esistenziali-erboristiche; sui saperi, pratici e teorici, sulle Preziosissime Erbe Spontanee e dintorni.

Dal mio e nostro percorso, questa Scuola vuole essere ecologica e conviviale, quindi non a struttura piramidale, ma orizzontale, favorendo quindi tutte le esperte/i e appassionate/i che desiderano trasmettere le proprie conoscenze unendo saperi colti e anche accademici con quelli esperienziali degli usi quotidiani, per un'elevata qualità della vita, accessibile a tutte/i con costi contenuti: nel fare le raccolte quotidiane ciascuna/o può poi trasformarle nei laboratori per l'autoproduzione con eventuale scambio negli ambienti in cui vive. Per cui, senza chiedere nessun contributo economico alle Istituzioni (che non sono rifiutati se offerti), se non l'uso di edifici e spazi pubblici, cerchiamo di crescere sia in consapevolezza che nel riuscire a incidere nella nostra vita e in quella dei territori che abitiamo, in modo da costruire quel mondo altro e armonioso facendo tanti piccoli passi insieme.

L'acronimo ESPO vuol anche essere un monito a chi ha organizzato l'EXPO a Milano nel 2015, con costi ecologici e umani enormi se non mostruosi e, come tutti i grandi eventi, continuando a generare illusioni e creando un'aspettativa miracolistica per la risoluzione dei giganteschi problemi che affliggono l'umanità.

Ritengo invece che per Nutrire l'Umanità e Salvare il Pianeta occorra ripartire dai saperi e dalle pratiche delle donne Raccoglitrici che si perdono nella notte dei tempi. Saperi e pratiche che nel corso della storia sono stati via via marginalizzati - ridicolizzati - banalizzati – oscurati, se non addirittura demonizzati, arrivando fino alla Caccia alle Streghe e, ai giorni nostri, al bombardamento mediatico per un'alimentazione sempre più industrializzata e artificiale con problemi per la salute e grandi inquinamenti e disastri per il pianeta.

Accanto a un quadro desolante, con guerre di ogni genere e violenze verso le donne, ci sono anche migliaia di esperienze positive per un'alimentazione sana a impatto zero.

Dalle nostre ricerche emerge che bisogna rimettere al centro (in questi anni tante Associazioni, Gruppi e Individui hanno rilanciato le agricolture e gli orti naturali) le erbe spontanee "gratuite". Innanzitutto, imparando a conoscerle e raccoglierle e, nel trasformarle per l'alimentazione e i mille altri usi, studiandole sempre di più, sia con corsi dal vivo, sul campo, che utilizzando bene internet.

Il mio/nostro desiderio è che accanto all'apertura delle Case delle Erbe in ogni quartiere di città e paese, nascano soprattutto nelle zone di montagna - ma non solo - soggiorni/campeggio della durata di una o più settimane, fino ad arrivare ad una Scuola permanente, per far sì che gli incontri vissuti siano un'esperienza il più completa e formativa possibile, vissuta con calma e leggerezza. E anche che diventino il trampolino di lancio per innescare tanti cambiamenti nelle proprie vite, attivando gemellaggi tra città e campagna/montagna e tutti i Sud del mondo. Per realizzare tutto questo occorre riabilitare, riannodare e attualizzare i tanti saperi (e le vicende) delle donne raccoglitrici ed erboriste, in particolare quelle vissute in società matriarcali o in comunità a impronta femminile. Sono state loro le artefici e le depositarie di un senso della vita e delle relazioni tra umani e natura che hanno permesso una vita ricca e meravigliosa per tutte e tutti.

Buon viaggio alla scoperta dell'affascinante multiverso e controverso Mondo delle Erbe.
L'invito è che ciascuna/o che desideri partecipare a questo grande gioco, porti in dote le proprie conoscenze e esperienze e pratichi, nel partecipare, l'arte divina della condivisione e della convivialità.
Ricordo l'adagio di Vivere con Cura: "*zitto-zitto, piano-piano, poco-poco, bello-bello*".

Un abbraccio, Antonio

Capracotta, Marzo 2018

LA CASA DELLE ERBE DI CAPRACOTTA ❁ LA SCUOLA ITINERANTE DI RACCOGLITRICI
IL CIRCOLO "IRENE E LUCIA DI MILIONE" DI VIVERE CON CURA A CAPRACOTTA (IS)
IL GIARDINO DI FLORA APPENNINICA ❁ LA PRO LOCO E COMUNE DI CAPRACOTTA PROMUOVONO

il tempo delle Ciliegie

I Preziosissimi doni della Montagna, del Bosco, delle Erbe (Effetto Biofilia) e della vita Conviviale

°°°°°°°°°°°°°°°°°°°°

Programma di Agosto 2018 a Capracotta

DA MERCOLEDÌ 1 AGOSTO A VENERDÌ 31. GIARDINO DELLA FLORA APPENNINICA.
TUTTI I GIORNI SU PRENOTAZIONE (Carmen 3496107487).
Impariamo a riconoscere, cucinare e utilizzare le Erbe. Faremo ricerca su: Frutti di Bosco, Faggio, Achillea, Finocchio, Ginepro, Menta e Rovo

DA LUN 6 A SAB 1 SETTEMBRE. TUTTI I GIORNI (H 10-13) TRANNE DOMENICA.
Ludoteca-Animazione per Bambine/i (0-120 ANNI). Ilaria 3395802618.
Alice nel Paese di Cuccagna: "ARIA, ACQUA, TERRA E FUOCO".
Villa Comunale. Portare materiale di Riciclo e Strumenti Musicali

Dal 6 al 24. Tutti i giorni. H 8.45-13.00. Pzza Falconi. Rosario 3397952637
Camminate sui sentieri di Capracotta. Gita speciale su Monte Civetta.

Dall'11 al 25. H 19.30-20.00. Tutti i giorni. Belvedere Via Carfagna:
TI RACCONTO UNA FIABA MOLISANA

Tutti i giovedì H 16-18. Scalinata Falconi. Scuola di Pasta a Mano Bio e Erbe
Per tutto il mese. Attività e consulenze di Naturopatia. Diego 3663628547

°°°°°°°°°°°°°°°°°°°°°°°°°°°°°°°°°°

3 VEN: H 17.30 SCALINATA FALCONI. ANNAMARIA F. (MAESTRA E INSEGNANTE)
TAVOLA ROTONDA SUL TEMA: "BULLISMO E DEMENZA DIGITALE"

6 Lun: H 17.30 Sc. Falconi. A cura di Antonio Ruggieri, dir. BENE COMUNE
Tavola Rotonda: Il futuro del Molise: autentico, innovativo e solidale.
A seguire: LA RIVOLUZIONE DELLE API. Presenta il libro Adelina Zarlenga.

8 Mer: H 17.30 Via Carfagna. Tavola Rotonda con D. Michelino sul Tema: "Ildegarda di Bingen e Lucia di Milione di Capracotta: attualità di due donne straordinarie"

LA CASA DELLE ERBE DI CAPRACOTTA - LA SCUOLA ITINERANTE DI RACCOGLITRICI - IL CIRCOLO "IRENE E LUCIA DI MILIONE" DI VIVERE CON CURA A CAPRACOTTA (IS)

Presentano il

Convivio Erboristico

Martedì 21 agosto 2018

Ore 09.30 incontro piazza Falconi - presentazione del convivio e dello staff
Ore 09:30 inizio camminata con riconoscimento delle erbe. In caso di pioggia il ritrovo è direttamente al Giardino della Flora Appenninica
Ore 12:00 laboratorio con l'erbario
Ore 13.00 pranzo a base di erbe
Ore 14.30 Presentazione del libro: Yoloxòchitl, il fiore del cuore di Carmen Teresa Vazquez ricercatrice spirituale ed esperta di erbe
Ore 15:00 Proiezione del Film "I Tempi dei Roghi"
Ore 16:00 Proiezione del Film "Lucia di Milione"
Ore 17:30 armonizzazione con le campane tibetane

Mercoledì 22 agosto 2018

Ore 09.30 incontro piazza Falconi - presentazione del convivio e dello staff
Ore 10:00 Attività sportiva/difesa personale (in caso di pioggia in locale al chiuso)
Ore 12:00 laboratorio: pasta e dolci fatti in casa all'ortica, canapa e alloro
Ore 13.00 pranzo con gli alimenti appena preparati
Ore 14.30 I benefici delle nostre amiche erbe e dei microrganismi
Ore 15:00 Proiezione del Film- Documentario le "proposte della natura", Presentazione della "libera scuola di naturopatia popolare" e della Fattoria Didattica A.M.A. Green.
Ore 17:00 Tavola rotonda sul presente dell'Alto Molise.

Il convivio prevede un'offerta libera e consapevole più un contributo di 10euro solo per chi pranza

Sabato 25 e Domenica 26 agosto 2018

Ore 15:30 - 17:30 del **25/08** Corso di cosmesi naturale con Silvia Pietrovanni -contributo 10E -
Ore 19:30 ci incamminiamo lungo il sentiero che ci permette di avvicinarci alla bellissima Luna. **Ognuno porterà con se un dono, una poesia o un racconto (anche un sasso va bene) da dedicare alla luna**, la serata sarà accompagnata da canzoni e degustazioni.
Ore 10:00 del **26/08** Spettacolo "Le voci delle Piante" e riconoscimento delle erbe
Ore 15:30 - 17:30 Corso di cosmesi naturale con Silvia Pietrovanni -contributo 10E -

Per informazioni telefonare al 3331006671 / 3663628547

vivere con cura

LA CASA DELLE ERBE "IRENE E LUCIA DI MILIONE" DI VIVERE CON CURA A CAPRACOTTA (IS)
LA SCUOLA ITINERANTE DI RACCOGLITRICI ❀ L'ASS. CULTURALE LIBERO PENSIERO (IS)
IL GIARDINO DI FLORA APPENNINICA ❀ IL MULINO COFELICE DI MATRICE (CB)
LA PRO LOCO DI CAPRACOTTA PROMUOVONO CON IL PATROCINIO DEL COMUNE DI CAPRACOTTA

Bentornato Autunno a Capracotta e in Alto Molise

I preziosissimi doni della Montagna, del Bosco, delle Erbe (Effetto Biofilia) e della vita Conviviale

Settembre 2018

Domenica 23. H 9.00 da Piazza Falconi a Capracotta; ritorno h 18.00. Contributo euro 10.
MEDICINA DELLA FORESTA: BAGNO DI BOSCO E LUNA PIENA
Camminata Capracotta – Pescopennataro. Eremo di San Luca – Abeti Soprani – Letture e Esercizi – Visita alle Morge - Pranzo al sacco o Ristorante Abete Bianco 3403657885

Dom 30. H 9.00 da Pzza Falconi al Giardino di Flora Appenninica di Capracotta. Euro 15.00
I SEGRETI DELLE ERBE, LA NATUROPATIA E L'ARTE
Camminata con Riconoscimento delle Erbe – Ginnastica Energetica – Visita guidata del Giardino - Pranzo Conviviale – Laboratori – Ludoteca. Euro 15.00. Carmen 3496107487

Ottobre

Vendemmia di Uve Bio nell'Agro di Agnone. Data da definire. T. Marco: 3337544422

Domenica 7. H 10 da Piazza Falconi. **FESTA DEL VENTO. NON SOLO AQUILONI**

Domenica 7. **Perugia- Assisi. MARCIA DELLA PACE.** Una delegazione parteciperà

Sabato 13. H 9.00 da Piazza Falconi. Ritorno h 17.00. Euro 10.00. **COGLI LA PRIMA MELA. Camminata Capracotta Castel del Giudice.** Riconoscimento Erbe –Pranzo al Sacco alla Masseria di Campanelli – Meleto di Castel del Giudice: raccolta e acquisto Mele. Ludoteca

Dom14. Dalle H 10.00 a **Castel del Giudice. 1°FESTA DELLE MELE BIOLOGICHE.**

Dom 21. Dalle h 9.30 da Piazza Falconi. Euro 10.00. **OKTOBER FEST BIRRE ALLE ERBE**
Passeggiata per Capracotta: Erbe e Storie di Montagna. Presentazione Birre alle Erbe.

Dom 28. Dalle h 9.00 a Pzza Falconi o alle 10.00 presso **AMAGREEN tel 3337544422.**
Agnone. NELLA VECCHIA E NUOVA FATTORIA: FESTA DELLE NOCI
Raccolta delle Noci – Laboratori – Letture – Spazio Ludoteca - Pranzo al Sacco- Euro 10.00

Novembre

ROSA CANINA E PRUGNOLO
Dom. 4. Dal mattino a **Bagnoli del Trigno: RACCOLTA E CONVEGNO SUL PRUGNOLO**
Dom 11, Dom 18 e Dom 25. H 9.00 Piazza Falconi. Raccolta delle Bacche di Rosa Canina a **Capracotta e Paesi dell'Alto Molise**. Laboratori di trasformazione in marmellate e altro che ciascuna/o si riporterà. Munirsi di cestini e guanti. Pranzo al Sacco. Euro 10.00 più 5.00 per chi desidera Pranzo preparato.

Indispensabili scarponi e abbigliamento adeguato: Capracotta si trova a 1.421 mt.
Qualsiasi tempo faccia... noi ci incontriamo.
Per info sui programmi dettagliati, eventuali cambiamenti e prenotazioni:
Antonio 3331006671 mail: barchettaebbra@gmail.com

LA CASA DELLE ERBE "IRENE E LUCIA DI MILIONE" DI VIVERE CON CURA A CAPRACOTTA (IS)
LA SCUOLA ITINERANTE DI RACCOGLITRICI ❁ L'ASS. CULTURALE LIBERO PENSIERO (IS)
IL GIARDINO DI FLORA APPENNINICA ❁ IL MULINO COFELICE DI MATRICE (CB)
LA PRO LOCO DI CAPRACOTTA PROMUOVONO CON IL PATROCINIO DEL COMUNE DI CAPRACOTTA

QUI SI SANA

I preziosissimi doni della Montagna, del Bosco, delle Erbe (Biofilia), del Camminare e della vita Conviviale Inverno 2018/19 a Capracotta, mt 1.421 (Isernia-Molise)

Dicembre 2018

Ven. 28. Ore 9.00. Raduno e Partenza da Piazza Falconi. Contributo E. 10
FESTA DELLA ROSA CANINA
Camminata e Raccolta delle Bacche (Cinorrodi) di Rosa Canina.
Nel pomeriggio dalle 15.00: Laboratorio Alimentare e Cosmetico presso il Ristorante "Tika", Corso S. Antonio N°61. Nei giorni 28 e 29 dicembre possibilità di Menù -a Pranzo e Cena- a base di Rosa Canina e Ortica. Prenotare Tiziana 3931801435

Sabato 29. Ore 17.30. Piazza S. Falconi
IN PIAZZA COL "CUAPPOTT A ROTA"
Con rappresentazione de "Il Ballo dell'Orso" di Jelsi e il gruppo "Tammurriarè". Con degustazione di prodotti a base di Ortica e Rosa Canina, Caldarroste e Vin brulè.

FIACCOLATA A MONTE CAMPO
Lunedì 31. Ore 15.00. Raduno, Partenza e distribuzione Fiaccole da Piazza Gianturco.
A cura del C.A.I sezione di Isernia

Gennaio 2019

Mercoledì 2. Ore 16.00-17.30. Presso il Ristorante Tika, Corso S. Antonio 61
Discutiamo la proposta di: APRIRE LE CASE DELLE BAMBINE/I, LE SCUOLE MONTESSORI E LE SCUOLE NEL BOSCO A CAPRACOTTA E NEI PAESI DI MONTAGNA.
Con lettura di brani del libro: "Maria Montessori". Una Biografia di Paola Giovetti.

CIASPOLATA SOTTO LE STELLE
Giovedì 3. Ore 18.00 a Prato Gentile. Capracotta

Venerdì 4. Ore 17.00. Presso il Locale Fam. Potena (Corso S. Antonio)
Presentazione del libro "IL TRATTURO" di Franco Ciampitti.
Con Antonio Ruggieri de "Il Bene Comune", Isabella Astori e Claudio Struzzolino.

Sabato 5. Ore 9.00-13.30. Raduno e Partenza da Piazza Falconi.
CAMMINATA A MONTE CAPRARO: SALUTISTA E DI STORIE E CULTURA DEL TERRITORIO. A cura dell' Ass. Vivere con Cura". Contributo di E. 5.00
Ore 16.00-17.30. Presso il Ristorante "Tika".
Discussione sul tema: "DEPRESSIONE FEMMINILE E LUDOPATIE MASCHILI"
A cura di Annamaria Fratangelo, Maestra, e Angela Piscolla, psicologa

Dal 28/12 al 6 gennaio sono attive la Ludoteca e la possibilità di fare Camminate/Ciaspolate a tema (il sentiero degli Abeti, dei Faggi, del Vischio...).
Per info: Antonio 3331006671.

LA CASA DELLE ERBE "IRENE E LUCIA DI MILIONE" DI VIVERE CON CURA A CAPRACOTTA (IS)
BOOTLEG - TÈ CAFFÈ INFUSI MUSICA - CAMPOBASSO (CB)
LA CASTELLANA - CASA DELLE ERBE - AZ. AGRICOLA SPECIALIZZATA NELLA COLTIVAZIONE DI SOGNI (CB)
LA PRO LOCO DI CAPRACOTTA - IL COMUNE DI CASTEL DEL GIUDICE (IS). PROMUOVONO IL PROGRAMMA

DI INVERNO-PRIMAVERA 2019 A CAPRACOTTA (ISERNIA) E IN MOLISE

ESPO'2019

I preziosissimi doni delle Erbe Spontanee, della Montagna, del Bosco (Biofilia), del Camminare e della vita Conviviale

FEBBRAIO

Venerdì 22 ore 18.30: Via IV Novembre, 74 **Campobasso** (tel. 0874 198856)
Una Pianta per Amica. Bootleg. Conferenza con degustazione - **Rosa Canina**

MARZO

Giovedì 21 ore 18.30: Via IV Novembre, 74 **Campobasso** (tel. 0874 198856)
Una Pianta per Amica. Bootleg. Conferenza con degustazione – **Alloro**

Domenica 24 ore 15.30-18.30: Contrada Polese, 41 **Campobasso** (cell 3339842898)
La Castellana. Laboratorio Multidisciplinare – **Alloro**

APRILE

Martedì 9 ore 19.30: Via Petrarca snc **Isernia** (tel. 0865 520261)
Radici nella Terra. Conferenza con degustazione – **Tarassaco**

Giovedì 11 ore 18.30: Via IV Novembre, 74 **Campobasso** (tel. 0874 198856)
Una Pianta per Amica. Bootleg. Conferenza con degustazione - **Tarassaco**

Sabato 13 ore 15.30-18.30: Contr. Polese, 41 **Campobasso** (cell. 333 9842898)
La Castellana. Laboratorio Multidisciplinare – **Tarassaco**

Domenica 14 ore 16.00 – 22.00: **San Giovanni in Galdo (Cb).** (cell. 320 4569817)
I Casali. Passeggiata Disintossicante. **Ortica.** Cena Green.

Mercoledì 24 ore 17.00: Corso S. Antonio **Capracotta (Is)** (cell. 393 1801435)
Ristoro Tika. Conferenza con cena. **Tarassaco**

Domenica 28 ore 9.00- 18.00: (cell. 333 1006671)
Camminata Capracotta - Castel del Giudice con i **Meli** in fiore >> segue>>

MAGGIO

Martedì 7 ore 19.30: Via Petrarca snc **Isernia**. (tel. 0865 520261)
Radici nella Terra. Conferenza con degustazione. **Ortica**

Sabato 11 ore 16.00 – 22.00. **San Giovanni in Galdo (Cb).** (cell 320 4569817)
I Casali. Passeggiata sul Sentiero delle Piante Monumentali. **Alloro**. Cena Green.

Domenica 12 ore 15.30-18.30: Contrada Polese, 41 **Campobasso** (cell 3339842898)
La Castellana. Laboratorio Multidisciplinare – **Ortica**

Sabato 18 ore 17.00: Corso S. Antonio **Capracotta** (cell. 393 1801435)
Ristoro Tika. Conferenza con cena. **Ortica.**

Domenica 19 ore 9.00 – 18.00. **Capracotta.** (cell. 333 1006671)
18^ edizione Ortic-Aria (Festa Ortica)

Giovedì 23 ore 18.30: Via IV Novembre, 74 **Campobasso** (tel. 0874 198856)
Una Pianta per Amica. Bootleg. Conferenza con degustazione – **Ortica**

GIUGNO

Sabato 15 ore 16.00 – 22.00. **San Giovanni in Galdo (Cb).** (cell. 320 4569817)
I Casali. Passeggiata sul Sentiero dei Valloni. **Rosa Canina.** Cena Green.

Giovedì 20 ore 18.30: Via IV Novembre, 74 **Campobasso** (tel. 0874 198856)
Una Pianta per Amica. Conferenza con degustazione – **Le Erbe di San Giovanni.**

Domenica 23 ore 16.30-19.30: Contr. Polese, 41 **Campobasso** (cell. 333 9842898)
La Castellana. Laboratorio Multidisciplinare - **Iperico – Nocino**

Info: Antonio 333 1006671. E-mail. barchettaebbra@gmail.com

Venerdì 15 Marzo 2019

Mobilitazione Mondiale per il Clima

Alcune proposte:

Care Amiche/i, queste di seguito sono alcune proposte
elaborate nel corso di più di 30 anni dalla Scuola Eco-conviviale "Vivere con Cura" e
dal "Movimento degli Uomini Casalinghi" (nato nel 1985) di cui faccio parte.
Tanti Movimenti, Associazioni e Singole Individualità
hanno vissuto, sperimentato, ricercato, praticato soluzioni per una vita
il più autenticamente Ecologica e Conviviale-Gioiosa.
Per cui propongo che a Capracotta (1421 slm - Isernia) e nell'Alto Molise
e anche per tutta la Regione si faccia un grande:

Campeggio e Soggiorno

dal titolo tematico:

IL RIMEDIO-EVO

Da Lunedì 17 Giugno (Luna Piena) a Sabato 31 Agosto 2019

Come animatore e custode dei saperi/pratiche del Circolo "Irene e Lucia di Milione"
e della Casa delle Erbe di Capracotta metto a disposizione Archivio, Biblioteca, Camere e
Cucina per promuovere al meglio le 11 settimane di incontri nello spirito della

AUTOGESTIONE ECOLOGICA E AUTOCOSCIENZA SESSUALE RELAZIONALE E CONVIVIALE

Per la riuscita e gestione delle diversità e dei conflitti
suggerisco la lettura dei libri di Carla Lonzi, soprattutto il suo Diario
"Taci, anzi parla!" e il libro in uscita per Giugno su Lucia di Milione (1890-1977)
"Signora dei Boschi di Capracotta, Raccoglitrice e Camminatrice Incallita,
modello straordinario di Amore per la Natura e la Vita".
Da Venerdì 19 Aprile - Luna Piena - a Mercoledì 1° Maggio
invito a venire a Capracotta e in Molise per conoscere i luoghi, gli spazi e le case
o strutture disponibili per chi non desidera o non può stare in tenda o nel campeggio.
Un abbraccio, Antonio

Info: barchettaebbra@gmail.com cell 333 1006671 www.viverecon cura.org
Un motto di Vivere con Cura: *"zitto-zitto, piano-piano, poco-poco, bello-bello"*

LA CASA DELLE ERBE "IRENE E LUCIA DI MILIONE" DI VIVERE CON CURA A CAPRACOTTA (IS) IN COLLAB CON:
BOOTLEG - TÈ CAFFÈ INFUSI MUSICA - CAMPOBASSO (CB) RADICI NELLA TERRA (IS)
LA CASTELLANA - CASA DELLE ERBE - AZ. AGRICOLA SPECIALIZZATA NELLA COLTIVAZIONE DI SOGNI (CB)
LA PRO LOCO E IL COMUNE DI CAPRACOTTA - IL COMUNE DI CASTEL DEL GIUDICE (IS). PROMUOVONO IL

Programma Estate 2019 a Capracotta (Isernia) e in Molise

ESPO'2019

La Foresta Terapia e i preziosissimi doni delle Erbe Spontanee, della Montagna, del Camminare e della vita Conviviale

LUGLIO. **A FIANCO DI GRETA E SULLE ORME DI LUCIA DI MILIONE**

Sabato 6. Ore 16-17. Giardino della Flora Appenninica. **Riconoscimento Erbe.**
A Cura di Carmen Giancola. Botanica (info e prenotazione : 3496107487
Ore 18.30. Conferenza. Cos'è la Foresta Terapia. Cena Ristoro Tika 3931801435
Domenica 7. Ore 9.30-17.00. Da Piazza Nicola Falconi a **Masseria Campanelli**.
Foresta Terapia. Pranzo al sacco. Antonio D'Andrea. Animatore 3331006671
Lunedì 8 e Martedì 9. Ore 10-13. Villa Comunale. **Ludoteca Natura e Arte**

Sabato 13. Ore 16-17. Giardino della Flora Appenninica. **Riconoscimento Erbe.**
A Cura di Carmen Giancola. Botanica (vedi sopra).
Ore 20.00 Verso la Luna Piena. Cena Poetica. Ristorante MonteCampo 0865945374
Domenica 14. Ore 9.30-17.00. Da Piazza Falconi a **Monte Campo.**
Foresta Terapia. Pranzo al sacco. Antonio D'Andrea. Animatore. (vedi sopra)
Ore 20.00. Verso la Luna Piena. Attorno al fuoco.
Lunedì 15 e Martedì 16. Ore 10-13. Villa Comunale. **Ludoteca Natura e Arte.**

Sabato 20. Ore 16-17. Giardino della Flora Appenninica**. Riconoscimento Erbe.**
A Cura di Carmen Giancola. Botanica (vedi sopra).
Ore 20.00. Cena a base di Erbe Spontanee presso ristorante Tika 3931801435
Domenica 21. Ore 9.30- 17.00. Da Piazza Falconi a **Monte Capraro.**
Foresta Terapia. Pranzo al sacco. Antonio D'Andrea. Animatore (vedi sopra)
Lunedì 22 e Martedì 23. Ore 10-13. Villa Comunale. **Ludoteca Natura e Arte.**

Sabato 27. Ore 16-17 Giardino Flora Appen. **Riconoscimento Erbe** (vedi sopra)
Ore 20.00. Cena a base di Erbe spontanee presso Ristorante Tika 3931801435
Domenica 28. Ore 9.30-17.00. Da Piazza Falconi a **Pescopennataro.**
Foresta Terapia. Pranzo al sacco. (vedi sopra)
Lunedì 29 e Martedì 30. Ore 10-13. Villa Comunale **Ludoteca Natura e Arte.**

Per gli incontri di Foresta Terapia è d'obbligo la tessera dell'Ass. Vivere con Cura.
Quota annua di 10 euro. Ricordiamo che Capracotta si trova a 1.421 metri:
equipaggiarsi di conseguenza e con scarponi.
Info per le prenotazioni: Antonio 333 1006671.

Mappa Erboristica del Molise...

Indirizzi utili per imparare tanto e bene sulle Erbe Spontanee

Carmen Giancola. Botanica. Giardino della Flora Appenninica di Capracotta. 3496107487 Capracotta.
Ivonne Vergara. Raccoglitrice e Insegnante di Erbe Spontanee. 3393252208. Cantalupo
P. Francis. Insegnante laboratori Erboristici.3460217244. Cantalupo (Isernia)
Sebastiano Delfine. Docente Unimol. 3383834175. Campobasso
Michela Catalano. Raccolta e labor. Alimentari e Pasticceria. 3286228278. Capracotta
Nunzia Beniamino. Laboratori Alimentari. 3407636679. Capracotta
Simone Gentile. Mele Biologiche. 3381474128. Castel del Giudice (Isernia)
Carmine Mosesso. Scuola di Apicultura. Scuola nel Bosco. Capanne dei Boscaioli. 347 7930716. Castel del Giudice.
Tika. Ristorante con Erbe Spontanee. 3931801435. Capracotta
Daniela Catalano. Cucina e Pasticceria Vegana Selvatica. 3663113438. Capracotta
Marco Cacciavillani. Fattoria didattica. 3337544422. Agnone (Isernia)
Andrea De Santis. Birra all'Ortica. 3283734073. Campobasso
Giovanni Piunno. Liquori e dintorni alle Erbe. 3388929253. San Giovanni in Galdo (Cb)
Donatella di Lallo. Artista. Fattoria didattica. Natura e Arte. 3339842898. Campobasso
Annamaria Fratangelo. Maestra di Cene ErboConviviali. 3881722893. Campobasso
Domus Medica. Centro di cure e Medicine Naturali. 0874870304. Bagnoli del Trigno.
Nicola. Laboratorio prodotti Alimentari e Erbe e Frutti Spontanei. 3331824954. Oratino
Franco Miranda. Gelateria su ricette del '600 con Erbe e Frutti Antichi. 3336556015. Cb
Lolea. Cosmesi Bio. 3381679015. Castelbottaccio (Cb)
Diego Perrella. Erbe e Naturopatia. 3663628547. Agnone
Spezie e Erbe dall'Oriente. Sala da Thè. Musica di Qualità. Bootleg 3492659802. Cb
Concetta Fornaro. Officina Creattiva. MultiEcoAttività. 320 1863986. Campobasso.
Silvia Santone. Riciclo Mobili. Vetro Sabbiato. EcoCasa vacanze. 3204569817. Cb
Casa delle Erbe di Capracotta. Circolo Irene e Lucia di Milione. Antonio D'Andrea. Animatore delle Erbe. 3331006671.

...e dintorni...

Marco Sarandrea. Docente erboristico. Scrittore. Collepardo. Frosinone 336912277
Maria Rivecca. Insegnante. Casa delle Erbe. Pomarico. Matera. 3206815030
Massimiliano. Casa delle Erbe di Lucca. Decrescita Felix. 3496802275.
Karin Sieber. Maestra delle Erbe. Triora. Liguria. 3460120034.
Sonia Baldoni. 3337843462 Michele Meomartino. 3932362091
...Infine: sul Web: Plantsnap
Casa delle Erbe di Capracotta. www.viverecconcura.org. barchettaebbra@gmail.com

LA CASA DELLE ERBE "IRENE E LUCIA DI MILIONE" DI VIVERE CON CURA A CAPRACOTTA (IS) IN COLLAB CON:
BOOTLEG - TÈ CAFFÈ INFUSI MUSICA - CAMPOBASSO (CB) RADICI NELLA TERRA (IS)
LA CASTELLANA - CASA DELLE ERBE - AZ. AGRICOLA SPECIALIZZATA NELLA COLTIVAZIONE DI SOGNI (CB)
LA PRO LOCO E IL COMUNE DI CAPRACOTTA - IL COMUNE DI CASTEL DEL GIUDICE (IS). PROMUOVONO IL

Programma Estate 2019 a Capracotta (Isernia) e in Molise

ESPO' 2019

La Foresta Terapia e i preziosissimi doni delle Erbe Spontanee, della Montagna, del Camminare e della vita Conviviale

AGOSTO. A FIANCO DI GRETA E SULLE ORME DI LUCIA DI MILIONE

PIANTA DEL MESE: MALVA.

DA GIO 1 A SAB 31 AGOSTO. TUTTI I GIORNI (H 10-13) TRANNE DOMENICA. VILLA COMUNALE. Ludoteca: Alice nel Paese di Cuccagna. Ilaria 3395802618.

Da Lun 5 a Sab 24. H 8.45-13.00. Pzza Falconi. Rosario 3397952637
Camminate sui sentieri di Capracotta e dintorni

Da Lun 5 a Dom 25. H 20.00-20.30. A giorni alterni. Belvedere Via Carfagna: Letture al Tramonto. L' Erbario delle Meraviglie di Marcella Rossi

Mercoledì 7 e 21. H 17.30. Piazzetta angolo via Carfagna (Chiesa Madre): "Sogni di una Notte di Mezza Estate: Cabaret e Teatro delle Rufe"

MARTEDÌ 6: H 21.30 PIAZZA FALCONI. FORESTA TERAPIA. DAL GIAPPONE: PRATICHE DI BENESSERE NEL BOSCO E NEI LUOGHI DI FASCINO. LETTURE, RACCONTI E MUSICA.

MERCOLEDÌ 14: H 18.00. SCALINATA FALCONI. PRESENTAZIONE DEL LIBRO: "LA PECORA CHE MIAGOLA PERDE IL BOCCONE. L'EREDITÀ DI LUCIA DI MILIONE, STREGA, AMAZZONE E SACERDOTESSA DI CAPRACOTTA".

SEGNALAZIONE DI ATTIVITA' NON PROMOSSE DA VIVERE CON CURA:
DA DOMENICA 18 A MARTEDÌ 20. PRESSO IL GIARDINO DELLA FLORA APPENNINICA: MOSTRA E CONVEGNO SUI SERPENTI.
DAL 1 LUGLIO AL 31 AGOSTO: H 9.00-12.30. A CASTEL DEL GIUDICE. SCUOLA NEL BOSCO. GEMELLATA CON LA LUDOTECA DI CAPRACOTTA. NICOLE 3703534177.

Capracotta si trova a 1.421 metri: equipaggiarsi di conseguenza.
Per le escursioni sono d'obbligo gli scarponi.
Per info sui programmi dettagliati e prenotazioni: Antonio 3331006671

LA CASA DELLE ERBE "IRENE E LUCIA DI MILIONE" DI VIVERE CON CURA A CAPRACOTTA (IS) IN COLLABOR CON: BOOTLEG -THE' CAFFE' INFUSI MUSICA (CB). RADICI NELLA TERRA (IS). LA CASTELLANA -CASA DELLE ERBE- AZ. AG. SPECIALIZZATA NELLA COLTIVAZIONE DI SOGNI. IL GIARDINO DI FLORA APPENNINICA IL MULINO COFELICE DI MATRICE (CB). LA PRO LOCO E IL COMUNE DI CAPRACOTTA - IL COMUNE DI CASTEL DEL GIUDICE (IS) PROMUOVE IL PROGRAMMA AUTUNNO 2019 A CAPRACOTTA E MOLISE

ESPO'2019 AUTUNNO

La Foresta Terapia e i preziosissimi doni delle Erbe Spontanee, della Montagna, del Bosco, del Camminare e della vita Conviviale

Per tutto l'autunno:

- incontri su: Le piante Officinali. A cura del curatore del Giardino della Flora Appenninica. Info: Carmen 3496107487

- incontri di Foresta Terapia. Info: Antonio 3331006671

Settembre 2019. A fianco di Greta e sulle Orme di Lucia di Milione

Venerdì 27. SCIOPERO MONDIALE PER IL CLIMA

Ottobre

Vendemmia di Uve Bio nell'Agro di Agnone. Data da definire. T. Marco: 333754442

Sabato 12. H 9.00 da Piazza Falconi. Ritorno h 17.00. Euro 10.00. **COGLI LA PRIMA MELA. Camminata Capracotta Castel del Giudice.** Riconoscimento Erbe –Pranzo al Sacco alla Masseria di Campanelli – Meleto di Castel del Giudice. Info e prenot. Antonio 3331006671

Dom13. Dalle H 10.00 a **Castel del Giudice. 2°FESTA DELLE MELE BIOLOGICHE.**

Festa delle Noci. Agro di Agnone. Data da definire **T. Marco 3337544422. NELLA VECCHIA E NUOVA FATTORIA** Raccolta delle Noci – Laboratori – Letture

Novembre

Dom da stabilire a **Bagnoli del Trigno: RACCOLTA E CONVEGNO SUL PRUGNOLO**

Per tutto il mese. **Raccolta delle Bacche di ROSA CANINA a Capracotta e nei Paesi dell'Alto Molise.** Laboratori di trasformazione in marmellate e altro. Munirsi di cestini e guanti. Pranzo al Sacco. Info e prenot. Tel Antonio 3331006671

Indispensabili scarponi e abbigliamento adeguato: Capracotta si trova a 1.421 mt. Per info sui programmi dettagliati, eventuali cambiamenti e prenotazioni: Antonio 3331006671 mail: barchettaebbra@gmail.com

Mappa Erboristica del Molise...

Indirizzi utili per imparare tanto e bene sulle Erbe Spontanee

Carmen Giancola. Botanica. Giardino Flora Appenninica. 3496107487 Capracotta.
Ivonne Vergara. Insegnante di Erbe Spontanee. 3393252208. Cantalupo
P. Francis. Insegnante laboratori Erboristici.3460217244. Cantalupo (Isernia)
Sebastiano Delfine. Docente Unimol. 3383834175. Campobasso
Michela Catalano. Raccolta e labor. Aliment. e Pasticceria. 3286228278. Capracotta
Nunzia Beniamino. Laboratori Alimentari. 3407636679. Capracotta
Simone Gentile. Mele Biologiche. 3381474128. Castel del Giudice (Isernia)
Carmine Mosesso. Scuola di Apicultura. Scuola nel Bosco. Capanne dei Boscaioli. 347 7930716. Castel del Giudice.
Tika. Ristorante con Erbe Spontanee. 3931801435. Capracotta
Radici nella terra. BioNegozio con sala da thè e incontri culturali. 0865 520261 (Is)
Natura Vicina. Orto Biologico. 0865 1998019. Macchiagodena
Bio Orticultura e rose Antiche. Giovanni Ciccorelli. 3479075604
Shaana De Santis. Poeta del Bosco e della Luna. 3667142743. Isernia
Daniela Catalano. Cucina e Pasticceria Vegana Selvatica. 3663113438. Capracotta
Marco Cacciavillani. Fattoria didattica. 3337544422. Agnone (Isernia)
Andrea De Santis. Birra all'Ortica. 3283734073. Campobasso
Giovanni Piunno. Liquori Erbe e dintorni. 3388929253.S Giovanni in Galdo (Cb)
Donatella di Lallo. Artista. Fattoria didattica. Natura e Arte. 3339842898. CB
Annamaria Fratangelo. Maestra di Cene ErboConviviali. 3881722893. Campobasso
Domus Medica. Centro cure e Medicine Naturali. 0874870304. Bagnoli del Trigno.
Nicola. Lab. prodotti Alimentari e Erbe e Frutti Spontanei. 3331824954. Oratino
Franco Miranda. Gelateria ricette del '600. Erbe e Frutti Antichi. 3336556015. Cb
Lolea. Cosmesi Bio. 3381679015. Castelbottaccio (Cb)
Diego Perrella. Erbe e Naturopatia. 3663628547. Agnone
Spezie e Erbe dall'Oriente. Sala da Thè. Musica di Qualità. Bootleg 3492659802. Cb
Concetta Fornaro. Officina Creattiva. MultiEcoAttività. 320 1863986. Campobasso.
Silvia Santone. Riciclo Mobili. Vetro Sabbiato. EcoCasa vacanze. 3204569817. Cb
Bruno Paura. Docente Universitario di Botanica. 3204309089 Cb
Benny Bar. Degustazioni del territorio. Aloe. 3298227313. Indiprete (Is)
Mulino Cofelice. Cereali e legumi antichi. Prodotti alle Erbe. 3351407350. Matrice Cb
Michele Tanno. Piante antiche. Etnobotanico. 3337349855
Pizzeria Grani Antichi anche con Erbe di Campo. 3207564693. Pesche (Isernia)
Casa delle Erbe di Capracotta. Circolo Irene e Lucia di Milione. Antonio D'Andrea. Animatore delle Erbe. 3331006671.

...e dintorni...

Sonia Baldoni. 3337843462 Michele Meomartino. 3932362091
La Selvaiana. Alberto e Pina. Erbe e Cucina alle Erbe. Lu. 3894308212
Marco Sarandrea. Docente erboristico. Scrittore. Collepardo. Frosinone 336912277
Maria Rivecca. Insegnante. Casa delle Erbe. Pomarico. Matera. 3206815030
Massimiliano. Casa delle Erbe di Lucca. Decrescita Felix. 3496802275.Karin Sieber.
Maestra delle Erbe. Triora. Liguria. 3460120034
Centro Studi Scuola Medica Salernitana. Giovanni Canora 3392228812

.... infine: sul Web: Plantsnap.

Casa delle Erbe di Capracotta. www.viverecon cura.org. barchettaebbra@gmail.com

La Casa Delle Erbe "Irene e Lucia di Milione" di Vivere con Cura a Capracotta (IS)
in collaborazione con: la Pro Loco e il Comune di Capracotta - il Comune di Castel del Giudice (IS) -
Centro Ama Green di Agnone e il Comune di Pizzoferrato (Chieti) promuovono il:

Programma Estate 2020 a Capracotta (Isernia), Alto Molise e Medio Sangro

La Foresta Terapia e i preziosissimi doni delle Erbe Spontanee, della Montagna, del Camminare e della vita Conviviale

• *N.B.: assicurando l'applicazione delle norme di tutela della salute e/o via WEB* •

LUGLIO E AGOSTO:

Reincantare il mondo dopo il Covid19

Omaggio a Gianni Rodari *(1920-2020)*, Maria Montessori *(1870-1952)*
Lucia di Milione *(1890-1977)*, John Lennon *(1940-1980)*

Ludoteca di montagna "Rodari/Montessori": Alice e Greta nel paese di Lucia di Milione

Animazioni, Laboratori, Coro Orecchio Verde, Terracotta, Letture, Giochi ecopacifisti

Da Lunedì 6 Luglio a Sabato 22 Agosto - Tutti i giorni (h 10-13) - *No domenica* -
presso la Villa Comunale a Capracotta - Stefano Panzarasa, *348.6158447*

Scuola del Bosco a Castel del Giudice...

Nicole Razzini, *370.3534177*

...e della Sostenibilità a Pizzoferrato in Ostello

Angela Schmel, *346.6399485*

Scuola Permanente delle Erbe:

- **Giardino della Flora Appenninica** (Carmen su prenotazione, 349.6107487;
- **Riconoscimento Erbe Spontanee** (Ivonne Vergara 6 giorni la settimana: h 8.30/13.00 sul campo e 16.00/19.00 laboratori, *339.3252208*)
- **Country Club di Erbe Spontanee** [ex Tika] (Tiziana, *393.1801435*) con possibilità di Campeggio
- **Alti Sapori** (Luca, *333.5703426*)

Medicina della Foresta e Teatro nel Bosco

Le Domeniche dal 12 Luglio (tranne quelle programmate per concomitanti incontri) o su prenotazione - h 8.30/13.30 e 17.00/19.00 - Antonio, *333.1006671*

Fattoria Didattica multiattivita' con campeggio: Agnone

Marco Cacciavillani, *333.7544422*

Incontri-Convegni esperienziali

possibilmente all'aperto

Sabato e Domenica 12/13 Luglio

Indiane/i d'America a Capracotta: l'amore per la Natura tutta

Con costruzione di Tipi (tende indiane) e Totem

A cura della Ludoteca di Montagna

Sabato e Domenica 18/19 Luglio

Nuovi orizzonti per la prevenzione e cura della salute: la Medicina Quantistica e la Medicina di Segnale

dalla tradizione della Scuola Medica Salernitana ai giorni nostri

Con Antonio Raddi, consulente e fondatore di COBENFF e Giovanni Canora, presidente del Centro studi "Schola Medica Salernitana"

Venerdì 24 Luglio

Inaugurazione Mostra/convegno:

La Vita è un'opera d'Arte

riflessioni sulla vita e l'arte di Raffaello Sanzio e Giulia Paglione (pittrice di Capracotta)

h 17 presso il Museo di Civiltà Contadina, piazza Falconi

Inaugurazione della

CASA M'USEO DI VIVERE CON CURA

"da Usare, Toccare, Vivere"

con attivazione della Biblioteca delle Erbe e Storia dell'Erboristeria e della Medicina Popolare e Accademica, Biblioteca degli Alberi, Biblioteca di Educazione Sessuale e Relazionale, Storia delle Donne

Per gli incontri di Foresta Terapia è vivamente consigliato il tesseramento all'Associazione Vivere con Cura (quota annua 10 €) come forma di autofinanziamento.
Ricordiamo che Capracotta si trova a 1.421 metri: equipaggiarsi di conseguenza e con scarponi.

Sabato e Domenica 25/26 Luglio

Omaggio a Gianni Rodari nel Centenario della nascita

La Parola a Gianni Rodari e alle Bambine/i con presentazione dei libri a lui dedicati

Sabato e Domenica 1/2 Agosto

Tutta un'altra Scuola

il Metodo Montessori, le Scuole Steineriane, Scuole a casa, Asili e Scuole del Bosco

Presentazione della "Multi Università Conviviale" di Vivere con Cura di Ecologia ed Economia Domestica e del Territorio

Dal 3 al 30 Agosto

Corso-Laboratorio di Mosaico, Restauro di oggetti in pietra e carta pesta

a cura di Barbara Ponzanetti, artigiana e insegnante *(349.7550236)*

Da lunedì 3 a venerdì 14 Agosto

Camminate alla scoperta dell'Alto Molise e Medio Sangro

Rosario Carlig, guida *(339.7952637)*

Sabato 8 Agosto - h 9.00/18.00

FESTA DEGLI ALBERI

Al mattino camminata tra gli Alberi - Pranzo c/o Country Club di Erbe Spontanee
h 17.00/19.00 Conferenza: Alberi Monumentali e Alberi da frutti Antichi
con Michele Tanno (*333.7349855*), presidente dell'Arca Sannita

Domenica 9 Agosto

Malattie e Malesseri delle Donne

Trotula de Ruggiero, la prima medichessa della Schola Medica Salernitana (XI sec.)

h 18.00/20.00 Convegno a cura di Giovanni Canora e Concerto per Lucia di Milione per i 130 anni dalla nascita e per Greta Thunberg

Sabato e Domenica 22/23 Agosto

Incontro finale tra le Animatrici/tori di Vivere con Cura e la popolazione di Capracotta

Riflessioni sui due mesi trascorsi e suggerimenti per le candidature alle Amministrative del 2021 - Come attivare pratiche e strategie di difesa dalle prossime pandemie e dai disastri ambientali - Come poter costruire un mondo senza violenze e in dialogo con il pianeta Terra

***N.B**: a questo programma si aggiungeranno altri Corsi-Laboratori indicati sui siti: www.vivereconcura.org; www.amicidicapracotta.com*

LA CASA DELLE ERBE "IRENE E LUCIA DI MILIONE" DI VIVERE CON CURA A CAPRACOTTA (IS) IN COLLABOR CON: RADICI NELLA TERRA (IS). LA CASTELLANA - IL MULINO COFELICE DI MATRICE (CB). LA PRO LOCO E IL COMUNE DI CAPRACOTTA - IL COMUNE DI CASTEL DEL GIUDICE (IS), CENTRO AMA GREEN DI AGNONE E IL GIGLIO DI PIZZOFERRATO (CHIETI) PROMUOVE IL PROGRAMMA AUTUNNO 2020 A CAPRACOTTA (ISERNIA), ALTO MOLISE E MEDIO SANGRO (CHIETI)

ESPO'2020 AUTUNNO

La Foresta Terapia e i preziosissimi doni delle Erbe Spontanee, della Montagna, del Bosco, del Camminare e della vita Conviviale

Durante tutto l'autunno:

- incontri su: Le piante Officinali. A cura di Ivonne Vergara (339.3252208) Carmen Giancola, Botanica del Giardino della Flora Appenninica. Info e prenotazioni: 349.6107487

- incontri e camminate di Foresta Terapia * (vedi fondo pagina) e sulle piante stagionali: Ginepro, Biancospino e Rosa Canina

- ludoteca ispirata al Metodo Montessori: Costruiamo Carrozze di Riciclo in omaggio agli Animali del Territorio e facciamo la pasta con Grani Antichi e le Erbe Spontanee*

- eco-centro di scuola di: cucito, sartoria, maglieria e della sostenibilità (Angela Schmel, 346.6399485)

Ottobre 2020 A fianco di Greta

Venerdì 9 SCIOPERO MONDIALE PER IL CLIMA

Vendemmia di Uve Bio nell'Agro di Agnone. Data da definire. T. Marco: 333754442

Sabato 10. H 9.00 **Castel del Giudice 3°FESTA DELLE MELE BIOLOGICHE. 3381474128**

Festa delle Noci. Agro di Agnone. Data da definire **T. Marco 3337544422.**
NELLA VECCHIA E NUOVA FATTORIA Raccolta – Laboratori – Letture

Novembre

Per tutto il mese. **Raccolta delle Bacche di ROSA CANINA a Capracotta e nei Paesi dell'Alto Molise**. Laboratori di trasformazione in marmellate e tanto altro.
Munirsi di cestini e guanti. *

Indispensabili scarponi e abbigliamento adeguato: Capracotta si trova a 1.421 mt.
***Per info sui programmi dettagliati, eventuali cambiamenti e prenotazioni: Antonio 3331006671**

Le Vere Mappe del Tesoro: indirizzi utili per imparare tanto e bene sulle Erbe Spontanee in Molise e dintorni

- Carmen Giancola, Botanica. Giardino della Flora Appenninica *349.6107487* Capracotta
  Info e prenotazioni: carmengiancola@gmail.com
- Ivonne Vergara, Raccoglitrice e Insegnante di Erbe Spontanee *339.3252208*
- P. Francis, Insegnante laboratori Erboristici. *346.0217244* Cantalupo (Isernia)
- Sebastiano Delfine, Docente Unimol. *338.3834175* Campobasso
- Michela Catalano, Raccolta e Lab. alimentari e Pasticceria. *328.6228278* Capracotta
- Nunzia Beniamino, Laboratori Alimentari. *340.7636679* Capracotta
- Simone Gentile, Mele Biologiche. *338.1474128.* Castel del Giudice (Isernia)
- Carmine Mosesso, Scuola di Apicultura. *347.7930716.* Castel del Giudice
- Angela Schmel, Scuola Sostenibilità-Turismo Esperienziale. Pizzoferrato (Chieti)
- Contry Club di Erbe Spontanee [ex Tika]. *393.1801435* Capracotta
- Radici nella Terra. BioNegozio con sala da tè e incontri eco-culturali. *0865.520261* (IS)
- Natura Vicina, Orto Biologico. *0865.1998019* Macchiagodena (Isernia)
- Bio Orticultura e rose Antiche. Giovanni Ciccorelli. *347.9075604*
- Shaana De Santis, Poeta del Bosco e della Luna. *366.7142743* Isernia
- Daniela Catalano, Cucina e Pasticceria Selvatica. *366.3113438* Capracotta
- Marco Cacciavillani, Fattoria didattica. *333.7544422* Agnone (Isernia)
- Andrea De Santis, Birra all'Ortica. *328.3734073* Campobasso
- Marilena Natilli Eco Insegnante Poliedrica 320.3522552 Campobasso
- Giovanni Piunno. Liquori e dintorni alle Erbe. *338.8929253* San Giovanni in Galdo (CB)
- Angela Piscolla/Chiara Colangelo Abilità psico-sociali/Orto sinergico *345.7311376* CB
- Donatella di Lallo, Artista. Fattoria didattica. Natura e Arte. *3339842898* Campobasso
- Annamaria Fratangelo, Maestra di Cene ErboConviviali. *333.4552567* Campobasso
- Domus Medica, Centro di cure e Medicine Naturali. *0874.87 0304* Bagnoli del Trigno IS
- Norma Dora Podestà. Contadina Bio Bio Tuttofare/Essere 346 7948167 Bagnoli (IS)
- Nicola, Laboratorio prod. Alimentari, Erbe e Frutti Spontanei. *3331824954* Oratino (CB)
- Franco Miranda, Gelateria su ricette del '600 con Erbe/Frutti Antichi*333.6556015* (CB)
- Lolea. Cosmesi Bio. *338.1679015* Castelbottaccio (CB)
- Diego Perrella. Erbe e Naturopatia. *366.3628547* Agnone (IS)
- Spezie e Erbe dall'Oriente, Sala da Tè. Musica di Qualità. Bootleg *349.2659802* (CB)
- Concetta Fornaro, Officina Creattiva. MultiEcoAttività. *320.1863986* Campobasso
- Silvia Santone, Riciclo Mobili. Vetro Sabbiato. EcoCasa vacanze. *320.4569817* (CB)
- Casa delle Erbe di Capracotta, Circolo Irene e Lucia di Milione. Antonio D'Andrea. Animatore delle Erbe. *333.1006671* e dintorni...
- Nicolas e Federica Fornaci e Capanne in Terra Cruda e Grande Orto 350 0401389 Tufillo (Chieti)
- Maria Luisa Marrone,Contadina/Raccoglitrice Tuttofare/Essere 339218068 Montebello
- La Selvaiana, Alberto Bucci e Pina Assenza. Erbe e Cucina alle Erbe. *3894308212* Lucca
- Marco Sarandrea, Docente erboristico. Scrittore. *336.912277* Collepardo (Frosinone)
- Maria Rivecca, Insegnante. Casa delle Erbe. *320.6815030* Pomarico (Matera)
- Massimiliano, Casa delle Erbe di Lucca. Decrescita Felix. *349.6802275*
- Giovanni Canora, Centro studi Scuola Medica Salernitana. *339.2228812*
- Antonio Raddi, Consulente Medicina Quantistica 3247416800 Cosenza
- Karin Rauer, Maestra delle Erbe. Triora. Liguria. *346.0120034*
- Infine: sul Web: Plantsnap

Sonia Baldoni. 3337843462 Michele Meomartino. 3932362091

AUSER-VIVERE CON CURA - LA CASA DELLE ERBE "IRENE E LUCIA DI MILIONE" DI CAPRACOTTA (IS)
LA MULTIUNIVERSITÀ VIVERE CON CURA DI ECOLOGIA ED ECONOMIA DOMESTICA E DEL TERRITORIO
IN COLLABORAZIONE CON: LA PRO LOCO E IL COMUNE DI CAPRACOTTA - IL COMUNE DI CASTEL DEL GIUDICE (IS) -
CENTRO AMA GREEN DI AGNONE PROMUOVONO IL:

Programma Primavera 2021 a Capracotta (Isernia), Alto Molise e Medio Sangro

ESPO'2021

La ForestaTerapia e i preziosissimi doni delle Erbe Spontanee, della Montagna, del Camminare, degli OrtiBio, degli Animali e della vita Conviviale

◆ *N.B.: assicurando l'applicazione delle norme di tutela della salute e/o via WEB* ◆

==========

Invito alla lettura - Anniversari per imparare in profondità a Vivere con Cura:
omaggio a **Marija Gimbutas** (1921-1994), **Virginia Woolf** (1882-1941),
Laura Conti (1921-1993), **Alda Merini** (1931-2009), **Louise Michel** (1871)

==========

APRILE

Sabato 24 - h 9-18 - P.zze Municipio o Carfagna *(info 333.1006671)*

Festa del Tarassaco con Camminata di Forestaterapia

Sentiero Ginepro-Biancospino-Rosa Canina. A seguire, alla Masseria Campanelli: Raccolta, degustazione e laboratorio del Tarassaco. Pranzo al sacco

Da Giovedì 28 a Dom. 2 Maggio - h 9-18 - P.zze Municipio o C. *(info 339.3252208)*

Floralia/Flusasia - Camminate Floreali

Antica Festa Osca della Fioritura dedicata alla Sacralità della Natura/Dea Kerres

MAGGIO

Gio-Dom 6-9, Gio-Dom 20-23, Gio-Dom 27-30 - h 9-18 - Municipio - *(339.3252208)*

Convivi Erboristici e Forestaterapia

- Mattino: camminata con riconoscimento, raccolta e degustazione Erbe
- Pomeriggio: erbario e laboratori esperienziali con approfondimento teorico

Sabato 8 Maggio- h 18-20 - P.zze Municipio o Carfagna *(info 333.1006671)*

Processo a Dante e alla Divina Commedia [Pro/Contro 1° Incontro]

- Sommi Poeti e Somme Poetesse: Dante/Virgilio e Saffo/Compiuta Donzella

Vite e opere. Letture e Declamazione Pubbliche di Brani.

Da Lun 10 Maggio a Mer 30 Giugno - h 9-13 - P.zze Municipio o Carfagna

Camminare è la via del benessere

Camminate nei luoghi di fascino di Capracotta, Carmine Ciolfi *339.4876200*

Sab e Dom 15-16 - h 9-18 - da P.zze Municipio o Carfagna *(info 333.1006671)*

Festa dell'Ortica con Camminata di ForestaTerapia.

- Sentiero Abete-Pino. Raccolta, degustazione e laboratori
- Presentazione della Casa degli Alberi a cura di Michele Tanno

Sabato 22 Maggio - h 18-20 - P.zze Municipio o Carfagna *(info 333.1006671)*

Processo a Dante e alla Divina Commedia [Pro/Contro 2° Incontro]

- Profeti e Profetesse: Dante/Virgilio/Gioacchino da Fiore e

Ildegarda di Bingen/Guglielma la Boema. Con Declamazione di Brani

GIUGNO

Da Giov/Dom 3/6. Gio/Dom 10/13 - h 9-18 *(info 339.3252208)*

Convivi Erboristici (vedi sopra al mese di Maggio)

Sabato 12 - h 18-20 - P.zze Municipio o Carfagna *(info 333.1006671)*

Processo a Dante e alla Divina Commedia [Pro/Contro 3° Incontro]

- Evviva le Eresie: Dante/Catari/Fra Dolcino e
- Margherita Porete e il Movimento delle Beghine-Begardi. Con Declamazione

Da Domenica 20 a Domenica 27 - h 9- 18 *(info 339.3252208)*

Solstizio d'Estate. Erbe di San Giovanni. Convivio Erbe

vedi Sopra: Laboratorio di Nocino e Olio di Iperico

Sabato 26. h 18-20 - P.zze Municipio o Carfagna *(info 333.1006671)*

Processo a Dante e alla Divina Commedia [Pro/Contro. 4° Incontro]

- Identita' Maschile e Femminile:

Dante/Ulisse/Francesco d'Assisi/Volmar e Cleopatra/Didone/Elena/Semiramide

==========

Scuola Permanente delle Erbe:

- **Giardino della Flora Appenninica** *(Carmen su prenotazione, 349.6107487)*
- **Riconoscimento Erbe Spontanee** *(Ivonne Vergara, 339.3252208)*
- **Country Club di Erbe Spontanee** [ex Tika] *(Tiziana, 393.1801435)*
- **Alti Sapori** *(Luca, 333.5703426)*

Corsi e laboratori da concordare

- **Cucito ed Economia Domestica:** *Michela Catalano 328.6228278*
- **Corsi di Riuso Creativo:** *Sebastiano 338.5399218 e 391.7347155*
- **Alla Scoperta di luoghi, musei, Storia e Storie di Capracotta:** *328.5677345*
- **Pratiche e saperi di ForestaTerapia:** *333.1006671*
- **I Saperi delle Indiane/i d'America, in particolare sui Cavalli:** *333.1006671*
- **Orticultura e Giardinaggio:** *Marco Cacciavillani 333.7544422*
- **Alberi, Semi antichi e Legumi:** *Michele Tanno 333.7349855*
- **Ginnastiche dolci e Yoga e trekking benessere:** *Diego Perrella 366.3628547*
- **Teatro e Natura:** *Elio Musacchio 391.1387099*
- **Medicine Naturali:** *Giovanni Canora 339.2228812*
- **Balli e Danze etniche:** *Antonio D'Andrea 333.10066712*

==========

Ludoteca di montagna "Rodari/Montessori": Alice e Greta nel paese di Lucia di Milione a Capracotta

da metà Giugno

Scuola del Bosco a Castel del Giudice...

da luglio (prenotare) Nicole Razzini, *370.3534177*

...e della Sostenibilità a Pizzoferrato in Ostello

Angela Schmel, *346.6399485*

Fattoria Didattica Multiattività con campeggio ad Agnone

Marco Cacciavillani, *333.7544422*

==========

Presso la CASA M'USEO di Vivere con Cura

(M'Useo perché "da Usare, Toccare, Vivere, non solo osservare")
È sempre attiva la Biblioteca delle Erbe e Storia dell'Erboristeria e della Medicina Popolare e Accademica, Biblioteca degli Alberi, Storia e Filosofia delle Donne e Movimenti Maschili Nonviolenti, Biblioteca di Educazione Sessuale e Relazionale
Antonio D'Andrea 333.1006671

***N.B**: a questo programma si aggiungeranno altri Corsi-Laboratori indicati sui siti: www.vivereconcura.org; www.amicidicapracotta.com*

Le Vere Mappe del Tesoro: indirizzi utili per imparare tanto e bene sulle Erbe Spontanee in Molise e dintorni

- Carmen Giancola, Botanica. Giardino della Flora Appenninica. *349.6107487* Capracotta Info e prenotazioni: carmengiancola@gmail.com
- Ivonne Vergara, Raccoglitrice e Insegnante di Erbe Spontanee. *339.3252208*
- P. Francis, Insegnante laboratori Erboristici. *346.0217244* Cantalupo (Isernia)
- Sebastiano Delfine, Docente Unimol. *338.3834175* Campobasso
- Michela Catalano, Raccolta e Lab. alimentari e Pasticceria. *328.6228278* Capracotta
- Nunzia Beniamino, Laboratori Alimentari. *340.7636679* Capracotta
- Simone Gentile, Mele Biologiche. *338.1474128*. Castel del Giudice (Isernia)
- Carmine Mosesso, Scuola di Apicultura. *347.7930716*. Castel del Giudice
- Angela Schmel, Scuola Sostenibilità-Turismo Esperienziale. Pizzoferrato (Chieti)
- Country Club di Erbe Spontanee [ex Tika]. *393.1801435* Capracotta
- Radici nella Terra, BioNegozio con sala da tè e incontri eco-culturali. *0865.520261* (IS)
- Antonio Iarussi. Consulente Turismo Ecosostenibile *327 6814653*
- La Tradizione del Gusto, BioNegozio. Luigi, *333.8745352* Isernia
- Natura Vicina, Orto Biologico. *0865.1998019* Macchiagodena (Isernia)
- Bio Orticultura e rose Antiche, Giovanni Ciccorelli. *347.9075604*
- Shaana De Santis, Poeta del Bosco e della Luna. *366.7142743* Isernia
- Daniela Catalano, Cucina e Pasticceria Selvatica. *366.3113438* Capracotta
- Marco Cacciavillani, Fattoria didattica. *333.7544422* Agnone (Isernia)
- Andrea De Santis, Birra all'Ortica. *328.3734073* Campobasso
- Marilena Natilli, Eco Insegnante Poliedrica, *320.3522552* Campobasso
- Giovanni Piunno. Liquori e dintorni alle Erbe. *338.8929253* San Giovanni in Galdo (CB)
- Angela Piscolla/Chiara Colangelo, Abilità psico-sociali/Orto sinergico *345.7311376* CB
- Donatella di Lallo, Artista. Fattoria didattica. Natura e Arte. *333.9842898* Campobasso
- Annamaria Fratangelo, Maestra di Cene ErboConviviali. *333.4552567* Campobasso
- Domus Medica, Centro di cure e Medicine Naturali. *0874.87 0304* Bagnoli del Trigno IS
- Norma Dora Podestà, Contadina Bio Bio Tuttofare/Essere. *346.7948167* Bagnoli (IS)
- Nicola, Laboratorio prod. alimentari, Erbe e Frutti Spontanei. *3331824954* Oratino (CB)
- Franco Miranda, Gelateria su ricette del '600 con Erbe/Frutti Antichi *333.6556015* (CB)
- Lolea, Cosmesi Bio. *338.1679015* Castelbottaccio (CB)
- Diego Perrella, Erbe e Naturopatia. *366.3628547* Agnone (IS)
- Spezie e Erbe dall'Oriente, Sala da Tè. Musica di Qualità. Bootleg. *349.2659802* (CB)
- Concetta Fornaro, Officina Creattiva. MultiEcoAttività. *320.1863986* Campobasso
- Silvia Santone, Riciclo Mobili. Vetro Sabbiato. EcoCasa vacanze. *320.4569817* (CB)
- Casa delle Erbe di Capracotta. Antonio D'Andrea. *333.1006671*
- Nicolas e Federica, Fornaci e Capanne in Terra Cruda e Orto. *350.0401389* Tufillo (CH)
- Maria Luisa Marrone,Contadina/Raccoglitrice Tuttofare/Essere. *339.218068* Montebello
- La Selvaiana, Alberto Bucci e Pina Assenza. Erbe e Cucina alle Erbe. *3894308212* Lucca
- Marco Sarandrea, Docente erboristico. Scrittore. *336.912277* Collepardo (Frosinone)
- Maria Rivecca, Insegnante. Casa delle Erbe. *320.6815030* Pomarico (Matera)
- Massimiliano, Casa delle Erbe di Lucca. Decrescita Felix. *349.6802275*
- Giovanni Canora, Centro studi Scuola Medica Salernitana. *339.2228812*
- Antonio Raddi, Consulente Medicina Quantistica. *324.7416800* Cosenza
- Karin Rauer, Maestra delle Erbe. Triora. Liguria. *346.0120034*
- Infine: sul Web: Plantsnap **Sonia Baldoni. 3337843462 Michele Meomartino. 3932362091**

AUSER-VIVERE CON CURA - LA CASA DELLE ERBE "IRENE E LUCIA DI MILIONE" DI CAPRACOTTA (IS)
LA MULTIUNIVERSITÀ VIVERE CON CURA DI ECOLOGIA ED ECONOMIA DOMESTICA E DEL TERRITORIO
IN COLLABORAZIONE CON: LA PRO LOCO E IL COMUNE DI CAPRACOTTA - IL COMUNE DI CASTEL DEL GIUDICE (IS) -
LA SCUOLA DI VITA "IL GIGLIO" A PIZZOFERRATO E IL CENTRO AMA GREEN DI AGNONE PROMUOVONO IL:

Programma ESTATE 2021 a Capracotta (Isernia), Alto Molise e Medio Sangro Abruzzo

ESPO'2021

La ForestaTerapia e i preziosissimi doni delle Erbe Spontanee, della Montagna, del Camminare, degli OrtiBio, degli Animali e della vita Conviviale

◆ *N.B.: assicurando l'applicazione delle norme di tutela della salute e/o via WEB* ◆

Invito alla lettura - Anniversari per imparare in profondità a Vivere con Cura:
omaggio a **Marija Gimbutas** (1921-1994), **Virginia Woolf** (1882-1941),
Laura Conti (1921-1993), **Alda Merini** (1931-2009), **Louise Michel** (1871)

LUGLIO, AGOSTO E SETTEMBRE

Scuola Permanente delle Erbe

A Capracotta: Casa delle Erbe *(Ivonne Vergara 339.3252208)*
Giardino della Flora Appenninica *(Carmen 349.6107487)*
Ristoro Erbe Spontanee C.C.C. *(Tiziana 393.1801435)*
Alti Sapori *(Luca 333.5703426)*
Ristorante L'Elfo *(0865 949131)*
Agriturismo Guado Cannavina *(328.7637143)*
A Pizzoferrato: Casa delle Erbe *(Valeria Burrelli 334. 8683172)*
Ad Agnone: Casa delle Erbe con AgriCamping *(Marco Cacciavillani 333.7544422)*

LUGLIO E AGOSTO

Ludoteca di montagna "Montessori/Rodari"

A Capracotta: Alice e Greta nel paese di Lucia di Milione *(Laura 346.4776352)*
A Castel del Giudice: Scuola del Bosco *(Nicole Razzini 370.3534177)*
A Pizzoferrato: Ludoteca nel Palazzo *(Angela 371.4959799)*
Ad Agnone: Fattoria e Parco Didattico - Terapie con gli Animali *(Marco 333.7544422)*

LUGLIO, AGOSTO E SETTEMBRE

Camminare è la via del Benessere

A Capracotta: Camminate nei luoghi di Fascino - h 8.45-13
Luglio *(Carmine 339.4876200)* - Agosto *(Rosario Carlig 339.7952637)*
Ad Agnone: Percorsi Salute - Escursioni anche con Animali *(Marco 333.7544422)*
A Pizzoferrato: Forestaterapia - Escursioni *(Angela 371.4959799)*

LUGLIO

Gio-Dom 1-4, Mer-Sab 7-10, Mer-Sab 14-17, Mer-Dom 21-25, Mer-Dom 28-1° Ago
Ludoteca delle Erbe e degli Alberi - C.so S. Antonio, 32 - h 9-18 *(339.3252208)*

Convivi Erboristici e Forestaterapia

- Mattino: **camminata con riconoscimento, raccolta e degustazione Erbe**
- Pomeriggio: **erbario e laboratori esperienziali con approfondimenti teorici**

Domenica 11 - Villa Comunale - h 10.30-12.30

Impariamo a praticare il Massaggio Shiatsu *(Gianni 338.5902330)*

Domenica 11 - p.zze Municipio o Carfagna - h18

I Giovani: ieri, oggi e domani. Dalla Scuola alla Vita

Conduce: Francesco Paolo Tanzj, scrittore (329.7023041)

Tutti i mercoledì a partire dal 14 Luglio fino al 18 Agosto -p.zza Carfagna - h 18-20

Anniversari di Donne che hanno cambiato il Mondo

Omaggio a Virginia Woolf, Alda Merini, Marija Gimbutas e Louise Michel

Tutti i venerdì a partire dal 16 Luglio fino al 20 Agosto - p.zza Carfagna - h 18-20

Teatro delle Rufe. Storie e Fiabe del Territorio *(333.1006671)*

Sabato 17 Luglio-- p.zza Carfagna o altra - h 18-20 *(info 333.1006671)*

Processo a Dante e alla Divina Commedia [Pro/Contro 5° Incontro]

- Paolo e Francesca. L'Amore e la Sessualità in Dante
- Trovatori e Trovatrici
- La Straordinaria storia d'amore di Gaetano e Cam
- Letture con Declamazioni

Sabato 25 h 16-20 - p.zza Carfagna

Omaggio alla Meravigliosa Cultura Occitana

Sabato 31 - p.zza Carfagna o altra - h 18-20 *(info 333.1006671)*

Processo a Dante e alla Divina Commedia [Pro/Contro 6° incontro]

- Dante uomo di Guerra? Massacri tra "Religiosi" Greco Romani, Ebrei, Cattolici e Musulmani
- CelestinoV, Budicca e Ipazia
- Tornare alla Religione della Tavola Osca?
- Con Declamazione di Brani e con proiezione di Video Poesia "Cosa ci resta"

AGOSTO

Mer-Dom 4-8, Mer-Dom 11-15, Mer-Dom 18-22, Mer-Dom 25- 29 - h 9-18 *(339.3252208)*

Convivi Erboristici (come Luglio) e Yoga delle Piante 2° anno

Sabato 7 Agosto - p.zza Carfagna - h 17

La Poetessa Giusy Salmaso

presenterà il suo ultimo lavoro **"Le Meatte"**

Dal 5 al 17 e dal 21 al 31

10^ Vacanza/Studio Erboristico - Incontro Rete annuale

M. Sonia Baldoni (333.7843462)

Sabato 14 - p.zza Carfagna o altra - h 18-20 *(info 333.1006671)*

Processo a Dante e alla Divina Commedia [Pro/Contro 7° incontro]

- Dante e le Streghe. Complice dei Roghi? Il Paradiso e la Felicità secondo Dante e Lucia di Milione, Herbaria, Strega, Amazzone e Sacerdotessa di Capracotta

Sabato 21 - p.zza Carfagna o altra

"Tutta la vita da vivere"

Presentazione del romanzo di Francesco Paolo Tanzj

Ne parlerà Maria Stella Rossi, scrittrice e giornalista

Dal 17 al 21 - Scalinata Falconi o altra scalinata - h 9-20

La Grande Economia Erboristica Domestica e del Territorio

Laboratori interdisciplinari

Michele Meomartino e Andrea Giavara (393.2362091)

Corsi e laboratori da concordare

- **Cucito ed Economia Domestica** *(Michela Catalano 328.6228278)*
- **Corsi di Riuso Creativo** *(Sebastiano 338.5399218 / 391.7347155)*
- **Alla Scoperta di luoghi, musei, Storia e Storie di Capracotta** *(328.5677345)*
- **Scuola di Orticultura e Giardinaggio** *(Marco Cacciavillani 333.7544422)*
- **Alberi, Semi antichi e Legumi** *(Michele Tanno 333.7349855)*
- **Ginnastiche dolci e Yoga e trekking benessere** *(Diego Perrella 366.3628547)*
- **Teatro e Natura** *(Elio Musacchio 391.1387099)*
- **Medicine Naturali** *(Giovanni Canora 339.2228812)*
- **Pratiche e saperi di ForestaTerapia** • **Terracotta a Capracotta**
- **I Saperi delle Indiane/i d'America (in particolare sui Cavalli)**
- **Big Capra Er-Band: Coro di Canzoni dedicate alle Erbe e alla Natura**
- **Balli e Danze etniche anche Terapeutiche** • **Falegnameria Semplice**

(Antonio D'Andrea 333.1006671)

Temi e Problemi che tratteremo in incontri da definire:

- **Il Pianeta Brucia:**
  cosa fare a livello individuale, comunale e globale
  Omaggio a Greta Thunberg, Lucia di Milione e Laura Conti

- **Suggerimenti per prepararci alle prossime Pandemie**

- **Riattiviamo le Società di Mutuo Soccorso**

- **Costruiamo i Distretti Aperti per consentire il ritorno in Montagna**

- **Ora e sempre Adolescenza *: apriamo le scuole Montessori/Rodari e le Scuole nel Bosco 0-120 anni**
  (*) adolescenza: dal latino "alere" cioè nutrire, adolescere, crescere

Presso la CASA M'USEO di Vivere con Cura

(M'Useo perché "da Usare, Toccare, Vivere, non solo osservare")
È sempre attiva la Biblioteca delle Erbe e Storia dell'Erboristeria e della Medicina Etnica e Naturale, Biblioteca degli Alberi, Storia e Filosofia delle Donne e Movimenti Maschili Nonviolenti, Biblioteca di Educazione Sessuale e Relazionale. Biblioteca "Montessori/Rodari" per l'Infanzia e l'Adolescenza.
(Antonio D'Andrea 333.1006671)

***N.B**: a questo programma si aggiungeranno altri Corsi-Laboratori indicati sui siti: www.vivereconcura.org; www.amicidicapracotta.com*

AUSER-VIVERE CON CURA - LA CASA DELLE ERBE "IRENE E LUCIA DI MILIONE" DI CAPRACOTTA (IS)
LA MULTIUNIVERSITÀ VIVERE CON CURA DI ECOLOGIA ED ECONOMIA DOMESTICA E DEL TERRITORIO
IN COLLABORAZIONE CON: LA PRO LOCO E IL COMUNE DI CAPRACOTTA - IL COMUNE DI CASTEL DEL GIUDICE (IS) -
LA SCUOLA DI VITA "IL GIGLIO" A PIZZOFERRATO, ALTO VASTESE E IL CENTRO AMA GREEN DI AGNONE
PROMUOVONO:

Programma 2022 a Capracotta (Isernia), Alto Molise, Alto Vastese e Medio Sangro Abruzzo

ESPO'2022

LA TERRA BRUCIA. VIA LA GUERRA. RE-IMPARIAMO A VIVERE SENZA INQUINARE PRATICANDO LA RIVOLUZIONE DELLA CURA

◆ *N.B.: assicurando l'applicazione delle norme di tutela della salute e/o via WEB* ◆

Invito alla lettura - Anniversari per imparare in profondità a Vivere con Cura: Carla Lonzi (1931-1982), Virginia Woolf (1882-1941), P.P.Pasolini (1922-1975), Mario Lodi (1922-2010), **Moliere (1622-) e Le Preziose.**

Aprile. **Convivio Erboristico. Floraria/Flusasia. Antica Festa della vegetazione**
Sabato 30. Il Prodigioso **AGLIO URSINO. Info 333.1006671**
H 9 piazza Falconi. Camminata con riconoscimento e raccolta.
Laboratorio di cucina e degustazione fino alle ore 18 circa.
Domenica 1 Maggio. Meraviglioso **TARASSACO.**
H 9 Piazza Falconi. Camminata alla Masseria Campanelli con Riconoscimento, raccolta, degustazione e laboratorio. Ore 17.00 ritorno in paese. Ore 19 presso il belvedere della Villa Comunale -Parco letterario- letture di poesie e scritti di Pier Paolo Pasolini e Carla Lonzi in occasione dei loro anniversari

Maggio **Convivio Erboristico. Ortic-Aria. 20° edizione.** Info 333 1006671

Sabato 14. Le Straordinarie Virtù dell'**Ortica**. H 9 piazza Falconi. Camminata con riconoscimento e raccolta. Laboratorio di cucina e degustazione fino alle ore 18.
A seguire visita ai luoghi di Lucia di Milione, raccoglitrice e Strega di Capracotta

Domenica 15. **Festa dell'Ortica.** H 9 piazza Falconi. Camminata alla Masseria Campanelli con Riconoscimento, raccolta, degustazione e laboratorio. Con Musica.
H 19 Belvedere Villa Comunale letture di poesie e scritti di C.Lonzi e P.P.Pasolini

Scuola Permanente delle Erbe

A Capracotta e Cantalupo: Casa delle Erbe *(Ivonne Vergara 339.3252208)*
Giardino della Flora Appenninica. Capracotta *(Carmen 349.6107487)*
Alti Sapori. Capracotta *(Luca 333.5703426)*
Ristorante L'Elfo. Capracotta *(0865 949131)*
Agriturismo Guado Cannavina. Capracotta *(328.7637143)*
A Pizzoferrato: Casa delle Erbe *(Valeria Burrelli 334. 8683172)*
Ad Agnone: Casa delle Erbe con AgriCamping *(Marco Cacciavillani 333.7544422)*
Alto Vastese: *(Mara 334 362 5741)*

Scuola Permanente di Vita Contadina

Agnone: Marco Cacciavillani. Con AgriCamping *333.7544422*
Alto Vastese: Mara. *334.3625741*
Capracotta. Luca *333.5703426*
Torricella Peligna e Pizzoferrato. Angela *371.4959799*

Ludoteca di montagna "Montessori/Rodari"

A Pizzoferrato: Ludoteca nel Palazzo *(Valeria Burrelli 334.8683172)*
Ad Agnone: Fattoria e Parco Didattico - Terapie con gli Animali *(Marco 333.7544422)*
Alto Vastese: Biblioteca *(Loretta 347.7121400)*

Camminare è la via del Benessere

A Capracotta: Camminate nei luoghi di Fascino -
Diego 366 3628547, Carmine 339.4876200 - ad Agosto *(Rosario Carlig 339.7952637)*
Ad Agnone: Percorsi Salute - Escursioni anche con Animali *(Marco 333.7544422)*
A Pizzoferrato: Forestaterapia - Escursioni *(Angela 371.4959799)*
Alto Vastese: *(Mara 334 362 5741)*

Presso la CASA M'USEO di Vivere con Cura

(M'Useo perché "da Usare, Toccare, Vivere, non solo osservare")
È sempre attiva la Biblioteca delle Erbe e Storia dell'Erboristeria e della Medicina Etnica e Naturale, Biblioteca degli Alberi, Storia e Filosofia delle Donne e Movimenti Maschili Nonviolenti, Biblioteca di Educazione Sessuale e Relazionale. Biblioteca "Montessori/Rodari" per l'Infanzia e l'Adolescenza.
(Antonio 333.1006671)

***N.B**: a questo programma si aggiungeranno altri Corsi-Laboratori indicati sui siti: www.vivereconcura.org; www.amicidicapracotta.com*

AUSER-Vivere con Cura - La Casa Delle Erbe "Irene e Lucia di Milione" di Capracotta (IS)
La Multiuniversità Vivere con Cura di Ecologia ed Economia Domestica e del Territorio
in collaborazione con: la Pro Loco di Capracotta - La scuola di vita "Il Giglio" a Pizzoferrato, Alto Vastese e il Centro Ama Green di Agnone promuovono:

Programma Estate 2022 a Capracotta (Isernia), Alto Molise, Alto Vastese e Medio Sangro Abruzzo

SPO'2022

Carla Lonzi: Vivere con Cura. 20 Anni di incontri in Molise

Invito alla lettura: Anniversari per imparare a Vivere con Cura e Autenticità: Carla Lonzi (1931-1982), Virginia Woolf (1882-1941), P.P.Pasolini (1922-1975), Mario Lodi (1922-2010), Margherita Hack (1922) Moliere (1622) e Le Preziose.

Giugno. Solstizio d'Estate. Convivio Erboristico.
Venerdi 24. Solstizio d'Estate. Iperico. Sambuco e Nocino.
Ore9/19 piazza Falconi. Camminata con riconoscimento e raccolta. Lettura di Miti e Leggende. Ore 17: Corso-lab.: Impariamo a fare il **Nocino e l'Oleolito di Iperico**
A seguire visita ai luoghi di Lucia di Milione, raccoglitrice di Capracotta, con Racconti di Storia e Storie locali e del Molise info 333 1006671
Sabato 25. Ore 9/10.30 piazza Falconi. Camminata con Riconoscimento e raccolta. Ore 11/12.30 preparazione del **Nocino e Oleolito di Iperico.**
H 18 Salone Potena. Presentazione letture testi per gli anniversari del 2022: C.Lonzi e P.P.Pasolini, Virginia Woolf, Margherita Hack e Mario Lodi

Campeggio di vita ecologica e salutare

Dal 15 giugno al 31 agosto. AgriCamping Agnone. Marco 333.7544422

Scuola Permanente delle Erbe
A Capracotta e Cantalupo: Casa delle Erbe *(Ivonne Vergara 339.3252208)*
A Capracotta e Agnone: Casa delle Erbe *(Diego Perrella 366.3628547)*
Giardino della Flora Appenninica. Capracotta *(Carmen 349.6107487)*
Alti Sapori. Capracotta *(Luca 333.5703426)*. Ristorante L'Elfo *(0865 949131)*
Agriturismo Guado Cannavina. Capracotta *(328.7637143)* **A Pizzoferrato:** Casa delle Erbe *(Valeria Burrelli 334. 8683172)*. **Alto Vastese:** *(Mara 334 3625741)*
Ad Agnone: Casa delle Erbe con AgriCamping *(Marco Cacciavillani 333.7544422)*

Per Luglio e Agosto programma da definire.

Scuole Estive ispirate al Metodo Montessori, Rodari, Ippazia e al Tiaso di Saffo:

***Ludoteca per Bambine/i di pasta fatta a mano con farine bio e Erbe locali.** *Antonio 333.1006671*
* **Panificazione e Pasticceria bio e salutare.** In gemellaggio con Montebello di Bertona (Abruzzo). *Maria Luisa 339 2918068*
***Saponi e Cosmetici Naturali.** Come sopra. *Maria Luisa 339 2918068*

* **Musica.** *Francesco 376.1117582*

***Riuso-Riciclo Creativo (Capracotta e Torricella P.).** *Andrea 346.0118008*
-Officina Creattiva (Campobasso e Capracotta) *Concetta 320 1863986*

Scuola Permanente di Vita Contadina... Agnone:** Marco Cacciavillani. AgriCamping *333.7544422.* **Alto Vastese:** *Mara. 334.3625741Capracotta.** *Luca 333.5703426 Nicola 335 752 8196*
Torricella Peligna e Pizzoferrato. Angela *371.4959799*
...di Pastore Animalista di Capre. Capracotta: *Valerio. 3883683791*
***Filatura della lana a partire dal vello della pecora.**
Francesco 376.1117582 **e Cucito e Rammendo.** *Antonio 333 1006671*

***Ludoteca di montagna "Montessori/Rodari". A Pizzoferrato:** Ludoteca nel Palazzo *(Valeria Burrelli 334.8683172)* **Ad Agnone:** Fattoria e Parco Didattico - Terapie con gli Animali *(Marco 333.7544422)*Alto Vastese: *(Loretta 347.7121400)*

Camminare è la via del Benessere e Foresta Terapia A Capracotta:** Camminate nei luoghi di Fascino - *Diego 366 3628547, Carmine 339.4876200* - ad Agosto *(Rosario Carlig 339.7952637)* **Agnone:** Percorsi Salute - Escursioni anche con Animali *(Marco 333.7544422)A Pizzoferrato:** Forestaterapia - Escursioni *(Angela 371.4959799).* **Alto Vastese:** *(Mara 334 362 5741*

Presso la CASA M'USEO di Vivere con Cura
(M'Useo perché "da Usare, Toccare, Vivere, non solo osservare")
È sempre attiva la Biblioteca delle Erbe e Storia dell'Erboristeria e della Medicina Etnica e Naturale, Biblioteca degli Alberi, Storia e Filosofia delle Donne e Movimenti Maschili Nonviolenti, Biblioteca di Educazione Sessuale e Relazionale. Biblioteca "Montessori/Rodari" per l'Infanzia e l'Adolescenza.
(Antonio 333.1006671)

***N.B**: a questo programma si aggiungeranno altri Corsi-Laboratori indicati sui siti: www.vivereconcura.org; www.amicidicapracotta.com*

Programma 2022 a Capracotta (Isernia), Alto Molise, Alto Vastese e Medio Sangro Abruzzo

ESPO'2022

Carla Lonzi: Vivere con Cura. 20 anni di incontri in Molise

• *N.B.: assicurando l'applicazione delle norme di tutela della salute e/o via WEB* •

Invito alla lettura - Anniversari per imparare in profondità a Vivere con Cura: Carla Lonzi (1931-1982), Virginia Woolf (1882-1941), P.P. Pasolini (1922-1975), Mario Lodi (1922-2010), Margherita Hack (1922) Molière (1622) e Le Preziose.

Luglio

Nota Bene: Gli incontri si terranno: Salone Potena-Centro Polivalente (Corso S. Antonio) o Villa Comunale o vicolo Carfagna (Chiesa Madre). Info 333.1006671

Venerdì 1

Ore 17-19. L'Erbario delle Meraviglie di Marcella Rossi: Calendula
19-20. Letture brani di libri di Virginia Woolf

Sabato 2

9/10. Ginnastica Dolce in Villa Comunale
9-13. Escursione o Camminata Erboristica o di Foresta-Terapia
10-13. Ludoteca in Villa. Con passeggiata su Carrozzelle con i Cavallucci fino al Centro di Equitazione Naturale ispirato alla Cultura del popolo Nativo Americano
15-17. L'Erbario delle Meraviglie di Marcella Rossi: Menta
15-17. Laboratorio di Sartoria/Cucito/Rammendo
17-19. La vita come opera d'Arte: Carla Lonzi, Pasolini e Lucia di Milione. Letture
21-22.30. Poesie sotto le Stelle. Omaggio a Margherita Hack

Domenica 3

9-10. Ginnastica Dolce in Villa
9-13. Camminata di Foresta Terapia
15-17. L'Erbario di Marcella: Malva. In contemporanea Lab Riuso Artistico e Musica
17/19. Teatro delle Rufe: Contastorie e Letture di brani di testi del Territorio

Martedì 5

8-18. Scuola di vita da Pastore Animalista e Tuttofare
8-18. Scuola di vita Contadina Ecologica
9-13. Escursione sui sentieri di Montagna
10-13. Ludoteca in Villa. Laboratorio di Pasta a mano con Farine bio e alle 7 Erbe.
16-20. Ludoteca O-120 anni. Laboratori interdisciplinari di Artigianato e Arte del Riuso: Legno, Terracotta.... Omaggio al maestro e pedagogista Mario Lodi

Mercoledì 6

8-18. Scuola di Vita Contadina. Scuola da Pastore.
9-13. Escursione sui sentieri di Montagna
16-19. Educhiamoci alla Pace. Studi su Pratiche e Storie di Resistenza con le Armi o con la Nonviolenza. Laboratorio: Disegni e Testi di Canzoni per la Pace

Giovedì 7

8-18. Scuola di Vita Contadina. Scuola di Vita da Pastore.
9-13. Escursione sui sentieri di Montagna
16-17. Big Capra Er-Band. Coro di Canzoni dedicate alla Natura. Presso Casa Riposo
18-19.30. Danza Terapia su Musiche del Folklore locale e Internazionale

Venerdì 8

8-18. Vita Contadina o da Pastore.
9-13. Escursione sui sentieri di Montagna
17-19. L'Erbario delle Meraviglie di Marcella Rossi con laboratorio: Salvia
19-21. Lettura di brani di libri di Virginia Woolf

Sabato 9

9-10. Ginnastica Dolce in Villa
9-12. Camminata Erboristica e/o Foresta Terapia
10-13. Ludoteca in Villa con passeggiata in Carrozzelle con i Cavallucci
15-17. L'Erbario delle Meraviglie di Marcella Rossi: Il Faggio.
15-17. Laboratorio interdisciplinare (vedi sopra)
17-19. La vita come opera d'Arte. Carla Lonzi, P.P. Pasolini e Lucia di Milione
21-22.30. Poesie sotto le Stelle e a riveder le Lucciole.

Domenica 10

9-10. Ginnastica Dolce in villa
9-13. Camminata di Foresta terapia.
15-17. L'Erbario: Rosmarino.
15-17. Laboratorio Interdisciplinare di Riuso Artistico e lab di Musica
17-19. Teatro delle Rufe- Contastorie e letture del territorio. Lina Pietravalle
21-23. Capracotta di Notte. Verso la Luna Piena. Letture su Miti e Leggende

N. B. le successive settimane di luglio e agosto avranno lo stesso programma

L'Erbario delle Meraviglie di Marcella Rossi. Incontri su queste piante: Alloro, Prezzemolo, Rosa Canina, Equiseto, Cicoria, Orapi, Ortica, Timo, Origano-Maggiorana, Achillea e Tiglio. E anche su Canapa e Tartufo (non compresi)

Nota Bene: Incontri speciali.
Venerdi 15 e Sabato 16. Festival delle Erbe a Campobasso. *(Paola 334 5234028)*
Sabato- Domenica 17. Capra Capra Capra. Omaggio a questo meraviglioso Animale.
Sabato-Domenica 24. Per un piatto di Lenticchie. Legumi e cereali antichi
Sabato-Domenica 31. Festa della Lavanda

Nota Bene: Carla Lonzi, P.P.Pasolini e Lucia di Milione. Verranno trattati i seguenti temi: Consumismo e Felicità. Autocoscienza. Sessualità. Autenticità. Contro l'Arte e/o Vivere di Arte e l'Arte delle donne. Genio e/o Dialogo. Poesia. Calcio e Miti del Campione. Morte del Sacro e Scomparsa delle Lucciole. Potere e violenza Sessuale. Studenti, Capelloni, Hippies e Omologazione. Molière e Le Preziose

E infine: Mostra di quadri della Pittrice Giulia Paglione (data da stabilire)

Campeggio di vita ecologica e salutare

Dal 15 giugno al 31 agosto. Agri Camping Agnone. *(Marco 333 7544422)*

Scuola Permanente delle Erbe

Capracotta e Cantalupo: Casa delle Erbe *(Ivonne Vergara 339 3252208)*
Capracotta e Agnone: Casa delle Erbe *(Diego Perrella 366 3628547)*
Giardino della Flora Appenninica. Capracotta *(Carmen 349 6107487)*
Alti Sapori. Capracotta *(Luca 333 5703426)*
Ristorante L'Elfo. Capracotta *(0865 949131)*
Agriturismo Guado Cannavina. Capracotta *(328 7637143)*
Pizzoferrato: Casa delle Erbe *(Valeria Burrelli 334 8683172)*
Agnone: Casa delle Erbe con AgriCamping *(Marco Cacciavillani 333 7544422)*
Alto Vastese: *(Mara 334 362 5741)*

Scuola Estiva ispirata al Metodo Montessori, Rodari, Ippazia e al Tiaso di Saffo:

* **Panificazione e Pasticceria bio e salutare.** In gemellaggio con Montebello di Bertona (Abruzzo). *(Maria Luisa 339 2918068)*

* **Saponi e Cosmetici Naturali.** Come sopra. *(Maria Luisa 339 2918068)*

* **Naturopatia, Ginnastiche Dolci, Trekking, Massaggi.** *(Diego 366 3628547)*

*** Musica.** *(Francesco 376 1117582)*

*** Riuso-Riciclo Creativo (Capracotta e Torricella P.).** *(Andrea 346 0118008)*
-Officina Creattiva (Campobasso e Capracotta) *(Concetta 320 1863986)*

*** Scuola Permanente di Vita Contadina...**
Agnone. (Marco Cacciavillani. AgriCamping *333 7544422)*
Alto Vastese. *(Mara. 334 3625741)*
Capracotta. *(Luca 333.5703426. Nicola 335 752 8196)*
Torricella Peligna e Pizzoferrato. (Angela *371 4959799)*

...e di Pastore Animalista tuttofare di Capre.
Capracotta. *(Valerio 388 3683791)*
Castel del Giudice. *(Carmine 328 8506220)*
Tufillo (Chieti).(Federica *339 5279765)*

***Filatura della lana a partire dal vello della pecora.**
(Francesco 376 1117582) **e Cucito e Rammendo.** *(Antonio 333 1006671)*

*** Ludoteca per Bambine/i di pasta fatta a mano con farine bio e Erbe locali.**
(Antonio 333 1006671)

***Ludoteca di montagna "Montessori/Rodari".**
Pizzoferrato. Ludoteca nel Palazzo *(Valeria Burrelli 334 8683172)*
Agnone. Fattoria e Parco Didattico - Terapie con gli Animali *(Marco 333 7544422)*
Alto Vastese. Biblioteca *(Loretta 347 7121400)*

***Camminare è la via del Benessere e Foresta Terapia**
Capracotta. Camminate nei luoghi di Fascino e Trekking anche notturni - *(Diego 366 3628547, Carmine 339.4876200)* - ad Agosto *(Rosario Carlig 339 7952637)*
Agnone. Percorsi Salute - Escursioni anche con Animali *(Marco 333 7544422)*
Pizzoferrato. Forestaterapia - Escursioni *(Angela 371 4959799).*
Alto Vastese. *(Mara 334 362 5741)*

***Equitazione Naturale. Metodo degli Indiani d'America** *(Antonio 333 1006671)*

Nota Bene: e' importante prenotare

Presso la CASA M'USEO di Vivere con Cura:
(M'Useo perché "da Usare, Toccare, Vivere, non solo osservare")
È sempre attiva la Biblioteca delle Erbe e Storia dell'Erboristeria e della Medicina Etnica e Naturale, Biblioteca degli Alberi, Storia e Filosofia delle Donne e Movimenti Maschili Nonviolenti, Biblioteca di Educazione Sessuale e Relazionale. Biblioteca "Montessori/Rodari" per l'Infanzia e l'Adolescenza.
(Antonio 333 1006671)

***N.B**: a questo programma si aggiungeranno altri Corsi-Laboratori indicati sui siti: www.vivereconcura.org; www.amicidicapracotta.com*

Bambine e bambini ci insegnano l'umanità

Principi del metodo montessoriano

a cura della Redazione

Maria Montessori (1870-1952) pubblica nel 1909 un testo che rimarrà alla base della pedagogia moderna: *Il metodo della pedagogia scientifica applicato all'educazione infantile nelle Case dei Bambini*. Il metodo montessoriano mette al centro il rispetto per la spontaneità del bambino ed è il primo a offrire un'alternativa all'educazione autoritaria dell'epoca.

"*Il piccolo rivela se stesso solo quando è lasciato libero di esprimersi, non quando viene coartato da qualche schema educativo o da una disciplina puramente esteriore*" scrive significativamente Montessori. Solo in questo modo il bambino impara ad autoregolarsi. Infatti, secondo Montessori il bambino per sua natura è serio, disciplinato e amante dell'ordine e messo a contatto con i materiali pedagogici adatti e guidato da un educatore *umile e discreto* è in grado di autoeducarsi e di dispiegare le sue potenzialità e andare a formare "*un'umanità libera e affratellata*".

Ecco **i 10 principi fondamentali** del metodo montessoriano sull'educazione del bambino, tratti dal libro *Educare alla libertà* di Maria Montessori.

1. Educare il bambino all'indipendenza

Servire i bambini significa soffocare le loro capacità. Quindi compito dei genitori e degli educatori è aiutarli a compiere da soli le loro conquiste come imparare a camminare, a correre, a lavarsi.

La madre che imbocca il bambino senza compiere lo sforzo per insegnargli a tenere il cucchiaio, non lo sta educando, lo tratta come un fantoccio. Insegnare a mangiare, a lavarsi, a vestirsi è un lavoro ben più difficile che imboccarlo, lavarlo e vestirlo.

2. Mai impedire a un bambino di fare qualcosa perché è troppo piccolo

Non bisogna giudicare la capacità dei bambini in base all'età e non lasciargli fare qualcosa perché troppo piccoli. Bisogna dimostrare fiducia e lasciargli svolgere i compiti più facili. Per esempio, un bambino di due anni potrà mettere il pane in tavola, mentre quello di quattro portare i piatti. I bambini sono soddisfatti quando hanno dato il massimo di cui sono capaci e non si vedono esclusi dalla possibilità di esercitarsi.

3. Abituare un bambino a fare con precisione è un ottimo esercizio per sviluppare l'armonia del corpo

I bambini sono naturalmente attratti dai particolari e dal compiere con esattezza determinati atti. Per esempio, lavarsi le mani diventa per loro un gesto più interessante se gli si insegna che poi devono rimettere il sapone nel posto giusto; oppure versare l'acqua è più divertente se gli si dice di stare attenti a non toccare il bicchiere...

E imparare ad agire con precisione è un ottimo esercizio per armonizzare il corpo e imparare il controllo dei movimenti. Uno degli esercizi più utili consigliati da Montessori è insegnare ai piccoli ad apparecchiare con diligenza,

tratto da Azione nonviolenta, settembre-ottobre 2019

servire a tavola, mangiare composti, lavare piatti e riporre le stoviglie.

4. L'educatore montessoriano deve essere un angelo custode che osserva e non interviene quasi mai

Il maestro deve ridurre al minimo il proprio intervento. Non è un insegnante che sale in cattedra e dispensa dall'alto il suo sapere, ma deve essere un angelo custode, deve vigilare affinché il bambino non sia intralciato nella sua libera attività. Deve osservare molto e parlare poco.

L'insegnante deve rispettare il bambino che fa un errore, e indirizzarlo a correggersi da solo. Chiaramente l'educatore deve intervenire in modo fermo e deciso quando il bambino fa qualcosa di pericoloso per sé e per gli altri.

5. Mai forzare un bambino a fare qualcosa

Bisogna rispettare il bambino che si vuole riposare da un'attività e si limita a guardare gli altri bambini lavorare. L'educatore non deve forzarlo.

6. Educare al contatto con la natura

Far vivere il più possibile il bambino a contatto con la natura. Perché il sentimento della natura cresce con l'esercizio. Un bambino lasciato in mezzo alla natura tira fuori delle energie muscolari superiori a quello che i genitori pensano. *Se fate una passeggiata in montagna non prendete il piccolo in braccio, ma lasciatelo libero, mettetevi voi al suo passo, aspettate con pazienza che raccolga un fiore, che osservi un uccellino...*

7. Innaffiare le piante e prendersi cura degli animali abitua alla previdenza

Educate il bambino a prendersi cura degli esseri viventi. Le cure premurose verso piante e animali sono la soddisfazione di uno degli istinti più vivi dell'anima infantile. *Nessuna cosa è più capace di questa di risvegliare un atteggiamento di previdenza nel piccolo che è abituato a vivere senza pensare al domani. Ma quando sa che gli animali hanno bisogno di lui e che le pianticelle si seccano se non le innaffia, il suo amore va collegando l'atto di oggi con il rinascere del giorno seguente.*

8. Sviluppare i talenti e mai parlar male di un bambino

L'educatore deve concentrarsi sul rafforzare e sviluppare ciò che c'è di positivo nel bambino, i suoi pregi e i suoi

talenti, in modo che la presenza delle sue capacità possa lasciare sempre meno spazio ai difetti. E mai parlare male del bambino in sua presenza o assenza.

9. L'ambiente scolastico deve essere a misura di bambino

La scuola deve essere un ambiente accogliente e familiare in cui tutti i mobili e gli oggetti (sedie, tavoli, lavandini...) siano modellati sulle misure ed esigenze dei piccoli. I materiali didattici devono essere appositamente studiati, ad esempio: oggetti da montare, incastri, cartoncini etc. che favoriscono lo sviluppo intellettuale del bambino e permettono l'autocorrezione dell'errore, cioè il bambino capisce subito se un incastro è sbagliato e sarà portato a cercare l'incastro corretto.

Un bambino posto in un ambiente idoneo a contatto con i materiali giusti e sotto la guida di un insegnante attento e discreto potrà sperimentare e affinare le sue immense potenzialità.

10. I bambini sono i viaggiatori della vita e noi adulti i suoi ciceroni

Il bambino è come un viaggiatore che osserva le cose nuove e cerca di capire il linguaggio sconosciuto di chi lo circonda. Noi adulti siamo i ciceroni di questi viaggiatori che fanno il loro ingresso nella vita umana...

Ciceroni che illustrano brevemente l'opera d'arte e conducono il viaggiatore a osservare le cose più belle affinché non perda tempo in cose inutili e trovi godimento e soddisfazione in tutto il suo viaggio!

tratto da Azione nonviolenta, settembre-ottobre 2019

Sommario:

pag 2 Che 1000 Ludoscuole sboccino
pag 4 2003. R-Esistere ad alta quota
pag 8 2004. Sulle orme di Irene e Lucia di Milione
pag 12 2005. La Montagna e i suoi Doni
pag 16 2006. Capracotta, il Tibet italiano
pag 20 2007. Donne Sannite e l'Amore per il Mondo
pag 27 2008. Pastori e Boscaioli-Carbonai
pag 33 2009. Maestre e maestri di Montagna. Storia e storie dell'infanzia e della scuola a Capracotta
pag 39 2010. Pensare come una Montagna, pensare stabile e maestoso come una Montagna
pag 45 2011. Vivere con Cura
pag 52 2012. Buon compleanno, zia Elena, Maestra di vita eco-conviviale
pag 56 2013. Il Gioco della rivoluzione domestica e erboristica
pag 62 2014. La Casa delle Erbe. Un altro Universo è possibile
pag 66 2015. Festival delle Erbe a Capracotta, in Molise e in giro per l'Italia
pag 71 2016. ESPO' 2016. Erbe SPOntanee
pag 76 2017. ESPO' 2017 a Capracotta e in Molise. Impariamo a riconoscere, raccogliere, studiare e trasformare le Preziose Erbe Spontanee
pag 78 2018. ESPO' 2018 a Capracotta e in Molise
pag 85 2019. ESPO' 2019. I preziosissimi doni delle erbe Spontanee, della Montagna, del Bosco (Biofilia), del Camminare e della vita Conviviale
pag 93 2020. ESPO' 2020. La Foresta Terapia
pag 98 2021. ESPO' 2021. La Foresta Terapia e i preziosissimi doni delle Erbe Spontanee, della Montagna, del Camminare, degli OrtiBio. Degli Animali e della vita Conviviale
pag 106 2022. ESPO' 2022. La Terra brucia. Via la guerra. Re-impariamo a vivere senza inquinare praticando la rivoluzione della Cura
pag 114 Principi del Metodo Montessori

In copertina: Nicole: la Donna Vitruviana nel Cerchio della Pace dopo un laboratorio della Ludoteca di Montagna. Estate 2022

Vivere con Cura. Rivista di Autoeducazione Permanente e di Gemellaggi Eco-Conviviali con sede presso la Casa delle Erbe di Capracotta (Isernia) in via Nicola Falconi, 19.
Per contatti: 333 1006671. www. viverecon cura.org

€ 10,00