



**MIR-MN**  
Piemonte e Valle D'Aosta



campi estivi: 2009

vivere  
La NONVIOLENZA

una settimana per conoscerci,  
lavorare, crescere e divertirci

Il **M.I.R.-M.N. del Piemonte e della Valle d'Aosta**, in collaborazione con altri gruppi e comunità, ha organizzato alcuni campi per l'estate 2009 con lo scopo di diffondere la nonviolenza praticandola. È ormai dal 1987 che i campi sono organizzati, riprendendo un'iniziativa di Lanza del Vasto. I campi estivi, che sono occasione di condivisione e di formazione, hanno l'intento di stimolare la curiosità per la nonviolenza e sono rivolti a coloro che hanno già maturato un primo orientamento in tal senso e intendono confrontarsi con altri. Ai partecipanti si chiede la disposizione a servire e a imparare da comunità, famiglie e singoli praticando la semplicità volontaria. Qui di seguito elenchiamo alcuni componenti fondamentali dei campi.

**Lavoro manuale**, un aiuto concreto alle realtà che ci ospitano e al tempo stesso è scoperta della bellezza del lavoro condiviso. Nella nostra società il lavoro manuale è svilito e subordinato a quello mentale. Noi invece vogliamo valorizzare un tipo di lavoro naturale e umano, che non ci renda dipendenti da un consumo sfrenato di energia.

**Formazione** culturale attraverso letture, scambi di opinione, relazioni e spirituale attraverso la riflessione personale, la meditazione, il silenzio, la contemplazione.

**Sobrietà** è uno stile di vita che poggia su quattro imperativi che iniziano con la lettera R. Il primo è **Ridurre** ossia badare all'essenziale. Il secondo è **Recuperare** ossia riciclare tutto ciò che può essere riutilizzato. Il terzo è **Riparare** ossia non gettare gli oggetti al primo danno. Ma alla base di tutto ciò c'è un quarto imperativo: **Rispettare**. Solo sviluppando un profondo rispetto per il lavoro altrui, impareremo a trattare bene le cose che ci rendono possibile la vita e sapremo garantire a tutti il soddisfacimento dei bisogni fondamentali.

**Convivialità**. I campi sono autogestiti nelle loro esigenze primarie: pulizia e cucina. Poi c'è il momento della festa per celebrare la nostra unità attraverso canti, musiche e danze, per ringraziare chi in tempi lontani o vicini di quei canti, danze e musiche ci ha fatto dono, per dire la nostra appartenenza a una cultura (che è condizione per essere aperti e curiosi verso le altre), per dire grazie a Dio del dono della vita, per stare insieme in letizia. Lavorare e festeggiare insieme sono elementi che ci uniscono.

I campi iniziano la sera della domenica (è bene esserci tutti per la cena), e ogni giornata sarà indicativamente così strutturata:

- mattino: lavoro manuale;
- pomeriggio: incontri e riflessioni inerenti il tema del campo;
- sera: giochi, canti, danze e chiacchiere insieme.

Il sabato sera si organizza la festa di fine campo.

In ogni campo verso metà settimana ci sarà una gita per visitare i luoghi che ci ospitano. All'interno della giornata è previsto un momento di vita interiore, che verrà definito con i partecipanti e che potrà assumere varie forme: letture, silenzio e preghiere. **L'alimentazione è vegetariana**, come scelta di compassione, giustizia e salute. **L'età minima per i partecipanti ai campi è di 18 anni**, salvo specifiche indicazioni. In alcuni campi sarà possibile la partecipazione di famiglie.

Alcune indicazioni, se decidi di partecipare:

**1 - Mettiti in contatto con chi coordina il campo che hai prescelto** per essere certo che vi siano ancora posti disponibili; poi invia una lettera di presentazione con le seguenti informazioni: nome e cognome, indirizzo, recapito telefonico, indirizzo di posta elettronica, età, campo a cui desideri partecipare, motivo per cui ti interessa, che cosa ti aspetti, quali sono i tuoi interessi. Firma. Se non riesci a parlare con il coordinatore, contatta il Centro Studi Sereno Regis di Torino.

**2 - Invia una quota di iscrizione di 35 euro, comprensivi della quota assicurativa, utilizzando il c.c.p. n. 20192100 intestato a: Movimento Nonviolento, via Venaria 85/8, 10148 Torino**, specificando sul bollettino "Iscrizione al campo estivo di ...". Se desideri partecipare a più di un campo, dovrai versare 28 euro per ogni altro campo. La fotocopia del bollettino di versamento è da inviare al coordinatore insieme alla lettera di cui sopra. Ricevuta la tua iscrizione con il versamento, il coordinatore ti invierà le informazioni utili per partecipare al campo.

**3 - Durante il campo ti sarà chiesta una quota di 85 euro** per il vitto, l'alloggio e il rimborso spese per i relatori che interverranno. Poiché la quota indicata non deve essere motivo di esclusione per nessuno, chi avesse difficoltà economiche di qualunque tipo è pregato di parlarne con i coordinatori al momento dell'iscrizione.

Per ulteriori informazioni rivolgiti al coordinatore - che non è un esperto o una esperta, ma una persona come te in ricerca sulla via della nonviolenza.

Le iscrizioni saranno chiuse quindici giorni prima dell'inizio di ogni campo.

**Gruppo di Servizio regionale campi estivi  
Movimento Internazionale della Riconciliazione - Movimento Nonviolento  
Centro Studi Sereno Regis - via Garibaldi 13, 10122 Torino**

Tel. 011-549005 - Fax 011-5158000  
mir-mn@serenoregis.org - www.serenoregis.org

## CHI SIAMO

Il **Movimento Internazionale della Riconciliazione** è un movimento a base spirituale composto da uomini e donne impegnati nella nonviolenza attiva intesa come stile di vita, come mezzo di riconciliazione nella verità e di conversione personale, come mezzo di trasformazione sociale, politica, economica, nel rispetto della fede dei suoi membri. I membri del MIR si impegnano a:

- praticare la riconciliazione nella vita personale e sociale;
- praticare la solidarietà nella vita personale e sociale;
- liberare l'uomo da tutti quei condizionamenti culturali, politici, militari, economici che lo confondono e lo opprimono;
- rifiutare qualsiasi collaborazione alla guerra così come a situazioni o istituzioni di ingiustizia e criminalità, sia che esse attentino alla vita umana sia che sfruttino indebitamente le risorse naturali e umane.

[www.Miritalia.org](http://www.Miritalia.org)

Il **Movimento Nonviolento** - sito internet: [www.nonviolenti.org](http://www.nonviolenti.org) - è attivo dal 1961 in Italia:

- nell'opporsi integralmente alla guerra;
- nel lottare contro lo sfruttamento economico, le ingiustizie sociali, l'oppressione politica, ogni forma di autoritarismo, le discriminazioni legate alla razza, alla provenienza geografica, al sesso e alla religione;
- nel favorire lo sviluppo della vita associata nel rispetto di ogni singola cultura e la creazione di organismi di democrazia dal basso per la diretta e responsabile gestione da parte di tutti del potere, inteso come servizio comunitario;
- nella salvaguardia dei valori della cultura e dell'ambiente naturale, che sono patrimonio prezioso per il presente e per il futuro e la cui contaminazione e distruzione sono un'altra delle forme di violenza contro l'uomo.

[www.NONVIOLENTI.ORG](http://www.NONVIOLENTI.ORG)

Il **Centro Studi Sereno Regis** è una ONLUS che promuove programmi di ricerca, educazione e azione sui temi della partecipazione politica, della difesa popolare nonviolenta, dell'educazione alla pace e all'interculturalità, della trasformazione nonviolenta dei conflitti, dei modelli alternativi di sviluppo, delle energie rinnovabili e dell'ecologia. Il Centro è stato costituito formalmente nel 1982 su iniziativa del MIR e del MN, attivi in Piemonte dalla metà degli anni '60. Oggi vi hanno sede la Biblioteca Multimediale Internazionale Pace-Ambiente-Sviluppo, l'Archivio Storico Scientifico dell'Ambiente, il Gruppo di Educazione alla Pace (Edap) "Marilena Cardone", l'Italian Peace Research Institute-Rete Corpi Civili di Pace, l'Ecoistituto del Piemonte "Pasquale Cavaliere", il MIR e il Movimento Nonviolento, il Gruppo ASSEFA, la Rete Transcend.

[www.Serenoregis.org](http://www.Serenoregis.org)

## Esercitazioni di atterraggio

19 - 26 Luglio

Cascina Marie - Bricherasio (TO)

Partecipanti: 15

Coordinatore:

Giovanni Ciavarella, 347 7938539

Giovanni.ciavarella@intesaadapaolo.com

*... Un'economia fantastica, aerea, che propone una crescita infinita con risorse finite, ha sollevato la nostra specie ben al di là della propria terra natia. Essa ha davanti non solo il problema dell'approvvigionamento limitato .. ma anche la capacità limitata della terra di sopportare... Come riportare quest'economia sana e salva sulla terra è il nostro problema... Se l'aereo fantastico dell'attuale economia riesce a tornare sulla terra con i sopravvissuti, sarà, in grandi proporzioni, un evento simile all'atterraggio dell'Arca di Noè. Chi ritorna avrà bisogno di attente istruzioni su come vivere di nuovo sulla terra... Al termine del loro viaggio pericoloso, gli esiliati avranno bisogno di partecipare ad un vivace corso sui temi dell'agricoltura, del rimboscamento, dell'economia locale, dell'energia, dell'ecologia, della salute e di tutte le arti domestiche. Senza questa rieducazione, e il buon lavoro che essa comporta, nemmeno gli slogan più nobili serviranno a niente. ...*, questo scriveva Wendell Berry su «L'Ecologist» già nel 2006.

Proviamo allora a immaginare delle soluzioni attente e giuste per cavarcela, partendo dall'autoprodurci il fabbisogno e ingegnarsi in pratiche antiche ma anche nuove di sussistenza. Convinti che da soli non potremo farcela (ed è anche meno bello) condividiamo le esperienze di chi in Val Pellice ha già cominciato queste pratiche e a voglia di metterle in rete, nel locale e non solo, costruendo dal basso regole di scambio, di baratto, di banca del tempo e di ogni forma nonviolenta di economia. Incontreremo Beppe Marasso, insegnante e coltivatore, che ci aiuterà a capire l'effetto che l'industrializzazione ha avuto sull'agricoltura; Andrea Saroldi, che si occupa da anni di Reti di Economia Solidale in Italia e altri amici dell'ASCI (Associazione Solidarietà con la Campagna Italiana) che ci racconteranno la loro esperienza in Val Pellice.

*Partendo da un sogno, coltivato per 20 anni, nel 2004 si comincia a ristrutturare un vecchio cascinale all'imbocco della Val Pellice. Grazie alle mani e alla fantasia di molte persone, nel 2006 nasce "Cascina Marie": un luogo di ospitalità diurna per gruppi, associazioni, famiglie, con un ampio salone per attività culturali, ricreative. Nella cascina ha sede il "Centro Pedagogico di Danza e Cultura Popolare": un'associazione ancora ai primi passi, ma nata da persone con esperienze pluriennali sul campo. L'obiettivo è un centro di ricerca, divulgazione e formazione sulle diverse culture popolari italiane e del mondo, con particolare riferimento alla musica e alla danza. Il nostro contributo lavorativo riguarderà la cascina: preparazione della legnaia, raccolta della frutta e preparazione delle marmellate per l'autofinanziamento delle attività associative, cura di orto e prati, eventuali sgomberi e tinteggiature. Oltre alla preparazione di una festa da proporre alla frazione.*

# Vivere MEGLIO CON MENO

26 Luglio - 2 agosto

Vigna di Pesio (CN)

Partecipanti: 15

Coordinatrice:

Silvana Sacchi 011 8980473

ssacchi@libero.it

Durante la settimana faremo un'esperienza di sobrietà divertita e responsabile, per continuare il lavoro del campo 2008, dedicato alla decrescita felice.

La sobrietà non è frutto della penuria, né della nostalgia per il passato, né di una volontà di espiazione, bensì di saperi antichi che ci mettono in grado di usare in modo attento le risorse della terra con saggezza e creatività. Ci divertiremo a sperimentare un'idea di *ben-essere* diversa dall'acquistare sempre più merci, produrre sempre più rifiuti, con la voglia di lasciare un'impronta più leggera sulla Terra per sfuggire all'omologazione dei gusti, dei prodotti, dei comportamenti.

In pratica, usando mani-testa-cuore, impareremo a farci in casa pane, marmellate, pizza, torte, detersivi, a coltivare l'orto, innestare e potare le piante, fare giocattoli, coltelli, manici per zappe, riparare la bici, conoscere le erbe mangerecce, produrre carbone, sistemare sentieri e ponti, fare muri in pietre a secco, gestire un bosco, preparare la legna da ardere, costruire cucine e forni solari... e chissà cos'altro! Quando poi, a fine settimana, torneremo a casa... potremo continuare ad auto-produrre, potremo comprare oggetti duraturi ed aggiustabili, fare esperienza di FAI da TE sociali, quali banche del tempo, gruppi di acquisto, mercatini del baratto... Ognuno di noi, avendo imparato a riconoscere il valore delle cose e a fare divertendosi, si sbizzarrirà ad autoprodurre insegnandolo ad altri!

*Durante il campo saremo ospiti di Donato a Ca' Rissulina, un'antica casa contadina di montagna (in bassa Val Pesio, a 750 m sul livello del mare), divenuta "museo-laboratorio memoria e speranza". È un luogo un po' magico, solitario, illuminato dal sole, accarezzato dal vento e nascosto tra prati, boschi, torrenti vivi, abitato da molte specie di piante e animali, avvolto da sempre nella semplicità, un tempo obbligata, ora volontaria.*

*Oltre a 15 posti letto "normali" in casa, sarà possibile anche dormire in tenda nel grande prato oppure nel bosco, ad esempio nell'essiccatoio delle castagne.*

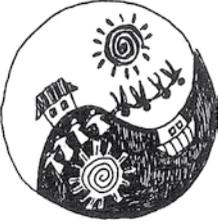
Per chi vuole cominciare a documentarsi:

Albert K. Bates, *Manuale di sopravvivenza alla fine del petrolio*, aam TerraNuova.

Sonia Savioli, *Diario di una donna di campagna*, Malatempora.

Guido Viale, *Azzerare i rifiuti*, Bollati Boringhieri.

## CONOSCERE e CONOSCERSI: per una vita più serena



26 Luglio - 2 agosto  
Località Rosbella - Boves (CN)

Partecipanti: 12

Coordinatore:

Sergio Solinas 02 40091050 - 339 6282051

Fin dai tempi di Socrate, ma probabilmente anche da molto tempo prima, gli uomini hanno sentito la necessità di accrescere le loro conoscenze su se stessi, sul mondo che li circonda, per una migliore vita possibile.

Ci sono riusciti? In parte, ma la strada è ancora lunga e comunque aperta.

Nei vari pomeriggi, con Elisa, che oltre a ospitarci sarà anche la nostra formatrice, proveremo a percorrere una parte di questo cammino.

*Giorgio ed Elisa, una giovane coppia, hanno deciso di vivere tutto l'anno in questo borgo di montagna, occupando il piano superiore di un' accogliente struttura. Essa si trova a 1000 metri di altitudine, a 6 km da Boves (Cuneo) con incantevole vista nelle valli del cuneese attigua a una chiesa di montagna, con capacità di venti posti letto. Dotata di cucina, sala per riunioni, bagno con doccia.*

*Le attività lavorative richieste sono la pulizia dei boschi attigui alla casa e il riordino della struttura ospitante. La scelta del gruppo che si formerà sarà quella di non chiudersi, ma di essere attento alla realtà locale, alla ricerca di alleanze e legami con altre associazioni e gruppi che lavorano nell'ambito del disagio, della pace, della solidarietà e della difesa dell'ambiente.*

Abbonamento ad "Azione Nonviolenta" con lo sconto del 50%  
per chi partecipa ai campi:  
un bel modo per restare "collegati"!



# Psicanalisi della guerra

La presenza dell'inconscio nella vita individuale  
e nella dimensione collettiva



9 - 16 agosto

Località: Albiano d'Ivrea (TO)

Partecipanti: 20

Coordinatori:

Luciano Bertoldi 039 9907220 - [Luciano.bertoldi@yapo.it](mailto:Luciano.bertoldi@yapo.it)

Raffaella Cignarale [raffaella.cignarale@gmail.com](mailto:raffaella.cignarale@gmail.com)

Partendo da *Psicanalisi della guerra* (1964) di Franco Fornari e da *Perché la guerra* (1932) di Sigmund Freud, la psicanalista Elsa Bianco e l'insegnante-formatrice Angela Dogliotti Marasso ci accompagneranno nell'approfondimento delle motivazioni che giustificano gli uomini a essere aggressivi nei confronti degli altri.

Per addolcire i momenti di riflessione Luciano, operatore e istruttore *shiatso*, sarà disponibile tutta la settimana a offrire trattamenti e un insegnante di danze popolari animerà le nostre serate.

*Albiano, posto al centro di un anfiteatro morenico, è sempre stato sotto il dominio temporale dei vescovi d'Ivrea e, proprio lassù, sulla sommità della collinetta, sorge l'antico castello. Da qui è possibile spaziare con lo sguardo su gran parte della pianura canavesana: a nord si presenta l'imbocco alla Valle d'Aosta con le prealpi, il Mombarone da un lato, la Bella Dormiente dall'altro e più in basso la stupenda Serra morenica che per un combinato effetto ottico si staglia con la sua cima orizzontale in un rettilineo perfetto per tutta la sua lunghezza. Da una quindicina di anni al Castello risiede una Comunità del CISV. Saremo loro ospiti condividendo i lavori di campagna la mattina e la preparazione e condivisione dei pasti.*

Iscriviti

al Movimento Internazionale della Riconciliazione  
e al Movimento Nonviolento..

un modo ancora più bello e attivo per restare "collegati"!

# Nel cuore delle parole

Alla scoperta del gusto di comunicare

9 - 16 agosto

Località: Arizzano (VB) - Villa Lancia

Partecipanti: 15

Coordinatori:

Maria Pina Catania 346 0831939

catania.sisters@ptmail.it

Francesco Tomassi 347 8757661

franci1731@alice.it



Sono tanti gli autori di tutti i tempi che hanno cercato il significato delle parole per poter meglio entrare nel cuore delle cose e dell'uomo. Anche noi, durante il campo, proveremo a scendere nel cuore delle parole, quelle più usate nel linguaggio quotidiano - le parole dell'anima, del corpo, dello spirito, della relazione, dell'amore, della preghiera, del cammino - scoprendo che sono quelle che accomunano tutti e sono fondamentali nella vita di cui vogliamo ritrovare il gusto, la bellezza e il senso. La parola è una possibilità di accesso alla verità che può essere trovata solo se ci si mette in cammino verso la propria interiorità ricercando la possibilità di un incontro più vero con gli altri. Ognuno è cieco sulla sua realtà e riceve luce solo dagli altri, così che solo cercando il volto dell'altro riusciamo a capire veramente noi stessi. Francesco Balbo e Rosanna Bertoglio ci aiuteranno nel cammino in profondità, grazie alla loro esperienza personale di pellegrini, di educatori, di cercatori di Dio, di appassionati di relazione. Tra le loro esperienze spicca il pellegrinaggio a Gerusalemme, un anno a piedi con il semplice corredo di un piccolo carretto, chiedendo di tappa in tappa ospitalità e ristoro alle persone incontrate.

*Villa Lancia è una casa di fine ottocento, affiancata da una costruzione degli anni '60 del secolo scorso. Per molti anni è stato un luogo di accoglienza per bambini disabili. Oggi un gruppo di interesse legato all'Associazione Comunità e Famiglia sta ristrutturando gli spazi, in parte destinati ad abitazioni di residenti e in parte rivolti all'accoglienza di gruppi e singoli e sta lavorando per dar vita in questa casa a un condominio solidale. La casa è affacciata sul Lago Maggiore e ha una splendida terrazza dalla quale si possono ammirare le isole Borromee. È inoltre situata ai piedi del Parco Naturale della Val Grande. Per il 2009, la casa offre una sistemazione un po' spartana, ma accogliente, in camere da 4 o 5 letti, con servizi comuni.*

## Nutrimenti...

ovvero: prove tecniche di sobrietà e sostenibilità

*Hordeum distichum*

Centeno

9 - 16 agosto

Ruvo di Puglia (BA) - Casa Laboratorio "Il Poggio"

Partecipanti: 10

Coordinatrice:

Silvana Sacchi 011 8980473 ssacchi@libero.it

*... trasformazione dai prodotti della terra in cibo per il corpo e per la mente, la cucina come fatto creativo, riscoperta della cultura secolare dei luoghi che ospiteranno il campo e il sapere della gente, valorizzazione dei sapori semplici e primari, dei profumi del sole, della condivisione e della relazione. (Pablo S.)*

Nutrirsi è assumere dall'esterno ciò che serve perché venga trasformato in energia per il fare. È uno scambio continuo tra interno ed esterno e un processo complesso di trasformazione-raffinamento di sostanze: non solo i cibi, ma anche i pensieri, le impressioni, l'aria e l'acqua indispensabili alla vita. In campagna tra gli ulivi ci nutriremo di aria pulita, di paesaggi ameni, di cibi sani e di idee.

A passeggio per la Murgia impareremo a RICONOSCERE piante e frutti utili offerti spontaneamente dalla natura; alcuni agricoltori e amici locali condivideranno con noi la loro esperienza di PRODURRE (pane, formaggi, sapone, e chissà cos'altro ancora) e di TRASFORMARE per CONSERVARE i frutti del raccolto con attenzione all'equilibrio con la natura; l'arte della cucina, che è arte del COMPORRE oltre che del trasformare, ci sarà insegnata attraverso ricette tradizionali dalle nostre madri. Sperimentaremo varie forme di "economia fuori mercato": modi armonici di SCAMBIARE, dove la tavola diventa convivio e il mercato può vivere le forme della solidarietà e della cooperazione, incontrando le esperienze di alcuni G.A.S. attivi sul territorio; e infine i cicli e RICICLI per imparare dalla tradizione che "non si butta niente"... da un copertone usato potremo ricavare una borsa utile e anche bella, e dai vecchi pancali tavoli e panche per la nostra mensa!

*Il campo si svolgerà in un antico casale agreste (con uliveto e mandorleto, stalle e recinto per le pecore) nei pressi del borgo medievale di Ruvo, in cima a un poggio da cui si domina il circostante territorio delle Murgie, a 17 km. da Molfetta e dal mare. Saremo ospiti di Angela ed Elisabetta, le nuove proprietarie che da poco più di un anno stanno rianimando quest'abitazione rimasta a lungo semi-abbandonata, per trasformarla in una casa-laboratorio dove trovare occasioni di socialità, di apprendimento e di scambio arricchite dal contatto con la natura, con le attività della campagna, con la dimensione della convivialità e della festa. Di mattina daremo una mano nei lavori di sistemazione della casa, dalla tinteggiatura di infissi alla costruzione di muretti a secco, guidati da artigiani locali. Al pomeriggio cercheremo un po' di frescura tra le spesse mura in pietra e ci eserciteremo nell'AUTOPRODUZIONE, approfondendone anche il legame con la nonviolenza, e faremo qualche visita alla scoperta delle peculiarità del territorio! Per la notte ci sistemaremo in camere con letti a castello, o, per chi lo vorrà, in tende da campeggio nel terreno intorno alla casa.*

# La pace si fa a tavola

## Approccio alla cucina vegana

23 - 30 agosto

Casa per la pace - Ghilarza (OR)

Partecipanti: 14

Coordinatore:

ENZO GARGANO 333 2581518 [enzo@serenoreg.it](mailto:enzo@serenoreg.it)

*Il vegetarianismo non è soltanto una lotta contro la barbarie ma il primo gradino di un progresso spirituale. Non Uccidere non si applica all'omicidio di una sola specie, bensì a tutti gli esseri viventi e questo comandamento fu scritto nel cuore dell'uomo molto prima di essere proclamato sul Sinai. (Lev Tolstoj)*

Nella quotidiana esperienza di "portatori di pace", quando si tocca l'argomento veganismo può capitare che da più parti si sia etichettati come "estremisti" e questo accade sempre più spesso da parte di chi ha già fatto un minimo di percorso verso un *modus vivendi* più etico piuttosto che da parte di chi questo percorso nemmeno pensa di intraprenderlo, carnivori irriducibili, cacciatori o sopraffattori veri o potenziali di ogni tipo.

Ma cosa c'è di estremistico nello scegliere di non uccidere e di non far uccidere?

Cosa c'è di estremistico nello scegliere di non utilizzare alimenti che, oltre a non servirci ci fanno anche male e che sono frutto dell'agonia e della morte di esseri senzienti e intelligenti?

Cosa c'è di estremistico nello scegliere di non essere direttamente o indirettamente responsabili della prigionia della tortura dello svilimento ignobile di così tante vite?

O come si può considerare estremistico il cercare di abbassare in ogni modo possibile la propria impronta ecologica a partire sin dalle piccole cose, dai piccoli gesti quotidiani?

Come può venir considerato estremistico il ragionare con la propria testa invece che con quella forgiata dai *media* e dalla pubblicità?

Proveremo a rispondere a queste domande attraverso la possibilità di fare delle scelte, nemmeno tra le più difficili. Si tratta di scegliere come comportarsi, come vivere, come consumare. A cominciare dal nostro quotidiano, facendo la spesa e decidendo cosa portare sulla nostra tavola. Una scelta fatta anche di tante cose buone, sane e saporite, fatta anche di piaceri che si moltiplicano all'infinito perché sappiamo che non abbiamo causato dolore e con l'aiuto di Chiara, cuoca abile e appassionata, esploreremo tante sfiziose ricette che prepareremo e gusteremo insieme, con gioia e convivialità.

*La Casa per la Pace di Ghilarza nasce dal desiderio di alcuni amici della nonviolenza, Agata e Marino e della loro associazione, di creare un punto di incontro, riflessione, studio e divulgazione della nonviolenza, in collaborazione con altre realtà locali. Ghilarza si trova nell'entroterra oristanese, nella parte centro-occidentale della Sardegna, sul vasto altipiano di Abbasanta, che si estende ai piedi della catena del Marghine e del massiccio del Montiferru ed è nota per essere il paese ove è cresciuto Antonio Gramsci.*

## Campo del Centro Gandhi di Ivrea

Volontariamente "in salita". In ricordo di GIOVANNINO:  
CON LA SUA FAMIGLIA "IN DIREZIONE OSTINATA E CONTRARIA"

1 - 8 agosto

Località Sneira, Settimo Vittone (TO)

Partecipanti: 10

coordinatori: Donatella Nespolo 0125 1892698 - 338 8653061  
nespolodis@libero.it, Valdo Del Priore e Attilio Berra

In un luogo "caro" a Giovannino, amico e socio MIR-MN, si è pensato di "dare una mano" alla sorella Carla e alla mamma Marina che portano avanti con grandi difficoltà, ora che Giovannino non c'è più, la coltivazione del castagno da frutto e l'allevamento di una decina di mucche in una zona montana (900 metri slm) dove ogni attività, come il luogo stesso, è "in salita". Si tratta di trascorrere una settimana svolgendo lavori di risistemazione della casa-baita e dell'intorno: imbiancare, riordinare, fare piccole riparazioni e rimettere in ordine legna, attrezzi e sentieri. Sarà un'occasione per chi non ha mai *abitato* la montagna per scoprirne lo stile di vita, le scelte di consumo, le attività peculiari (la mungitura, il pascolo delle mucche, la preparazione del burro...), il cibo auto-prodotto (formaggio, castagne, latte, burro...)

e il paesaggio con la sua architettura rurale, i suoi boschi e suoi pascoli fioriti. Questo progetto è pensato per accogliere assieme adulti (genitori, zii...) e ragazzi (età compresa tra gli 8 e 13 anni). Almeno mezza giornata gli adulti svolgeranno la loro opera di volontariato assieme ai più piccoli volontari che, senza nessun pericolo, potranno portare il proprio contributo al progetto. Turni di cucina e pulizie a rotazione faranno sì che tutti si misurino con la gestione di una vera comunità. La sistemazione sarà in tende montate sul prato vicino alla casa.

In caso di cattivo tempo si farà uso di un edificio in cui dormire. Sono richiesti adattabilità e buon senso per la vita comunitaria in un ambiente spartano e particolare. Il campo è coordinato da un gruppo di persone del Centro Gandhi di Ivrea, amici di Giovannino, che saranno il punto di riferimento per le attività lavorative, ricreative e formative.

Nello stesso periodo sarà attivo, nello stesso comune, un altro campo di volontariato che svolgerà la sua attività principale nella manutenzione di strutture pubbliche in luoghi prossimi al paese e nel ripristino della sentieristica, organizzato da Legambiente e dal Comune di Settimo Vittone, che i campisti potranno incontrare durante le serate di festa organizzate dalle associazioni locali e nelle attività ricreative comuni previste nei pomeriggi.

*Il campo avrà luogo in località Sneira, a 5 Km dal comune di Settimo Vittone che si trova a 10 km da Ivrea, a un'altitudine di 900 metri s.l.m. Esposta a sud, gode di un clima mite e secco. Il luogo è caratterizzato da castagneti. Molti sono i sentieri, i terrazzamenti, i boschi, i pascoli e i torrenti che sono l'aspetto più tipico di un paesaggio veramente incantevole e suggestivo.*

## Campo per ragazzi proposto dal Movimento Nonviolento

**Se mi ami, non farmi male!**

Per chi: Il campo è rivolto a ragazzi dai quindici ai vent'anni.

Tema: Si possono educare i ragazzi a una relazione d'amore nonviolenta? A distinguere l'amore dalla morbosità e dal desiderio di possesso? A saper uscire da una relazione senza odiare? Si cercherà di individuare gli aspetti violenti esistenti all'interno delle relazioni d'amore (che siano fra genitori e figli, d'amicizia o di coppia) e cercare soluzioni per neutralizzare gli effetti negativi di queste pulsioni. Formatrice: Cinzia Regini.

Quando: dal 2 al 9 agosto 2009.

Dove: Via Rosbella, 34 - 12012 Boves CN, tel. 0171 387454.

Posti disponibili: 16 (numero minimo 7).

Quota di partecipazione: € 120 a persona, comprensiva di vitto, alloggio e copertura assicurativa. Eventuali resti di cassa saranno devoluti al Movimento Nonviolento.

Notizie logistiche: A pochi chilometri da Boves, città medaglia d'oro per la resistenza al regime nazi-fascista, si trova Rosbella, la più alta frazione del comune. Qui tutte le estati si svolge un ormai famoso festival del cinema di montagna organizzato all'interno del "Festenal, popoli e culture del mondo". Quasi mille metri di altitudine e una cornice mozzafiato accolgono i visitatori della valle Colla, circondata dai sentieri e dai passi che conducono al bric Costa Rossa (m. 2404) la cima più alta dell'affascinante Bisalta. Nella valle, non lontano dalla casa, scende un torrente nel quale è possibile fare il bagno.

È qui che abitano Elisa, Giorgio e Matteo che sono pronti ad accogliervi nella struttura che appartiene alla parrocchia di Boves. La casa, dove un tempo si trovava la scuola elementare del paese, è affidata all'associazione "Sentieri di pace" che si occupa di sensibilizzazione alla nonviolenza e alla cultura dei popoli della montagna. La struttura offre letti a castello divisi in due camere, due bagni con doccia e acqua calda e una cucina funzionale da poco rimodernata. Un salone che funge da refettorio è a disposizione per gli incontri di gruppo.

Notizie organizzative: Il campo è autogestito e quindi tutti dovranno portare il loro contributo lavorativo per le esigenze fondamentali: cucina e pulizia. Un momento nel corso della settimana sarà dedicato a presentare il Movimento Nonviolento e la rivista «Azione nonviolenta». Nel corso della settimana sarà organizzata una gita per prendere contatto con la realtà che ci ospita. Sabato sera si terrà la festa di fine campo. L'alimentazione sarà vegetariana. È necessario portarsi il sacco a pelo o le lenzuola, un tovagliolo di stoffa, abiti da lavoro e, per chi voglia fare il bagno nel torrente, il costume da bagno.

Coordinatori: Elisabetta 347 1756317 [elisabetta.albesano@gmail.com](mailto:elisabetta.albesano@gmail.com) e Sergio Albesano 349 4031378 [sergioalbesano@tiscali.it](mailto:sergioalbesano@tiscali.it)

Iscrizioni: da effettuarsi entro sabato 18 luglio 2009, rivolgendosi ai coordinatori.

ASSOCIAZIONE "LIVRES COME O VENTO - Centro di sperimentazione del Teatro dell'Oppresso e dei Teatri di Impegno Civile

## Lentezza, ascolto, bellezza

19 - 26 Luglio

Ca' Rissulina - Vigna di Pedio (CM)

Campo estivo alla riconquista dell'autenticità, dell'essenzialità, della manualità e del divertimento, della libera espressione, del tempo per sé e per gli altri. Esprimerci ed entrare in comunicazione con gli altri attraverso il gioco, il teatro, la danza; entrare in comunicazione col proprio sé curando l'orto o perdendosi nel bosco. Ritrovare il proprio ritmo camminando su un sentiero, e il proprio bambino facendo il bagno nel torrente; ascoltare una storia e raccontarsi cucinando in compagnia, immergersi nelle mille storie narrate dallo scorrere dell'acqua di una fontana... Queste alcune fra le esperienze che potremo fare in questo percorso alla ricerca della bellezza custodita nell'essenziale. Il gruppo verrà accompagnato da Paolo Senor, regista e responsabile formativo dell'associazione *Livres*, autore di numerosi spettacoli di impegno civile e del saggio *La ribalta degli invisibili. Storie e strumenti del Teatro dell'Oppresso*, ed. Bertì.

Per informazioni e iscrizioni: 335 6410727 - tdo@livres.it

## CASA PER LA PACE - GHILARZA

24 - 28 Luglio

La Casa per la Pace di via Nessi 14 a Ghilarza (OR) organizza un seminario con MARIANELLA SCLAVI, antropologa, già docente di Gestione creativa dei conflitti al Politecnico di Milano. Verranno trattati gli argomenti: ascolto attivo; gestione creativa dei conflitti; metodologia partecipativa sul territorio; confronto creativo.

Informazioni e iscrizioni: Agata e Marino 070 287789 corneliaa@tiscali.it

Pina e Raffaele 0785 53384 giuseppi.sanna@tiscali.it

## Campi della Comunità dell'Arca italiana

### Entriamo nel cerchio e diamoci la mano

L'insegnamento dell'Arca nel nostro tempo

2 - 8 agosto

Casa dell'Arca - Fraternità Tre Finestre Belpasso (CT)

Il campo si propone di presentare l'insegnamento nell'Arca, la sua fondazione, la sua evoluzione, il suo essere proposta per il nostro tempo. Lavoro su di sé, semplificazione

di vita, lavoro manuale, nonviolenza, canto, danza, yoga, punti cardine della proposta dell'Arca saranno sperimentati in una settimana di convivialità, lavoro, riflessione comune. Oltre all'approfondimento di questi temi sono previste attività per la preparazione di una festa comune, per la conduzione della casa e la preparazione dei pasti. Durante la settimana si effettuerà una passeggiata sull'Etna.

Quota di partecipazione: € 160,00 comprendente vitto, alloggio, spese organizzative. La questione economica non deve essere un impedimento. Chi avesse difficoltà ne può parlare con gli organizzatori. Iscrizioni entro il 10 luglio 2009.  
Per informazioni: Enzo Sanfilippo 338 6808484 v.sanfi@libero.it

*La fraternità dell'Arca di Belpasso, sita sui colli sopra Catania alle pendici dell'Etna, è formata dalla famiglia di Tito, Nella e figli, che da qualche anno ha ristrutturato un casale circondato da terreni e uliveti, e da un gruppo di altre coppie e persone non residenti che condividono con loro il lavoro manuale e i principi di sobrietà e nonviolenza caratteristici dell'insegnamento di Lanza del Vasto.*

## Campo dell'Arca

17 - 23 agosto

Comunità Solidale MCF "Giuseppe Riganiti" - Casciago (VA)

Il campo è un'occasione di incontro per chi vuole conoscere attraverso testimoni l'Arca di Lanza Del Vasto e le esperienze che propone. La missione dei membri della Comunità dell'Arca è di vivere lo spirito e i modi della nonviolenza la dove si trovano a vivere secondo la vocazione personale di ognuno. Formando gruppi, fraternità di vita o comunità residenziali, assumendo un impegno con se stessi e con gli altri, dentro una dimensione ecumenica che si pone in un atteggiamento di rispetto per ogni tradizione religiosa. Questo impegno, viene rinnovato ogni anno. Il programma del campo prevede tempi di incontro dedicati agli argomenti che costituiscono la Comunità dell'Arca. Momenti di condivisione sulla sua possibile attualizzazione nella vita quotidiana. Un tempo di lavoro manuale e di servizio per la casa. Un tempo per le danze e il canto. La giornata sarà ritmata da momenti di preghiera a carattere ecumenico.

Alloggio: Sarà possibile alloggiare in camere a più letti, lo stile sarà semplice, portate il vostro sacco a pelo o le lenzuola. La cucina sarà semplice e vegetariana.

Quota di partecipazione: contributo spese di € 160 per gli adulti e di € 60 per i bambini sotto i 12 anni. È necessario inviare una quota d'iscrizione pari a € 50.

L'acconto non verrà restituito. Come sempre però la questione economica non deve essere un impedimento per nessuno, basterà parlarne con gli organizzatori.

Consigli pratici: Non portate animali ma la vostra chitarra o il vostro flauto saranno preziosi per animare la festa che concluderà il campo. È prevista a metà campo una gita che organizzeremo nei dintorni.

Per l'iscrizione: Patrizia Zendali 335 6928031 e Giampiero Zendali 347 9814021

# I campi proposti dal MIRMM Piemonte e Valle d'Aosta - 2009

Luogo	tema	coordinatore/trice	periodo
Cascina Mari Bricherasio (TO)	<b>Esercitazioni di atterraggio</b>	Giovanni Ciavarella 347 7938539 giovanni.ciavarella@intesaspaolo.com	19 - 26 luglio
Ca' Risulina Vigna di Pesio (CN)	<b>Vivere meglio con meno</b>	Silvana Sacchi 011 8980473 ssacchi@libero.it	26 luglio 2 agosto
Loc. Rosbella Boves (CN)	<b>Conoscere e conoscersi: per una vita più serena</b>	Sergio Solinas 02 40091050 339 6282051	26 luglio 2 agosto
Frazione Balluri Neive (CN)	<b>Canto Gregoriano</b>	Beppe Marasso 0173 67634	7 - 14 agosto
Comunità CISV Albiano (TO)	<b>Psicanalisi della guerra</b> La presenza dell'inconscio nella vita individuale e nella dimensione collettiva	Luciano Bertoldi 039 9907220 luciano.bertoldi@yahoo.it Raffaella Cignarale 328 9774278 raffaella.cignarale@libero.it	9 - 16 agosto
Cascina Mari Bricherasio (TO)	<b>Nel cuore delle parole</b> Alla scoperta del gusto di comunicare	Maria Pina Catania 346 0831939 catania.sisters@hotmail.it Francesco Tomassi 347 8757661 franci1731@alice.it	9 - 16 agosto
Ruvo di Puglia (BA)	<b>Nutri-menti... ovvero: prove tecniche di sobrietà e sostenibilità</b>	Silvana Sacchi 011 8980473 ssacchi@libero.it	9 - 16 agosto
Casa della Pace Ghilarza (OR)	<b>La pace si fa a tavola</b> Approccio alla cucina vegana	Enzo Gargano 333 2581518 enzo@serenoregis.org	23 - 30 agosto

## Campo proposto dal Centro Gandhi di Ivrea

Settimo Vittone (TO)	<b>Volontariamente in salita</b> (in ricordo di Giovannino)	Donatella Nespolo 0125 1892698 338 8653061 nespolosis@libero.it	1 - 8 agosto
-------------------------	--	--	-----------------

## Campo proposto dal Movimento Nonviolento

Loc. Rosbella Boves (CN)	<b>Se mi ami, non farmi male</b> (campo per giovani dai 15 ai 20 anni)	Elisabetta Albesano 347 1756317 elisabetta.albesano@gmail.com Sergio Albesano 349 4031378 sergioalbesano@tiscali.it	2 - 9 agosto
-----------------------------	---	--	-----------------

La nonviolenza è la tenerezza della storia