



COMUNE DI SASSARI



IL PROGRAMMA NEL DETTAGLIO

“Si può Fare!” Vivere naturalmente nel Nord Sardegna

Oltre 100 espositori e un calendario fitto di attività da sperimentare per la prima edizione di “Si può Fare! Vivere naturalmente nel Nord Sardegna.

Con un'ampia offerta di **laboratori di autoproduzione**, “Si Può Fare”, sarà innanzitutto occasione per recuperare alcune preziose capacità pratiche andate perdute da quando il modello di sviluppo consumistico, ad altissimo impatto sull'ambiente e basato sul frenetico consumo di prodotti usa e getta, ha disincentivato l'abilità di fare da sé. Si parte dalla cucina con i **laboratori del pane** (in collaborazione con AIAB Sardegna) e di **pasta fresca** (in collaborazione con Quedora, Università del Saper Fare). Ma si potrà partecipare anche a workshop di autoproduzione di **cosmetici naturali** per la cura del viso e del corpo e di **profumi** (a cura di Associazione Ladynada). A chi reagisce con terrore alla perdita di un bottone, è vivamente consigliato il laboratorio **sull'ABC del cucito** per imparare come si attacca un bottone, come si fa un orlo, e come si ripara uno strappo. Altri workshop saranno focalizzati sulle tecniche base per realizzare setacci e crivelli, verranno svelati tutti i segreti per realizzare il feltro con la lana sarda e sarà possibile imparare come si realizza un orto sinergico. In un contesto che fa della mobilità sostenibile una delle sue bandiere, non poteva mancare un incontro riservato al **fai da te per la riparazione delle biciclette** che sarà tenuto da **Claudio Fregnani**, esperto meccanico-ciclista proveniente da Ferrara, città delle biciclette.

E sarà certamente solida la bicicletta a bordo della quale viaggerà **Stefano Cucca**, 34enne di Sorso ex consulente aziendale, per il suo tour **Rumundu**. Un'idea nata durante un viaggio in Australia, un nome ispirato dalla nonna, un'infinità di amici pronti a contribuire perché possa realizzarsi il suo sogno di fare **il giro del mondo in bicicletta, alla scoperta di storie e stili di vita sostenibili**. Stefano partirà da Sorso Sabato 8 giugno, sarà impegnato in 12 mesi di viaggio e percorrerà 30 mila km per dare voce ad una comunità di persone che in tutto il mondo si muovono in controtendenza rispetto all'imperante modello consumistico. La sua prima tappa sarà Sabato intorno alle ore 13 a “Si Può Fare!” dove racconterà il suo progetto, condividendo la visione che lo anima, e che sposa in pieno quella della manifestazione: Perché non contribuire tutti insieme allo sviluppo sostenibile del nostro pianeta?

Un altro appello alla partecipazione attiva verrà da **Cristiano Bottone**, referente del **Movimento della Transizione** in Italia e promotore di Monteveglio in Transizione. Il movimento delle Transition Town è nato in Inghilterra nel 2006 ed è in rapida crescita in tutto il mondo, contando centinaia di comunità affiliate in diversi paesi. Il suo obiettivo è quello di **sollecitare dal basso la creazione di iniziative pratiche nelle comunità locali per fare fronte alla crisi economica, sociale e ambientale che ci sta avvinghiando**. Dice Cristiano Bottone: **“Questa può essere l’occasione per creare una civiltà finalmente ecologica e solidale, dobbiamo però iniziare fin da ora a costruire un’alternativa che abbia sia testa che cuore”**. L’intervento di Cristiano Bottone si articolerà in un **Transition Talk** in programma per **Sabato 8** alle ore 17.30 nel quale verranno presentati gli scopi e i metodi del movimento, cui seguirà la domenica mattina un **world caffè** che coinvolgerà i partecipanti in diverse **attività interattive** volte ad affrontare praticamente i temi in gioco, con l’auspicio di creare un nucleo di persone che vogliano fare entrare le proprie realtà di provenienza **“in transizione”**, perché in una **cd. Transition Town** la vita potrebbe essere veramente vissuta meglio e in modo più ricco e soddisfacente.

“Si Può Fare!” propone nuovi paradigmi per restituire qualità alla vita delle persone, perciò non può non occuparsi di **Economia**, cercando di restituirle il suo giusto ruolo nella vita di tutti i giorni, e lo fa con i progetti di **Arcipelago SCEC**. **Sabato 8** alle ore **16.00** interverrà (via Skype) **Pierluigi Paoletti** Fondatore di **Arcipelago SCEC** per illustrare come si possa **rivitalizzare l’economia locale e la coesione sociale attraverso soluzioni che pongono al centro il benessere dell’essere umano e delle comunità**. A fronte della paralisi delle Istituzioni statali e dello squilibrato strapotere dei Mercati finanziario-speculativi internazionali, da una **Economia solidale** si possono ottenere risposte equilibrate ed efficaci alle scottanti necessità del presente a patto di lavorare insieme. La finalità dell’incontro è quella di promuovere lo **SCEC** e i progetti di **Arcipelago** come modalità pratica e a portata di mano, a disposizione delle comunità della Sardegna, per sostenere l’economia locale, ma l’intento è anche quello di costituire una sorta di ponte ideale tra Nord e Sud dell’isola, che porti alla realizzazione di una forte e articolata **Isola SCEC locale**. **Arcipelago SCEC** è presente in 11 isole territoriali e lo **SCEC** è stato adottato ad es. dal **IV Municipio di Roma**, dal **Comune di Parma** e dal **Comune virtuoso di Oriolo Romano**

Interverranno: **Leonardo Isoni**, assessore alla Cultura di **Olmedo** **Georgia Corrias** del gruppo promotore dell’**Isola SCEC Sardegna**. **Gianni Scarpa** come promotore della diffusione dello **SCEC** nel sassarese, l’economista alternativo **Arnoldo Spicacci Minervini**.

Accanto agli incontri più impegnativi, che portano la riflessione su temi di stringente attualità, non mancheranno pause di pura bellezza pensate per rigenerare lo spirito e nutrirlo di armonia. **Domenica 9 giugno** sarà presente a **“Si Può Fare!”** l’artista e ricercatore **Antonino Pirellas** che insieme alla libreria **Messaggerie Sarde** alle ore **12.00** offrirà **“Mille sfumature di verde”** un’interazione d’arte che lo vedrà disegnare in loco, e un **laboratorio creativo** destinato ai ragazzi, dal titolo **“La città che vorrei”**. Saranno a disposizione fogli e matite colorate e i ragazzi potranno disegnare in compagnia dell’artista. I migliori disegni saranno premiati e verranno esposti alle **Messaggerie Sarde**. Alle ore **17** **Pirellas** presenterà il libro da lui magistralmente illustrato e scritto insieme al professore di Botanica dell’Università di Cagliari **Mauro Ballero** **“Giardini storici di Sardegna”** e trasporterà il pubblico dentro l’arte dei giardini, indicandoli come veri e propri percorsi di bellezza. Dice **Pirellas**: **“Con questa opera, auspicio di stimolare la consapevolezza che la natura, gli alberi nella loro spiritualità e bellezza e i paesaggi di identità culturale e di libertà, oggi più che mai**

necessitano di tutela ed di educazione ad usi sostenibili” Le illustrazioni originali del libro saranno in esposizione alla libreria Messaggerie Sarde.

Un altro “Momento di bellezza” sarà rappresentato dal work in progress (che nella durata coprirà le due giornate della manifestazione) “**Laboratorio di stampa su polpa di carta**” dell’artista **Nedda Bonini**, docente presso l’Accademia di Belle Arti di Bologna e di Venezia. Dall’idea che lo scarto possa diventare risorsa, e dunque sul tema del riciclo, il laboratorio utilizza ritagli di carta che si producono attraverso la stampa, in tipografia, in legatoria, nella personale attività e che normalmente vengono buttati. Il sentimento portante è quello di mettere in relazione scarti con l’opera d’arte in un processo di riuso che porta alla nobilitazione dello scarto. “Un pò come nella metafora della vita” dice Nedda Bonini...“questo è il significato della nostra vita e di noi artisti in particolare, saper valorizzare ogni momento, ogni incontro come il più importante, saper dare ad ogni cosa, “con un pò di inchiostro”, la prospettiva dell’eternità. Siamo degli specialisti nell’alchimia della vita”.

Data la location della manifestazione, ci chiederemo come **restituire bellezza alla Valle del Rosello**, immenso spazio verde nel cuore della città, normalmente inaccessibile al pubblico. Insieme al **prof. Marcello Madau**, archeologo e docente di beni culturali e ambientali presso l’Accademia di Belle Arti di Sassari metteremo a fuoco i problemi di paesaggio urbano che affliggono l’area, cercando insieme al pubblico presente di immaginare quali possibili destinazioni per valorizzare e riqualificare l’area e restituirla alla città.

Di straordinaria bellezza l’evento speciale **dell’incontro con la Musica delle piante**: in compagnia del musicista sperimentatore Andrea Pavinato, sarà possibile approfondire la conoscenza del mondo vegetale e ascoltarne dal vivo la voce in un’esperienza ricca di emozione e di profondo mistero. Da una foglia di graminacea a un albero secolare, tutto suona. La voce delle piante è una melodia che scaturisce dal movimento della linfa e si traduce in musica, diversa a seconda degli esemplari. E non è sempre uguale ma cambia di continuo. Varia a seconda del tipo di pianta, della sua salute, della sua età, della stagione. La pianta interagisce anche con chi le sta vicino. Gli alberi reagiscono quando le persone gli stanno vicino, come fossero felici della loro presenza. Soprattutto di quella dei bambini. Quando ci sono bambini, le piante emettono una musica più affettuosa, allegra avvolgente. Se si mette su un pentagramma la musica delle piante e la si analizza dal punto di vista armonico, si scopre che la struttura è modale e non tonale. Questo tipo di musica è simile a quella che suonavano gli antichi Greci. E loro non lo facevano per intrattenimento ma a scopo terapeutico. Ed infatti la musica delle piante è rilassante e riempie di serenità.

All’insegna della serenità e del benessere fisico e interiore un’intera sezione della manifestazione tutta da sperimentare: sarà possibile partecipare a **lezioni di gruppo** (Yoga, Tai Chi, Qi Gong, Biodanza, Danze sacre, Danze indiane, Astrologia Evolutiva, Nordic Walking) e si avranno a disposizione tante **consulenze personalizzate** (Agopuntura, Ayurveda, Sportello alimentare, Fiori di Bach, Floriterapia, Astrologia, Rune, Tarocchi) **trattamenti individuali** (Massaggi Natuà, Tuina, Reiki, Shiatsu) e **momenti di meditazione** (La medicina degli alberi, la Meditazione con Brahma Kumaris, la Meditazione con le campane tibetane): Da non perdere il laboratorio “**BioSogni**” con la coach **Tara Nicoletti** che porta a percepire in modo inedito la fase di crisi che stiamo attraversando. Per Tara la crisi può anche essere uno stimolo a creare cose nuove, un mondo nuovo. Un mondo dove ognuno possa apportare le sue idee innovatrici ed essere messo in grado di farlo. Dice Tara: “Questo incontro ti guiderà alla scoperta del capitale energetico contenuto nei tuoi pensieri, nelle tue emozioni e nel tuo corpo fisico. Ti farà assaporare le tue capacità, vedere i tuoi talenti, ti farà scoprire quanto tu sia abile a

creare altre possibilità, a gestire le tue risorse. Ti metterò in contatto con le tue aspirazioni, i tuoi Scopi più Alti. Comprenderai che la ricchezza per te stesso sei tu!". Segnaliamo anche il laboratorio di Co-Creazione a cura de **Il Mandala** e il gioco da tavolo "Cashflow" su come creare abbondanza finanziaria.

L'Area del Gusto rappresenta una delle tematiche centrali della manifestazione. "Si Può Fare!" vuole incoraggiare e promuovere metodi di produzione alimentare sostenibili, che siano in armonia con la natura, il paesaggio e la tradizione. Al centro del nostro impegno c'è un'attenzione particolare per le varietà vegetali della Sardegna che soddisfano il gusto, salvaguardano la biodiversità e insieme l'identità dei territori, ma sono messe in pericolo da un'industria alimentare di massa che mira all'omologazione dei gusti e tende a fare sparire i piccoli produttori. "Si Può Fare!" vuole celebrare le Comunità del cibo del Nord Sardegna per divulgare e promuoverne le produzioni. Interverrà la Proloco di Bessude per illustrare **Sos ciciones**, gnocchetti tradizionali famosi per le piccole dimensioni, lavorati a mano e poi essiccati al sole nei tradizionali "Canistreddos" e **Sa Mendula Bellinda**. Dagli amministratori locali verrà presentata **La cipolla di Banari**, una cipolla dorata che spesso raggiunge grandi dimensioni, dal sapore dolce e unico che si dice derivare esclusivamente dai terreni banaresi. Le massaie di Bonorva faranno la dimostrazione di come si realizza **Su Zichi** pane tradizionale del paese ottenuto con lievito madre, di forma circolare in spianate sottili che viene consumato morbido o croccante ed è legato alla tradizione agro-pastorale del luogo. Verranno presentati anche **Il Fagiolo di CastelSardo**, **Sos Andarinos** e i due presidi Slow Food Sardegna della **Pompia** e del **Cappero Selargino**, con relative degustazioni.

In collaborazione con l'Associazione Manes, una sezione speciale di "Si Può Fare!" sarà riservata ai bambini creando un luogo dove potranno dedicarsi ad attività artistiche, artigianali e ambientali e dove giocare, socializzare e divertirsi. "**Laboratori delle Arti e della Natura**" si susseguiranno per le due giornate della manifestazione e comprenderanno: **Realizzazione di giocattoli e manufatti con materiali naturali** Verranno utilizzati tanti materiali che la natura dona e che la fantasia proporrà, e i bambini potranno esprimere la propria creatività con i mezzi che li circondano e trasformarli in oggetti d'arte. **Creiamo un mandala**: colorare, decorare con l'aiuto di pasta, colore, gessetti, stoffa, carta e alla fine trascriverà in un libricino le sensazioni e i pensieri che il mandala ha donato. **Modellare la creta** si imparerà che la creta viene dalla terra, dal fiume; può essere toccata, sollevata, impastata, formata, unita. Con la creta le mani lavorano armoniosamente, si creano forme, si dissolvono, si trasformano. **Giochiamo a Capoeira**: Cantare, suonare le percussioni, fare capriole in un solo gioco. La Capoeira, una grande "Roda" (cerchio) di gruppo. **Fabbricazione lanterne** per illuminare la sera che arriva..! La fiamma della lanterna non è esposta, ma protetta all'interno. Vogliamo avere una calda luce interiore da accendere **La festa delle bolle**: Non crederete ai vostri occhi per ciò che è possibile fare con delle semplici bolle di sapone. Spettacolo di bolle di sapone giganti e laboratorio costruzione attrezzi. **Tepee indiano**: I bambini saranno invitati a costruire degli accampamenti indiani in miniatura. Legnetti, stoffa, perline, lana, totem, aquile e bisonti creeranno una sintonia con questa antica civiltà. **Pittura naturale** Verdure, fiori e frutti compongono i colori per la pittura su tela e cartone di riciclo. Sperimentazione diretta della magia del viola del cavolo rosso, dell'arancione della carota e del giallo dello zafferano e tanti colori ancora, immergendosi in un mondo di odori e colori..! Nel giardino con le balle di paglia allestito per l'occasione, i bambini potranno essere lasciati liberi, e le mamme e i papà potranno godersi in tranquillità le tante attività offerte dal programma.

Inoltre ci sarà il Mercato dei produttori Bio, il punto informativo sulle energie pulite, quello sulla mobilità sostenibile e sulla finanza etica, un'area dedicata alla Bioedilizia e alle tecniche costruttive tradizionali, l'abbigliamento etico, il commercio equo e solidale, i giocattoli in legno naturale ... E a pranzo e a cena?... sarà il momento ideale per apprezzare le delizie biovegetariane di "Si può Fare!"

Il programma dettagliato verrà pubblicato su: <http://www.scirarindi.org/scirarindi/?q=node/7397>

Responsabile Comunicazione: Giovannella Dall'Ara
cell. 347 4303501 ufficiostampa@scirarindi.org