



La Voce di Elisa ODV

presenta la

V EDIZIONE del Festival del Rumore

dal 3 al 30 ottobre

nei comuni di

Savigliano, Saluzzo, Fossano, Racconigi, Cavallermaggiore

PROGRAMMA

SAVIGLIANO

Sabato 3 ottobre

Dalle 10:15 alle 16:00

Parco Graneris
Viale del Sole

PRISMA DI BENESSERE

Un viaggio nel verde tra mente, corpo e natura, attraverso attività, laboratori e incontri per condividere esperienze e generare benessere

*Una giornata immersa nel verde del parco, dedicata al **benessere della mente e del corpo**, con attività, laboratori, incontri e momenti di condivisione per scoprire come natura, salute e relazioni possano intrecciarsi.*

*Sarà un'occasione per conoscere il progetto di **Montagna Terapia** e promuovere una cultura più solidale e inclusiva, capace di valorizzare le differenze e contrastare lo stigma.*

*Diverse realtà del territorio partecipano alla giornata, mettendo in comune competenze, esperienze ed energie per **creare connessioni e costruire insieme nuove opportunità di benessere per la comunità**.*

- ❖ **Il gruppo di Montagnaterapia "I Barbabuc"** del DSM ASLCN1: l'attività fisica in natura come strumento per stimolare il problem-solving, accrescere la consapevolezza di sé e valorizzare le proprie risorse. L'attività di montagnaterapia coinvolge le sezioni CAI di Saluzzo, Savigliano, Fossano e utilizza la camminata in montagna come strumento terapeutico, riabilitativo, educativo e preventivo, con uscite guidate da operatori qualificati e accompagnatori CAI. Il termine "Barbabuc", che indica persona "stravagante" ma determinata, è

anche nome di un'erba alpina spontanea. Durante le escursioni di Montagnaterapia, da anni, raggiunta la meta viene sempre lasciato un acchiappasogni.

- ❖ **Laboratorio di creazione di acchiappasogni** che rappresentano simbolicamente l'attività di Montagnaterapia promossa dal DSM ASLCN1 con i Barbabuc. Durante la giornata sarà possibile creare gli acchiappasogni insieme alle professioniste del gruppo di Montagnaterapia: **laboratori alle ore 11:00-12:30, 13:30-15:00, 15:00-16:30 (necessaria iscrizione)** con 10/15 persone per ciascun gruppo; il materiale necessario verrà fornito gratuitamente ai partecipanti che porteranno poi a casa il loro bellissimo acchiappasogni.

- ❖ **Il cerchio della cura** con le **Dott.sse Silvana Garelo e Silvia Re**

Ore 11:00 e 12:00 – “Parole e pensieri di cura”

Attività aperta a tutti, senza necessità di iscrizione.

*Un momento di riflessione sulle parole e sulle azioni della cura, nelle sue diverse dimensioni: **la cura di sé, degli altri e del pianeta**. L'attività utilizzerà uno strumento formativo ideato dalle conduttrici e sperimentato nei gruppi svolti: **50 carte motivazionali** pensate per stimolare l'autoriflessione e favorire la crescita personale.*

Ore 14:30 – Laboratorio “La cura dei legami ↔ Legami che curano” – su iscrizione, 15-20 partecipanti

– durata circa 1 ora. *Il laboratorio è liberamente ispirato al **Musubi**, un'antica pratica giapponese legata all'arte di unire e intrecciare elementi diversi. Per partecipare è necessario portare con sé **un sasso**, di forma e dimensione a propria scelta, che verrà utilizzato nella realizzazione del lavoro proposto durante il laboratorio.*

- ❖ **Marysol Iannuzzi, biologa nutrizionista**, sarà presente durante tutta la giornata per offrire consigli e approfondimenti su un'alimentazione sana e consapevole, in armonia con la natura e orientata al benessere psicofisico, favorendo uno stile di vita equilibrato e sostenibile.

Alle 12:15 “Buon appetito con Nova Coop”.

Alle 15:00 vi aspettiamo per un incontro interattivo e coinvolgente, aperto a tutti e senza “prenotazione, dedicato a un tema fondamentale **”Per il nostro benessere: il sonno”**. Parleremo di come

*alimentazione, stile di vita e benessere fisico possano influenzare la qualità del riposo, insieme a Marysol Iannuzzi, biologa nutrizionista, ed **Elvio Mascolo, operatore del benessere e massaggiatore.***

Durante tutta la giornata, i due esperti saranno inoltre a disposizione per brevi consigli, domande e curiosità sul benessere, l'alimentazione e la cura di sé.

❖ **FRASY GIUSTE**

Laboratorio creativo

Debora di @frasygiuste

Una frase, al momento giusto, può cambiare una traiettoria di vita. Ogni illustrazione nasce su carta, disegnata a mano, le idee prendono forma guidate dall'intuito. Il colore non è solo estetica, è parte del messaggio e ne amplifica il significato. La stessa frase, nelle mani di persone diverse, diventa ogni volta un'illustrazione unica, perché ognuno la interpreta attraverso la propria storia, le proprie emozioni e la propria sensibilità. In questo laboratorio potrai personalizzare - attraverso il colore - la frase giusta per questa giornata! Senza pensare troppo a quali colori usare, i colori raccontano sempre qualcosa di noi. Al termine del laboratorio, ogni partecipante porterà a casa un'illustrazione nata dalle mani dell'artista e trasformata dalle proprie.

Inizio laboratori ore 10:45 e 14:00 (necessaria iscrizione), attività prevista per 20 persone per ciascun laboratorio

❖ **Forest Bathing**

con Elisa, guida di Clorofilla - Immersioni in Natura

Attività per scoprire come il bosco può essere un alleato per il benessere psicofisico.

Un assaggio teorico, ma soprattutto pratico, per scoprire che anche frequentare parchi e boschi urbani fa molto bene alla salute e all'umore.

Un'esperienza immersiva basata su esercizi di contatto con la natura e di risveglio dei sensi per massimizzare l'effetto delle forme, dei colori e dei suoni naturali. Per riconnettersi con il qui e ora, attraverso un'esperienza guidata di Forest Bathing, dimenticando per un po' fretta e telefono e favorendo rilassamento, presenza e benessere psicofisico. Per fare allenamento di consapevolezza e palestra di meraviglia dietro casa.

Inizio attività ore 11:30 e 14:30, durata circa 1 ora - necessaria iscrizione (sono previsti 20 partecipanti per ciascun gruppo)

- ❖ **Dott.ssa Beatrice Mana, chinesologa: Post Partum in Forma, esercizi dolci e mirati per ritrovare equilibrio e vitalità ORE 11:00.** *Un momento dedicato alle neo-mamme per rimettersi in movimento, prendersi cura di sé e ritrovare benessere e consapevolezza del proprio corpo, in un contesto informale e all'aria aperta. I bambini potranno partecipare insieme alle loro mamme: movimento, relazione e condivisione in libertà, sul prato del parco.*
Non dimenticate un **telo mare o una coperta** da stendere sul prato!
L'attività è aperta, non richiede prenotazione.

- ❖ **Pet Therapy – Il benessere attraverso la relazione con gli animali** con **Federica Rosso e Yonia Mellace, insieme a NINA.**
Federica e Yonia propongono un'attività di avvicinamento al cane, con la loro cagnolina **Nina**, finalizzata a favorire il benessere, la socializzazione e la relazione.
Attraverso momenti di interazione guidati, i partecipanti potranno vivere un'esperienza coinvolgente e rilassante, stimolando emozioni positive, comunicazione e consapevolezza nella relazione tra uomo e animale.
L'attività sarà aperta a persone di tutte le età e rappresenterà un'occasione per conoscere più da vicino i benefici degli Interventi Assistiti con gli Animali (IAA).
Durante la giornata incontri **ORE 11:30, 14:00, 14:30 e 15:00**, l'attività verrà svolta con piccoli gruppi, necessaria iscrizione.

- ❖ L'associazione **IL FIORE DELLA VITA** con **Romina Panero** presenta **“Leggo e creo” laboratorio di lettura creativa per famiglie con bambini 0/6 anni**
inizio ore 10:45
Un momento dedicato ai più piccoli e ai loro genitori per ascoltare storie, lasciarsi trasportare dalla fantasia e giocare con la creatività.
Un laboratorio per crescere e esprimersi attraverso il gioco e la lettura favorendo il benessere dei bambini, la relazione con gli adulti e il piacere di stare insieme.

Le attività proposte sono sostenute con un contributo CEPEL

❖ **RIGENERA**

Laboratorio per sperimentare il potere rigenerativo che c'è in noi

Dott. Saverio La Porta e Dott.ssa Francesca Garavagno

ORE 11:00 e 15:00

RIGENERA è nata nel 2008 in relazione alla ricerca dell'essenziale. Lo scopo è rintracciare sobrietà e vicinanza per riscoprire il senso di rapporti umani significativi. Le opportunità che ci diamo ci aiutano a mantenerci orientati alla vita e alla promozione di una cultura rispettosa della natura di cui siamo parte.

Propone momenti di condivisione, ascolto e formazione attraverso gruppi dedicati a giovani, famiglie e persone separate, laboratori e percorsi di crescita. Promuove inoltre esperienze di economia solidale, formazione e impegno per il bene comune, valorizzando anche gli spazi della montagna come luoghi di incontro e comunità.

❖ **Associazione KERIGMA**

Piccole pratiche di condivisione

Dott.ssa Romina Testa

Laboratorio per adulti ORE 11:00

Laboratorio per giovani ORE 15:00

KERIGMA propone un percorso articolato e creativo per andare in profondità in sé stessi ed esplorare le proprie potenzialità. Rigenera propone dei percorsi mirati sulla ricerca del sé e rivolti a chi vuole migliorare. Si occupa di Counseling e Coaching per genitori e gruppi o formazione professionale, offre strumenti per creare opportunità di crescita.

Alle ore 12:30 per i partecipanti agli eventi della giornata, Nova Coop propone ed offre un **sacchetto-pranzo** con prodotti a marchio COOP.

In collaborazione con I BARBABUC (gruppo di Montagnaterapia DSM ASLCN1 – Psichiatria Area Nord), Di.A.Psi Savigliano-Fossano-Saluzzo, Oasi Giovani

Con il sostegno di Nova Coop e CSV Cuneo

ISCRIZIONI

Per gli incontri e laboratori in cui è richiesta la prenotazione inviare un **messaggio WhatsApp** - entro il **2 ottobre** - al numero **391 7641103** indicando per ciascun partecipante: **nome e cognome, attività scelta e orario dell'attività** (sarà possibile iscriversi di persona anche la giornata stessa dell'evento fino a disponibilità posti per ciascuna attività prevista nella giornata)

L'evento in caso di PIOGGIA verrà annullato

Info: info@lavocedielsa.org

SALUZZO

Sabato 10 ottobre
Ore 20:45

Cinema Teatro
Magda Olivero
Via Palazzo di Città 15

AMICA DI SALVATAGGIO

Docu-Film diretto da Nanni Delbecchi
Voce narrante Lella Costa

Dalla vita di Alessandra Appiano, un racconto sulle difficoltà e le sfide di chi vive un disturbo dell'umore

“Invecchiare è come salire su una collina, solo da un certo punto in poi si vede il panorama sotto di noi e si vede – o ci sembra di vedere – il senso della nostra vita. E anche il non senso” racconta Alessandra in questo docufilm realizzato in nome dell'amicizia e grazie al suo potere: “tutti hanno collaborato in forma gratuita” racconta Nanni Delbecchi “e ha le stesse finalità dell'Associazione di volontariato Alessandra Appiano-Amici di salvataggio: restituire l'energia luminosa di Alessandra, dare una mano a chi ha sperimentato lo stesso male di vivere, raccontare le difficoltà e le lacune che si affrontano nella cura dei disturbi dell'umore, affinché quello che è capitato ad Alessandra non debba più capitare ad altri”.

In collaborazione con le associazioni “Un Libro per Daniela – Amici di Salvataggio” e Ratatoj APS

INGRESSO LIBERO fino a esaurimento posti

Info: info@lavocedielsa.org e info@ratatoj.it

SAVIGLIANO

Sabato 17 ottobre
Dalle 19:30 in poi

Palazzo Longis
Via Torre de Cavalli 5

RUMORS – MUSICA E STREET FOOD

Musica, giovani e voglia di stare insieme
Aperitivo con laboratorio di pittura, live band, dj set e giochi da tavolo

RUMORS è una serata dedicata ai giovani, pensata come uno spazio di incontro, condivisione e sensibilizzazione sul tema del benessere mentale ed emotivo.

Attraverso la musica, l'arte, il divertimento e lo stare insieme, l'evento vuole promuovere una maggiore attenzione al proprio benessere e sottolineare l'importanza di poter contare sul supporto degli altri.

La serata, a **ingresso gratuito**, vedrà protagonisti i **The Kollege**, con la loro musica live, seguiti dal DJ set di **Maledetti Giovani**. Non mancherà il food truck, per accompagnare il pubblico durante tutta la serata.

Tra le novità di quest'anno ci sarà il **Paint & Sip con l'artista visiva Bianca Belluzzo**, che guiderà i partecipanti nella realizzazione di un dipinto personale: ognuno potrà creare la propria opera, seguendo un **tema comune** e lasciandosi guidare dalla propria creatività, in un momento di condivisione e convivialità. Durante l'attività, per chi lo desidera, sarà possibile consumare un aperitivo di accompagnamento. Per la partecipazione gratuita al Paint & Sip sarà però richiesta la **prenotazione tramite QR code**.

E per chi non ama dipingere? Nessun problema: sarà possibile semplicemente godersi la musica, divertirsi e giocare insieme ai ragazzi di **Dimensione Arcana**.

Rumors vuole essere un momento per stare bene insieme, incontrarsi e ricordare che prendersi cura del proprio benessere emotivo è importante e che chiedere e offrire supporto può fare la differenza.

In collaborazione con Oasi Giovani ed altre realtà del territorio - proloco e associazioni - dei comuni coinvolti negli eventi del Festival. Tra questi: Revolution Fossano, Racconigi attiva, Proloco Cavallermaggiore, Tocca a Noi Racconigi.

INGRESSO LIBERO fino a esaurimento posti

Info: info@lavocedielisa.org

FOSSANO

Giovedì 22 ottobre

Ore 20:45

Aula Magna

IIS G. Vallauri

Via San Michele 68

PENSIERI A 1000, oltre i pregiudizi sull'ADHD Giovani e adulti tra sfide e risorse

Con **Dott.ssa Raffaella Mondola** medico psichiatra, responsabile CSM Saluzzo ASL CN1, **Dott.ssa Viola Pellegrino** psicologa certificata ADHD Life Coach - consulente presso ASL CN1, **Federico Lo Giudice** allenatore, chinesiologo e personal trainer, **Famiglie ADHD Cuneo** associazione e rete

di famigliari disponibili all'ascolto e all'aiuto di genitori in difficoltà.

Un incontro per conoscere più da vicino l'ADHD, andando oltre i luoghi comuni e le semplificazioni. Nei giovani e nell'adulto, l'ADHD può manifestarsi in modi diversi e spesso meno riconoscibili, influenzando la quotidianità, le relazioni e il lavoro, ma anche mettendo in luce risorse, creatività e modalità di pensiero peculiari. Professionisti, esperti per esperienza e familiari si confronteranno sulle difficoltà che possono accompagnare l'ADHD, ma anche sulle risorse, le potenzialità e le strategie che possono aiutare a trasformare le sfide quotidiane in nuove possibilità.

In collaborazione con le associazioni Revolution Fossano e Famiglie ADHD Cuneo, e con IIS G.Vallauri

INGRESSO LIBERO fino a esaurimento posti
Su richiesta sarà rilasciato attestato di partecipazione
Info: info@lavocedielisa.org

RACCONIGI

Venerdì 23 ottobre

Ore 21:00

SOMS

Via Carlo Costa 23

IL SOLE NELLE POZZANGHERE (Einaudi)

Con **Matteo BUSSOLA**, autore del libro, scrittore illustratore e fumettista, conduttore radiofonico della trasmissione sul mondo della adolescenza "Non mi capisci" in onda su Radio 24.

Modera **Federica Bassignana** giornalista de "La Stampa" e "Il Foglio".

Introduce la serata il **Dott. Gianni Roagna**, medico psichiatra responsabile CSM ASL CN1

"C'è una crepa in tutte le cose. È così che entra la luce", scriveva Leonard Cohen. Ed è nel solco di quella crepa che Matteo Bussola scrive il suo ultimo romanzo, Il sole nelle pozzanghere, trasformando quella luce nella storia del Signor Pi, rigattiere che "salva le cose". Il signor Pi si muove nel mondo come in attesa di un'apparizione, come se gli oggetti su cui posa lo sguardo fossero tesori perduti: ognuno di loro ha una storia, un passato, un universo che chiede con forza una seconda occasione. Bussola racconta con estrema sensibilità e semplicità l'ordinario e il quotidiano che diventano straordinari e ricorda che non è vero che tutto ciò che è rotto, dimenticato, o trascurato è perduto e che i cocci restano cocci e basta. Ma continuano a vivere, trasformarsi e abitare le possibilità. Un elogio delicato e commovente alla bellezza

collaterale che c'è in ogni cosa, se si riesce a scorgerla nel riflesso.

In collaborazione con SOMS e Cantoregi e con il sostegno di CSV Cuneo

EVENTO GRATUITO

PRENOTAZIONE OBBLIGATORIA con EVENTBRITE

A partite dal 3 ottobre (ore 13:00)

<https://www.eventbrite.it/e/biglietti-matteo-bussola-il-sole-nelle-pozzanghere-festival-del-rumore-1999655766226>

INFO

messaggio WhatsApp al numero **391 7641103**

mail info@lavocedielisa.org

CAVALLERMAGGIORE

Venerdì 30 ottobre

Ore 21:00

Teatro San Giorgio
Via Turcotto 1

Famiglie in SCENA o SCENE di Famiglia?

Performance teatrale sulle dinamiche tra genitori e figli

Con la collaborazione della **Dott.ssa Federica BOTTA**,
psichiatra e psicoterapeuta

Dopo un percorso di approfondimento dedicato alla comunicazione e alle relazioni familiari, l'esperienza si conclude con una performance teatrale. Attraverso il linguaggio del teatro vengono portate in scena situazioni ispirate alla vita quotidiana, offrendo uno sguardo concreto sulle dinamiche tra genitori e figli. Lo spettacolo invita i partecipanti a osservare, riconoscere e sperimentare modalità comunicative più efficaci, favorendo una riflessione condivisa sulle relazioni all'interno della famiglia.

L'evento rientra nel progetto "Progetto Polis" finanziato da **Fondazione CRC**, all'interno del bando "Spazio Giovani"

In collaborazione con Spazio Polis e il Comune di Cavallermaggiore

INGRESSO LIBERO fino a esaurimento posti

Info: info@lavocedielisa.org

MAIN PARTNER

