

# Talenti News

Periodico di sport, cultura, appuntamenti e attualità.

A cura degli Allievi della Talenti Liberi

MAGAZINE

Anno 2, Numero 4

Trimestrale

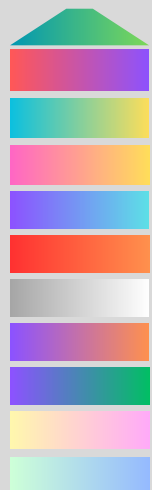
Ottobre/Dicembre 2025

DISTRIBUZIONE GRATUITA



*Babbo Natale Esiste  
o non Esiste?*

# Indice



- pag. 3/4 - 10 Anni di Talenti Liberi – La mia seconda casa
- pag. 5/6 - Babbo Natale esiste o non esiste?
- pag. 7/9 - Il mondo v'è condiviso...nel rispetto degli altri
- pag. 10/11 - La Danza orientale tra autostima e Storia
- pag. 12 - Milano vista da un adolescente
- pag. 15/14 - La Talenti Liberi anche in edicola!!!!!!
- pag. 15 - Le quattro candele di Natale
- pag. 16/18 - Teatro, una ragione di vita Teatro, una ragione di vit
- pag. 19 - Lo Sai che.....Come si forma il petrolio
- pag. 20/21 - Le stelle di Matilde
- pag. 22/23 - Ricetta del mese: Le Susumelle Calabresi

## "Talenti News" – Un Giornalino reso possibile dai nostri Partner!



**Gli allievi della Talenti Liberi ringraziano**

# 10 Anni di Talenti Liberi – La mia seconda casa



## Dieci anni.

Sembra impossibile dirlo ad alta voce. Dieci anni fa, quando Talenti Liberi aprì le sue porte per la prima volta, io ero lì. Il primo allievo, il primo a mettere piede su quel parquet ancora profumato di nuovo, il primo a credere in un sogno che allora sembrava così fragile. Ricordo la prima volta che entrai: una sola sala, qualche specchio, tanta speranza e una passione contagiosa che riempiva ogni angolo. Non c'erano certezze, ma

c'era quella luce negli occhi di chi aveva deciso di creare qualcosa di speciale. Il primo saggio resta uno dei ricordi più belli della mia vita. Eravamo pochi, impacciati, emozionati, ma quando le luci del palco si accesero e partì la musica, tutto sparì. Ballare davanti al pubblico, rappresentare la scuola, sentire l'orgoglio di far parte di qualcosa di nuovo... fu un'emozione travolgente.

Quel giorno capii che Talenti Liberi non sarebbe stata solo una scuola di danza, ma una famiglia, un punto di riferimento, un luogo dove ognuno poteva essere sé stesso.

Negli anni ho visto la scuola crescere. Dalla prima sala — quella che ormai consideriamo “storica” — siamo arrivati a tre sale, piene di vita, corsi, sorrisi e musica. Ho visto bambini iniziare a muovere i primi



passi, adulti ritrovare la passione, e nuovi insegnanti portare energia e professionalità. Ogni ampliamento, ogni nuova lezione, era un piccolo passo verso un sogno sempre più grande.

Poi arrivò il momento più difficile: il COVID. Le sale chiuse, le luci spente, il silenzio. Per chi vive di movimento, quel periodo fu una prova durissima.

Ma Talenti Liberi non si è mai fermata davvero. Abbiamo continuato online, abbiamo trovato nuovi modi per restare uniti. E quando finalmente siamo tornati in sala, il primo battito di musica è stato come un respiro liberatorio. Ci siamo guardati e sapevamo che nessun ostacolo avrebbe potuto fermarci.



Personalmente, questi dieci anni mi hanno formato più di qualsiasi altra esperienza, variando tantissimi corsi e crescendo di età mi sono dedicato da 5 anni a questa parte al Judo.

Ho imparato la disciplina, la costanza, la forza di rialzarsi dopo una caduta. E arrivare alla cintura nera è stato come chiudere un cerchio: un traguardo che rappresenta non solo tecnica, ma crescita, dedizione e amore per ciò che facciamo.

Oggi, guardando le tre sale piene, i nuovi allievi che si allenano con la stessa emozione che avevo io il primo

giorno, mi sento parte di una storia bellissima. Talenti Liberi non è solo una scuola di ballo. È una casa, una palestra di vita, un luogo dove impari a credere in te stesso.

E se mi chiedessero di descrivere questi dieci anni in una parola, direi gratitudine.

Gratitudine per chi ha fondato tutto questo, per chi ci ha creduto anche nei momenti difficili, e per chi ogni giorno, semplicemente, entra in sala, accende la musica e continua a sognare. Perché, in fondo, Talenti Liberi è proprio questo: libertà di essere, crescere e ballare con il cuore.



Articolo di  
Francesco Marzio

# Babbo Natale esiste o non esiste?

## Indaghiamo insieme!

Natale , 2 parole: festa, parenti ...Ok forse 2 parole non bastano ! Questo perché il Natale è fantastico: si scartano i regali, si sta con i parenti ecc.

Per i bambini questa festa è bellissima soprattutto per Babbo Natale. Una curiosità su di lui?

Ok, ora ve la dico! Lui non è sempre stato come lo conosciamo adesso ( barba lunga, simpaticone, vestito di rosso...), il famosissimo brand COCA COLA, nel 1931, ha riportato Babbo Natale vestito di verde! Verde? Si esatto proprio di verde! Starete pensando “ ma quindi, Babbo Natale, è stato creato dalla COCA COLA? Non devo più crederci? “ No, state tranquilli!



Io ho vissuto ben 2 avventure a Natale; una volta, durante la notte della Vigilia, prima di addormentarci io e la mia famiglia abbiamo abbassato il vetro del caminetto, così quando sarebbe arrivato Babbo Natale avrebbe dovuto alzare per forza la chiusura. All' una di notte il mio cane iniziò ad abbaiare fortissimo come se in casa ci fosse uno sconosciuto!

Allora mio padre si alzò dal letto per far azzittire il cane, ma nonostante ciò non accese la luce quindi riuscì a vedere solo l'animale. Poi tornò a letto; Al mattino, io mi alzai prima di tutti e andai a vedere se i regali fossero sotto l'albero.

Ovviamente c'erano, ma io notai anche che la chiusura del camino era aperta e non come l'avevamo lasciata noi!

Non credo che i cani sappiano sollevare il vetro di un camino, quindi doveva essere stato per forza Babbo Natale! Con questa prima storiella posso già dire che il Natale è magico! Ora vi dirò la seconda avventura natalizia. – vi prego non prendetemi per pazza perché vi assicuro che è successo – 3 giorni prima di Natale, io, mia sorella, la mia migliore amica ed un'altra nostra cara amica, eravamo appena tornate dal catechismo. Sotto casa mia notai tante luci nel cielo allineate, così perfette che sembravano stelle!



Pensate quanto eravamo tristi io e mia sorella: potevo definire quello il peggior Natale di sempre, senza sapere che sarebbe diventato il più bello della mia vita! Durante il pranzo di Natale ci fu un black out, e si sentì un forte rumore provenire dalla stanza dove c'era l'albero di Natale.

Subito dopo tornò la luce e tutti andammo a vedere cosa fosse successo nell'altra stanza. Indovinate un po'? Sotto l' albero c'erano i regali quindi, durante l'assenza della luce, era venuto Babbo Natale!

Come avrete notato, Babbo Natale in nessuna di queste storie si può vedere.

Questo perché lui è dentro di noi e durante il Natale, bussa al nostro cuore e ci dice:” Heilà, il vero motivo per cui ti piace così tanto il Natale, non sono i regali o il saltare scuola, ma poter stare con le persone a cui si vuole bene potendo essere noi stessi, proprio come fece Gesù davanti alla sua famiglia e alle altre persone che corsero per vederlo, per vedere la vera luce che nasce dentro il nostro cuore!



Articolo di  
Rossella Cavallo

**SCRIVI** le risposte sui puntini, **CERCHIA** le parole corrispondenti, che possono trovarsi in verticale e in orizzontale e leggersi in entrambe le direzioni e batti gli indovinelli del guardiano dei mondi.

S	A	B	B	I	A	O	L	L	A	T	S	I	R	C
P	N	S	S	B	A	R	R	A	F	R	E	D	D	O
O	R	C	O	L	L	A	R	E	R	E	D	O	A	P
T	E	M	P	O	L	G	H	M	O	N	D	T	I	O
E	V	C	N	I	A	D	N	A	C	O	L	L	T	S
R	A	C	I	D	F	I	H	C	C	O	E	A	L	A
E	C	A	D	A	R	P	A	L	I	O	T	P	A	T
I	S	E	R	R	A	T	U	R	A	A	S	T	S	O
F	O	T	O	L	F	O	L	L	E	T	T	O	O	P

1. \_ R \_ \_ \_ L \_ \_

2. P \_ \_ R \_

3. \_ A \_ \_ \_ L \_

4. \_ B \_ \_ \_

5. T \_ \_ \_ \_

6. F \_ \_ E \_ \_ \_

7. \_ R \_ \_ \_ U \_ \_

8. \_ CC \_ \_ \_

9. F \_ \_ D \_ \_ \_

10. \_ V \_ \_ \_ A

**DEFINIZIONI**

1. Di questo è fatta la sfera della veggente;
2. Lo esercita chi comanda;
3. Ha leggere ali coloratissime;
4. Scorre nella clessidra;
5. Lo misura l'orologio;
6. Un aiutante magico di piccola statura;
7. Dove si infila la chiave;
8. Si dice "Essere saldo come una...";
9. Come temperatura, lo è lo spazio;
10. Una preistorica abitazione in pietra

# Il mondo va condiviso...nel rispetto degli altri



Come il pulsante magico di Uforobot, quando ci trucchiamo ed indossiamo il camice ed il naso rosso, ci trasformiamo, le preoccupazioni scompaiono, le articolazioni si sciolgono ed il futuro non è più un peso. Quando andiamo ad offrire la Clownterapia la nostra vita privata passa in secondo piano, perché è come portare sempre le luci, ed in questo magico periodo le luci di Natale, che sono allegre, scacciano i pensieri ed a volte strappano un sorriso su visi che non ridono da troppo tempo: anziani, disabili, emarginati, persone in difficoltà, malati nei reparti ospedalieri.

Le patologie e disturbi possono peggiorare di giorno in giorno, ma la pazzia degli **SkizZzati** schiaccia i cattivi pensieri e porta sempre allegria e buonumore al tal punto di dimenticarsi di averli e credere in un mondo in cui l'amore per il prossimo e' l'unica cosa fondamentale. Siamo ispirati dalla natura che infonde speranza e allegria come avviene nella primavera con la nascita di nuovi fiori, con le piante che crescono ed il volo continuo degli uccelli.



Portiamo gli addobbi di Natale, i nastri, le ghirlande, le renne, le luci, e rendiamo gli ambienti più sorridenti e forse anche più pazzi, un po' come noi. Portiamo gioia, allegria, sorrisi, giochi, musica, gags, palloncini con cui accarezziamo gli ultimi durante tutto l'anno, ma soprattutto nel periodo di Natale, per strappare un sorriso, anche solo negli occhi, per fare viaggiare chi non può viaggiare.

Sotto le feste possono colpirci solitudine,

tristezza e senso di inadeguatezza, ma portare anche solo per poche ore, una novità, un sorriso, una corsa di cavalli fatta con dei cartoni e fili di lana, palloncini a forma di cagnolino, cappelli, fiori e spade, improvvisare gags, battute e situazioni comiche può restituire un attimo di spensieratezza e regalare alla mente un poco di sollievo.

Noi pensiamo sempre che fare del bene aiuta anche se stessi poiché aiutare il prossimo ti riempie il cuore di emozioni di gioia e felicità, ti dà un senso di sazietà emotiva e un senso alla tua giornata.

Ognuno può provare a "seminare germogli di



felicità”, nei luoghi dove serve, anche senza “camice e naso rosso”, poiché siamo tutti donatori e portatori di felicità, basta solo mettere da parte un pò se stessi e fare spazio nel nostro cuore agli altri....E' proprio quello che impariamo nel corso di Clownterapia mettiamo da parte noi



stessi e grazie alla nostra maschera che ci aiuta e ci facilita a fare breccia nei cuori e sulle labbra dei nostri pazienti regaliamo abbracci sorrisi e tanta forza ad andare avanti.

In questi giorni speciali si sta avviando il terzo corso di Clownterapia presso la scuola Talenti Liberi con il Gruppo “gli SkiZZati” del progetto “Clowmiamoci” e auguro ad ognuno dei partecipanti di ritrovare nel corso quelle stesse



emozioni che ho trovato io, e che possa aiutare chi ha bisogno, come ha aiutato me. Il corso di 20 ore si terrà domenica 21 e 28 dicembre dalle 9 alle 20, il tirocinio sarà il 22 ed il 23 dicembre dalle 9 alle 12 presso il Reparto di Pediatria dell'Ospedale Perrino di Brindisi. Per informazioni chiama a Dr.Clown Mario BRO' al 3475482696 o visita la pagina Facebook ed Instagram a CLOWMIAMOCI. Spero che questo nuovo gruppo sia desideroso di continuare ciò che noi del primo e secondo corso abbiamo fatto finora e soprattutto di ampliarlo contagiando tutti a diventare portatori di felicità. Auguri di un sereno Natale ed un felice anno nuovo a tutti







**TALENTILIBERI APS-ASD**  
PROGETTO "CLOWMIAMOCI"



## La TERAPIA del SORRISO!

# DIVENTA CLOWN DI CORSIA

### Corso Base di Clownterapia

Corso di 20 ore full immersion...domenica 21 e 28 dicembre dalle ore 9 alle ore 20 e tirocinio il 22 e 23 dicembre dalle ore 9 alle ore 12.



Un sorriso dona sollievo a chi e' stanco e nella tristezza e' medicina



PER INFORMAZIONI



CLOWMIAMOCI

📞 DRCLOWN MARIO BRO' 3475482696

📞 DRCLOWN ZIZI' 331370484

📞 DRCLOWN BUBU' 3493595301





Articolo di  
Corrado Pecere  
alias Dr Clown  
Fairchild

# La Danza orientale tra autostima e Storia



La danza orientale per me è più che una semplice “passione”. Quando ballo mi sento libera e leggera, non esistono sensazioni simili. Ballando ho imparato a guardarmi allo specchio e a confrontarmi con i miei difetti, cercando sempre di migliorare. Ricordo molto spesso che all’inizio non riuscivo a guardare quella sagoma che si muoveva davanti a me, infatti tendevo a tenere basso lo sguardo, proprio perché avevo paura.

Attraverso la danza orientale, in particolare, ho potuto migliorare la mia autostima, la fiducia in me. Penso che il ballo, così come qualunque altra forma d’arte, sia un elemento essenziale nella vita di chiunque.

La danza orientale ha origini antiche ed è difficile collocarla in un unico luogo, ma generalmente si riconduce al Medio Oriente e Nord Africa, in particolare Egitto, dove la versione moderna chiamata Raqs Sharqi (“danza orientale”) si è sviluppata il secolo passato. Tracce di danze femminili simili compaiono già nelle antiche culture



mesopotamiche, egizie e greco-romane. Era spesso legata a rituali di fertilità e femminilità, a celebrazioni comunitarie, alla socializzazione tra donne.

La danza orientale è molto più “atletica” di quanto sembri.

Coinvolge soprattutto la zona centrale del corpo (core), con i muscoli addominali profondi (trasverso dell’addome), quelli obliqui e quelli lombari che aiutano nei movimenti ondulatori (cambré) Per il bacino sviluppa anche i Ileopectoas, i Glutei e gli adduttori e abduttore che lavorano nei movimenti di shimmy, figure a 8, cicli pelvici. Per la parte superiore del corpo vengono utilizzati i dorsali e deltoidi per i movimenti fluidi delle braccia, e i trapezio per isolazioni delle spalle e poi si utilizzano anche le gambe con i muscoli delle cosce e dei polpacci che stabilizzano il corpo mentre si eseguono le isolazioni.

È una disciplina eccellente per migliorare postura, stabilità, forza del core e mobilità del bacino.

È una danza basata sulle “isolazioni”. Si muove una parte del corpo alla volta mantenendo il resto immobile: bacino, torace, spalle, testa... una vera palestra per il controllo muscolare.



Ottima per il movimento pelvico. Molte tecniche (come gli undulations) attivano i muscoli profondi del bacino, con benefici posturali e funzionali. I movimenti fluidi favoriscono una ottima mobilità della colonna, un rafforzamento dei muscoli stabilizzatori, e favorisce la riduzione delle tensioni.

Il costume ha una storia particolare. Il famoso costume "bedlah" (reggiseno ricamato, cintura, gonna) non è



antico: fu ideato tra '800 e '900

Ci sono stili molto diversi di danze orientali, tra cui il Raqs Sharqi (elegante, teatrale – l' "orientale classico" egiziano), il Baladi (più popolare, terra-terra, spontaneo), il Shaabi (stile urbano moderno), il Tribal e ATS/FCBD (stili nati più recentemente negli USA)

Non nasce come danza seduttiva. La connotazione erotica è un'invenzione occidentale. Tradizionalmente era una danza sociale e femminile, usata anche in matrimoni e feste familiari.



Articolo di  
Claudia Chitano

## Che ridere! 😂😂

### AMICI

Due amici parlano tra di loro. Il primo dice all'altro: "Lo sai che il mio cane è capace di camminare sull'acqua?". "Ma dai, è impossibile!". "Invece è vero, andiamo al lago e te lo faccio vedere". I due arrivano

al lago, e il padrone del cane lancia un bastone. Il cane cammina sul lago, e lo riporta indietro. Lo fa due, tre, quattro volte, quando un pescatore che ha visto tutto urla: "Certo che il suo cane è grande e grosso, e ancora non ha imparato a nuotare!".



### IN TRENO

In treno un signore sta mangiando dei semi di mela. Il vicino di posto gli chiede: "Perché mangia semi di mela?". "Perché fanno diventare più intelligenti, se vuole glieli vendo a dieci euro l'uno". L'uomo ne compra dieci e li mangia. Dopo un'ora dice: "A me non sembra di essere più intelligente, è sicuro dell'effetto?". "Aspetti ancora un po'". Quasi alla fine del viaggio il vicino ci ripensa e dice: "Scusi, ma con i soldi non mi conveniva comprare direttamente le mele?". "Ecco, lo vede che è diventato più intelligente?".



### IN VIAGGIO

Un signore sta guidando una potente auto da corsa e viaggia velocissimo. A un certo punto legge un cartello con scritto "Rallentare 70 km". Ligio al codice della strada non supera i 70 chilometri l'ora. Prosegue per un po', poi ne legge un altro: "Rallentare 40 km". Adegua la sua velocità, sempre più stupito, e procede. Dopo quasi un'ora legge: "Rallentare 10 km". Ora va pianissimo, passano sessanta minuti quando dietro alla curva trova un grande cartello: "BENVENUTI A RALLENTARE".



## Milano vista da un adolescente

Bentornati a tutti su talenti news, nell'articolo di oggi vi parlerò della mia esperienza che ho vissuto in un week end di novembre ultimo scorso. Appena entrato in treno ero eccitato all'idea di vedere una nuova città, ma man mano che il viaggio proseguiva le persone che entravano erano sempre più occupate sempre di fretta e quasi tutti catapultati per tutto il viaggio nei loro computer e ho pensato "mah come mai più salgo verso il nord e più sono occupate le persone, che differenza c'è tra me e loro?"



Ma appena uscito dal treno dopo 12 ore di treno che sembravano infinite sono arrivato alla stazione di Milano centrale, era GIGANTE rispetto a quella ostunese, c'erano negozi importanti, bar e dove ti giri ti giri mi sembrava immensa.



Ma mi sono reso conto che appena ho varcato la soglia dell'uscita della stazione le persone erano tutte sfreccianti, pensavo ci fossero i campionati di formula 1. Io camminavo lento come a Ostuni e ogni 2x3 mi urtavano persone. E questo viaggio a Milano mi ha fatto capire la differenza di un paese di 30.000 abitanti a uno di 1 milione e mezzo se non di più.

La vita al sud è calma e senza stress invece al nord c'è una grandissima fretta di fare tutto subito, nemmeno l'ansia di "Inside Out" era così agitata. Ma anche le grandi città hanno i lati positivi: i monumenti spettacolari e caratteristici.

Se vi dico Milano voi a cosa pensate? Al Duomo ovviamente. Chiesa spettacolare e super dettagliata. Ma mi fermo con gli spoiler, fateci un salto voi. Grazie per l'attenzione e al prossimo articolo. Da Francesco e talenti news è



Articolo di  
Francesco  
Vaiani

# La Talenti Liberi anche in edicola!!!!!!

Talenti Liberi Arte Teatro Danza..... il nostro motto è dare spazio all'arte dei nostri allievi in tutte le sue forme...

**ANDREA  
RUBINO**

## FLAVIO E LA PORTA DEI GIORNI NOIOSI



La Talenti Liberi e' una scuola dove la danza e il teatro gia' nel lontano 2015 aprirono le "danze" alla ricerca dell'arte. Oggi con quattordici discipline in attivo la Talenti Liberi ha voluto spegnere la sua decima candelina con un fantastico regalo.....

**L' ingresso in EDITORIA!!!!!!**

Non solo il giornalino trimestrale "Talenti News" ormai giunto alla 5° numero, ora anche libri scritti dai nostri allievi e docenti per dare spazio all'arte nella penna.

Sono stati pubblicati da qualche giorno più di 25 libri del nostro docente di Clownterapia Andrea Rubino. La sua arte messa a disposizione non solo per la formazione di "Nasi Rossi" ma anche nella scrittura. Nei suoi libri esprime i concetti di inclusione aggregazione, condivisione e aiuto reciproco, concetti che già mettiamo in pratica

nei nostri corsi e soprattutto nei interventi che i nostri "SkiZZati" della Clownterapia diffondono ogni giorno nelle RSA, Reparti Pediatrici Ospedalieri e Centri Disabili.

I manoscritti sono già pubblicati sulla piattaforma on line "AMAZON" sia in formato cartaceo che in formato E-Book e tradotti anche in lingua Inglese per gli amici di altri paesi esteri.

Il ricavato dalla vendita sarà destinato per le attività del progetto "Clowmiamoci" dei volontari della Clownterapia della nostra associazione.

L'opera letteraria di Andrea comprende testi che esplorano il mondo dei bambini con la scoperta della scienza spiegata ai bambini da dei bambini attraverso la collana "Scienze per Bambini" che include libri di veterinaria, anatomia, chimica psicologia, fisica etc etc, per poi passare anche ai libri di favole con le collane "Il mondo magico di Flavio", e "I Corsari dell'inclusione" 4 libri che spiegano l'inclusione in un mondo dove siamo tutti diversi e tutti importanti.



Fra i libri che l'autore ha scritto ci sono anche testi per adulti su come programmare un robot, a cosa serve l'intelligenza Artificiale, cosa sono le criptovalute, fino ad arrivare ai manuali sulla Clownterapia nei suoi molteplici campi di applicazione come nella Pediatria, nell'Alzheimer, nell'Oncologia, Autismo e soprattutto come combattere il fenomeno del Bullismo diffuso tra gli adolescenti. Vi invito ad acquistare i libri Talenti Liberi come idea regalo per il Natale ma soprattutto per aiutare il progetto Clowmiamoci.

Oltre ai manoscritti pubblicati da Andrea Rubino la Talenti Liberi presto inserirà nella piattaforma Amazon anche libri scritti dai nostri allievi adolescenti che raccontano storie o favole per bambini, e libri con avventure personali vissute o anche consigli di vita di adolescenti per adolescenti. Per tanto daremo spazio a chiunque adulto o adolescente che ha voglia di condividere i suoi pensieri con il mondo.



In pratica la Talenti Liberi aprirà le porte ai nuovi artisti che vorranno far giungere in tutto il mondo la loro ARTE attraverso la penna. Potete seguirci e essere aggiornati su tutte le novità cliccando "Segui" la pagina Facebook ed Instagram "Talenti Liberi".

Articolo a cura della Redazione Talenti Liberi

# Le quattro candele di Natale

Mi avvicino alla finestra, è già il crepuscolo, fuori tutto è silenzio!



Sul mio davanzale vedo quattro candele, prendo il fiammifero, lo accendo poso la piccola fiamma sulla prima candela e vedo te che mi tieni in braccio quando ero appena nata, passo alla seconda e vedo te che mi tieni per mano quando portavo lo zaino per andare a scuola, alla terza vi vedo entrambi, intenti ad abbracciarmi quando mi sono laureata.

Ma quando accendo l'ultima candela nella sua sottile fiammella vedo il riflesso di me stessa, intenta a piangere col sorriso.

Quelle fiammelle di Natale siete voi!

Voi e i momenti passati assieme. Quando eravamo tutti e quattro, quando voi eravate con me!

E anche se non riesco a percepirvi, io so che siete rimasti con me!

Perché vi sento parlare nel mio cuore!

Sento il vostro conforto chiaro e caloroso, come lo era il vostro amore!

E ora attraverso le quattro fiammelle candele di Natale posso percepire il calore del vostro amore!

Posso sentire ancora il vostro abbraccio, il vostro conforto!

Posso sentire che siete sempre con me!

**Cit.** "È una delle poche cose che abbiamo al mondo e' la speranza, che porta così tanta gioia e felicità a così tanti cuori, specialmente durante il Natale"

*Charles Dickens- il canto di Natale!*



Articolo di  
Elena d'Alessandro



Ho iniziato a studiare recitazione sin da piccola con l'insegnante Fabio Saccomanno, docente della Talenti Liberi, e non so come abbia fatto ma mi ha fatto innamorare di questa disciplina sin da subito. In ogni sua lezione scopro una parte di me, ci introduce nel nostro "io" scoprendo lati e stanze inesplorate della nostra coscienza, ci insegna ad essere veri attori tralasciando il nostro modo di essere introducendoci nel personaggio da immedesimare. Tante volte mi sono chiesta come ha scoperto questo suo talento e come e' arrivato ad insegnare. In una sua intervista mi risposto così:

### **Perché hai iniziato teatro?**

Ho iniziato teatro per salvarmi da una bocciatura a scuola, perché ero un po' discolo.

Non ero bravo a livello scolastico, però ero molto furbo e sapevo sempre come cavarmela. Il mio problema era la condotta, e quindi ho dovuto fare uno spettacolo teatrale per accumulare dei crediti e salvarmi l'anno. È successo che, stando sulla scena, mi sono reso conto che mi piaceva davvero. La prof, che all'inizio me l'aveva proposto solo per aiutarmi, poi mi disse che ero molto apprezzato e che avevo trasmesso tante emozioni. E questo mi ha sorpreso, perché io, ogni volta che andavo a vedere gli spettacoli, ridevo, prendevo in giro gli attori. Ma quando mi sono trovato io sulla scena ho capito veramente quello che volevo fare nella mia vita. E da lì ho iniziato a studiare teatro.

### **Che cosa ti piace di questa disciplina?**

Che puoi essere quello che desideri. Puoi essere una persona, un supereroe, un



eroe anche senza mantello; puoi essere una persona con una storia particolare; puoi essere semplicemente quello che sogni. È soprattutto la scoperta di ciò che può fare il corpo umano e di ciò che può dare l'anima: scoprirsi sempre.



### **Hai sempre voluto essere un attore?**

No. Io ho avuto quest'illuminazione con quello spettacolo a scuola.

### **Cosa bisogna avere per essere un attore?**

Ma per essere attore serve una forte passione e tanto sacrificio. Perché nel momento in cui decidi di essere attore, decidi anche di mettere in gioco le tue emozioni e i tuoi sentimenti, perché devi entrare nei panni di un'altra persona.

Se un giorno hai problemi a interpretare... che so, una papera, è meglio che cambi lavoro: perché in quel momento tu devi essere una papera, e devi saperla fare bene. Se hai difficoltà a interpretare un personaggio scomodo, un personaggio che non ti appartiene, devi essere in grado di farlo comunque. Per riuscirci ci vuole studio: ore e ore di studio

quotidiano, esercizi, molta empatia. Bisogna studiare, leggere, guardare tanti film, prendere riferimenti e avere la fortuna di lavorare con grandi insegnanti che ti introducano in questo mondo. Perché oltre alla bravura e al talento, serve anche fortuna. Il talento non basta se non lo coltivi.



Avere una bella voce non serve se non hai emozioni, e per avere emozioni devi essere disposto ad aprirti completamente a qualsiasi cosa

### **Qual è la parte più soddisfacente del tuo lavoro?**

Sicuramente sapere che puoi essere apprezzato, ma anche criticato. È bello vivere guadagnando con quello che ami. E allo stesso tempo, è bellissimo sapere di aver potuto dare emozioni a chi è venuto a vederti: è una grande soddisfazione. Vuol dire che sei riuscito a far ridere, a far piangere, a far emozionare, a farti amare o odiare: tutto questo è una soddisfazione enorme.

### **È stato duro il percorso che hai fatto?**

Sì e lo è ancora, perché non si smette mai di studiare. Continuo a fare master, continuo a seguire grandi insegnanti; ho avuto la fortuna di lavorare con maestri davvero importanti. Ma lo studio non finisce mai.

E anche se sono un insegnante, non mi definisco né maestro né insegnante: preferisco considerarmi un amico degli allievi, perché siamo tutti allievi. Nessuno è maestro. Siamo tutti persone che stanno ancora imparando e continueremo sempre a imparare, soprattutto da chi è meno bravo di noi. Nella vita bisogna imparare da chiunque, quindi lo studio non finisce mai: la preparazione è continua.

### Sei soddisfatto di quello che hai fatto finora?

Si ma non mi accontento, sono uno che non si accontenta, vuole oltrepassare i suoi limiti, quindi la cosa più bella della scuola, di un percorso artistico è crederci perchè solo tu puoi farlo: avere il sostegno delle persone che ti vogliono bene è utile fino a un certo punto se non ci credi tu non vai da nessuna parte, quindi la cosa più soddisfacente e bella è sapere che hai lasciato qualcosa che gli altri ricordano e apprezzano.



Articolo di  
Silvia Calabrese

### PUZZLE - CHE DENTONII!

Cerca tutte le parole elencate in basso che sono state messe alla rinfusa nello schema. Quando le avrai trovate tutte, le lettere avanzate ti daranno la chiave del gioco.



M	C	S	D	R	I	O	M	I	O
O	I	C	A	V	I	A	A	S	L
S	N	O	L	I	C	I	R	T	L
C	C	I	O	A	M	S	M	R	I
A	I	A	C	O	I	A	O	I	B
R	L	T	I	R	D	R	T	C	R
D	L	T	V	I	E	P	T	E	E
I	A	O	R	H	G	U	A	U	G
N	A	L	A	G	U	D	Q	R	N
O	R	O	T	S	A	C	O	T	A

Chiave: ortaggio amato dai conigli (8)

- ARVICOLA
- CASTORO
- CAVIA'
- CINCILLA
- DEGU
- DRIONIO
- DUPRASI
- GERBILLO
- GHIRO
- ISTRICE
- MARMOTIA'
- MOSCARDINO
- NUTRIA
- QUERCINO
- SCIATTOLO
- TAMIA

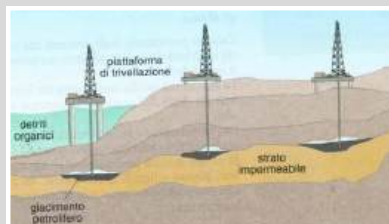
### TROVA LE DIFFERENZE

RIESCI A TROVARE LE 10 DIFFERENZE TRA LE DUE IMMAGINI?



# Lo Sai che.....Come si forma il petrolio

L'uso del petrolio, come prima quello del carbone fossile, ha avuto un grande impatto sulla storia dell'umanità. Dalla rivoluzione industriale fino ai giorni nostri, il petrolio ha giocato un ruolo cruciale nell'accelerare in modo straordinario l'evoluzione della società moderna.



Tuttavia, vi siete mai domandati come avviene la formazione di un **giacimento petrolifero**?

Si ritiene che la formazione del **petrolio greggio** avviene dai resti di antiche piante e animali marini vissuti milioni di anni fa.

Ecco come si ritiene si formi il petrolio greggio in varie fasi:

**1 Accumulo di materiale organico** come plancton, alghe e altri organismi microscopici – in ambienti marini, come oceani e mari.

**2 Pressione e alte temperature.** Nel corso del tempo, man mano che si accumulano sempre più strati di sedimenti, la materia organica viene sepolta e inizia a subire trasformazioni ed il peso degli strati superiori esercita pressione su quelli inferiori. Questa pressione, insieme al calore generato dai processi interni della Terra, inizia a trasformare il materiale organico sepolto in una sostanza chiamata petrolio greggio



**3 Migrazione.** Una volta formato, il petrolio greggio tende a migrare attraverso rocce porose grazie alla spinta di Archimede, data la sua minore densità rispetto all'acqua con cui condivide i pori.

Così il greggio tende a spostarsi verso l'alto attraverso gli strati rocciosi fino a incontrare una barriera, come uno strato di roccia

impermeabile o una struttura geologica, che lo intrappola.

**4 Estrazione del petrolio greggio.** Una volta individuato un potenziale giacimento si procede alla perforazione di un pozzo esplorativo mediante carotaggi. Se i risultati della perforazione confermano la presenza di idrocarburi,

altri pozzi saranno perforati vicino ai limiti esterni della trappola per stimarne l'estensione. Combinando mediante uno studio di giacimento i dati ricavati dalla perforazione dei pozzi esplorativi e di delimitazione si potranno valutarne le potenzialità economiche del pozzo e quindi passare al processo estrattivo tramite pompe speciali.



Redatto dalla  
Redazione



## **Ariete (21 marzo - 19 aprile)**

Novembre sarà un mese di sfide e opportunità per te. La determinazione sarà la chiave per superare gli ostacoli. In amore, cerca di non lasciarti trasportare dalla fretta.



## **Toro (20 aprile - 20 maggio)**

Un mese positivo ti aspetta, con l'amore e la stabilità in primo piano. Le energie di Venere in Scorpione amplificheranno il tuo desiderio di profondità nei rapporti.



## **Gemelli (21 maggio - 20 giugno)**

Novembre sarà un mese di riflessione e introspezione per te. Cerca di mantenere un atteggiamento positivo e di cogliere le opportunità che si presentano.



## **Cancro (21 giugno - 22 luglio)**

Un mese di freschezza e novità ti aspetta. Sarai spinto a esplorare nuovi orizzonti e a lasciare andare il passato.



## **Leone (23 luglio - 22 agosto)**

Un mese pieno di opportunità e vitalità ti aspetta. La tua energia sarà alta, ma non dimenticare di riposare e di bilanciare la tua vita.



## **Vergine (23 agosto - 22 settembre)**

Novembre sarà un mese di riorganizzazione e riflessione per te. Cerca di mettere ordine nei tuoi pensieri e di pianificare il tuo futuro.



## **Bilancia (23 settembre - 22 ottobre)**

Un mese di riflessione e autocoscienza ti aspetta. Cerca di capire meglio le tue esigenze e di trovare l'equilibrio nella tua vita.



## **Scorpione (23 ottobre - 21 novembre)**

Un mese intenso e trasformativo ti aspetta. Le energie di Venere in Scorpione amplificheranno il tuo desiderio di profondità e connessione.



### Sagittario (22 novembre - 21 dicembre)

Un mese di avventura e libertà ti aspetta. Cerca di seguire la tua visione e di non temere il giudizio altrui.



### Capricorno (22 dicembre - 19 gennaio)

Un mese di responsabilità e conquista ti aspetta. Cerca di celebrare i tuoi progressi e di non essere troppo severo con te stesso.



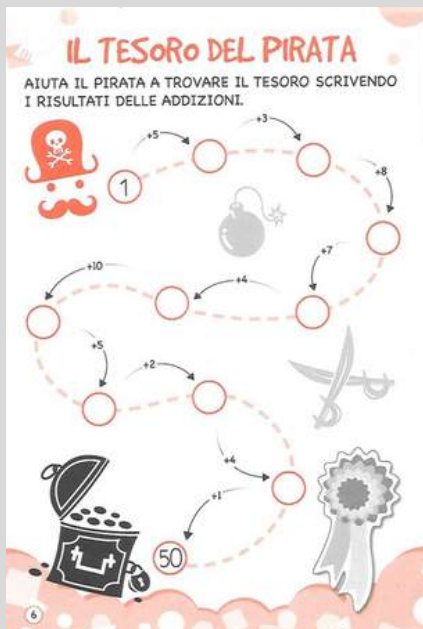
### Acquario (20 gennaio - 18 febbraio)

Un mese di idee e intuizioni ti aspetta. Cerca di credere nel tuo futuro e di seguire la tua visione.



### Pesci (19 febbraio - 20 marzo)

Un mese romantico e sognante ti aspetta. Cerca di trasformare la tua sensibilità in forza creativa e di fidarti del tuo intuito.



1	2	3	4	5	6		7	8	9	10		11
12							13				14	
15						16					17	
18						19				20		
21					22				23			
24			25					26				
		27					28					
29	30					31						
32											33	

#### ORIZZONTALI

1. Il regista di Platoon
12. Addolcire, mitigare
13. Giorgio e Giovanni, letterati
15. Genitrice
16. Serve per tirar frecce
17. Quattro romani
18. Località italiana presso Gandria
19. Località malcantonese
20. Duemilauno romani
21. Beccare senza bere
22. Le gonfia il vento
23. Granoturco
24. Est-Ovest
25. Una parte della giornata
26. Paniere
27. Appellativo al sovrano

28. Città della Bosnia ed Erzegovina
29. Un lago levantinese
31. Cesti
32. Tragitti, percorsi
33. Giudicata colpevole

#### VERTICALI

1. Regista ticinese
2. Il nome del ciclista Guerra
3. Nazione asiatica
4. Località del Gamberogno
5. Lunghi periodi di tempo
6. Nota musicale
7. Località blienese
8. Un mammifero marino
9. Piccolo difetto
10. Articolo spagnolo

11. Lo è una parete che separa
14. Moderare, restringere
16. Locale scolastico
19. Ci sono quelle Abate
20. Un titolo universitario
22. Lombrico
23. Parti dell'anno
25. Una capitale cantonale
26. Solidi geometrici
27. Questi in breve
28. Tra LUN e MER
30. Un terzo d'Italia
31. Simbolo chimico del protoattinio

# Ricetta del mese: Le Susumelle Calabresi

## INGREDIENTI PER 20 SUSUMELLE

- Farina 00 500 g
- Zucchero 200 g
- Cacao amaro in polvere 10 g
- Cannella in polvere 8 g
- Miele millefiori 200 g
- Latte intero 60 g
- Acqua 45 g
- Lievito in polvere per dolci 16 g

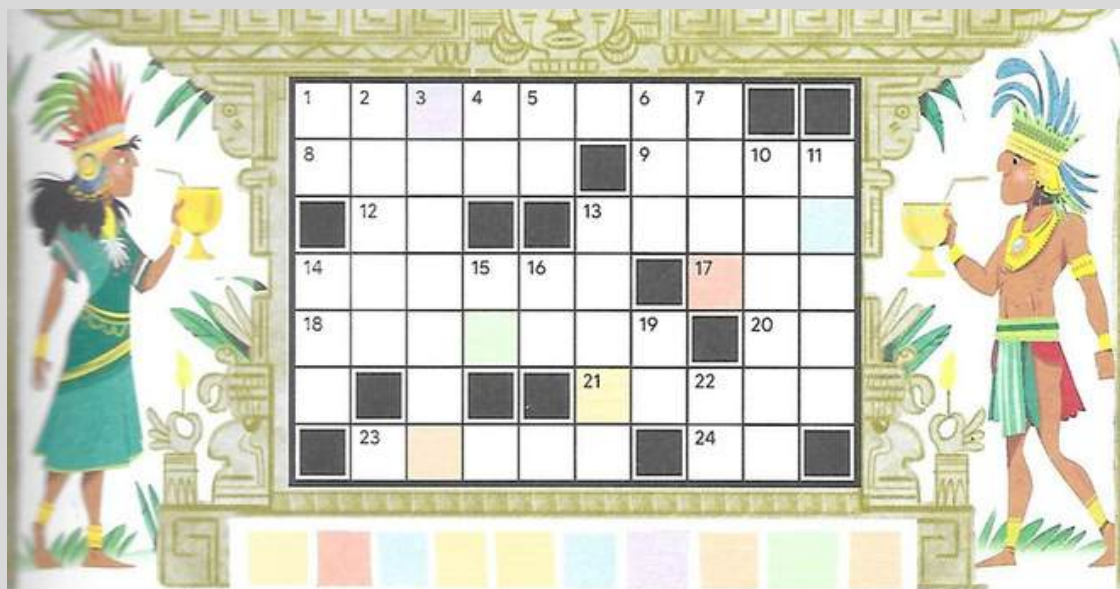


Le susumelle, conosciute anche come pitte di San Martino, sono uno dei dolci più buoni che si preparano in Calabria proprio nel periodo delle feste di Natale. Una pasta di biscotto, dal gusto di cannella, realizzata senza burro e senza uova ma solo con miele e un po' di latte. Preparate anche voi questi biscotti di Natale e grazie alla lunga conservazione vi accompagneranno durante tutte le feste!

### Preparazione

Per preparare le susumelle iniziate a versare il miele in un pentolino, aggiungete l'acqua e scaldatelo dolcemente a fuoco basso, giusto il tempo di farlo sciogliere. A parte in un'altra ciotola setacciate la farina, il lievito e il cacao. Unite poi la cannella in polvere, lo zucchero semolato e il latte a temperatura ambiente. Incorporate anche il miele ormai tiepido e mescolate con le mani fino ad ottenere un composto piuttosto uniforme. A questo punto trasferitelo su un piano, spolverizzate con un po' di farina e stendete con un mattarello fino ad ottenere uno spessore di circa 1 cm. Utilizzando un taglia pasta ovale lungo circa 9 cm intagliate i vostri biscotti e utilizzando una spatolina sollevateli delicatamente. Trasferiteli man mano su una leccarda foderata di carta forno disponendoli ben distanziati tra loro. Cuocete in forno statico sul ripiano medio a 190° per circa 15 minuti (temperatura e tempi andranno regolati in base al vostro forno, non appena vedete le crepe sulla superficie dei biscotti, sarà il momento di sfornarli). Una volta pronte, potete togliere la teglia dal forno e lasciar raffreddare su una gratella. Proseguite con la cottura degli altri biscotti impastando gli scarti di pasta e stendendoli nuovamente.

Lasciate raffreddare completamente le vostre susumelle e nel frattempo sciogliete il cioccolato a bagno maria. Quando il cioccolato sarà tiepido immergete solo la parte superiore dei biscotti e posizionatevi nuovamente sulla gratella. Lasciateli asciugare a temperatura ambiente per circa un'ora e gustate le vostre susumelle per un Natale speciale. Le susumelle si possono conservare per 2 settimane chiuse in un contenitore ermetico, meglio senza cioccolato. Consiglio: al posto del cioccolato fondente potete utilizzare quello bianco e spolverizzare con granella di frutta secca.



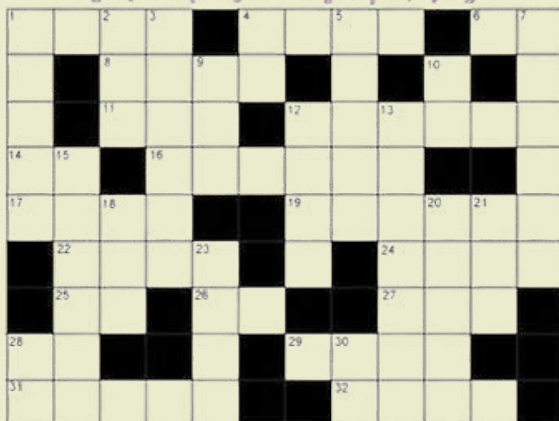
#### ORIZZONTALI

1. Ne contengono molta sia lo zucchero sia le carezze - 8. La fragranza delle spezie - 9. Ha l'Iraq a Ovest e l'Afghanistan a Est - 12. Aria Condizionata (sigla) - 13. Molte pizzerie hanno quello a legna - 14. Ricopre la torta - 17. Piani... senza capo né coda - 18. Ci si fa bollire la pasta - 20. Gemelle di penna - 21. Dà un burro per le labbra - 23. La curano i dentisti... a chi non si è lavato i denti - 24. Terza e quarta dell'episodio

#### VERTICALI

1. La terza preposizione semplice - 2. L'interrogazione fatta a voce - 3. Qui si fermavano i forestieri nei lunghi viaggi - 4. Centimetro... in breve - 5. Le vocali in scena - 6. Il fratello della mamma - 7. Arrivato... per metà - 10. Gustoso frutto col ciuffo - 11. È papà di un papà - 13. La usa il mietitore - 14. Una sigla da navigatore - 15. Cuore d'oste - 16. Così... americano - 19. Contengono acqua - 22. A noi

TRADUCI LE PAROLE DALL'ITALIANO ALL'INGLESE



## Across

1. neve; 4. nastro; 6. "di"; 8. Area; 11. Chiave  
12. Case; 14. "Sono"; 16. Cemento; 17.  
Roccia; 19. Ago; 22. Naso; 24. Mezzogiorno;  
25. Kilowatt; 26. Andare ( to...); 27. Scrofa;  
28. Cioè; 29. Covo; 31. Pneumatici;  
32. Anche, pure.

## Down

1. Lancia; 2. Quercia; 3. Relitti; 4. "AT" allo  
specchio; 5. Telefono; 7. Allacciare(to...);  
9. Occhio; 10. Noi; 12. Galline; 13. Utensile;  
15. Scimmia; 18. Mucca; 20. Porte;  
21. Piano; 23. Uova; 28. Italia nel web; 30  
Le vocali di "radar".

Soluzioni rebus pagina 21:

1. RE - 2. G - 3. ALI = REGALI

## La Redazione

**Direttore del Trimestre**

Matilde Legrottaglie

**Collaboratori**

Francesco Marzio, Rossella Cavallo, Corrado Pecere, Claudia Chitano, Francesca Vaiano, Elena D'Alessandro, Silvia Calabrese.

**Responsabile Grafico**

Roberto VINCI

**Responsabile Legale**

**Presidente della aps - asd Talenti Liberi**

Anna NAPOLEONE

**TALENTI LIBERI**

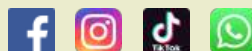
**Arte Teatro e Danza**

via Bari, 2

72017 Ostuni (BR)

Cellulare: 3930838327

E-mail: [talentinews@talentiliberi.it](mailto:talentinews@talentiliberi.it)



[www.talentiliberi.it](http://www.talentiliberi.it)



Periodico non soggetto ad obbligo di registrazione presso il Tribunale di competenza come a norma di legge n°47 del 1948 (legge sulla stampa)

## "Vuoi pubblicare anche tu un articolo?"

Vuoi diventare una **giornalista ed inviata** del **Talenti News Magazine**?

Vuoi far parte della redazione?

Inviaci il tuo articolo a [talentinews@talentiliberi.it](mailto:talentinews@talentiliberi.it) o chiama al **3475482696**

oppure vieni a trovarci in sede Talenti Liberi ad Ostuni in via Bari 2.