Talenti News

MAGAZINE

Periodico di sport, cultura, appuntamenti e attualità.
A cura degli Allievi della Talenti Liberi

Anno 3, Numero 3
Trimestrale
Luglio/Settembre 2026

DISTRIBUZIONE GRATUITA



Indice

Talenti News

3 **Spazio dedicato agli sponsor.**



4-5 **Back to School**



6-7 **Capoeira: Stile e nuove esperienze di vita.**



8-11 **Il quarto corso di clown terapia: sorrisi e abbracci**



12-13 **Madonna della Grata... Tradizione e Devozione in Ostuni**



14-20 **Million Dreams - The Young Talents Show**



21-22 **Il parkour come scuola di vita per i giovani**



23-24 **Lo Sai che...Perchè il mare si sta alzando? La fisica dietro il livello degli oceani**



23-26 **Frammenti di Sogni la leggenda di un amore gelido mai nato"**



27 **Ricetta del Mese:Muffin "Bomba di Energia" al Cioccolato e Banana**



28-29 **Le stelle di Matilde**





Una donna trova il marito che si aggira in salotto con in mano una paletta per le zanzare. «Cosa stai facendo?» gli chiede. «Vado a caccia di zanzare». «Oh, ne hai presa qualcuna?». «Sì, tre maschi e due femmine». «Ah» dice la donna, «e come avresti fatto a riconoscerle?». «Facile: tre erano su una lattina di birra, due sul telefono».



Un signore entra in un bar e ordina un caffè al banco. «Lo vuole macchiato?» gli chiede il barista. «No, grazie» risponde l'uomo, «preferisco pulito!».

Agnese C.

RINGRAZIAMO

















Gli allievi della Talenti Liberi ringraziano

Back to School



Ciao, benvenuti e bentornati nel mondo dei talenti!
Com'è andata l'estate ?
Questa è stata la più calda di sempre e ne abbiamo approfittato tutti per andare a mare o piscina… sicuramente, come ogni estate ci siamo divertiti tutti tantissimo ma purtroppo è ora di tornare sui banchi di scuola. Per alcuni saranno sempre gli stessi mentre per qualcun altro cambieranno! Se devo essere sincera la cosa più brutta del tornare a scuola è la monotonia delle lezioni … sempre le stesse e si alternano a verifiche orali o scritte. Per fortuna ci sono i corsi sportivi e le attività extra scolastiche ! Inoltre la scuola offre ogni hanno dei PON ; Io, come attività sportiva pratico il nuoto dall'anno scorso ed è il mio sport preferito: è bellissimo tuffarsi e sentire il gelo dell'acqua che mi accarezza e dopo inizio a nuotare e lanciare infiniti schizzi d'acqua.







Adoro anche cantare: appena apro bocca mi sale l'adrenalina e non voglio mai che la canzone finisca … in poche parole è la mia passione più grande!
La passione di mia sorella è la pole dance e ha la possibilità di frequentare i corsi a talenti liberi e ci siamo trovati benissimo!
Tutti abbiamo una passione che spesso nasce da un talento e ogni settembre se ne può trovare uno nuovo! Non bisogna avere fretta di trovare il proprio talento perché si può iniziare a praticare qualcosa anche a metà anno perché i nostri talenti non li comandiamo noi: sono liberi !



Articolo di
Rossella Cavallo



Capoeira: Stile e nuove esperienze di vita.



Faccio capoeira da quasi un anno ormai ed è iniziato tutto grazie alla mia mamma che voleva che iniziassi a fare capoeira con lei per fare qualcosa insieme. Ha impiegato giorni a convincermi per farmi fare una prova dato che io non ero molto convinto. Nelle prime lezioni non ero molto interessato, saltavo spesso gli allenamenti e quando li facevo non ero concentrato al massimo, ma dopo qualche mese di pratica ho iniziato a impegnarmi davvero, perché ho capito che la capoeira era più di una semplice arte marziale, la capoeira riesce ad unire la musica, l'acrobatica e il combattimento in un unica cosa, quando inizi a praticare seriamente quest'arte ti rendi conto di aver formato un legame super forte con i tuoi compagni di allenamento, per non parlare poi degli eventi e i confronti con le altre scuole.



Infatti credo che l'evento di capoeira fatto a giugno scorso sia stato una delle esperienze più belle delle mia vita, ho conosciuto un sacco di gente nuova da un sacco di parti del mondo diverse e questa esperienza ti fa crescere tantissimo sia nella vita che nell'arte marziale.
Insomma con la capoeira ho capito che bisogna dare una chance a tutto perché anche quello che a primo impatto non ti sembra niente di che può diventare in poco tempo fondamentale per la tua vita.

Era Marzo quando con il mio caro amico Jacopo sono entrato per la prima volta nella palestra di Carlos, il mio istruttore. Era da un po' che volevo provare la capoeira perché mi ispiravano i calci, le girovolte etc. La prima lezione è stata distruttiva….. ne sono uscito sudato e con dolori a muscoli che non sapevo di



Articolo di
Jacopo Padova



di avere. Una cosa che mi ha colpito della capoeira è la musica: uno sport che mescola acrobazie, musica, canto e calci non me lo sarei aspettato. All'inizio dei testi non capivo assolutamente NULLA, ma col tempo a cantarle in coro insieme ad altri mi son ritrovato persino a canticchiarle in doccia. A proposito di musica, viene usata spesso nelle rode. E le rode che sono?

Sono dei cerchi dove al centro 2 persone giocano, perché in capoeira non si chiama combattere quando vai contro qualcuno, si chiama giocare. Nella mia prima roda avevo molta paura perché sapevo che ero il più giovane fra tutti a praticarla e non sapevo cosa fare e sembravo buffo e goffo nei movimenti, ma mi sono divertito tantissimo.Il picco della mia esperienza è stata a giugno, perché Carlos e altri hanno ospitato un evento a Bari, dove dovevo prendere la mia prima corda. Lì ho conosciuto tante persone che non sono di qui, la maggior parte erano venezuelane o brasiliane, come Emerson, che è forse la persona migliore a capoeira che abbia incontrato. In quell' evento ho avuto l'occasione di avere lezioni da tante persone forti tipo Mowgli, Zumbi ed Emerson e ho capito che la capoeira non è solo uno sport, ma uno stile diverso vita vero e proprio, eravamo come una grande famiglia ed ero felice che ne stavo per far parte anch'io tra poco. A un certo punto arrivò il momento di prendere la mia prima corda con una roda assurda insieme ad altri principianti insieme a me, e, a vedere che non ero l'unico ad essere nuovo lì mi ha rassicurato un po'. Arrivò il mio turno di prendere la corda ma prima dovevo giocare con un Professore di nome Aranha che, quando mi ha buttato giù mi ha dato la corda. Ero super felice in quel momento perché quello era il vero inizio della mia carriera di capoeira. Ora non vedo l'ora di fare altre lezioni con Carlos nella nuova scuola Talenti Liberi. Viva capoeria.



Articolo di
Marco Laporta

Il quarto corso di clown terapia: sorrisi e abbracci



Il quarto corso di clown terapia iniziato domenica 31 maggio e terminato domenica 7 giugno, é stato un viaggio speciale, fatto di emozioni, sorrisi, abbracci e tante esperienze. Ogni incontro ci ha insegnato qualcosa di nuovo, non solo sulla clownterapia, ma anche su noi stessi e sul modo di stare accanto agli altri. Durante il corso i tirocinanti hanno scoperto ancora una volta quanto sia importante un sorriso. A volte basta un piccolo gesto, una battuta, uno sguardo o semplicemente la presenza di qualcuno per regalare un momento di serenità a chi sta vivendo una situazione difficile. Il Dr clown, infatti, non è soltanto colui che fa ridere: è una persona capace di ascoltare, osservare e donare un po' di leggerezza quando sembra difficile trovarla.

Gli abbracci hanno avuto un significato particolare. Un abbraccio può dire tante cose senza bisogno di parole: “sono qui”, “non sei solo”, “ti voglio bene”. Nel percorso di clownterapia di impara che anche un gesto semplice può diventare un dono prezioso. A volte, dietro un sorriso o un abbraccio, si nascondono emozioni profonde che arrivano dritte al cuore.

Una delle esperienze più significative è sicuramente il tirocinio in ospedale. Entrare in un reparto con il naso rosso e il desiderio di portare un po' di allegria è un'emozione difficile da spiegare. L'ambiente ospedaliero può essere fatto di preoccupazioni, attese e momenti di paura, ma proprio per questo un sorriso





può avere un valore ancora più grande. Durante il tirocinio si comprende che bisogna entrare nelle stanze con delicatezza e rispetto. Non sempre c'è voglia di ridere e non sempre una persona ha bisogno di una battuta. A volte serve semplicemente ascoltare, fare compagnia o regalare un sorriso sincero. Il vero clown di corsia deve saper riconoscere ciò di cui l'altra persona ha bisogno, mettendo da parte se stesso.



Ci sono stati momenti in cui siamo riusciti a far sorridere un paziente e, in quegli istanti, ho sentito che tutto il percorso fatto aveva un significato. Ma ci sono stati anche momenti in cui sono stati i pazienti a regalare qualcosa a noi: un sorriso, una parola, uno sguardo o un semplice abbraccio. È proprio questo uno degli aspetti più belli della clownterapia: pensi di andare in ospedale per donare qualcosa e torni a casa sentendoti tu stesso arricchito.

Pur essendo già entrata in pediatria ed in RSA...indossare il camice e il naso rosso é stata un emozione indescrivibile. Sentire addosso il valore della responsabilità..vestire se stessi di sorrisi e voglia di donarsi é tutto racchiuso in quei due semplici oggetti..ed é cosi gratificante sapere di poterli indossare con orgoglio!! Quando ho deciso di affrontare questo percorso l'ho fatto pensando al mio papà che é andato via velocemente 2 anni fa.lui é sempre stato un trasmettitore di sorrisi..ovunque ed in qualunque circostanza...e così ho deciso che quei sorrisi avrebbero dovuto



continuare per portare un po' di leggerezza lì dove se ne sente il bisogno. E cosi ho deciso di frequentare il corso..Mai avrei pensato però che chi avrebbe ricevuto di più sarei stata io.
Ho conosciuto persone meravigliose che sono diventate piano piano famiglia! E durante i nostri interventi in ospedale ho scoperto la gioia di ricevere amore e gratitudine.
Sono certa che il mio papà stia vivendo attraverso queste sensazioni meravigliose! Evviva i sorrisi quelli veri dati con il cuore, nonostante tutto!



Articolo di
Dottoressa Clown
Ribellulà

Perché la clownterapia? È un pò come chiedere perché hai SCELTO di fare l'oss? Perché amo regalare attenzioni a chi ne ha bisogno, perché adoro guardare gli occhi di chi non ti conosce come se sei parte di loro, per questo ho scelto di fare l'oss ma la clownterapia l'ho scelta perché dopo tanti anni ti fai ingoiare dal sistema, dalla scarsità di personale , dalla stanchezza fisica e mentale, e tutto quello che avevi promesso a te stessa di donare lo perdi, e ti perdi un pò anche tu, qui subentra il nasino rosso, nessun vincolo di





orario, nessun sistema malato che ti ingoia , solo tempo tanto tempo da donare e tanto amore da portare, nessuna fretta solo, sguardi, risate, abbracci. Perché sono nata per fare questo e se il sistema non mi da il modo di farlo con il mio lavoro, be il modo e il tempo l'ho trovato ugualmente con la clownterapia e di questo sono grata, perché dopo tanti anni mi ero persa un pò, ma forse forse ora mi sono anche ritrovata!



Articolo di
Dottoressa clown
Spirulicchio

Perché faccio la clown terapeuta



Nella vita sono una farmacista. Ogni giorno, dietro al banco, mi occupo di curare le persone con gli strumenti della medicina. Ma da qualche tempo, insieme all'associazione Clowmiamoci, ho scoperto che esiste un'altra forma di cura, altrettanto potente: quella del sorriso. Con il naso rosso indosso una parte di me che nella vita di tutti i giorni non ha sempre spazio: la leggerezza, il gioco, l'improvvisazione. Entrare in un reparto ospedaliero da clown significa portare qualcosa che nessun farmaco può dare da solo — un momento di normalità, una risata che allontana la paura, uno sguardo diverso su una giornata difficile. Non serve essere perfetti né avere una battuta pronta per ogni occasione: basta esserci, con presenza e autenticità, e lasciare che sia il gioco a fare il resto. Per un bambino ricoverato, pochi minuti di risate possono valere quanto una terapia. Per un genitore che lo accompagna, vedere il proprio figlio sorridere anche solo per un attimo è un sollievo enorme. Faccio la clown terapeuta perché credo che curare non significhi solo intervenire sul corpo, ma anche prendersi cura dell'anima. E perché, in fondo, il sorriso è una medicina che non ha controindicazioni.



Articolo di
Dottoressa Clown
Spirilina



Il **quarto corso** ci ha lasciato una consapevolezza: non possiamo sempre cambiare ciò che una persona sta vivendo, però possiamo scegliere di starle accanto e provare a rendere quel momento un po' più leggero.
Il naso rosso ed il camice ed il diploma, consegnati dalla Caposala del reparto di Pediatria dell'Ospedale "Perrino" di Brindisi la Sig.ra Annmaria Lacorte nella giornata conclusiva di venerdì 28 agosto, non sono stati soltanto degli oggetti da indossare ma simboli di umanità, di disponibilità e di amore verso gli altri. Dietro quel naso ci sono sorrisi, abbracci, emozioni, ascolto e tanta voglia di donare.



Articolo di
Articolo di Dr.
Clown Fairchild

Madonna della Grata ··· Tradizione e Devozione in Ostuni



Ogni anno a Ostuni, la prima domenica del mese di agosto, si festeggia la festa della madonna della Grata. Io, come ogni anno, ho partecipato alla processione con la mia famiglia che si è tenuta domenica 2 agosto. È la processione più lunga e sentita di Ostuni. Nella tradizione ostunese si racconta che un contadino cadde in un roveto, nel '700, e trovò un affresco della Vergine Maria. In seguito un uomo malato alla colonna vertebrale ottenne la grazia e guarì, dando origine alla parola "GRATA" (riferito alla gabbia toracica e alla schiena). Questa è solo una delle feste importanti del nostro paese; più importante è la festa di Sant' Oronzo che è il patrono della nostra città. Si festeggia nelle giornate del 25/26/27 agosto.





Questa festa è caratterizzata da una processione particolare in cui partecipano i cavalli bardati a festa di rosso e argento. In questa processione, a capo fila, c'è la statua argentea del Santo e al seguito i 40 cavalli circa che sfilano mostrando

i loro abiti tutti diversi, tradizionalmente cuciti dai famigliari dei cavalieri. Il santuario di Sant' Oronzo si trova, invece, sulla via dei colli di Ostuni e nella settimana precedente al 26 agosto i cittadini vi si recano per fare la novena del mattino.



Si racconta che i contadini ostunesi si rivolgessero a Sant'Oronzo durante i periodi di siccità che rischiava di far seccare le coltivazioni di ulivo e grano. Facendo pellegrinaggio al santo gli lasciavano una sarda (pesce piccolo e salato) in bocca con la speranza che facesse piovere per la sete.

Questa è una delle feste tradizionali che mi piace di più perché richiama antiche tradizioni folcloristiche del mostro paese e che valorizza il cavallo come animale. A me piace associare queste due feste alla tradizione ostunese all' estate perché le vivo con tutta la mia famiglia e i miei amici nella loro esclusività...e infatti mi rattrista molto sentire la frase –" PASSATO SANT' ORONZO PASSATA L'ESTATE!!!"



Articolo di
Elisa Piccirillo

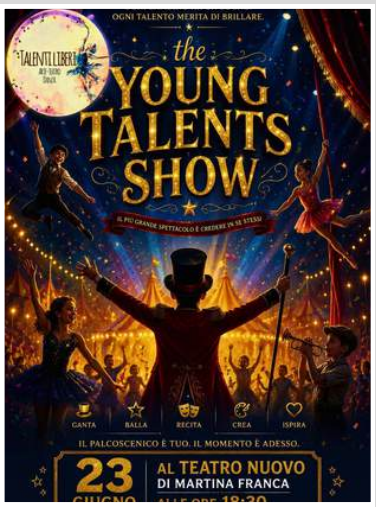




Martedì 23 giugno il Teatro Nuovo di Martina Franca si è trasformato in un piccolo grande circo della fantasia. Giocolieri, leoncini, equilibristi, lanciatori di coltelli, subrette e artisti straordinari hanno animato la serata conclusiva dei percorsi di teatro e danza della scuola Talenti Liberi di Ostuni.

Ad aprire l'evento è stato **The Young Talent Show**, che ha visto protagonisti i più piccoli allievi della scuola: un susseguirsi di coreografie vivaci e coinvolgenti, capaci di trasmettere al pubblico entusiasmo, energia e la gioia autentica del palcoscenico.

La serata è poi proseguita con **Millions Dreams** – Un milione di sogni, uno spettacolo sospeso tra realtà e immaginazione, dove teatro e danza si sono intrecciati in un unico racconto. Un viaggio attraverso i sogni che accompagnano l'infanzia e continuano, spesso in silenzio, a guidare il cammino degli adulti. Un invito a credere nelle proprie possibilità, ad avere il coraggio di inseguire ciò che ci rende felici e a non smettere di immaginare il futuro che desideriamo. Lo spettacolo è stato il risultato del lavoro condiviso di quattordici istruttori della scuola Talenti Liberi, che hanno saputo armonizzare discipline diverse — dalla danza classica alla moderna, dall'hip hop al latino americano dalla break dance ai tessuti aerei, alla danza del ventre — in una produzione corale interpretata dagli allievi del corso di teatro.



La regia, curata da Fabio Saccomanno e Veronica Boccia ha accompagnato il pubblico in un percorso fatto di emozioni, immagini e suggestioni, con l'auspicio di lasciare qualcosa che andasse oltre l'applauso finale.

Perché, in fondo, il messaggio più bello ci arriva proprio da quegli emozionati bambini dietro le quinte, che erano lì a donare al pubblico la bellezza



della loro passione: i sogni non sono soltanto desideri da custodire, ma possibilità da coltivare. E quando qualcuno crede nel tuo talento, trovare il coraggio di credere in te stesso diventa più semplice. È questa la missione di Talenti Liberi: aiutare ogni bambino a scoprire le proprie potenzialità, trasformando la fantasia in espressione, la passione in crescita e i sogni in opportunità.

DENTRO I NOSTRI MILION DREAMS…..*descrizione di alcuni personaggi*

Bentornati carissimi di questo giornalino, oggi non vi parlo da Francesco Vaiani ma da nonché P.T. Barnum, il protagonista del film The Greatest Showman interpretato da Hugh Jackman, creatore del circo aperto a bambini giovani adulti ed anziani. Il 23 giugno ho aperto le danze allo show intitolato "Young Talent Show" uno spettacolo che andava oltre la quarta parete, oltre le barriere che dividono pubblico e palco. Questo spettacolo ha riportato in mente a noi tutti quando da bambini guardavamo le nuvole, e pensavamo che da grandi avremmo fatto tutto ciò che volevamo, ma crescendo abbiamo dato spazio alle cose importanti dimenticandoci quali erano, i nostri milion dreams. Questo show era diviso in due parti: the Young Talent Show dove i ballerini più piccoli si sono esibiti e abbiamo assistito alle performance di danza classica, moderna, hip hop break dance e tante altre. Invece nella seconda parte dello spettacolo, Milion Dreams abbiamo recitato, ballato e cantato.

Ognuno ha avuto un ruolo importante che senza di esso lo spettacolo non avrebbe dato ciò che sarebbe dovuto essere, ognuno ha dato il massimo impegnandosi il più possibile, quelle ore che abbiamo passato a provare tutti insieme a costruire coreografie tutti insieme con attori e ballerini sono servite a far diventare lo spettacolo in un successo entusiasmante.





Il mio personaggio P.T. Barnum, il protagonista del film The Greatest Showman interpretato da Hugh Jackman è un uomo ambizioso, visionario e di

umili origini che, animato da una fervida immaginazione e dal desiderio di riscatto sociale, inventa lo spettacolo moderno fondando il famoso circo di fenomeni da baraccone e attrazioni uniche. Barnum è guidato dall'idea che "ciascuno di noi è speciale e nessuno è come chiunque altro". Vede nel circo non solo un modo per fare successo e guadagnarsi l'approvazione del mondo aristocratico che lo aveva



emarginato da bambino, ma anche una casa e una famiglia per persone considerate ai margini della società.Nel corso della storia, l'eccessiva ambizione e la ricerca dell'approvazione altrui lo portano a perdere di vista i veri valori della vita (la famiglia e l'autenticità). Attraverso le difficoltà e la vicinanza dei suoi artisti, impara a capire che il vero successo non risiede nella fama o nel lusso, ma nell'amore e nella celebrazione della meraviglia che si trova nella realtà di tutti i giorni. Un'altra cosa che mi è piaciuta molto era anche l'ansia che c'era



dietro le quinte, tra chi ripeteva e chi cambiava abito ad ogni coreografia(esatto, proprio io), ma quell'ansia è stata scaricata tutta non appena abbiamo messo piede sul palco. Ho provato moltissime emozioni diverse durante questo spettacolo, tra gioia ansia paura e tante altre, ma anche se sembrano brutte preferirei provarle altre mille volte che non provarle mai più. Durante questo spettacolo i miei Milion Dreams si sono risvegliati in me e hanno deciso una cosa per me: fare l'attore come lavoro. Tutto questo senza i nostri maestri non sarebbe stato possibile, grazie a Veronica Boccia che ha curato il nostro modo di recitare, le maestre di danza Marilena Fiordaliso, Mimma Tanish,



Filomena Fiordaliso, Lorenza Tauro, Ellenice Nery, Venere Viva, Melissa Spinella, Giovanni Andrioli e tutto ciò organizzato dalla regia di Fabio Saccomanno e sono sicuro che grazie a loro la scuola non potrà che andare sempre meglio. Dal vostro P.T. Barnum e tutto e noi ci vediamo al prossimo spettacolo.



Articolo di
Francesco Vaiani

Ecco com'è stato recitare il ruolo di Jenny Lind nello spettacolo.

Jenny Lind, la celebre cantante lirica svedese (nota come "l'usignolo svedese"), interpretata da Rebecca Ferguson nel film è una delle cantanti d'opera più famose e acclamate al mondo dell'epoca vittoriosa. P.T. Barnum la ingaggia per il suo tour negli Stati Uniti con l'obiettivo di conquistare la rispettabilità e l'approvazione dell'alta società che lo aveva sempre disprezzato.



La sua voce straordinaria e la sua eleganza rappresentano per Barnum il passaporto definitivo per il "bel mondo" e il successo culturale. Tuttavia, nel corso del tour, il loro rapporto si fa complesso: Jenny, che condivide con Barnum un passato di umili origini e il profondo bisogno di essere amata per se stessa, si innamora di lui, ma viene respinta, portandola a compiere una scelta clamorosa che metterà in crisi la vita e la carriera dell'impresario.



Jenny Lind incarna il mondo dell'arte "ufficiale" e borghese in contrapposizione al circo, ma svela anche la solitudine e le fragilità nascoste dietro la facciata del successo mondano e della perfezione artistica.
Fare Jenny Lind in "The Greatest Showman" è stata un'emozione gigante. Sul palco ti senti libera. Le luci, il silenzio prima di cantare, e poi parti con Never Enough e senti tutta la sala con te. Per quei minuti sei tu e la tua voce, e ti sembra di poter muovere tutto. È faticoso essere sempre

elegante e perfetta, ma è anche bello. È il premio di anni di studio e amore per la musica.
La cosa che mi è rimasta dentro di più è l'incontro con il mondo di Barnum. È tutto caos, colori e risate. Per un attimo pensi "che bello mollare tutto e stare qui". Ma poi capisci chi sei. Scegli la tua musica, fai il tuo inchino e vai avanti a testa alta.
Jenny non è solo una donna sola. È una donna che sa cosa vuole ed è felice di difenderlo. Uscire di scena mi faceva sentire leggera, come se avessi appena volato.



Articolo di
Matilde
Legrottaglie

Quest'anno abbiamo portato in scena come spettacolo di fine anno un musical inspirato al film The Greatest Showman. Il mio personaggio era Lettie Lutz, nota come la "Donna Cannone", ed è una delle artiste principali e la voce più potente della troupe del circo di P.T. Barnum. Distinta per la sua folta barba e la statura imponente, possiede una voce straordinaria che incanta il pubblico. È l'anima emotiva e la matriarca della "famiglia" dei fenomeni da baraccone. È colei che unisce il gruppo e dà voce al riscatto di tutti coloro che sono stati emarginati dalla società per il loro aspetto o le loro diversità.



Attraverso la sua interpretazione dell'inno corale premio Oscar "This Is Me", Lettie incarna l'orgoglio, l'accettazione di sé e la rivendicazione della propria dignità. Il suo personaggio rappresenta il superamento della vergogna e il trionfo dell'amore per se stessi contro i pregiudizi del mondo.
All'inizio ero molto felice che mi avessero affidato questo ruolo, perché era un personaggio molto interessante e diverso da quelli che avevo interpretato nei musical precedenti. Allo stesso tempo, però, ero anche un po' imbarazzata, perché il personaggio non è proprio molto attraente e soprattutto dovevo mettere una barba finta. È stato un po' strano vedermi con la barba!
Nonostante questo, mi è piaciuto molto interpretarla, soprattutto perché Lettie ha un carattere molto forte. È una persona che, nonostante le difficoltà e il fatto di essere diversa dagli altri, riesce sempre ad andare avanti e a non arrendersi mai. Questo aspetto del personaggio mi è piaciuto molto e mi ha fatto riflettere.





La mia parte preferita dello spettacolo è stata sicuramente la mia canzone “this is me” in cui i “fenomeni da baraccone” del circo si ribellavano. In generale, preparare lo spettacolo è stato abbastanza difficile. Abbiamo fatto moltissime prove e, nello stesso periodo, dovevo anche prepararmi per gli esami della scuola media. È stato quindi un periodo abbastanza intenso e a volte ero molto stanca. Un altro problema è stato il microfono. Durante lo spettacolo, soprattutto mentre facevo gli elementi di ginnastica e ballavo, il microfono a volte si staccava o si spostava. Questo era abbastanza complicato, perché dovevo continuare a ballare, recitare e parlare cercando di non farmi distrarre dal problema.



Per fortuna, ho ricevuto molto sostegno dai miei amici e dagli insegnanti. Il loro aiuto e il loro incoraggiamento mi hanno dato la forza di continuare anche nei momenti più difficili.
Nonostante tutte le difficoltà, sono stata molto contenta di aver partecipato a questo spettacolo. È stata un’esperienza impegnativa, ma anche molto bella, e sono felice di aver avuto l’opportunità di interpretare un personaggio così particolare.
Articolo di Sofia Colavita



Articolo di
Sofia Colavita

A Giugno ho partecipato allo spettacolo di fine anno della scuola talenti liberi, ispirato a The Greatest Showman, ho avuto il previlegio di essere Anne, il mio personaggio preferito del film, interpretata da Zendaya. Anne è un'abile trapezista e artista afroamericana che lavora nel circo di P.T. Barnum. A causa dei pregiudizi razziali e sociali dell'epoca (siamo nell'Ottocento), affronta il disprezzo e la discriminazione da parte della società benpensante. Il cuore del suo arco narrativo è la storia d'amore che nasce con Phillip Carlyle (Zac Efron), un aristocratico socio di Barnum.



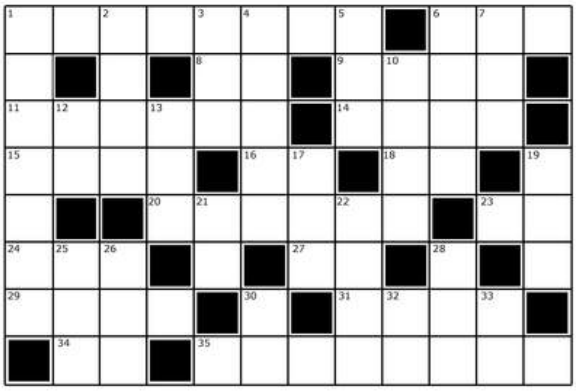


La loro relazione è ostacolata dalle rigide convenzioni sociali e dalla disapprovazione della famiglia di lui, mettendo in luce il coraggio necessario per vivere il proprio sentimento alla luce del sole. Attraverso il brano iconico "Rewrite the Stars" Anne rappresenta il riscatto, l'orgoglio, la libertà di scegliere il proprio destino e la lotta contro ogni forma di pregiudizio ed emarginazione.



Quando ho saputo che io interpretare lei ero davvero molto emozionata e non ero già nella pelle, poiché non vedevo l'ora di iniziare. Durante le prove ci esercitavamo molto duramente, e la data del saggio si avvicinava sempre di più, in un batter d'occhio era arrivato il giorno del saggio! Eravamo tutti molto emozionati, il saggio è stato bellissimo, pieno di emozioni e di coreografie bellissime…… non vedo l'ora di tornare a ballare e recitare pe il prossimo musical!

Articolo di
Laura Colavita



ORIZZONTALI:

1. Segna le ore al polso
6. E' attaccato alla lenza
8. Doppie in torre
9. Non accadono quasi mai
11. Malinconico, afflitto
14. Dipingere è un'...
15. Garibaldi è quello dei due mondi
16. Targa automobilistica di Cagliari
18. Pronome di persona singolare
20. E' la nostra patria
23. Contrario di "oi"
24. Sì in inglese
27. Il dittongo di Pietro
29. In Piemonte lo spumante più famoso è della città di...
34. Sigla di Torino
35. Lavorare sodo

VERTICALI:

1. Dove si vende il vino agli avventori
2. Serve per friggere, può essere d'oliva
3. "Orto" senza l'ultima
4. Donna abitante in Grecia
5. La segna l'orologio
6. La gamba è un... inferiore
7. Che sono di mia proprietà
10. Nome della miscela di gas che respiriamo
12. Doppie in carro
13. Dopo il cinque
17. Le ha chi vola
19. Dopo
21. Pronome di seconda persona singolare
22. Il giorno prima di oggi
25. Punto cardinale
26. Fine di questo
28. Principio di Italia
30. Palermo sulle auto
32. Inizio di eccetera
33. Contrario di "re"

Il parkour come scuola di vita per i giovani

Oltre i muri della paura: il parkour come scuola di vita per i giovani
A sedici anni, la storia di Angelo racconta come una disciplina spettacolare possa trasformarsi in un percorso di



crescita personale, superando i propri limiti dentro e fuori la palestra.
Ostuni asdps Talenti Liberi— Correre, saltare, scavalcare, fluidificare ogni movimento nello spazio usando unicamente il proprio corpo. Il parkour viene spesso associato a immagini di acrobazie urbane e volteggi mozzafiato. Ma chi lo pratica sa bene che la realtà è ben diversa, fatta soprattutto di disciplina, ascolto di sé, pazienza e gradualità.



Mi chiamo Angelo e sono un giovane allievo di 16 anni, e ho iniziato a praticare parkour circa un anno fa, dopo averlo scoperto grazie a un amico. All'inizio non è stato tutto semplice: una delle sue principali paure era quella dell'altezza. Attraverso l'allenamento, la costanza e la fiducia nelle proprie capacità, ha imparato a gestirla e, poco alla volta, a superarla.
Oggi il mio percorso è ancora in piena crescita. Ogni allenamento rappresenta una nuova occasione per migliorare, affrontare una difficoltà e scoprire di poter fare qualcosa che prima sembrava impossibile. Per lui l'impatto non è stato immediato: tra le difficoltà iniziali, una delle sfide più grandi da affrontare era proprio la paura dell'altezza.
Dall'ostacolo fisico alla conquista interiore
Nel parkour ogni elemento architettonico e ogni barriera urbana hanno una propria geometria e richiedono un approccio specifico. Non esiste una sola via per superarli tutti. Attraverso l'allenamento costante e la progressiva fiducia



nelle proprie capacità, sono riuscito a gestire quel timore iniziale, trasformandolo in un motore di crescita.

«Il parkour insegna che non tutti gli ostacoli si superano allo stesso modo e che non è necessario essere già esperti per iniziare. Basta avere voglia di mettersi in gioco, mparare e divertirsi», racconta il giovane atleta. Oggi il mio percorso è in piena evoluzione. Ogni sessione d'allenamento rappresenta una nuova occasione per misurarsi con i propri limiti, affrontare una difficoltà tecnica e scoprire, con stupore e soddisfazione, di poter realizzare ciò che fino al giorno prima sembrava impossibile.

Un invito aperto alla comunità

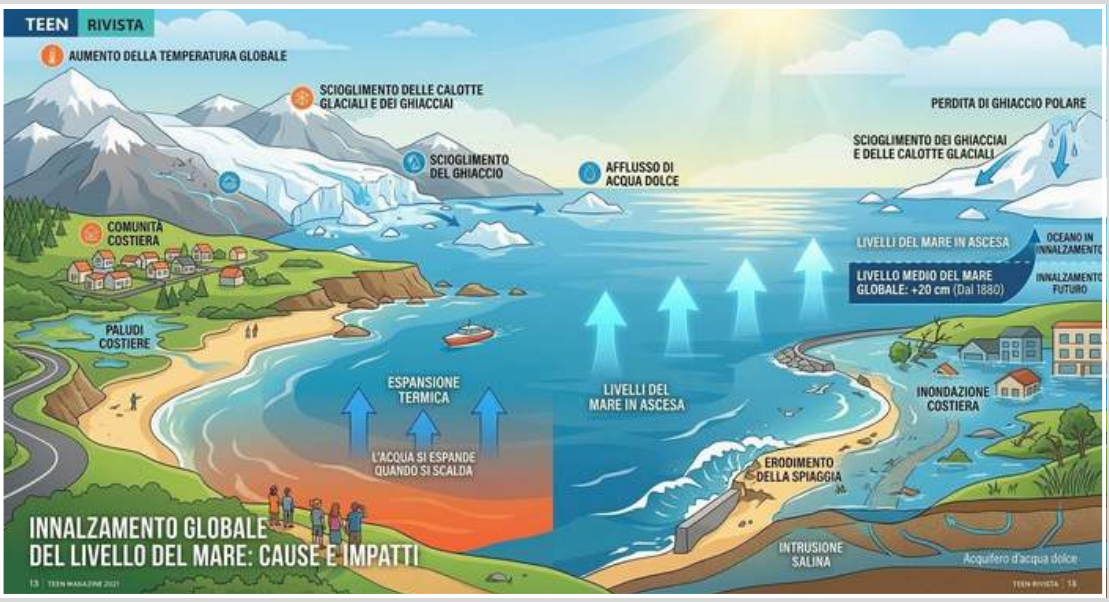


Il mio viaggio continua con entusiasmo e si arricchisce di nuovi traguardi. Insieme alla definizione dei prossimi obiettivi sportivi, lancio un appello e un invito a tutti i coetanei e agli appassionati del territorio: cercare nuovi compagni con cui condividere allenamenti, sfide e progressi, trasformando la pratica sportiva in un'occasione di socialità, inclusione e crescita collettiva.

In fondo, il messaggio che arriva da questa esperienza è universale e va ben oltre i confini della disciplina sportiva: nel parkour, come nella vita di tutti i giorni, l'ostacolo più importante da superare è spesso proprio quello che ci poniamo davanti da soli.



Articolo di
Angelo Bianchi



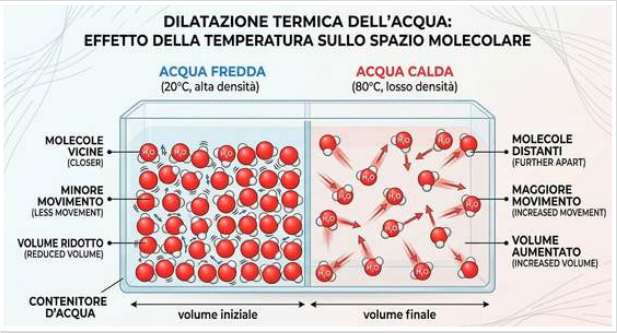
Hai mai notato come l'acqua in una pentola tenda a salire quando la scaldi? O cosa succede quando lasci un cubetto di ghiaccio nel tuo bicchiere già pieno fino all'orlo? Quello che sembra un semplice esperimento da cucina è in realtà uno dei fenomeni più complessi e urgenti del nostro pianeta: l'innalzamento del livello del mare.

Le misurazioni satellitari mostrano che gli oceani non stanno solo salendo, ma lo stanno facendo a un ritmo sempre più rapido. Le cause principali sono tre, e sono tutte legate al riscaldamento globale.

1. L'espansione termica: quando l'acqua si "allarga"

Gli oceani assorbono oltre il 90% del calore in eccesso intrappolato nell'atmosfera dai gas serra. Quando la materia si scalda, le sue molecole iniziano a muoversi più velocemente e a occupare più spazio.

Questo processo si chiama espansione termica. Anche se l'aumento di volume



per ogni singolo litro d'acqua è minuscolo, applicato all'immensa massa di tutti gli oceani terrestri produce un impatto enorme. Circa un terzo dell'innalzamento attuale del livello del mare è dovuto semplicemente al fatto che l'acqua, diventando più calda, occupa più spazio.



2. Lo scioglimento dei ghiacciai continentali.
Un errore comune è pensare che lo scioglimento dei ghiacci marini (come la banchisa dell'Artico) faccia salire il livello del mare. In realtà, quel ghiaccio galleggia già nell'acqua, esattamente come i cubetti nel tuo bicchiere: quando si scioglie, il livello rimane lo stesso. Il problema si presenta quando si scioglie il ghiaccio che si trova sulla terraferma:
Ghiacciai montani: Dai ghiacciai delle Alpi a quelli delle Ande, il ghiaccio accumulato per millenni sulla terraferma si fonde e scivola verso i fiumi, arrivando infine al mare.
Le grandi calotte polari: Groenlandia e Antartide custodiscono enormi quantità di acqua dolce sotto forma di ghiaccio. Se la calotta della Groenlandia dovesse fondersi completamente, il livello medio dei mari si alzerebbe di oltre 6 metri.
Oggi, la perdita di massa da queste riserve continentali è la causa principale dell'aumento del volume oceanico.



3. Lo spostamento delle riserve idriche terrestri
C'è un terzo fattore legato alle attività umane: la gestione dell'acqua dolce sulla terraferma.
Attraverso l'estrazione di grandi quantità di acque sotterranee per l'agricoltura e l'industria, preleviamo acqua dalle falde profonde e la immettiamo nel ciclo idrologico superficiale. Una volta utilizzata, quest'acqua evapora o scorre nei fiumi, finendo inevitabilmente negli oceani e aggiungendo ulteriore volume al sistema marino.

Cosa ci riserva il futuro? L'innalzamento del livello del mare non è uniforme in tutto il mondo: le correnti oceaniche, la gravità e la rotazione terrestre fanno sì che alcune zone costiere ne risentano più di altre. Comprendere la fisica e la dinamica di questo fenomeno è il primo passo essenziale per sviluppare soluzioni di adattamento, proteggere le comunità costiere e ridurre le emissioni che ne accelerano il processo.



Articolo a cura della Redazione

Frammenti di Sogni
la leggenda di un amore gelido mai nato"



Non c'è luogo di Napoli che non evochi storie misteriose e leggende incredibili. Tra i racconti più affascinanti c'è quello che vede protagonisti Nisida e Posillipo. Secondo la leggenda, tanto tempo fa, in questa località circondata dal mare abitava un giovinetto bello e gentile, amato da tutti per la sua grande bontà e semplicità: il suo nome era Posillipo. Nonostante il fanciullo fosse corteggiato da tutte le donne del quartiere, lui aveva occhi solo per Nisida, una ragazza di campagna, tanto bella quando malvagia. Nonostante la sua freddezza e indifferenza, Posillipo si innamorò perdutamente di lei, senza, però, mai essere ricambiato. Dopo mesi e anni vissuti sperando invano che Nisida si innamorasse di lui, decise di porre fine alle sue sofferenze d'amore gettandosi in mare. Il Fato, però, scelse un destino diverso per lui: lo trasformò nello splendido promontorio bagnato dalle acque del Golfo di Napoli.

Anche la fanciulla ebbe un destino simile e dall'epilogo prodigioso: venne trasformata nel piccolo isolotto che sorge dirimpetto al promontorio di Posillipo. I due personaggi divennero due entità morfologiche distinte e separate, ma accomunati dallo stesso epilogo, destinati a restare per sempre l'uno vicino all'altra. L'istmo che separa i due è l'emblema di quell'amore che non ha mai avuto modo di esistere



Articolo di
Elena d'Alessandro

Candela d'ottobre e profumo di menta in autunno



Fuori dalla finestra c'è un tranquillo crepuscolo.
È da poco iniziato Ottobre, il mese in cui la stagione è nel massimo del suo splendore. Le foglie danzano leggere al vento, fuori tutto dorme, come se la natura stesse fosse assopita. Non trattengo le lacrime, mentre con la mano che quasi mi trema accendo la candela.
Candela che mi ricorda… che oggi vengono festeggiati gli angeli custodi. Angeli che ora siete voi, che siete volati lontano da me. Sul davanzale della finestra accanto a questa candela, diverse piantine di menta hanno iniziato a fiorire, eppure non è il momento di spuntare per i fiori.

Perché oggi?....Oggi che è Ottobre? Il loro profumo è calmante, così inebriante e ipnotico. Ma perché la menta è fiorita adesso?.....In autunno appena iniziato? È forse per asciugare le mie lacrime?.....Siete forse voi che mi state dicendo: "Noi siamo sempre qui"? È davvero possibile?.....L'unica cosa certa è che questa candela d'inizio ottobre è per voi, miei angeli custodi.
Angeli a cui oggi offro il mio cuore e la preghiera di continuare a vegliare su di me. Le lacrime non si fermano……..Piango, ma sorrido. Perché non sono più t infelice, ma sollevata……Sollevata dall'amore che voi mi avete lasciato.
Ora so che siete sempre con me……Questa candela d'ottobre avvolta dal profumo di menta fiorita in autunno è segno del vostro amore e della vostra benedizione. Continuo a piangere… ma sorrido, perché alla luce della candela sento ancora il vostro abbraccio.

Migliaia di candele possono venire accese da una singola candela, e la vita della candela non sarà abbreviata. *(Buddha)*
Guardate come una singola candela può sia definire che sfidare le tenebre. *(Anna Frank)*
"Chi desidera vedere l'arcobaleno, deve imparare ad amare la pioggia" *-Paolo Coelho-*
Finché ci sarà l'autunno non avrò abbastanza mani, tele e colori per dipingere la bellezza che vedo.
(Vincent Van Gogh)



Articolo di
Elena d'Alessandro

Ricetta del Mese:Muffin "Bomba di Energia" al Cioccolato e Banana

Perché è una ricetta da Talent: Non si sprecano le banane troppo mature, ci vogliono solo 10 minuti di preparazione e non serve la bilancia... usiamo il classico metodo della tazza!



- 🧰 Gli Ingredienti (Misura con 1 Tazza / MUG)
- 🍌 2 Banane mature (più sono mature, più saranno dolci!)
- 🥚 1 Uovo
- 🥛 ½ Tazza di latte (o bevanda vegetale)
- 🌻 ⅓ Tazza di olio di semi
- 🌾 2 Tazze di farina (classica o integrale)
- 🍬 ½ Tazza di zucchero (o miele)
- 🍫 ½ Tazza di gocce di cioccolato (oppure un blocco di cioccolato sminuzzato)
- 🥄 1 Bustina di lievito per dolci
- 🧂 1 pizzico di sale

🍳 Procedimento: Facile in 4 Passi

1. Schiaccia & Mescola (I Liquidi): In una ciotola capiente, schiaccia le banane con una forchetta fino a ridurle in purea. Aggiungi l'uovo, il latte e l'olio, poi mescola bene con una frusta a mano o una forchetta.
2. Unisci i Secchi: In un'altra ciotola, unisci la farina, lo zucchero, il lievito e il pizzico di saltino.
3. La Magia dell'Unione: Versa gli ingredienti secchi nella ciotola dei liquidi. Mescola solo per pochi secondi con un cucchiaio di legno (non mescolare troppo, il segreto per muffin soffici è lasciarli un po' "imperfetti"!). Infine, incorpora le gocce di cioccolato.
4. In Forno! Versa l'impasto nei pirottini da muffin riempiendoli per 3/4. 🔥 Cottura: In forno statico preriscaldato a 180°C per circa 18-20 minuti (fai la prova stecchino!).

💡 Il Tocco da "Talento":Hai banane con la buccia nera che nessuno vuole mangiare? Sono perfette! Più la buccia è scura, più i muffin saranno dolci e soffici.

Le stelle di Matilde



a cura di Matilde Legrottaglie



Ariete (21 marzo - 19 aprile)
L'autunno porta una sferzata di determinazione. Ottobre favorisce la pianificazione, mentre a novembre ritroverai la carica giusta nei progetti di gruppo. Dicembre sarà scoppiettante in amore!



Toro (20 aprile - 20 maggio)
Mesi dedicati al consolidamento. Ottobre e novembre richiedono pazienza sul lavoro, ma a dicembre raccoglierai i frutti del tuo impegno con stabilità ed entusiasmo.



Gemelli (21 maggio - 20 giugno)
Un trimestre all'insegna delle nuove idee e dei contatti. Novembre sarà un mese particolarmente stimolante per lo studio e i progetti creativi, mentre a dicembre servirà un pizzico di relax.



Cancro (21 giugno - 22 luglio)
Mesi avvolgenti e romantici: ottime notizie sul lavoro a novembre e momenti indimenticabili in famiglia a dicembre.



Leone (23 luglio - 22 agosto)
Un autunno da protagonisti! Ottobre regala carisma e nuove opportunità, a novembre occhio alle spese, ma a dicembre tornerai a brillare e a festeggiare in grande stile.



Vergine (23 agosto - 22 settembre)
Ottobre ti vede concreti e organizzati come non mai. Novembre favorisce gli investimenti e le decisioni pratiche, mentre a dicembre riscoprirai la bellezza degli affetti sinceri.



Bilancia (23 settembre - 22 ottobre)
Ottobre porta rinascita e intuizioni. Novembre dona stabilità, mentre a dicembre la gioia arriverà dalla condivisione.



Scorpione (23 ottobre - 21 novembre)
Con il sole nel tuo segno tra ottobre e novembre, l'energia sarà al massimo! Favoriti i cambiamenti e le nuove passioni. Dicembre chiuderà l'anno con serenità e successi.



Sagittario (22 novembre - 21 dicembre)
Trimestre dinamico e ricco di stimoli. Novembre e dicembre saranno fantastici per le amicizie, l'amore e i nuovi progetti.



Capricorno (22 dicembre - 19 gennaio)
Concentrazione ad ottobre, strada in discesa a novembre e grandi traguardi personali e professionali a dicembre.

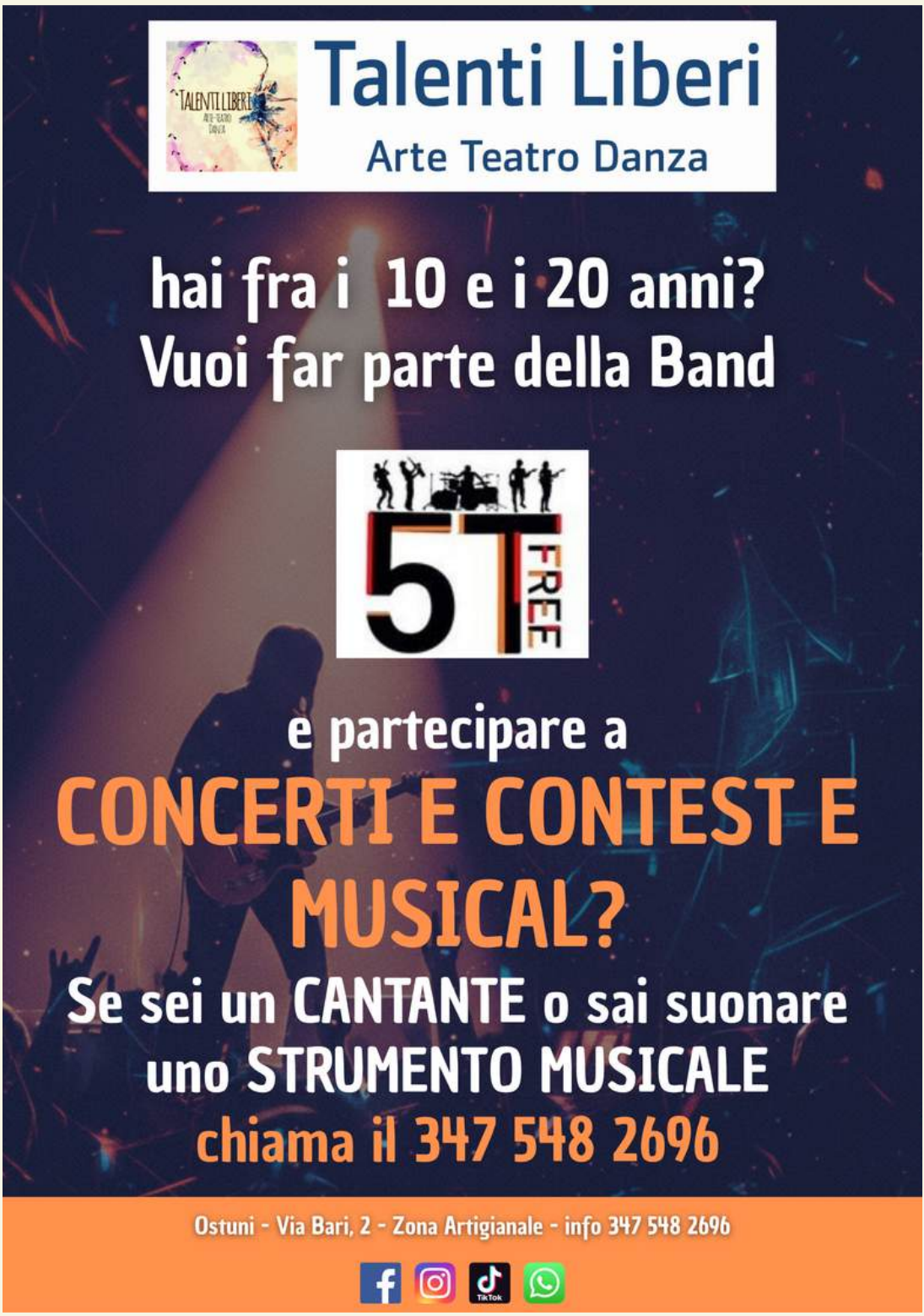


Acquario (20 gennaio - 18 febbraio)
Ottobre e novembre portano idee originali e collaborazioni, mentre a dicembre ritroverai spazio per le tue passioni.



Pesci (19 febbraio - 20 marzo)
Autunno intenso: novembre sblocca il lavoro, dicembre regala magia e profonda complicità.




Talenti Liberi
Arte Teatro Danza
hai fra i 10 e i 20 anni?
Vuoi far parte della Band
5T FREE
e partecipare a
CONCERTI E CONTEST E MUSICAL?
Se sei un CANTANTE o sai suonare uno STRUMENTO MUSICALE
chiama il 347 548 2696
Ostuni - Via Bari, 2 - Zona Artigianale - info 347 548 2696

I CORSI STAGIONE 2026-2027



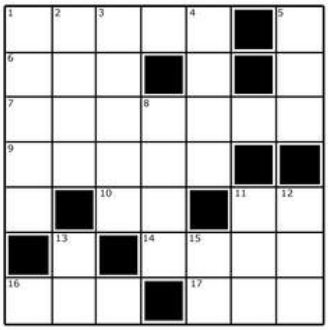
ASD APS **TALENTI LIBERI**

Arte Teatro Danza

ATTIVITÀ RISERVATE AI SOLI SOCI E TESSERATI

LATIN DANCE
PITTURA
SALA
DIFESA PERSONALE
LATIN DANCE
CLOWNTERAPIA
JUDO
DIZIONE
PITTURA TEATRO
POLE DANCE
HIP HOP
CONTEMPORANEA
DANZA POPOLARE
CANTO
BREAK DANCE
PROPEDEUTICA
BACHATA
DANZA MODERNA
LISCIO BALLI DA SALA
CLASSICA
DANZA AEREA CERCHIO
DANZA MODERNA
BACHATA
MUSICAL
PARKOUR
ZUMBA FITNESS
GINNASTICA ACROBATICA
TEATRO
DANZA POPOLARE
BREAK DANCE
SALSA
POLE DANCE
CLOWNTERAPIA
LATIN DANCE
BALLI DI GRUPPO
PITTURA
PARKOUR
ZUMBA FITNESS
JUDO
PILATES
SALA
JUDO
DIZIONE
CANTO
PITTURA
LATIN DANCE
POLE DANCE
BACHATA
LABORATORIO DI PIZZICA
MUSICAL
CLOWNTERAPIA
ARTI SCENICHE
DANZA DEL VENTRE MODERNA
DANZA MODERNA

CRUCIVERBA PER BAMBINI
PIANETABAMBINI.IT



ORIZZONTALI:

1. Da masticare, ma anche da cancellare
6. Metà Italia
7. Dopo il 79
9. Pronto per essere mangiato
10. Il centro di moto
11. Touring Club (sigla)
14. Chi serve il vino
16. Contrario di sempre
17. Dopo

VERTICALI:

1. Quello del calcio è il più praticato in Italia
2. Due per quattro
3. Pazzo
4. Dodici mesi
5. Cosa che appartiene a me
8. Attore senza "re"
11. Etto senza iniziale
12. Corpo Episcopale Italiano
13. Nota musicale e voce del verbo fare
15. Consonanti di spia

In un parco, un cane chiede a un cavallo: «Perché voi cavalli avete le narici così grandi?». E il cavallo: «Prova un po' tu a scaccolarti con uno zoccolo!!!». Ho_mer

FocusJunior

La Redazione

Direttore del Trimestre
Francesco Vaiani
Collaboratori
Rossella Cavallo, Jacopo Padova, Marco Laporta, Dottoressa clown Spirulicchio, Dottoressa Clown Spirilina, Articolo di Dr. Clown Fairchild, Francesco Vaiani, Matilde Legrottaglie, Sofia Colavita, Laura Colavita, Angelo Bianchi, Elena d'Alessandro, Elisa Piccirillo
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: 393.0838327
E-mail: [illegible]liberi.it

www.talentiliberi.it

SudConnesso
Italia.tv

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** o chiama al **347.5482696** oppure vieni a trovarci in sede Talenti Liberi ad Ostuni in via Bari 2.