



Nonostante tutte le difficoltà che abbiamo dovuto affrontare in questo durissimo periodo, la nostra scuola ha dimostrato di credere sempre in noi, assicurandoci una formazione attenta e aggiornata, decidendo ulteriori investimenti per renderci sempre più competenti e preparati per il mondo del lavoro.

Il nostro stupore si è manifestato quando, dopo le vacanze natalizie, abbiamo ritrovato i nostri laboratori di meccanica e di sala bar completamente rinnovati.

In precedenza i nostri laboratori sono sempre stati funzionali, ma sappiamo bene che la tecnologia è in continua e costante evoluzione, imponendo un adeguamento delle strutture e dei macchinari.

Noi siamo fortunati. La nostra scuola l'ha capito e l'ha concretizzato.

# Il futuro è iniziato

## LABORATORIO MECCANICA

Le aziende del territorio dove svolgiamo i tirocini stimolano e consigliano il nostro centro di formazione professionale nel rendere la formazione adeguata alle richieste del mercato del lavoro.

Quest'anno nel **Settore Meccanico** ci sono state 50 iscrizioni e sono partite due classi prime. Il che ci ha fatto capire come l'interesse e la voglia d'imparare questo mestiere sia sempre maggiore. Le novità hanno riguardato in particolar modo le attrezzature dei sistemi meccatronici

e quelle di collaudo, che ci permettono di approfondire la pratica attraverso lo studio; i tester diagnostici e i nuovi sollevatori idraulici per i motocicli che ci danno la possibilità di sperimentare concretamente in struttura i lavori che andremo a svolgere durante i nostri stage formativi.

Gli spazi sono ottenuti da interventi strutturali che ci permettono di lavorare serenamente in un ambiente pulito e professionale.

Invece il settore della ristorazione ha avuto un cambiamento impor-

tante sia nella ristrutturazione che nell'impiantistica. Lo spazio è diviso equamente tra formazione teorica e formazione laboratoriale. Queste separazioni ci hanno permesso di sperimentare, con le nuove attrezzature acquistate, tutte le metodologie e le attività che un barman e un cameriere devono svolgere durante i loro servizi lavorativi (incluso il magazzino).

Noi ragazzi di quarta ci abilitiamo come **tecnici della ristorazione e competenti nella cucina da sala**.

Questa è la nostra scuola, quella

che abbiamo scelto e quella che completeremo con competenza e voglia di lavorare.

L'impegno che il nostro Istituto mette costantemente per farci sentire importanti sarà ricambiato dalle nostre competenze e dalla nostra voglia di apprendere. Noi siamo consapevoli, che per essere competitivi, bisogna sempre cercare di migliorare le proprie conoscenze tecniche, ma contemporaneamente bisogna essere anche fortunati nel trovare aziende e scuole che credono nelle nostre qualità e passioni.

Per questo motivo possiamo considerarci orgogliosi di far parte integrante del Cr-Forma. Tutto l'adeguamento tecnologico e strutturale sta permettendo al nostro Centro di essere considerato come una realtà veramente all'avanguardia nei settori della Formazione Professionale.

A.S. 2021/22 • N. 1

SABATO 9 APRILE 2022



via Pombioli 2 · Crema · Tel. 0373 282911 · www.crforma.it

Questi siamo noi!!!

## EDITORIALE di Andrea Puddu

### Inconsapevolmente liberi

Mi hanno sempre affascinato i termini semplici, ma allo stesso tempo ricchissimi di significato. Oggi vorrei soffermarmi sulla parola **LIBERTÀ**.

La **LIBERTÀ** di ogni individuo di decidere, di esprimersi e di agire senza limiti e frontiere mentali, mettendo in pratica azioni in base alla propria volontà. Ognuno di noi è libero interiormente, ma ha la necessità che gli altri ci credano.

La nostra socialità ha la necessità di esistere contro i giudizi altrui e solo la libertà interiore ci permette di non essere prigionieri o ostaggi di tali giudizi.

La nostra coscienza deve darci la possibilità di non sentirci colpevoli, di liberarci dal pensiero dell'errore, ci deve lasciar liberi di vivere una vita sbagliata non perfetta ma sincera.

Il potere, il carisma e le promesse spesso influenzano gli animi dei meno consapevoli, dei più deboli e dei disperati, che accolgono con entusiasmo le promesse di una libertà immediata.

La **LIBERTÀ** è sbagliare, piangere, ridere e non aver paura di quello che i nostri occhi ci fanno vedere, perché l'obiettivo è trovare la nostra strada, la nostra felicità, durante un percorso che si chiama esistenza.

Tantissimi artisti hanno cercato e tutt'ora cercano di descrivere la libertà secondo la loro stravaganza e inconsapevolezza, ma in pochissimi hanno la capacità di viverla e di goderla nella sua massima espressione. Le persone sono in realtà prigioniere delle idee comuni, delle restrizioni, delle regole scritte, dei pensieri discordanti e della loro necessità di condividere una vita sociale in un mondo non sempre luminoso.

Chi sono gli inconsapevoli, i puri, i leggeri, i giustificati? I bambini. Ecco la libertà della coscienza e degli errori è racchiusa in quei corpicini di uomini e donne in miniatura, che fanno e dicono tutto quello che vorremo dire noi, ma con conseguenze e punizioni insignificanti. Loro hanno quello che tutti noi desideriamo, che sogniamo e a cui ambiamo, ovvero la libertà.

**LIBERTÀ**, notate che meraviglioso suono aleggia dopo averla pronunciata, riecheggia nell'aria, ossigena i nostri cuori e la nostra mente, ci permette di sognare e di esprimere, anche se spesso in silenzio le nostre ambizioni di grandi sognatori quali siamo.

## L'INTERVISTA

### DA STUDENTESSA A IMPRENDITRICE

Intraprendere una carriera negli ambiti previsti dalla nostra scuola comporta molte difficoltà pratiche ed emotive che bisogna imparare a fronteggiare e superare. Il coaching offre un supporto efficace in direzione del proprio successo personale.

In un contesto sociale in continuo mutamento, dove la densità di stimoli e l'interazione multiculturale rendono più competitivo il raggiungimento della realizzazione personale, i giovani rappresentano la categoria più colpita. Spesso sono costretti ad affrontare l'ulteriore sforzo di inserirsi in un altro Paese e superare impedimenti culturali e linguistici.

In particolare, coloro che sono alle prese o hanno conseguito un diploma di parrucchiere o estetista, pur essendo qualificati a intraprendere la professione, si sentono scoraggiati e fanno fatica a trovare occupazione. In questa delicata fase è fondamentale il confronto con chi può comprenderne le difficoltà pratiche ed emotive.

Oggi abbiamo l'opportunità di parlare con una studentessa che, con la costanza e la professionalità, è riuscita a raggiungere ottimi traguardi. Abbiamo incontrato Clara Bertuzzi.

**Allora Clara da studentessa a giovane imprenditrice, quali sono stati i tuoi passaggi?**

"Non subito mi è stato chiaro quale sarebbe stata la strada per il mio futuro, dato che il mio primo percorso di studi è stato presso un liceo. Successivamente ho chiesto il trasferimento a Cr-Forma per poter studiare e prendere il diploma da estetista. Questa scelta è nata dalla curiosità che mi suscitava questa professione e i tanti ambiti nei quali avrei potuto misurarmi. Così ho deciso successivamente di

proseguire gli studi presso una rinomata Accademia di Milano e di frequentare innumerevoli corsi privati nell'arco di più di 10 anni."

**Dove hai conseguito le tue basi formative e comunicative?**

"Dopo aver terminato gli studi di base e ottenuta l'abilitazione presso il Cr-Forma, ho dovuto approfondire la mia formazione tecnica, poiché questo è un settore sempre in continua evoluzione e quindi è assolutamente vietato pretendere d'es-

sere una brava professionista senza continuamente rimanere aggiornata. Come già precedentemente espresso, gli studi e i corsi di formazione erano alla base della professione, ma il lavoro pratico nei vari saloni mi ha ovviamente arricchito. Ho preferito cambiare più luoghi nel corso di questi anni, per un semplice scopo: non volevo che il lavoro fosse fine a sé stesso. Mi spiego meglio. Non volevo solo svolgere il mio compito all'interno del salone, volevo ottenere qualcosa in cambio, volevo una crescita professionale e personale, senza distinzione di importanza. Nessuno dei saloni in cui ho lavorato aveva a che fare con gli altri, nonostante fossero tutti di eccellente calibro. Mi hanno dato tanto, sia di positivo che di negativo, e la cosa migliore che ho appreso è la capacità di analizzare le situazioni complicate per volgerle in meglio, che fossero con i clienti, i colleghi o i datori di lavoro. Non volevo essere solo una brava estetista, volevo che la mia figura fosse completa in ogni sfaccettatura ed è quello che vorrei continuare a fare."

**La tua scelta settoriale è stata facile o hai avuto degli intoppi?**

"Sarebbe facile rispondere che non ce ne sono stati, ma partendo dalla base di non sapere quello che avrei fatto nel mio futuro, ero semplicemente guidata dalla forte curiosità per questo settore e dalla forza di volontà, per cui tutti i giorni avrei voluto scoprire quanto avrei potuto fare. Proprio perché il settore estetico racchiude in sé molti sbocchi lavorativi, dal mondo Nails, a quello beauty, al massaggio, alla dermo-pigmentazione e molto altro.



Clara Bertuzzi mostra orgogliosa il logo della sua attività

- Segue a pagina 2 -

# Il racconto dal BACKSTAGE

- Dalla pagina 1 -

Qualche intoppo è senz'altro sopraggiunto, ma nulla che un po' di buona dose di volontà non potesse far superare."

## Quando hai pensato di sentirti pronta per la libera professione e metterti in proprio?

"Circa 4 anni fa, dopo 7 anni alle dipendenze altrui. Avevo toccato con mano molte realtà differenti e nonostante tutti i timori e le difficoltà che questa scelta avrebbe comportato, avevo deciso che era arrivato il momento per fare questo passo."

## Quante e quali difficoltà hai riscontrato e quali modalità hai utilizzato per arginarle?

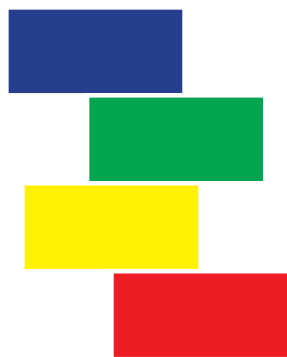
"La difficoltà principale è stata la paura del fallimento, senz'altro ovvia per chiunque si metta in gioco, ma utile per procedere con cautela e attenzione. Il timore della concorrenza, del non soddisfare il cliente, ma ancor prima, di non riuscire ad avere dei clienti, la gestione basilare del salone, dei fornitori. Poi però ti rendi semplicemente conto che con le giuste motivazioni e competenze, si riescono ad affrontare tutte le situazioni, alcune con qualche difficoltà in più di altre, ma lo si fa se è quel che si vuole veramente. Fare un discorso sugli investimenti, senz'altro necessari per un'attività, sarebbe un po' sprecato al giorno d'oggi. Si sa che bisogna investire, il tutto dipende come e per cosa. L'investimento principale dovremmo farlo su noi stessi."

## Lasciandoti ti chiedo dei buoni propositi in un periodo difficile come questo.

"Avere sempre la possibilità di fare ciò che sto facendo e ho fatto fino a oggi. Per quanti pensieri possano esserci tutti i giorni, io sono soddisfatta di ciò che sono e di ciò che sto facendo. Quindi, perché no? Vorrei continuare così, vorrei avere sempre clienti che mi apprezzano e a cui piace il lavoro che svolgo, vorrei sempre procedere con i miei studi, vorrei continuare a insegnare, che non c'è cosa migliore al mondo che trasmettere ai miei studenti, la mia passione e insegnare quel che potrebbe essere anche per loro l'unico lavoro che vorrebbero fare se ne avessero la possibilità."

In un periodo difficile come questo, vorrei però rivolgere un augurio a tutti, me compresa: di avere sempre la forza, il coraggio e l'umiltà per poter affrontare ogni situazione, e se la paura è quella di non riuscirci, allora dovremmo assicurarci d'esser circondati da persone che credono in noi, questa è un'immensa fortuna."

4<sup>a</sup> Est



# Make up e acconciatura

# TEATRO

È iniziato tutto nella seconda settimana di febbraio, quando la Preside ci ha comunicato la possibilità di una collaborazione con la **compagnia teatrale "I VIAVAI"**: eravamo un po' spaesati perché sarebbe stata la nostra prima esperienza in un backstage, ma eravamo anche molto entusiasti all'idea di metterci alla prova.

Abbiamo fatto un paio di prove in cui inizialmente non ci sentivamo molto sicuri, ma alla fine è stata una bellissima esperienza.

Ci è servita molto, abbiamo imparato a collaborare tra di noi, con la compagnia teatrale e con il regista.

Nel corso delle due giornate di spettacolo abbiamo anche instaurato un buon rapporto con gli attori, acquisito sicurezza, imparato a organizzarci, a risolvere piccoli inconvenienti prima e dopo lo spettacolo (come ad esempio la base del trucco che normalmente uniforma l'incarnato, invece, per il trucco teatrale, bisogna farla molto più scura siccome le luci del palcoscenico schiariscono la pelle). Anche gli occhi sono stati impegnativi perché era un trucco smoky eye, dunque una sfumatura decisa e precisa, ripetuta su diversi attori, sia il sabato sia la domenica, così come la maggior parte delle basi makeup. Il tutto con la collaborazione della professoressa Aurora Bergomi che ci ha seguito per l'intero percorso di questo progetto, del direttore di sede Chiara Capetti che si è occupata del coordinamento generale, insieme alla professoressa Anna Torresani.

Particolarmente coinvolgente la frenesia dell'intervallo tra un tempo e l'altro dietro le quinte, quando il nostro team make-up ha ritoccato alcuni trucchi sbavati.

Altrettanto impegnato è stato il team degli acconciatori (coordinato dalla professoressa Francesca Boselli) che ha dovuto cambiare del tutto un'acconciatura per esigenze legate all'evoluzione dello spettacolo. È stata veramente un'esperienza di vita che ci ha fatto crescere sia professionalmente che socialmen-

te: infatti, mentre truccavamo, abbiamo parlato di tutto, dalla scuola al nostro futuro, ed è stato bello conoscere così tante persone nuove di diverse età. Abbiamo scoperto molte curiosità sul loro lavoro, come ad esempio la preparazione prima dello spettacolo che non consiste solo nelle prove sul palco, ma nel rimanere per ore a meditare tanto che, per finire gli ultimi ritocchi, dovevamo stare in assoluto silenzio.

Gli attori erano molti, circa trenta. Per le tre protagoniste ci ha aiutato la prof.ssa, invece per gli altri ci siamo divisi in due gruppi: base e occhi; la parte più difficile è stato il trucco delle due Drag di cui si sono occupate due ex allieve che sono venute appositamente per questo progetto.

Durante lo spettacolo ci siamo divertiti a cercare di individuare chi avevamo truccato, se il tutto era ancora intero, senza sbavature, macchie e abbiamo avuto la conferma del fatto che le luci schiariscono tantissimo la base.

Dopo le quattro ore e mezza di trucco no stop, abbiamo finalmente staccato e ci siamo

ritagliati un momento tutto per noi. Abbiamo riunito i vari team di make up artist e acconciatori e, stanchi ma soddisfatti, abbiamo ripercorso insieme tutto quello che siamo riusciti a realizzare.

Abbiamo scattato un sacco di foto del backstage e dello spettacolo che ci è piaciuto moltissimo, tanto che cantiamo le canzoni tuttora!

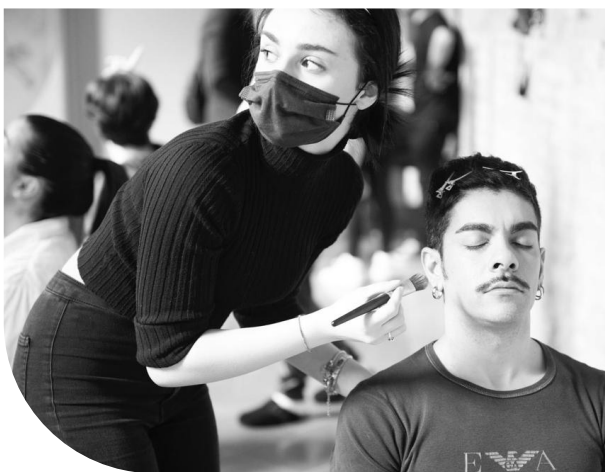
Le scene che ci sono piaciute di più sono state l'entrata del personaggio di Mama, la canzone 'Cell Block Tango' tradotta in italiano; tra l'altro ci hanno raccontato gli attori che le luci rosse puntate sul palco erano improvvisate, così come molte battute.

Sono state due giornate molto intense, ma piene di forti emozioni, risate e momenti che porteremo con noi... non vediamo l'ora di rivivere un'esperienza simile!

Alessandra e Lorenzo



Alunne e alunni del Cr.Forma, impegnati nel truccare gli attori della compagnia teatrale I Viavai. Sotto, il gruppo dei partecipanti



## Sfida accettata!!!

Quest'anno i nostri insegnanti ci hanno proposto di partecipare a un contest di makeup e di acconciatura per confrontarci con le allieve dell'Istituto Professionale ECFOP di Carate Brianza.

Abbiamo deciso di aderire perché riteniamo sia un'attività piacevole e interessante, che ci permette di mostrare il nostro potenziale a livello professionale. Inoltre, è utile per poter approfondire alcuni aspetti del nostro lavoro, mettendoci in gioco attraverso un'esperienza del tutto nuova per noi.

Il progetto è chiamato **"FUORI DAL RUOLO"**: consiste nel rappresentare dei personaggi-icone da noi scelte per i loro aspetti "rivoluzionari" rispetto al ruolo che rappresentano. Oltre al carisma che le contraddistinguono, alcune di queste

hanno dovuto anche affrontare sfide difficili nel loro trascorso personale oppure si sono spese in favore dei più bisognosi; quindi, riteniamo che possano essere d'esempio per spronarci a dare sempre del nostro meglio, nel lavoro e nella vita.

Abbiamo inizialmente approfondito la conoscenza delle icone selezionate attraverso lo studio della loro storia e della loro immagine, per poi individuare come modelli degli alunni nella nostra scuola, che avessero somiglianze estetiche con il personaggio che avremmo dovuto ricreare: fisionomia, lineamenti e caratteristiche della capigliatura. Dopo vari incontri siamo riuscite a realizzare le bozze dei lavori che andremo a completare nelle prossime settimane. Noi, alunne di 3<sup>o</sup> Estetica e di 3<sup>o</sup> Acconciatura stiamo ora collaboran-

do per riproporre fedelmente il makeup e le acconciature di Amy Winehouse, Frida Khalo, Lady Gaga, Madonna, Cleopatra, Britney Spears e Achille Lauro.

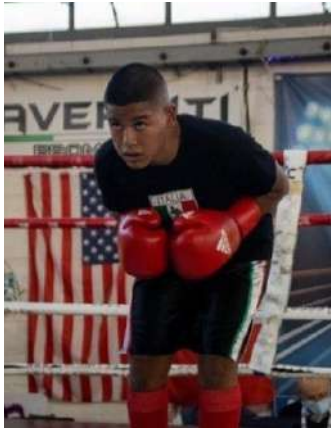
A lavori terminati verrà effettuato uno shooting fotografico per poter presentare i risultati dei nostri lavori. Infatti, la votazione per decretare il vincitore del contest avverrà sui social tramite i profili principali degli istituti scolastici, attraverso foto a confronto dello stesso personaggio, interpretato dalle allieve delle due scuole.

Siamo molto entusiaste di partecipare a questo progetto, che ci permette di confrontarci professionalmente con una realtà simile alla nostra e di lavorare in team per raggiungere l'obiettivo. Abbiamo aspettative molto alte sul riscontro, puntiamo alla vittoria!

Le ragazze di 3<sup>o</sup> Acconciatura e di 3<sup>o</sup> Estetica

# Uno studente BOXER

L'INTERVISTA



La nostra scuola ha tante risorse, ma spesso molte di esse appartengono alla sfera privata dei nostri allievi e così, solo per caso, ci accorgiamo di avere tra i nostri studenti dei ragazzi bravissimi in attività extracurricolari. Oggi abbiamo l'opportunità di parlare con **Alexander Arellano 4° Meccanica** che dal 2018 è un pugile agonista, attività che gli ha portato già diverse soddisfazioni.

• **Allora Alexander quando e perché hai cominciato con la boxe?**

"Ho iniziato quando ero in prima media perché ero in sovrappeso e venivo bullizzato molto spesso (infatti ho iniziato a isolarmi e chiudermi in casa per paura di essere preso di mira dai miei amici). Adesso sono agonista dal 2018."

• **Qual è stata la reazione dei tuoi genitori, quando hai scelto di cominciare?**

"Mia madre inizialmente era molto contraria e nei primi allenamenti era sempre presente per assicurarsi che non mi facessero male. Infatti ogni volta che mi arrivava un pugno, si girava sempre dall'altra parte o la sentivo urlare. Invece la reazione di mio padre è stata il contrario, perché lui mi aveva iscritto proprio per rafforzare il carattere e resistere a qualche 'pugnetto'. Era molto felice quando tornavo a casa stanco, ma nessuno di noi si aspettava che arrivassi fino a questo punto. Oggi i miei genitori sono sempre presenti ai miei

incontri e tifano per me."

• **Quanto ti allenavi prima e quanto ti alleni oggi, prima di un incontro?**

"Prima di diventare agonista mi allenavo circa tre volte a settimana, ma ero solito saltare ogni tanto una lezione. Ora che combatto, mi alleno cinque volte a settimana, senza contare il sabato, quando vado a correre."

• **Hai un idolo?**

"Il mio idolo per ora è Saul 'Canelo' Alvarez. Il perché? nonostante sia uno dei pugili più forti con tutti i titoli più importanti della boxe, rimane umile con la personalità cosa che io seguo molto e rispetto di lui."

• **Racconta il tuo primo pugno e la reazione alla prima sconfitta.**

"Ricevere il primo pugno è stato strano perché mi aspettavo facesse molto più male rispetto a quanto mi dicevano in palestra. Invece la mia prima sconfitta è stata molto incoraggiante perché ero a un torneo regionale debuttanti, e sono arrivato secondo. Non nego di aver pianto per la rabbia, ma quel pianto poi mi ha dato la forza di andare avanti e di arrivare dove sono. Ora punto di arrivare ancora più in alto."

• **Cosa usi per proteggerti?**

"Di base uso il paratenite, la conchiglia e i bendaggi per i polsi."

• **Come facevi ad allenarti durante il primo lockdown? Come è stato riprendere?**

"Non ho avuto purtroppo lo spazio

e il tempo di allenarmi a casa, siccome ho un fratellino da aiutare, mia madre si occupava della casa e mio padre era fuori per il lavoro, quindi, sono praticamente stato fermo. Riprendere è stato come ricominciare da capo, non a livello tecnico, ma per la resistenza e il peso, poiché durante il lockdown ho mangiato molto."

• **Ci spieghi quali sono le regole alimentari che devi seguire prima di un match?**

"Non sono molto complicate: basta seguire una dieta molto leggera o, in generale, devo evitare di sgarrare, assumendo eccessivi zuccheri e grassi."

• **Quali sono i pro e i contro di questo sport?**

"Il vantaggio principale di questo sport è sicuramente la formazione del carattere, infatti ho imparato il rispetto verso gli avversari e mi tengo allenato. I contro hanno a che fare con i pregiudizi: tanti pensano che la boxe venga praticata da ragazzi violenti, che si fanno coinvolgere a ogni rissa."

• **Bisogna sempre essere rispettosi dell'avversario?**

"Sì, anche perché, soprattutto nel dilettantismo, non viene ben vista la mancanza di rispetto e durante i match si può essere penalizzati."

• **Sai che il tuo sport è spesso collegato alla violenza. Puoi sfatare questo mito?**

"Sì, posso confermare che questo

sport viene sempre collegato alla violenza e purtroppo ci sono stati casi che fanno vedere questo sport come dannoso e pericoloso. Ma non è così. La boxe insegna il rispetto e se non sai portarlo in palestra, non lo potrai portare nemmeno fuori. I maestri se ne accorgono subito."

• **Quale esperienza ti ha emozionato di più?**

"Sicuramente la mia prima trasferta internazionale in Francia, dove sono riuscito a portare a casa la vittoria per decisione unanime della giuria, ovvero tutti i giudici erano favorevoli alla mia vittoria."

• **Con questo sport, dove vuoi arrivare?**

"Mi piacerebbe arrivare al professionismo, ma forse sarebbe puntare troppo in alto. Per ora punto di arrivare a combattere ai mondiali da dilettante precisamente nel torneo AIBA International Boxing Association."

• **Ultima domanda: per quale motivo consiglieresti i ragazzini ad avvicinarsi a questo sport?**

"È uno sport che aiuta ad avere stima di se stessi. È uno sport che punta molto sulla disciplina e sul rispetto verso gli altri. La palestra permette di crescere e di sviluppare una buona autostima. I ragazzi hanno bisogno di credere nelle loro capacità e soprattutto hanno il diritto di approfondire le loro passioni."

1° Elettrico

## RUBRICA MOTORISTICA

2 Mecc

## I GRUPPI TERMICI

Nella prima rubrica dedicata al settore meccanico, abbiamo deciso di spiegare, dando qualche informazione in più, sui gruppi termici.

**Da cosa è composto il gruppo termico?** È composto da: cilindro, pistone e testa.

**Che cos'è il cilindro?** Il cilindro è quella parte meccanica dove avvengono le 4 fasi (aspirazione, compressione, espansione e scarico).

**Come possono essere raffreddati i cilindri?** I cilindri possono essere raffreddati ad aria o ad acqua.

**Come è fatto il pistone?** È fatto in alluminio e con esso anche le fasce elastiche.

**Come viene lubrificato il pistone?** Nei 2 tempi il pistone viene lubrificato tramite i travasi. Invece il pistone dei 4 tempi viene lubrificato tramite la pompa dell'olio.

**Cos'è la testa?** È un componente del gruppo termico che serve per accogliere la candela con un foro filettato.

**Di che materiale è fatta la testa?** La testa è dello stesso materiale del cilindro per evitare diverse dilatazioni termiche.

**A cosa servono le teste scomponibili?** Offrono maggior rapporto di compressione, ma non cambia molto a livello di prestazioni.



Speriamo di aver dato delle utili informazioni agli appassionati

Alla prossima rubrica

# Olimpiadi

DELLA

JUST DANCE

D  
A  
N  
Z  
A

A maggio la nostra scuola parteciperà alle *Olimpiadi della danza*, per tutto il mese di febbraio e la bacheca delle iscrizioni si è colorata di nomi di ragazzi e ragazze accomunati dalla voglia di mettersi in gioco e stare insieme.

Questo progetto per molti di noi è un'esperienza nuova, dopo lo stop forzato dovuto alla pandemia e la nostra scuola ci ha proposto un'alternativa alla formazione che ci desse un momento in cui poterci esprimere e divertire con il resto del gruppo in un ambiente rilassato. Questa attività ci ha dato modo anche di conoscere i ragazzi delle altre classi, con cui ci incontriamo una volta a settimana. Questa iniziativa ci obbliga a restare a scuola un pomeriggio, ma noi lo facciamo molto volentieri. Il clima è diverso e più sereno, noi ci sentiamo meno rigidi e i nostri professori ci seguono e ci aiutano in ogni passo.

La musica e la coreografia sono state scelte dai nostri docenti, ma a ogni prova collaboriamo alle idee, nei movimenti, nei costumi e nelle scenografie per rendere davvero nostro lo spettacolo.

La cosa che ci piace di più del progetto è vedere così tante persone condividere questa passione ed esprimere i propri sentimenti attraverso il movimento del corpo. Ci sentiamo liberi di essere noi stessi senza essere giudicati da nessuno, liberi nel capire cosa ci piaccia e in cosa siamo portati.

Siamo certi che vi stupiremo e ovviamente ci saremo anche l'anno prossimo!  
E tu?

Kaba, Anais e Lorenzo



## RUBRICA DEL GUSTO

1 sala/bar

## I COCKTAILS PRIMAVERILI

L'intento della Rubrica del Gusto, è quella di far conoscere ai più, gli utilizzi più "diversi" di alcuni ingredienti... a volte conosciuti solo nelle preparazioni culinarie e dolciarie, ma che in fondo ben si addicono, come in questo caso, a degli ottimi e rinfrescanti cocktail, in vista dell'arrivo della bella stagione.

Vi presentiamo alcune creazioni ottenute con 3 sciroppi creati da zero: sciroppo di menta, sciroppo di basilico e sciroppo di timo.

Vi invitiamo a provarli... sono molto freschi e gustosi!

### Red Bush

Cocktail pestato analcolico a base di sciroppo di timo

Eseguito da: Pezzini Chiara, Porcu Jacopo, Matteo Cintura, Corrada Martina, Arzuffi Nicolo

### Mentino Ghiacciato

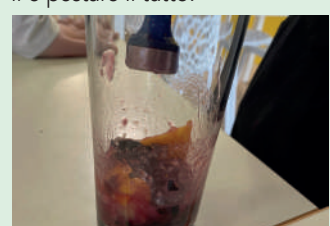
Cocktail pestato analcolico a base di sciroppo di menta

Eseguito da: Muskan, Dollaku, Tarcente, Uberti, Rober, Truglio

Il **timo** ha una storia molto interessante. Era utilizzato dagli Egizi durante il processo di mummificazione, come ingrediente per imbalsamare i defunti; dai sumeri per le sue proprietà officinali e persino dai Romani e dai Greci, che ritenevano che il timo fosse un simbolo di coraggio e forza.

**Ingredienti:** mirtilli q.b., mezzo limone (3 cl), sciroppo di timo (4,5 cl), ghiaccio, gassosa a top, rametto di timo

**Procedimento:** per creare lo sciroppo di timo sono necessari acqua, zucchero e timo fresco. Bollire 1 litro di acqua, abbassare la fiamma e introdurre l'erba aromatica (il timo inizierà a rilasciare il suo colore e il suo aroma); aggiungere 1,6 kg di zucchero e mescolare fino a quando lo zucchero sarà sciolto del tutto. Lasciare riposare e raffreddare lo sciroppo. Prendere



un tumbler alto, mettere dentro il mezzo limone assieme ai mirtilli e pestare il tutto. Aggiungere 4,5 cl di sciroppo al timo, aggiungere il ghiaccio e la gassosa a filo del bicchiere e mescolare con il barspoon. Decorare con un rametto di timo appoggiato sul bicchiere.

La **menta** appartiene alla famiglia delle labiateae, diffuse in tutto il mondo, si adattano bene ai terreni rocciosi e calcarei. Sono caratterizzate dalla presenza di ghiandole ricche di oli essenziali dalla forte profumazione, sono ampiamente utilizzate per le loro proprietà officinali che ibridano facilmente tra loro, dando vita a una vasta gamma di sottospecie.

**Ingredienti:** mezzo lime tagliato a pezzi, sciroppo di menta (4,5 cl), ghiaccio, gassosa, rametto di menta

**Procedimento:** per creare lo sciroppo di menta necessario di acqua, zucchero e menta.



Bollire 1 litro di acqua, abbassare la fiamma e introdurre l'erba aromatica (la menta inizierà a rilasciare il suo colore e il suo aroma); aggiungere 1,6 kg di zucchero e mescolare fino a quando lo zucchero sarà sciolto del tutto. Lasciare riposare e raffreddare lo sciroppo. Prendere mezzo lime e tagliarlo in quattro pezzi uguali. Andranno messi nel tumbler alto e successivamente schiacciati con il pestello. Aggiungere 4,5 cl di sciroppo insieme al ghiaccio e gassosa fino a riempimento del bicchiere. Aggiungere la menta e una fetta di lime.

# 15 marzo: una marea LILLA



Il 15 marzo è la Giornata Nazionale del Focchetto Lilla contro i disturbi alimentari. Questa iniziativa nasce nel 2018 grazie all'impegno dell'associazione "Mi nutro di vita" e del padre di una ragazza 17enne bulimica, Giulia, morta proprio il 15 marzo mentre era in lista d'attesa per il ricovero in una struttura dedicata.

Grazie all'impegno dei nostri insegnanti, noi ragazzi e ragazze dei settori Estetica, Acconciatura e Sala e bar della sede di Crema del Cr.Forma abbiamo avuto la possibilità di immergerci in questa tematica.

Gli ospiti della giornata, a cui va un grande ringraziamento, sono stati Mariafrancesca Garritano e Denny Lodi, che ci hanno raccontato le loro esperienze.

Prima dell'incontro i nostri professori ci hanno consegnato mascherine e spil-

le, rigorosamente lilla e ci siamo recati in aula magna per assistere all'incontro. Vedere Mariafrancesca e Denny nella nostra scuola, di fronte a noi, è stato un insieme di emozioni, un misto di stupore, felicità e grande ammirazione.

Durante l'incontro ci hanno raccontato le loro storie.

Mariafrancesca Garritano studia danza da quando aveva solo due anni. Nel 1996 è entrata nella scuola di ballo del Teatro alla Scala di Milano, per poi diplomarsi ed entrare nel corpo di ballo. In seguito è diventata ballerina solista e ha pubblicato il libro "La verità, vi prego, sulla danza!". In seguito a un'intervista nella quale denunciava i disturbi alimentari diffusi nell'ambiente è stata licenziata. Anche lei ha sofferto di anoressia. Fortunatamente è stata successivamente reintegrata nel suo ruolo, e ora è testimonial di diverse associazioni che si occupano di disturbi alimentari.

Denny Lodi è un ballerino e coreografo: nato nelle nostre campagne, si è trasferito prima a Crema e poi a Milano, dove ha superato le audizioni per entrare a far parte della scuola di danza della Scala. Nel 2010 ha partecipato al programma televisivo "Amici", uscendone vincitore. Lui non ha mai sofferto di disturbi alimentari, ma ha visto tante colleghe con questi problemi: nella scuola di danza che dirige ora, infatti, vi pone molta attenzione.

L'incontro ha poi lasciato molto spa-



zio alle nostre domande, a cui sono state date risposte molto interessanti.

Mariafrancesca ha risposto alla domanda su cosa direbbe a una persona che volesse avvicinarsi al mondo della danza ma non crede di avere il fisico adatto: "Non c'è un fisico giusto o sbagliato per ballare". Con queste parole semplici ma dirette ci ha insegnato che è importante credere in se stessi e avere stima di sé, senza sentirsi in difetto.

Inoltre ci ha raccontato la sua storia con un bellissimo sorriso sempre stampato sul viso. Ha dichiarato: "Non bisogna mai perdere il sorriso per niente e nessuno. Bisogna provare a mettersi davanti allo specchio e sorridersi. Il sorriso è l'arma migliore".

Denny ha aggiunto che ha visto molte colleghe soffrire di anoressia e perdere il sorriso, affermando che se qualcuno non si accetta nel proprio corpo può fare qualcosa per cambiarlo, ma è fondamentale saper riconoscere e accettare i propri limiti. Questo incontro ci ha insegnato che il sorriso e la forza di volontà possono aiutarci ad uscire da ogni situazione, anche quelle più difficili. Infine, gli interventi della prof.ssa Perolini e della prof.ssa Galvani ci hanno aperto gli occhi su diversi problemi legati all'alimentazione.

Grazie a Mariafrancesca, Denny e al Cr.Forma per questa bella opportunità!

4° Est

Vari momenti dell'incontro dei ragazzi e ragazze dei settori Estetica, Acconciatura e Sala e bar con i ballerini Mariafrancesca Garritano e Denny Lodi



Il 9 febbraio presso la nostra scuola è iniziato il progetto "Le parole per dirlo", un laboratorio sul linguaggio discriminatorio, costituito da cinque incontri settimanali gestiti in collaborazione con Arci Cremona, Arcigay, Anffas, Comitato Cremona Pride e la Cooperativa sociale Ventaglio Blu.

In essi abbiamo affrontato temi come la disabilità di vario tipo (fisica o psicologica che sia), la differenza di genere tra uomo e donna, gli stereotipi di bellezza, le varietà di orientamento sessuale e, appunto, le parole che usiamo per etichettare e, purtroppo, discriminare chi sentiamo diverso da noi.

Durante il primo incontro, di presentazione sia dei temi sia delle persone coinvolte (noi per primi), abbiamo dovuto dire che cosa ci aspettavamo dall'attività laboratoriale e per qualcuno di noi è stato liberatorio poter scrivere sul cartellone di supporto al gioco "mi aspetto che nessuno mi giudichi". Anche l'aver svolto tutte le attività in cerchio, in modo da guardarci tutti negli occhi mentre esprimevamo le nostre opinioni è stato utile per creare un'atmosfera serena e di collaborazione reciproca. Certo, qualcuno davanti ai giochi proposti a volte si è sentito trattato come un bambino, ma alla fine del percorso è stato chiaro a tutti che l'aver creato un clima rilassato, non scolastico e l'averci fatto fare attività pratiche, di cui spesso capivamo lo scopo solo al termine, ci ha aiutato ad affrontare temi così complessi e importanti in modo piacevole e costruttivo.

Quando il 15 febbraio abbiamo parlato del linguaggio legato alla disabilità nel vivere quotidiano, scoprire che una nostra compagna ha dovuto affrontare l'improvvisa disabilità del fratello, cosa ha provato nello stargli accanto, ci siamo resi conto ancora una volta (come già in occasione dell'incontro con Lorenzo Bulloni, che ha perso una gamba in un incidente) di come possa capitare a chiunque. Non solo, ma abbiamo anche provato a metterci nei panni di un disabile, quali problemi debba affrontare quotidianamente e cosa potremmo fare per aiutarlo nel migliore dei modi.

Durante il terzo incontro abbiamo avuto modo di capire come la nostra mentalità sia altamente influenzata dagli stereotipi di bellezza imposti dalla società in cui viviamo; dopo averci divisi in due gruppi, ci hanno consegnato delle foto e ci hanno chiesto di sceglierne una per il genere femminile e una per il genere maschile per poi associare degli aggettivi e confrontarci tra di noi sui risultati. Abbiamo riflettuto su come la donna venga rappresentata, su come la voglia la società e ciascuno ha potuto esprimere la propria opinione. Se da un lato è stato bello che i ragazzi della classe abbiano chiaramente detto che non vi sono e non vi devono essere disparità di diritti, è stato però triste sentire le storie di alcune delle ragazze che hanno incontrato chi ha usato un linguaggio o comportamenti discriminatori nei loro confronti, del tipo "taci, schiava".

Il quarto incontro è stato sulle discriminazioni legate all'orientamento sessuale e sull'identità di genere. Ci siamo resi conto di quanto poco sia affrontato questo tema, imparando molto sulla terminologia a esso legata. Come sempre, abbiamo cercato di capire come si senta



chi viene "guardato male", preso in giro o isolato per il proprio modo d'essere e l'importanza, nonché il peso, delle parole usate quotidianamente, spesso in modo superficiale e senza pensarci troppo.

A riassumere quanto sia importante provare a mettersi nei panni dell'altro, un gioco fatto il 9 marzo, in occasione dell'ultimo appuntamento: a ciascuno è stato consegnato un bigliettino con una breve descrizione di un personaggio con caratteristiche specifiche in cui dovevamo immedesimarci. I responsabili del progetto ci hanno quindi fatto delle domande (ad esempio: "Sei l'alunno migliore della scuola?") invitandoci ad avanzare solo in caso di risposta affermativa: al termine, ci siamo confrontati su quanto fatto e ci siamo resi conto delle difficoltà legate al mettersi davvero nei panni di un altro.

È stato bello incontrare degli adulti che sono venuti da noi con la voglia di conoscerci e spiegarci in modo approfondito, ma non noioso i temi trattati, coinvolgendoci e incuriosendoci; gli incontri sono stati incentrati sulla riflessione di gruppo per estrapolare idee e commenti più o meno da tutti. Abbiamo avuto modo di parlare, sfogarci, ricevere consigli sentendoci protetti e ascoltati. Grazie alle loro parole, sono riusciti a instaurare un'atmosfera piacevole e questo ci ha colpito in modo positivo. Siamo stati felici di aver avuto l'opportunità di partecipare a questo progetto (che crediamo dovrebbe essere esteso a tutte le classi e in tutte le scuole), perché ci siamo resi conto che certi temi andrebbero trattati ogni giorno per far cambiare la mentalità "chiusa" di certe persone. Le aspettative che nutrivamo sono state rispettate soprattutto per la bravura di chi ha gestito il progetto, ma anche della classe che ha risposto in modo positivo.

Crediamo che il piccolo gioco conclusivo riassume bene quale dovrebbe essere l'atteggiamento da avere per una società migliore. Dopo aver formato un cerchio, ci siamo ritrovati intrecciati e ingarbugliati, dovendo liberarci senza poter togliere le mani dal compagno vicino. Lo scopo era portarci a comprendere come in un gruppo si debba collaborare, aiutarsi a vicenda, insomma come l'unione faccia la forza.

Grazie alla nostra scuola per iniziative come questa e ai volontari per il percorso fatto con noi per insegnarci quali siano le parole (giuste) per dirlo.

2° Acconciatura

## Le PAROLE per DIRLO



**REDAZIONE**

Referente: Andrea Puddu

Redattori: 1 Sala/bar, Lorenzo, Kaba, Anais (1 Est), Alessandra (4 Acc), 3 Acc e 3 Est, 4 Est, Martina (4 Sala), Pietro (4 Mecc), 2 Acc, 1 Elett.

Un ringraziamento particolare a tutti i docenti che hanno collaborato, alla compagnia i Viavai e a Mariafrancesca Garritano e a Denny Lodi per la stupenda disponibilità.