

**ARCHIVIO "ARTISTI"**  
Forse non tutti sanno che...

All'interno del nostro sito esiste una sezione dedicata ai giovani artisti creativi che si dilettano nelle arti della fotografia/video, grafica, pittura, scultura. L'obiettivo iniziale è la realizzazione di un archivio che funga da "vetrina", ma il progetto ha finalità più ampie. L'archivio si propone di valorizzare il lavoro di giovani artisti locali, dando loro la possibilità di creare spazi, non solo virtuali, di condivisione e confronto. L'archivio potrà diventare in futuro uno strumento utile per organizzare eventi espositivi, organizzare contest o scambi, mostre itineranti, creare reti, dare visibilità a talenti che potrebbero rimanere nascosti.

Il percorso da seguire per iscriversi è semplice: da bacheche trovate ARTE, ed è qui che potete iscrivervi, lasciare eventuali links dove sono pubblicate le vostre opere.

**DESTINATARI** - Giovani artisti creativi di età compresa tra i 18 ed i 40 anni, residenti nella zona dell'Alta e Bassa Val di Cecina

**ASSOCIAZIONI ARTISTICHE-CULTURALI**

In vista della realizzazione della banca dati "artisti" sul nostro sito, a partire da questo mese presenteremo delle associazioni artistiche-culturali giovanili dei nostri territori. Chi fosse interessato può madare materiale informativo della propria associazione ed essere così inserito nella newsletter.

**Volterra**

L'associazione culturale "**Libera Espressione Creativa**" nasce a Volterra nel maggio 2007 in un periodo di sfratti e di continui traslochi, di tetti non più disposti a sopportare il peso della pioggia che ogni giorno cadeva, di giovani che da anni vagavano nei vecchi manicomi sentendosi liberi, di voglia di non abbandonare i propri desideri per cause esterne e di centinaia di scalini fatti per rimbalzare tra uffici e uffici, che, per qualche ignota ragione, non sono mai al piano terra. Il principale obiettivo di Libera Espressione Creativa fu quindi quello di darsi da fare per trovare degli spazi dove tutti i giovani artisti Volterrani potessero continuare ad esprimersi senza problemi. Dopo, ovviamente, il contatto della poliedrica varietà di giovani, aggregati dalla voglia di creare, di fare esperienze e di sprecare il loro tempo a realizzare i propri sogni, ha generato eventi di ogni genere: dalla musica alla pittura, dalla gastronomia ai giochi acquatici senza frontiere, dalle gite socio-culturali alle sfilate di alta moda, dall'organizzare eventi al curarne e documentare la buona riuscita. Negli anni L.E.C., su gentile concessione degli adulti compagni di viaggio dell' enoteca "La Vena di Vino", che sempre hanno assistito e partecipato ai movimenti dell'associazione e che per anni hanno rappresentato una ideologica sede, finalmente ha conquistato uno spazio, dove pietra dopo pietra, sta nascendo un nuovo centro espressivo per tutti i giovani, e non giovani, che necessitano di spazio e materiali per portare avanti i propri percorsi artistici. L.E.C., oggi, si prende cura dei piccoli e dei grandi eventi artistico-culturali della sua zona e non solo, con un'energia positiva e non disfattista, con rispetto e pacifica dedizione, con una visione estendibile al di là dei confini e con una grande voglia di aiutare tutti ad esprimere la propria vita. I giovani membri della L.E.C. svolgono ogni giorno le proprie attività uniti dal pensiero che ogni confine è creato per essere abbattuto, che il futuro nasce dal presente e che un viaggio cominciato, non avrà mai fine.

Associazione Culturale Libera Espressione Creativa  
v. Coda Rimessa 15 - 56048 Volterra (PI)  
Info@liberaespressionecreativa.com  
www.liberaespressionecreativa.com

**SALUTE E CUCINA NATURALE**  
**Cannella, la spezia antivirale**

L'intestino, rappresenta la barriera di difesa più importante del corpo, contenendo circa l'80% delle cellule immunitarie dell'organismo. Per questo soprattutto d'inverno è necessario proteggere e potenziare la capacità dell'intestino di riconoscere virus e batteri e di reagire stimolando la produzione di anticorpi. **Olio essenziale di cannella, alleato anti influenza.** A tal fine è utile la cannella che, nelle diverse formulazioni di tintura madre, estratto secco e olio essenziale, è il miglior antisettico contro le infezioni intestinali tipiche della stagione fredda perché stimola le naturali difese dell'organismo. Chiamata anticamente anche cinnamomo, la cannella fu introdotta in Occidente dalla Compagnia delle Indie Orientali. « un albero che emana un intenso profumo in ogni sua parte: gli oli essenziali sono estratti sia dalla corteccia che dalle foglie. Al di là dell'uso in cucina o come aroma natalizio, la cannella va la pena di essere conosciuta anche per le sue grandi proprietà terapeutiche: la cannella rientra infatti nelle cosiddette essenze maggiori, quelle cioè più dotate di proprietà antimicrobiche e antivirali, e l'olio essenziale ricavato dalla sua corteccia è tra i più ricchi di aldeide cinnamica, sostanza che ne determina un'azione ad ampio spettro su batteri, funghi e virus. **Rigenera la flora intestinale danneggiata dai virus.** Durante le influenze che colpiscono il sistema gastroenterico, così frequenti d'inverno, aiutiamo l'intestino a ristabilire naturalmente il proprio equilibrio. Ogni mattina assumi un vasetto di yogurt in cui avrete aggiunto 5 gocce di tintura madre di cannella: il potere disinfettante della pianta, unito al probiotico, rigenera la flora intestinale. Tonic anche per lo stomaco, il mix di yogurt e olio essenziale di cannella aiuta la digestione a riprendere i ritmi normali. **E' stimolante del sistema immunitario durante la convalescenza.** Dopo la fase acuta dell'influenza, continua l'azione di rafforzamento delle difese almeno per due settimane, assumendo ogni sera un decotto di cannella, che favorisce anche il riposo notturno. Prepararlo è facilissimo: metti un piccolo bastoncino di cannella (due o tre centimetri) o mezzo cucchiaino di polvere in acqua fredda. Lascia bollire il tutto per due minuti. Filtra, addolcisci con miele e sorseggia la bevanda. **Precauzioni** **L'olio di cannella va sempre diluito.** Per sfruttare appieno e in tutta sicurezza il grande potere curativo della cannella, vanno osservate poche ma importanti regole: va usata con cautela e non per lunghi periodi, e va evitata in gravidanza e non associata a farmaci antinfiammatori di sintesi. Per uso esterno, invece, l'olio essenziale deve essere diluito: una goccia per due cucchiaini di olio di mandorle. articolo tratto da [www.riza.it](http://www.riza.it) **In cucina.** Il vero regno della cannella è però la cucina, dove si rivela una preziosa risorsa aromatica utile in numerose preparazioni, non soltanto dolci. Gli abbinamenti possibili possono inizialmente sorprendere, ma all'assaggio finale si dimostrano davvero unici perché la dolcezza di questa spezia, riesce a esaltare al massimo i sapori di partenza. Va dosata con parsimonia in modo che non predomini sugli altri sapori. Contrasta e rende più gradevoli gli aromi amari, esalta tutti gli alimenti che hanno una componente farinosa.

**PLUMCAKE ALLA CANNELLA**

- 125 g di fecola di patate
- 125 g di farina
- 90 g di zucchero di canna
- 75 g di burro
- 1 cucchiaino di cannella in polvere
- 1/2 bustina di lievito per dolci
- 250 ml di latte



**Preparazione**  
1) Lavorate il burro a pezzetti, già lasciato ben ammorbidire, incorporando gradualmente la cannella e lo zenzero. Aggiungete quindi lo zucchero, mettendone da parte 2 cucchiaini, e con una frusta montate il composto fino a farlo diventare soffice. Unite un po' per volta la fecola, la farina e il lievito già setacciati insieme, quindi ammorbidite l'impasto piuttosto compatto col latte (se avete difficoltà, potete utilizzare un frullino a immersione). Alla fine dovrete ottenere una pasta morbida e omogenea. 2) Imburrate e infarinate 6 stampi da plumcake (se non li avete, usate degli stampi tondi da tortine), riempiteli fino ai tre quarti di altezza e disponeteli per comodità in una teglia. Spolverate i dolci con lo zucchero tenuto da parte e metteteli in forno per 20-25 minuti a 175 °C

**ARTICOLI, TEMA DEL MESE....**

**Bando a sostegno dell'imprenditoria giovanile, femminile e coloro che hanno usufruito di ammortizzatori sociali che intendono avviare un'attività'**

**Agevolazioni**  
Per facilitare l'avvio di nuove imprese e l'attività imprenditoriale di giovani fra 18 e 40 anni.

Sono concesse nelle seguenti forme:  
• prestazione di garanzia su finanziamenti e operazioni di leasing rilasciata alle banche e agli intermediari finanziari, per un importo massimo non superiore all'80% del finanziamento complessivo, e comunque per un importo garantito non superiore a 250.000 euro e una durata massima del finanziamento di 15 anni;  
• contributo per la riduzione del tasso di interesse su finanziamenti e operazioni di leasing, pari al 70% dell'importo degli interessi gravanti sul finanziamento;  
• assunzione di partecipazioni di minoranza nel capitale dell'impresa per un importo massimo di 100.000 euro, solo nel caso di imprese giovani, costituite come società di capitali e con un progetto di sviluppo a carattere innovativo, ossia che prevede rispetto al mercato di riferimento almeno una delle seguenti attività:  
la realizzazione di un nuovo prodotto o servizio;  
lo sviluppo di nuove tecniche di produzione di beni o servizi;  
lo sviluppo di nuove modalità organizzative;  
lo sviluppo di tecniche di distribuzione innovative,  
l'utilizzo di un nuovo brevetto proprio o di altri soggetti.

La partecipazione al capitale dell'impresa è temporanea e deve essere smobilizzata entro 7 anni.

**Destinatari delle agevolazioni e requisiti**  
Possono accedere alle agevolazioni le piccole e medie imprese (incluse le cooperative), con sede legale e operativa in Toscana, iscritte o in corso di iscrizione al Registro delle Imprese della Camera di Commercio.

Le imprese possono essere costituite da:  
• giovani con età non superiore ai 40 anni;  
• donne senza alcun limite di età;  
• lavoratori destinatari di ammortizzatori sociali per un periodo minimo di 6 mesi nei 24 precedenti la domanda di agevolazione (anche in questo caso non è previsto alcun limite di età)

**Termini per le domande**  
a partire dal 15 dicembre, in qualsiasi momento fino al 30 aprile 2015.

*Per ulteriori informazioni:*  
Consultare [www.regione.toscana.it](http://www.regione.toscana.it) seguendo il percorso Home / Economia / Imprese / Sostegno all'imprenditoria giovanile e femminile.  
Consultare: [www.fiditoscana.gov.it](http://www.fiditoscana.gov.it)  
Numero verde Giovani 800 098 719 (lun-ven, ore 9.30-16)  
email: [info@giovanisi.it](mailto:info@giovanisi.it)  
Per la Provincia di Livorno: Ufficio Turismo e Marketing territoriale, Maria Angela Nocchi 0586/257326  
Per la Provincia di Pisa è possibile contattare lo Sportello Sviluppo: 050/929748 - 755

**DA LEGGERE**

Lina Vilkas ha quindici anni. Suo padre, Kostas, è il rettore dell'università di Vilnius, la capitale della Lituania e il 14 giugno 1941 è stata portata via da casa sua con indosso soltanto una camicia da notte azzurra. Gli uomini dell'NKVD, l'esercito sovietico, non hanno dato spiegazioni né usato riguardi verso di lei, suo fratello Jonas e sua madre: li hanno ammassati su una camionetta insieme ad altre donne con bambini, una giovane partoriente, una parente alla lontana, qualche vicino di casa, qualche collega di lavoro del papà, ma non tutti. La destinazione è ignota ma la stazione è quella centrale e la lista in mano all'esercito contiene nomi e cognomi che vengono ripetuti per tutta la notte e quella successiva, finché il vagone non viene riempito, finché il carro bestiame non è pieno di questi uomini e donne perduti. Ma questa volta no, non si tratta di ebrei. Mentre Adolf Hitler in Germania pianificava lo sterminio degli ebrei e delle altre minoranze etniche, politiche e religiose, dall'altra parte della cortina di ferro un dittatore altrettanto sanguinario usava metodi analoghi per consolidare il suo potere. Stalin, alla vigilia dello scoppio della Seconda guerra mondiale rompe il patto stipulato con Hitler che assegnava la Lituania alla Germania e si annette gli stati cuscinetto tra la Russia e la Polonia. La popolazione, soprattutto gli strati sociali più alti legati culturalmente al centro Europa, organizza varie forme di resistenza e collaborazione con il "nemico". Un popolo fiero e altero, quello lituano, che non si piega alla volontà di Stalin e al quale il dittatore ha riservato un trattamento punitivo esemplare: deportati in Siberia, uccisi dal freddo, demaia, decessi e dalla fame.

È la storia sconosciuta e tragica di Lina, della sua famiglia e del loro viaggio infernale verso le terre estreme vicine al Polo Nord, passando attraverso un kolchoz nella regione deserta dell'Altaj. Donne e bambini stremati e malati lavorano nella aziende agricole collettivizzate dal regime, coltivano arbabietole, tagliano la legna da ardere e scavano con le mani le fosse comuni in cui verranno sotterrati i loro morti. Lo faranno per dodici anni. Ne moriranno venti milioni. Lina, come tante altre ragazze incontrate nel suo viaggio, lotta per sopravvivere senza perdere la dignità. Soffre, odia, perdona e spera che qualcuno faccia terminare il suo incubo. Racconta con una voce mai rassegnata la sua tragedia, ed atterrisce l'idea che i pensieri e i sentimenti descritti in queste pagine intensissime siano stati realmente vissuti da intere popolazioni di neri, che per lunghi anni, anche dopo la fine dell'epoca stalinista, per paura delle ritorsioni degli uomini del regime, hanno taciuto la loro tragedia. Oggi arriva, necessario, un romanzo che fa luce su una pagina terribile della storia europea e che, ne siamo certi, aprirà la strada a molte altre testimonianze con cui dovremo fare i conti.

Recensione tratta da [www.ibs.it](http://www.ibs.it)



**MUSICA TEATRO E SPETTACOLI**

**ROSIGNANO MARITTIMO**

TEATRO L'ORDIGNO - VADA:

*Domenica 1 Gennaio ore 17,15*  
Compagnia Livornese Operetta  
**CONCERTO DI CAPOETTANO**  
**FOLLIE D'OPERETTA**

*Venerdì 6 Gennaio ore 17,15*  
Lirica

*Sabato 7 Gennaio ore 21,15*  
La Schola Canthorum di Rosignano Solvay  
**L'ACQUA CHETA**  
Operetta in due atti di Giuseppe Pietri

*Domenica 15 Gennaio ore 17,15*  
Compagnia in Vernacolo Livornese Gli Sciagettati  
**IL PROVINO**

*Domenica 22 Gennaio ore 17,15*  
Compagnia Teatrale Mayor Von Frinzius-Affas - Fondazione Teatro Goldoni  
**FRAGILE**  
Regia Lamberto Giannini

*Domenica 29 Gennaio ore 17,15*  
Gruppo di Danza "Ener"  
**LEGAMI**  
Coreografie di Melissa Cagiada

Contatti organizzatori:  
Pro Loco Vada - Piazza Garibaldi, 94  
Telefono: 0586 788373 - Email: [parolocovada@tin.it](mailto:parolocovada@tin.it)

**CECINA**

*Domenica 11 dicembre 2011 - 17,30*  
**MUSICA NEL CHIOSTRO**  
presso il CIRCOLO Culturale "Il Fitto di Cecina"

*Domenica 8 gennaio 2012 - 17,30*  
Franco Santarnecchi - Pianoforte, fisarmonica  
Eleanor Young - Violoncello  
Franco Ceccanti - Chitarra  
Franco Nesti - Contrabbasso, canto  
Gianni Apicella - Batteria  
**"Waves"**  
di Franco Santarnecchi

*Domenica 22 gennaio 2012 - 17,30*  
presso il Circolo Culturale "Il Fitto di Cecina"  
**SALTI MORTALI**  
Una crociera in prima classe sull' Acheronte  
Lorna Windsor - soprano  
Antonio Ballista - pianoforte  
Davide Tortorella - Testi

PARTE I - FINO ALLA MORTE  
BRANDUARDI Ballo in Fa di esis minore  
HANDEL Morte, vieni (Riccardo Re d' Inghilterra)  
VERDI Tu che la vicaria (Don Carlos)  
MAHLER Das irdische Leben  
SHOSTAKOVITCH Ninna-Nanna  
GOUNOD Marche funèbre pour une marionette  
ALLAIS Marcia funebre per un grand' uomo sordo  
ROSSINI Un petit train du plaisir  
WEILL Moritat  
CONCERTATO FINALE  
"Le ultime famose parole" morire nell'opera

PARTE II - DALLA MORTE IN POI  
STRAUSS Morgen  
BELISARI-CONFORTI Urna  
COWELL The Banshee  
WEILL Le train du ciel  
DEBUSSY La Cathédrale engloutie  
JACKSON Thriller  
OFFENBACH Je suis veuve d'un Colonel (La vie parisienne)

Contatti organizzatori  
Associazione Musicale del Chiostro  
Corso Matteotti, 101 - 57023 Cecina (Livorno)  
Telefono: 329.4335436  
Email: [super-alice@hotmail.it](mailto:super-alice@hotmail.it)

**VOLTERRA**

una Commedia Musicale dal titolo  
**" SCROOGE (una vita può essere raddrizzata) "**  
tratto dal celeberrimo CANTO DI NATALE di C. Dickens.  
presso Teatro "Persio Flacco"

*Prima rappresentazione - Venerdì 6 gennaio 2012 ore 21,15*  
*Prima replica per bambini - Sabato 7 gennaio 2012 ore 16,30*  
*Seconda replica per tutti - Sabato 7 gennaio 2012 ore 21,15*

Come indicato, la prima replica di sabato 7 sarà particolarmente rivolta ai bambini delle scuole elementari e medie (ai quali verrà consegnato biglietto omaggio).

Costo dei biglietti = INTERO = 8,00 – RIDOTTO = 5,00 (under 14) – Gratuito sotto i 6 anni  
Il ricavato degli spettacoli, sarà donato in beneficenza.

**PER INFORMAZIONI:**  
Associazione ChiHaPiumeVolerà  
Via San Filippo n° 16  
c/o ex chiesa S. Filippo  
56048 – VOLTERRA - PI  
[info@chihaapiumevolera.net](mailto:info@chihaapiumevolera.net)  
[www.chihaapiumevolera.net](http://www.chihaapiumevolera.net)

