

Laboratori formativi Collegio Lucchini 2019-20

I Collegi Universitari di Merito si distinguono da altre proposte residenziali universitarie per la presenza di un progetto educativo dedicato agli studenti.

Ciascun Collegio sviluppa uno specifico programma extra-curricolare costituito da corsi, conferenze, esperienze, tutorato, orientamento al lavoro. Il Collegio diventa così un facilitatore per il potenziamento delle competenze trasversali ritenute indispensabili per l'inserimento nel mondo del lavoro.

Tra le esperienze più intense e formative che si possano frequentare in un Collegio di Merito vi sono senza dubbio i Laboratori, dove si impara innanzitutto a mettersi in gioco, a esprimersi attraverso varie tecniche, a volte attraverso l'arte.

L'acquisizione di competenze è indissolubilmente legata alla modalità pratica e al protagonismo del singolo: nei Laboratori si impara facendo.

I Laboratori formativi che presentiamo quest'anno sono pensati per soddisfare tutti i "palati": in *T'immagini?* vengono acquisite le basi delle tecniche di intervista-scrittura e della fotografia per giungere a un prodotto finale meditato e personale, che parli dell'altro e di noi. *Viaggio nel gusto* è per chi sa viaggiare stando fermo: si girovaga per il mondo tra pietanze tipiche, culture e tradizioni; una modalità d'elezione per imparare a cucinare e per conoscersi meglio, a partire dalle proprie origini. Con *Let's move!* si lavora attivamente per uno stile di vita il più sano possibile attraverso la conoscenza del proprio corpo e il movimento in piscina, in palestra e col gioco di squadra.

I Laboratori sono i luoghi dove essere protagonisti, in cui si cresce insieme agli altri perché ci si è messi in gioco senza remore.

Il suggerimento è sempre lo stesso: non lasciarti affascinare da attività in cui già sei capace o brillante, prova ad abbandonarti al richiamo dell'ignoto, da qualcosa su cui ancora non ti sei sperimentato...

Buon lavoro!

Lo Staff

T'immagini?

Fotografie e parole si incontrano per raccontare storie

Il Laboratorio si articola in **10 incontri annuali** da gennaio a giugno, a cadenza quindicinale e di due ore ciascuno; cui potrebbe aggiungersi del lavoro da svolgere in autonomia.

Il modo in cui raccontiamo gli altri rivela molto di noi stessi. Le informazioni raccolte riguardo ad un soggetto "creano una tavolozza di colori", il testo che scriviamo non è altro che il quadro d'insieme che li rimescola: a partire dagli stessi presupposti ognuno di noi realizzerà una sintesi unica, personale. Emergerà uno stile. Il risultato sarà, dunque, doppiamente rivelatore: da una parte descriverà il soggetto prescelto, dall'altra sarà emblema dello sguardo dell'autore.

L'esperienza dei lettori sarà la sintesi di queste due identità. L'autore, in fondo, non è altro che uno specchio che riflette a suo modo le sembianze altrui. Rappresentazioni di persone e mondi.

La fotografia è un segno distintivo del nostro tempo.

Viviamo un momento della società in cui l'immagine non ha più un ruolo di memoria ma di promemoria, scattiamo fotografie mentre la vita viene vissuta. Le fotografie rappresentano sempre noi stessi, i nostri sentimenti e la nostra sensibilità, cercheremo di farli trasparire nelle fotografie con il desiderio di andare oltre la superficie dell'evidente ma sperimentando anche il simbolico.

Un'immagine non riassume mai tutto, sarà l'insieme delle fotografie a costruire il racconto e la regola del gioco sarà entrare nelle situazioni cercando di migliorare la relazione con chi ci sta accanto. Impareremo ad osservare la luce, i punti di vista, i tagli fotografici, che cosa includere o escludere dall'immagine, fotograferemo per migliorarci umanamente.

Date e luoghi

I martedì 21 gennaio, 4 e 18 febbraio, 3, 17 e 31 marzo, 14 e 28 aprile, 12 e 26 maggio 2020
dalle 18.30 alle 20.30 in Collegio e in altri luoghi da definire

Prerequisiti

Avere voglia di mettersi in gioco, di raccontarsi e conoscersi meglio; desiderio di imparare tecniche di comunicazione come la fotografia e la scrittura, anche con uscite sul campo

Conduttori

Tiziana Arici, fotografa professionista

Paolo Fossati, giornalista e docente di comunicazione



Viaggio nel gusto. Cibo, culture, tradizioni di tutto il mondo

Il Laboratorio si articola in **10 incontri annuali** da gennaio a giugno, a cadenza quindicinale e di due ore ciascuno, cui segue la cena (e la pulizia).

Viaggio nel gusto è un luogo educativo e di integrazione, oltre che di apprendimento dell'ABC culinario. Un ABC che non concerne unicamente la realizzazione di ricette e piatti gustosi, ma anche consigli sulla gestione degli alimenti e sull'organizzazione della cucina in modo dinamico, igienico e senza sprechi.

Grazie all'interculturalità del Collegio il laboratorio realizzerà un vero e proprio viaggio in Italia e nel mondo presentando ogni volta un piatto diverso, rappresentativo di un Paese o di una regione, presentato da un "testimonial" del Collegio. Si cucinerà tutti insieme tenendo conto anche del significato culturale della pietanza, degli usi e delle tradizioni che ad essa sono legati. La cucina veicolo di cultura e conoscenza; la cultura trasmessa anche con il cibo.

Date e luoghi

I martedì 21 gennaio, 4 e 18 febbraio, 3, 17 e 31 marzo, 14 e 28 aprile, 12 e 26 maggio 2020,
dalle 18.30 alle 20.30 (a cui segue cena e pulizia) nella cucina del Collegio

Prerequisiti

Voglia di stare insieme e di imparare con umiltà e in allegria, curiosità verso altri gusti, culture e tradizioni, desiderio di lavorare con le mani.

Conduttrice

Lucia Giorgi, concorrente di Masterchef V



Let's move!

Corpo libero, nuoto, basket

Il Laboratorio si articola in **10 incontri annuali** da gennaio a giugno, a cadenza quindicinale e di due ore ciascuno, escluso il tempo per gli spostamenti.

Muoversi e sapersi muovere correttamente è fondamentale per uno stile di vita sano e per un buon mantenimento fisico, a maggior ragione se si conduce un'esistenza sedentaria.

Il Laboratorio si suddivide in 3 aree di apprendimento:

Corpo libero e benessere

I primi due appuntamenti si concentreranno sulla consapevolezza e la conoscenza del proprio corpo, sull'importanza di una buona alimentazione, sul corretto uso delle attrezzature presenti nell'area fitness del Collegio.

Nuoto

Quattro incontri avranno luogo in piscina, dove si apprenderanno o affineranno le differenti tecniche del nuoto, si impareranno i rudimenti di una buona respirazione e come allenarsi correttamente in acqua.

Basket

Le ultime quattro sessioni si terranno in un campo da basket, dove si proverà ad essere membro di una squadra. Dopo aver interiorizzato le regole e le tattiche di base si imparerà cosa significa giocare in una squadra e per essa.

Date e luoghi

I giovedì 23 gennaio e 6 febbraio dalle 18.30 alle 20.30 in Collegio;

i martedì 18 febbraio, 3, 17 e 31 marzo dalle 19.00 alle 21.00 alla Piscina Lamarmora
(via Rodi, 20 a Brescia - raggiungibile con la metro)

i giovedì 16 e 30 aprile, 14 e 28 maggio 2020 dalle 18 alle 20 alla Palestra del Leonardo
(via Balestrieri, 6 a Brescia - raggiungibile con la metro).

Prerequisiti

Essere capaci di nuotare (stare a galla non basta; bisogna saper respirare con la testa sott'acqua), avere elasticità oraria per gestire gli spostamenti e i cambiamenti di orario.

Mettersi in gioco con i propri difetti e le proprie qualità senza vergogna, avere desiderio di andare a toccare, con un po' di fatica e sudore, il proprio limite.

Conduttore

Angelo Benassa, professore di Educazione fisica

