

# ABF.LAB

LABORATORI ESTIVI 2024  
scopri e sperimenta il mondo ABF

HORECA



BENESSERE



TECNOLOGICA



GREEN



INFORMATICA





## Chi è ABF

**Azienda Bergamasca Formazione è un ente della Provincia di Bergamo, impegnato nella formazione professionale e nei servizi all'impiego, all'interno del contesto delle politiche attive del lavoro.**

Oggi ABF conta ben 8 sedi: Albino, Almenno San Bartolomeo, Bergamo, Clusone, Curno, San Giovanni Bianco, Trescore Balneario e Treviglio.

La mission di ABF è fornire un **valido supporto formativo e orientativo** a giovani e adulti per favorire la crescita professionale. Ai ragazzi in uscita dalla scuola media, ABF propone un totale di 15 diversi percorsi formativi.

## ABF e i CRE

Da alcuni anni le nostre sedi offrono la possibilità di svolgere attività e laboratori estivi rivolti ai CRE del territorio. Vi proponiamo con orgoglio un catalogo riassuntivo delle nostre proposte. Gli obiettivi di queste attività riguardano diversi livelli.

### **Per i ragazzi delle Scuole Secondarie di primo grado:**

- promuovere il bello di fare scienza sfruttando i nostri laboratori;
- farci conoscere, come ABF, da un punto di vista differente da quello didattico.

### **Per il territorio:**

- partecipare alla costruzione di una comunità educante;
- tessere nuove relazioni che vadano al di là del nostro quotidiano;
- promuovere la formazione professionale.

In questo catalogo troverete riassunte e schematizzate tutte le opportunità previste per il 2024. Seguiranno poi le informazioni più concrete e pratiche relative alla partecipazione.

## I NOSTRI LABORATORI

I nostri laboratori sono divisi per aree che corrispondono alle nostre aree formative:

<b>HORECA</b>	settore cucina, pasticceria, panificazione, sala bar
<b>BENESSERE</b>	settore acconciatura ed estetica
<b>TECNOLOGICA</b>	INDUSTRIES & AUTOMOTIVE settore meccanico, elettrico, auto, legno
<b>GREEN</b>	settore agricolo
<b>INFORMATICA</b>	settore informatico e grafico

Hanno il fine di promuovere l'interesse per le STEM attraverso attività pratiche e coinvolgenti, come esperimenti scientifici, progetti di ingegneria e molto altro.

È interessante scoprire che anche le STEM sono alla base delle professioni artigiane. Altri obiettivi sono:

- **Sfatare stereotipi di genere:** Alcuni laboratori concentrano i loro sforzi nel superare gli stereotipi di genere presenti nelle discipline STEM. Promuovendo l'accesso e la partecipazione di ragazze e ragazzi in modo equo.
- **Collegare l'apprendimento teorico alla pratica:** I laboratori pratici consentono in modo ludico e creativo di applicare direttamente ciò che imparano.
- **Favorire lo sviluppo di competenze trasversali:** Lavorare in laboratori STEM può anche promuovere lo sviluppo di competenze trasversali come il pensiero critico, la risoluzione dei problemi, la collaborazione e la creatività.

Le attività proposte si svolgeranno preferibilmente presso le nostre sedi per poter usufruire al meglio dei nostri laboratori, tuttavia possiamo spostarci nei vostri oratori o nei vostri spazi in caso di bisogno.

I laboratori sono attività pensate per i ragazzi delle scuole secondarie di I grado e per gruppi di 15-18 ragazzi/e (salvo diversa indicazione). Tuttavia è possibile, su richiesta, organizzare più attività nella stessa giornata e ospitare tutto il vostro CRE nelle nostre scuole per una mattina o un pomeriggio STEM.

### COSTI

Un laboratorio costa 50 euro ad incontro comprensivo di tutti i materiali. Nel caso di presenza di tutto il CRE in una nostra sede in un pomeriggio il costo sarà di 2 euro a ragazzo/a. Per gruppi molto numerosi o per **esigenze diverse e soluzioni alternative** sono previste agevolazioni, non esitare a contattarci!

scopri e sperimenta il mondo ABF

**ABF.LAB**

## FUTURE COOKING LAB - LA CUCINA MOLECOLARE

**Una vera e propria scienza applicata all'arte culinaria.**

Già il suo nome, cucina molecolare, lascia intendere che non si tratti esattamente della cucina casalinga delle nostre nonne e neanche della tanto rinomata cucina gourmet, ma di qualcosa di più complesso e innovativo: una vera e propria scienza applicata all'arte culinaria. Per averne la certezza basta andare oltre il nome e scoprire quali tecniche e strumenti si celino dietro questo modo di trasformare i cibi, che applica la scienza alla cucina.

Volete cucinare un uovo al tegamino ma siete senza gas? Volete provare un fritto diverso, con il glucosio? Questo e altro nella cucina innovativa molecolare, provare per creare!

**SEDE Clusone**

## LA FABBRICA DI CIOCCOLATO

**Trasformiamo il cioccolato in forme e colori diversi per ogni occasione... dai cioccolatini alle barrette alla crema spalmabile di ABF.**

Il metodo migliore per lavorare il cioccolato è sicuramente quello di temperarlo, ma scopriremo insieme che ciò non basta. attraverso la maestria dei nostri patissier chocolatier entreremo nel mondo di Willy Wonka dove ci attende una deliziosa colata di cioccolato.

**SEDI Bergamo - Clusone**

## POTERE ALLA GELATINA

**Diventa il "guru" delle caramelle più morbide di sempre.**

Il laboratorio ha l'obiettivo di insegnare come sono fatti i succhi di frutta, la stagionalità e le proprietà dei frutti che li compongono. Impareremo poi a realizzare dei succhi in casa e da questi poi creare delle fantastiche caramelle morbide: le famose gelee.

**SEDE Treviglio**

## LO CHEF SCIENZIATO

**Scopri come dietro ogni ricetta di cucina si nasconda la scienza.**

Obiettivo del laboratorio è trasmettere alcune piccole ma basilari conoscenze di chimica giocando con gli alimenti. Si imparerà a riconoscere gli alimenti acidi o basici mediante cartine tornasole auto-realizzate. Si giocherà con le emulsioni facendo una maionese senza uova oppure dal galleggiamento di una patata apprenderemo cosa è la densità.

**SEDE Treviglio**



## A TAVOLA CON GLI ELEMENTI

Attraverso alcune prove ed esperimenti i ragazzi avranno la possibilità di scoprire come elementi chimici diversi siano presenti sulle nostre tavole.

Tutta la materia è composta da atomi che uniti creano gli elementi della tavola periodica utili per il nostro organismo. scopriamo insieme quali sono!

**SEDE Bergamo**

## COCKTAIL TIME

Trasformati in un barman professionista ed impara le ricette più famose

Il laboratorio dei cocktail analcolici racconta il fascino e l'arte della mixology per scoprire i profili gustativi e tutti i segreti di un perfetto bartender, le tecniche base (build, muddle, stir), gli ingredienti più interessanti e i vari tipi di guarnizioni vi accompagneranno nel mondo dei drink, analizzandone i sapori e le strutture per aiutarvi a creare cocktail perfetti per voi e i vostri ospiti.

**SEDI Bergamo - Clusone**

## CONOSCIAMOCI IN TUTTI I SENSI

Un viaggio ludico percettivo alla scoperta dei 5 sensi e dei loro meccanismi di interazione.

Conoscere i propri sensi significa saperli utilizzare come strumento di indagine della realtà. Ma quanto sono affidabili? Attraverso giochi, assaggi e laboratori multisensoriali scopriremo le potenzialità e i limiti dei nostri organi di senso e del nostro cervello.

**SEDE Treviglio**

## TIGELLIAMO

Immagina... sei al mare... in spiaggia con i tuoi amici... e hai un leggero languorino... Salva la situazione! Impara tutti i segreti per diventare un vero esperto di tigelle romagnole.

Il laboratorio ha l'obiettivo di insegnare come si prepara l'impasto delle tigelle romagnole, come si stende e come si cuoce. Durante il laboratorio, conosceremo il lievito, e vedremo insieme attraverso alcuni esperimenti, il ruolo che ha nell'impasto.

**SEDE Treviglio**

## SHOW COOKING

Tutti ai fornelli per diventare meglio di masterchef: impastare, frullare, dosare, pesare per trasformare le materie prime in piatti unici.

Mani in pasta! cosa si nasconde dietro ad ogni ricetta in cucina? È il momento di scoprirlo insieme. fra padelle, ingredienti e ricette da seguire porteremo in tavola gustosi food da replicare a casa.

**SEDI Bergamo - Clusone**



**INFO**  
[cre@abf.eu](mailto:cre@abf.eu)

<https://bit.ly/creABF>

**ISCRIZIONI**



**HORECA**

scopri e sperimenta il mondo ABF

**ABF LAB**

## BEAUTY LAB

Scopri insieme alla nostra makeup artist tutti i segreti per una pelle perfetta, un trucco impeccabile e mani da favola.

Il laboratorio è aperto solo per le ragazze ed ha l'obiettivo di aiutarle a prendersi cura di sé e della propria pelle. Cura del viso, cura delle mani e altri piccoli trucchi: nulla sfugge alle nostre esperte estetiste!

**SEDI Albino - Bergamo - San Giovanni B.**

## SIAMO FATTI COSÌ

Vivere sano è vivere più a lungo, ma per farlo bisogna conoscere come siamo fatti. Scopriamolo insieme!

Obiettivo del laboratorio è avvicinare i ragazzi all'anatomia e alla fisiologia, con la profonda consapevolezza che solo conoscendo come è fatto il nostro corpo sia possibile adottare delle "buone abitudini" necessarie per uno stile di vita sano.

Le conoscenze acquisite verranno applicate sperimentando un semplice automassaggio e alcuni esercizi di stretching.

**SEDE Albino**

## COSMETOLOGO PER UN GIORNO

Obiettivo è avvicinare i ragazzi alla chimica attraverso alcune esperienze di laboratorio addentrandoci nella cosmetologia.

I ragazzi verranno introdotti ai principi base della cosmetologia (composizione e principi di azione dei principali cosmetici) e potranno realizzare alcuni cosmetici base (shampoo, peeling). I cosmetici realizzati verranno testati sulla propria pelle e sulle testine.

**SEDI Albino - Bergamo**

INFO

[cre@abf.eu](mailto:cre@abf.eu)

<https://bit.ly/creABF>



ISCRIZIONI



## CHEESE LAB

Vuoi scoprire la magia che trasforma il latte in formaggio? Questo laboratorio fa al caso tuo! Ti accompagneremo alla scoperta del mondo del latte e della sua magica trasformazione in un gustoso formaggio.

Durante questo laboratorio i ragazzi potranno apprendere tutti i passaggi che portano il latte alla trasformazione in formaggio. A partire dall'analisi microbiologica del latte i nostri mastri casari spiegheranno l'uso delle attrezzature e del processo chimico che trasforma il latte in cagliata e successivamente in formaggio.

LABORATORIO RIVOLTO A PICCOLI GRUPPI  
SEDI Clusone - San Giovanni Bianco

## I SEGRETI DELL'ORTO

Pomodori, zucchine, peperoni e tante altre verdure di stagione... scopri insieme al nostro agronomo tutti i segreti per coltivare il tuo orto domestico.

Durante questo laboratorio i ragazzi impareranno a distinguere i diversi ortaggi, conosceranno la loro denominazione botanica e le tecniche ottimali di coltivazione.

SEDE San Giovanni Bianco

## L'OFFICINA DELLE PIANTE

Sperimentiamo con l'idroponico; diventiamo agricoltori e giardinieri fantascientifici per un giorno e impariamo a coltivare piante dove sembrerebbe impossibile.

Le colture idroponiche, conosciute anche come idrocolture, sono un interessante metodo per coltivare le piante senza bisogno di usare composta da vaso. Tale metodo, infatti, è basato sull'uso di un "brodo nutritivo" nel quale si tengono immerse le radici della pianta. Immergiamoci in questo fantastico mondo per scoprirne di più!

SEDE Clusone

### INFO

[cre@abf.eu](mailto:cre@abf.eu)

<https://bit.ly/creABF>



ISCRIZIONI

**ABFeu**  
AZIENDA BERGAMASCA  
FORMAZIONE



GREEN

scopri e sperimenta il mondo ABF

**ABFLAB**

## È TEMPO DI... SCIENZA!

**Come misuravano le ore ed il tempo gli antichi? Impariamo ad orientarci e costruiamo un orologio solare.**

Sin dall'antichità le popolazioni hanno inventato dei sistemi per misurare il tempo. Nel nostro laboratorio ripercorreremo alcune delle tappe della storia della sua misura, studieremo il funzionamento di un orologio solare e con qualche calcolo ne costruiremo uno funzionante.

**SEDE Trescore Balneario**

## IMPARARE DIVERTENDOSI!

**Scopriamo insieme come usare Canva e Padlet!**

Canva e Padlet sono strumenti di progettazione grafica che ci permetteranno di imparare nuovi metodi di studio. Vedremo come l'utilizzo di questi strumenti possa rendere lo studio più leggero e a portata di tutti e tutte grazie a video, immagini e audio!

**SEDE Curno**

## MAGNETICA - MENTE!

**Scopriamo alcuni fenomeni magnetici e costruiamo un prototipo di motorino elettrico.**

Attraverso la scienza comprendiamo molti fenomeni che avvengono sul nostro pianeta: uno di questi è il magnetismo. Durante il nostro laboratorio potrete capire le principali leggi che regolano i fenomeni magnetici attraverso semplici esperimenti coinvolgenti. Costruirete infine un piccolo motore elettrico a ricordo della giornata scientifica trascorsa con noi!

**SEDE Trescore Balneario**

## NEL MAGICO MONDO DEL LEGNO

**In questo laboratorio scopriremo gli infiniti usi del legno e come questo possa assumere magiche e diversificate forme.**

Benvenuti nel nostro laboratorio del legno, dove la creatività prende forma attraverso la maestria artigiana. Obiettivo del laboratorio è avvicinare i ragazzi alle proprietà e caratteristiche del legno. Nel nostro ambiente ispirato, vi trasformerete in artigiani che lavorano con passione per trasformare semplici tavole di legno in oggetti reali.

**SEDE Almenno San Bartolomeo**

È POSSIBILE PREVEDERE  
UNA VISITA AL MUSEO DEL  
FALEGNAME TINO SANA



## AIUTA LEONARDO

**Un percorso sulle tracce lasciate da Leonardo per scoprire le sue invenzioni e il suo modo di sapere.**

Il Codice Atlantico, come di certo saprai, è la raccolta di tutti gli appunti di Leonardo Da Vinci ed è costituito da 1119 fogli, di cui la maggior parte riporta scritti e disegni su entrambe le facciate. Ma non tutte le pagine sono state ritrovate e sicuramente mancano alcune fantastiche invenzioni... Aiutaci a disegnarle e a completare il Codice Atlantico!

**SEDE Albino**

## DANZA DEI FLUIDI

**Un intrigante viaggio estivo alla scoperta dei vasi comunicanti!**

Obiettivo del laboratorio è avvicinare i ragazzi al principio dei vasi comunicanti, un interessante principio che consente la spiegazione di numerosi fenomeni della vita quotidiana. Durante il laboratorio i ragazzi avranno modo di creare un modellino che consenta di osservare e comprendere il fenomeno. E magari riproporlo a casa ai loro fratellini.

**SEDE Curno**

## CATAPULTIAMOCI NELLA SCIENZA!

**Scopriamo l'utilizzo delle leve, da Archimede ad oggi e costruiamo una catapulta.**

Fin dall'antichità la scienza ha risolto molti problemi pratici, come quello di trasportare pesi con poca forza e, da Archimede in poi, l'uomo ha imparato a far uso delle leve. Nel nostro laboratorio capiremo il loro funzionamento e le loro applicazioni attraverso semplici esperimenti coinvolgenti. Infine costruiremo insieme un prototipo di catapulta!

**SEDE Trescore Balneario**

### INFO

[cre@abf.eu](mailto:cre@abf.eu)

<https://bit.ly/creABF>



ISCRIZIONI

**ABFeu**  
AZIENDA BERGAMASCA  
FORMAZIONE



TECNOLOGICA

scopri e sperimenta il mondo ABF

ABF LAB

## **INFOGRA...CHE? INFOGRAFICHE PER LEGGERE IL MONDO**

Utilizzando colori vibranti, immagini suggestive e testi chiari, i partecipanti esplorano argomenti scientifici, come il ciclo dell'acqua o la catena alimentare, trasformandoli in infografiche. Questa esperienza creativa promuove la comprensione scientifica e lo sviluppo della comunicazione visiva in modo stimolante e divertente.

Il lavoro inizia introducendo alcuni concetti scientifici semplici. I partecipanti dovranno sceglierne uno e rappresentarlo in modo semplice e creativo utilizzando supporti cartacei. In modo pratico verranno esplorati gli aspetti base di un semplice progetto grafico: scelta colori, font e pattern.  
**SEDE Clusone**

## **MANGA'S WORLD**

Il laboratorio mira ad esaltare le competenze artistiche di ogni ragazzo, guidandolo nel processo di creazione di un personaggio in stile manga.

L'obiettivo è di fornire ai partecipanti gli strumenti pratici per esprimere la propria creatività attraverso l'apprendimento delle tecniche base del disegno, lo studio delle proporzioni, le espressioni facciali e le pose dei personaggi dei fumetti.  
**SEDE Clusone**

## **NATURE PRINTS**

I partecipanti utilizzano elementi naturali come foglie e fiori per creare pattern e packaging unici. Questo laboratorio offre un modo coinvolgente per esplorare la natura attraverso l'arte stampata con timbri naturali.

Vengono introdotti gli elementi naturali scelti per realizzare i timbri (foglie, fiori etc...), con una breve presentazione dal punto di vista botanico. Si passa poi a definire il concetto di packaging e si realizza un semplice campione con il cartoncino. Si introduce infine il concetto di pattern e si sceglie l'insieme di elementi naturali che fungeranno da timbri per la personalizzazione del packaging. Per poter poi decorare il prodotto.

**SEDE Clusone**



## PC MAKER

Il settore informatico propone un laboratorio di scrittura, di esecuzione di codici informatici e di smontaggio/assemblaggio di un pc.

Il laboratorio è uno spazio dedicato alla pratica della programmazione. I ragazzi muoveranno i primi passi nel campo della scrittura e dell'esecuzione di codici informatici. E poi? cosa c'è dentro un hard disk? Scopriamolo insieme smontando un pc e speriamo di scoprire dove vanno tutti i pezzi!

**SEDE Bergamo**

## PIXEL D'ARTISTA

Conoscere le funzioni principali della fotocamera e prendere coscienza di ciò che significa fotografare.

Fare una fotografia non significa solo fare click, ma raccontare un momento, descrivere un luogo o un soggetto. In questo percorso andremo ad analizzare i diversi generi di fotografia, focalizzandoci principalmente su 3 di essi (ritratto, paesaggio e still life) e andremo a vedere quali sono le loro caratteristiche e le loro peculiarità.

**SEDE Clusone**

## VIDEO LAB

Realizzazione di un video da visionare durante la festa finale del CRE, con raccolta di foto e video fatta da parte dei ragazzi durante la loro esperienza.

Durante questo laboratorio i ragazzi, attraverso l'utilizzo dei diversi pc, opereranno nel laboratorio informatico con il fine di realizzare un video (con foto e video raccolti dai ragazzi o dagli animatori nei differenti momenti) che possa raccontare la loro esperienza del CRE.

**SEDE San Giovanni Bianco**

ATTENZIONE: QUESTO LABORATORIO SI REALIZZA IN 4 INCONTRI

### INFO

[cre@abf.eu](mailto:cre@abf.eu)

<https://bit.ly/creABF>



ISCRIZIONI

**ABFeu**  
AZIENDA BERGAMASCA  
FORMAZIONE



INFORMATICA

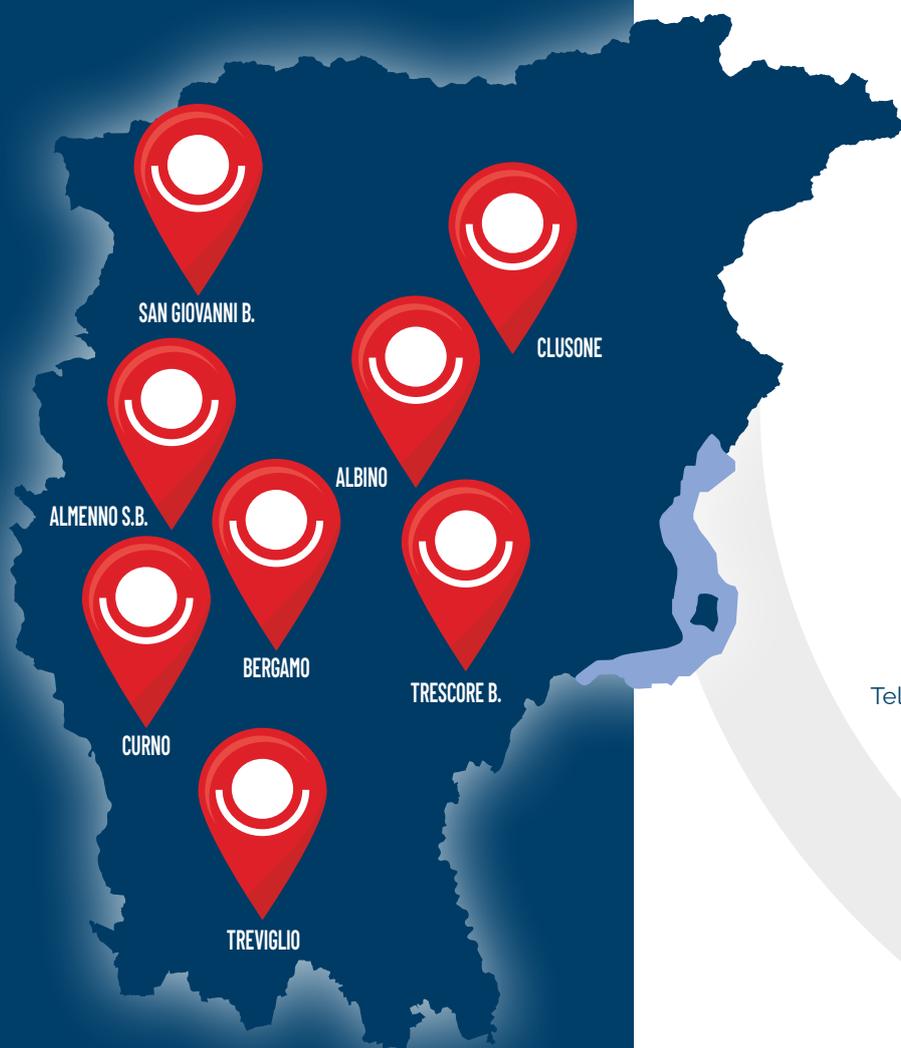
scopri e sperimenta il mondo ABF

**ABF LAB**



Dal 1972  
formiamo il tuo futuro,  
con una radicata  
presenza sul territorio  
bergamasco.

DOPO LA TERZA MEDIA  
8 sedi e 15 Percorsi Formativi  
per arrivare ovunque vuoi.  
Anche fino all'Università.



**ABFeu**  
AZIENDA BERGAMASCA  
FORMAZIONE

**ABF Bergamo**

Via Monte Gleno 2  
Tel. 035 3693711 | [bergamo@abf.eu](mailto:bergamo@abf.eu)

**ABF Albino**

Via Padre Dehon 1a  
Tel. 035 760022 | [albino@abf.eu](mailto:albino@abf.eu)

**ABF Almenno San Bartolomeo**

Via P. Giovanni XXIII 55a  
Tel. 035 1991 0089 | [almenno@abf.eu](mailto:almenno@abf.eu)

**ABF Clusone**

Via Barbarigo 27  
Tel. 0346 22808 | [clusone@abf.eu](mailto:clusone@abf.eu)

**ABF Curno**

Via P. Finassi 10  
Tel. 035 614466 | [curno@abf.eu](mailto:curno@abf.eu)

**ABF San Giovanni Bianco**

Loc. Monterosso  
Tel. 0345 43811 | [sangiovanbianco@abf.eu](mailto:sangiovanbianco@abf.eu)

**ABF Trescore Balneario**

Via Damiano Chiesa 12  
Tel. 035 940092 | [trescore@abf.eu](mailto:trescore@abf.eu)

**ABF Treviglio**

Via Caravaggio 50  
Tel. 0363 1925677 | [treviglio@abf.eu](mailto:treviglio@abf.eu)

