

HORECA



BENESSERE



TECNOLOGICA



ABF.LAB

**LABORATORI
ESTIVI 2025**

scopri e sperimenta
il mondo ABF

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 questa stagione estiva. 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:

HORECA	settore cucina, pasticceria, panificazione, sala bar
BENESSERE	settore acconciatura ed estetica
TECNOLOGICA	INDUSTRIES & AUTOMOTIVE settore meccanico, elettrico, auto, legno
GREEN	settore agricolo
INFORMATICA	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

- Sono previste diverse fasce di costo proporzionali al numero di partecipanti:
- Ogni laboratorio prevede la partecipazione massima di 15 ragazzi, e l'attivazione ha un costo fisso di 50€ (comprensivo di tutti i materiali).
 - Tutti insieme, è meglio! Per gruppi numerosi, da 75 persone in poi, in un'unica giornata, presso la nostra sede, il costo è di 2,50€ per ogni ragazzo: il nostro staff organizzerà tutti i laboratori necessari.
 - Per gruppi molto numerosi, in un'unica giornata, o per esigenze diverse e soluzioni alternative, sono previste ulteriori agevolazioni, non esitare a contattarci!

scopri e sperimenta il mondo ABF

ABF.LAB

SHOW COOKING: LA SCIENZA IN CUCINA

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 - 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

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



ISCRIZIONI

INFO
cre@abf.eu

<https://bit.ly/creABF>

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

PIZZA... TU LA SAI FARE?

Sappiamo tutti che la pizza è una delle gioie più grandi della vita... ma sapevi che puoi farla tu stesso?

Impara a impastare, farcire con i tuoi ingredienti preferiti e mettere alla prova la tua creatività in cucina!

Nel nostro laboratorio ti guideremo passo dopo passo: impasteremo, faremo lievitare, stenderemo, condiremo e, finalmente... cuoceremo la pizza perfetta! E naturalmente, il momento più goloso: assaporarla insieme! Durante il percorso, scopriremo anche curiosità sui segreti degli ingredienti e su come conservarli al meglio per un risultato super!

Unisciti a noi per una giornata all'insegna del gusto, della creatività e, soprattutto, del divertimento!

SEDE Bergamo - Clusone - Treviglio



BEAUTY LAB

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

Il laboratorio ha l'obiettivo di aiutare i partecipanti 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 Bianco

È UNA QUESTIONE DI PELLE

Siamo fatti da miliardi di cellule.

Continuano i nostri fantastici laboratori alla scoperta del corpo umano. Siamo fatti così... uno straordinario viaggio dentro la materia alla scoperta delle cellule e della struttura della pelle. Obiettivo del laboratorio è avvicinare i ragazzi all'anatomia e alla fisiologia.

SEDE Albino

IN BILICO TRA SCIENZA E DIVERTIMENTO: ALLA SCOPERTA DELL'EQUILIBRIO!

Metti alla prova la tua stabilità e scopri come il cervello e il corpo lavorano insieme per mantenere l'equilibrio!

In questo laboratorio esplorerai la forza di gravità, il centro di massa e la magia del movimento attraverso esperimenti pratici e giochi. Impara a camminare su una linea, sfida te stesso su un piede e affronta la slackline per capire come funzionano le leggi della fisica... divertendoti!

SEDI

Trescore - Bergamo - Albino - Clusone



ISCRIZIONI

INFO
cre@abf.eu

<https://bit.ly/creABF>



COSMETOLOGO PER UN GIORNO

Obiettivo è avvicinare i ragazzi alla chimica attraverso alcune esperienze di laboratorio addentrando 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 - San Giovanni Bianco

COORDINAZIONE E PRECISIONE

Sfida il tuo corpo e la tua vista.

In questo laboratorio, esploreremo come il cervello integra i segnali provenienti dagli occhi, dai muscoli delle mani e dei piedi, per guidare i nostri movimenti. Scopriremo come la corteccia motoria, visiva e somatosensoriale lavorano insieme in un sistema complesso e affascinante, per tradurre ciò che vediamo e sentiamo in azioni precise. Un'opportunità per comprendere meglio come il nostro cervello coordina e supervisiona ogni gesto, anche quelli più naturali!

SEDI

Trescore - Bergamo - Albino - Clusone

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 costruiamo uno funzionante.

SEDE Trescore Balneario

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

IL MAGICO MONDO DEL LEGNO

Innovazione e tradizione: l'arte del legno incontra le tecnologie ecosostenibili.

In questo laboratorio, scopriremo come le tecniche innovative possono migliorare la lavorazione del legno, riducendo l'impatto ambientale per dimostrare come l'arte del legno possa evolversi, diventando parte integrante di un mondo che rispetta l'ambiente.

SEDE Almenno San Bartolomeo

È POSSIBILE PREVEDERE UNA VISITA AL MUSEO DEL FALEGNAME TINO SANA

CON O SENZA H?

Idrogeno: la piccola molecola che può salvare il mondo.

L'idrogeno rappresenta una soluzione alternativa per mitigare l'impatto delle diverse fonti energetiche sull'ambiente. Nel nostro laboratorio potrai approfondire le sue proprietà ed il suo utilizzo per un futuro più green attraverso esperimenti semplici e coinvolgenti. Infine costruiamo un piccolo prototipo di automobile ad idrogeno.

SEDE Trescore Balneario

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 costruiamo insieme un prototipo di catapulta!

SEDE Trescore Balneario

LA CHIMICA DEI COLORI

È tutta una questione di scienza.

Giocheremo con pastelli, tempere e pennarelli per realizzare bellissimi capolavori. scopriremo poi la chimica che si nasconde dietro i giochi di colore e i diversi strumenti da disegno. Un laboratorio per fare invidia ai tuoi amici con delle vere opere d'arte!

SEDE Bergamo

LAB ROBOT: PROGRAMMA E VINCI

Programma il tuo robot utilizzando il linguaggio di codice a blocchi.

Crea le sequenze di comandi che gli permetteranno di eseguire qualsiasi azione tu desideri. Potrai sfidare i tuoi compagni in emozionanti gare di abilità e precisione, testando le capacità del tuo robot e migliorando le tue abilità di programmazione.

SEDE Albino

IL MONDO DEI TESSUTI E DEI MATERIALI

In questo laboratorio, esplorerai le proprietà scientifiche dei tessuti attraverso esperimenti pratici!

Scopri come diversi materiali reagiscono a forze, temperature e altre condizioni. Un'occasione unica per imparare divertendoti, osservando e sperimentando. Un laboratorio perfetto per i giovani esploratori curiosi di scoprire la scienza che si nasconde in ogni vestito che hanno nell'armadio!

SEDE Bergamo

INFO
cre@abf.eu

<https://bit.ly/creABF>



ISCRIZIONI

ABFeu
AZIENDA BERGAMASCA
FORMAZIONE



ANIMALI FANTASTICI E DOVE TROVARLI

Alla scoperta della criptozoologia!

Durante il laboratorio si andranno a conoscere quegli esseri collocati tra gli animali leggendari e quelli la cui esistenza è controversa o infondata: il mostro di Loch Ness, lo Yeti e il Chupacabra, ma si andranno a conoscere anche animali fantastici che popolano la letteratura e la mitologia: l'Unicorno, il Pegaso, l'Ippogrifo, il Minotauro e tanti altri, scopriremo le loro origini e il grande impatto che suscitano sulla nostra fantasia.

SEDE Bergamo

SURVIVE: I SISTEMI CHE GLI ANIMALI HANNO SVILUPPATO PER SOPRAVVIVERE

In questo laboratorio esploreremo le incredibili strategie di sopravvivenza adottate dagli animali nel loro ambiente naturale.

Dalla mimetizzazione alla caccia cooperativa, scopriremo come diverse specie affrontano la lotta quotidiana per la vita, adattandosi in modo sorprendente per proteggersi dai predatori, trovare cibo e riprodursi.

SEDE Bergamo

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

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

L'ECO DEGLI ANIMALI PERDUTI: ESPLORANDO LE SPECIE ESTINTE

In questo laboratorio si andrà alla scoperta di quegli animali che purtroppo si sono estinti per cause non naturali.

Quale era il loro aspetto, dove vivevano, cosa c'è rimasto di loro e il motivo per cui non sono riusciti a sopravvivere al loro incontro con l'uomo.

Si andrà però anche a conoscere quegli animali che l'uomo ha salvato dall'estinzione e quelli che è riuscito a "ricreare" consentendoci di poterne apprezzare ancora la grande bellezza oltre che arricchire la biodiversità del nostro pianeta.

SEDE Bergamo

I SEGRETI DELL'ORTO

Scopri il mondo segreto degli ortaggi!

Impara a riconoscere e distinguere verdure di ogni tipo, esplora la loro denominazione botanica e scopri le tecniche migliori per coltivarle. Diventa un esperto di giardinaggio e porta la natura nel tuo giardino con le tue mani!

SEDE San Giovanni Bianco

INFO

cre@abf.eu

<https://bit.ly/creABF>



ISCRIZIONI

ABFeu
AZIENDA BERGAMASCA
FORMAZIONE



GRAFICA IN AZIONE: CREA, COMUNICA, SORPRENDI!

Impara le basi della comunicazione visiva.

Esplora colori, font e composizione per trasformare le idee in immagini accattivanti.

Un'esperienza interattiva per avvicinarsi al design in modo pratico e divertente!

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

CODING FAI-DA-TE: CREA, PROGRAMMA E GIOCA

Il nostro laboratorio di coding si distingue per un approccio pratico e divertente, che unisce tecnologia e attività motorie!

Utilizzeremo carte, giochi e movimenti per insegnare ai ragazzi i concetti fondamentali della programmazione, stimolando la creatività e la collaborazione. Un'esperienza dinamica e coinvolgente, dove imparare a "pensare come un programmatore" diventa un gioco da ragazzi!

SEDE Bergamo - Albino - Almenno

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

TECNOLOGIA & CREATIVITÀ

Uso integrato degli strumenti di progettazione grafica e comunicazione visiva online (Canva) con gli strumenti di Intelligenza Artificiale.

SEDE Curno

INFO
cre@abf.eu

<https://bit.ly/creABF>



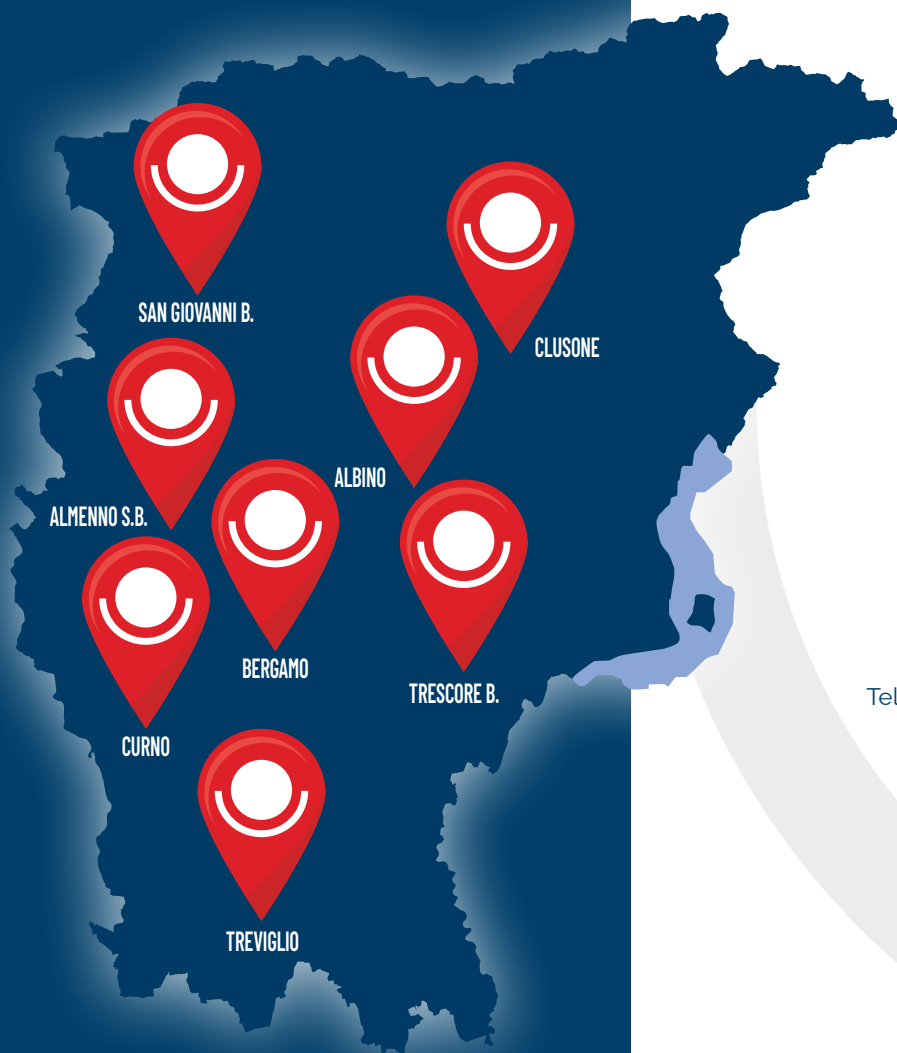
ISCRIZIONI





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

ABF Albino

Via Padre Dehon 1a
Tel. 035 760022 | albino@abf.eu

ABF Almenno San Bartolomeo

Via P. Giovanni XXIII 55a
Tel. 035 1991 0089 | almenno@abf.eu

ABF Clusone

Via Barbarigo 27
Tel. 0346 22808 | clusone@abf.eu

ABF Curno

Via P. Finassi 10
Tel. 035 614466 | curno@abf.eu

ABF San Giovanni Bianco

Loc. Monterosso
Tel. 0345 43811 | sangiovanbianco@abf.eu

ABF Trescore Balneario

Via Damiano Chiesa 12
Tel. 035 940092 | trescore@abf.eu

ABF Treviglio

Via Caravaggio 50
Tel. 0363 1925677 | treviglio@abf.eu

