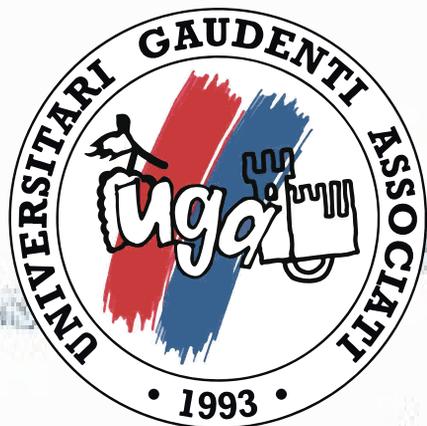


UGA: l'associazione ticinese

# LUGANIGA

## N°16



**Tanti  
articoli  
interessanti  
e giochi  
divertenti**





## Editoriale

Cari lettori, care lettrici,

l'associazione ticinese UGA di Friburgo vi dà il benvenuto anche quest'anno con l'edizione numero 16 del giornalino Luganiga!

In questa edizione potrete trovare diversi articoli scritti dai comitandi e alcuni membri UGA nei quali vi sono illustrate alcune curiosità sulla città di Friburgo e sui suoi studenti. Inoltre, troverete alcuni consigli che potrebbero esservi utili per la vostra esperienza a Friburgo.

Oltre a ciò troverete dei giochi e dei concorsi tra cui anche quello del Miglior Ughino del semestre: tutte le informazioni su come aggiudicarsi questo titolo sono presenti in fondo al giornalino!

Il Comitato UGA vi augura una buona lettura e un buon anno scolastico ricco di divertimento.

Ivana Zecevic



/UGA.FRIBORGO



/uga\_ch



www.uga.ch



ugafribourg



mail@uga.ch



**BVD DE PEROLLES 1  
1700 FRIBOURG**

**026 323 15 05**

**APERTO 7 GIORNI SU 7**

**BAR, RISTORANTE, MUSICA**

**RISTORANTE APERTO DALLE 11:00, TUTTA LA NOTTE**

**APERTO FINO ALLE 05:00 TUTTI I GIORNI!**

**FINO ALLE 06:00 IL WEEKEND!**

## Sommario

Editoriale.....	4
Il Saluto del Presidente .....	1
Il Comitato UGA.....	3
Il Calendario SA 2015.....	5
Responsabilità, tra frequenza non obbligatoria e vita indipendente.....	6
Internazionalità a Friburgo .....	10
Viaggiare in treno.....	12
La Vita Universitaria tra Feste e Studio .....	15
Luganiga: LA LEG(G)ENDA .....	19
Lo studio e lo stress.....	24
Appartamento a Friburgo? Aiuto! .....	26
Ricette!.....	28
Spazio ai giochi (Concorso).....	32
Miglior Ughino del semestre.....	35

## Il Saluto del Presidente

Cari soci,

Un altro anno è alle porte e la voglia di tornare sui banchi di scuola è poca, ma sono sicuro che la voglia di rivedere i compagni sia grande. Alcuni di voi sono già ingranati nella vita dello studente universitario, per altri invece quest'avventura accademica sta piano piano prendendo forma.

Come presidente UGA vi saluto e vi do il benvenuto in quelli di Fribourg.

Da parte del ComitUGA posso dirvi che siamo carichi e pronti a farvi assaporare e vivere la parte più emozionante di questo percorso: le feste UGA!

Come ogni anno UGA ha per voi in serbo tante feste, eventi e uscite che, sperando possano piacervi, faranno anche da tramite per nuove e interessanti conoscenze. Come da tradizione s'incomincerà con l'Aperò della rentrée per poi proseguire a fine settembre con la classica Sagra dell'UGA. A Ottobre troviamo eventi più culturali come ad esempio la conferenza della Credit Suisse, che si terrà all'università di Pèrolles, un'uscita (ancora da stabilire il luogo) in un museo e, da non dimenticare, la mitica cena sociale a base di cinese. A novembre invece, ci sarà la grande festa con i nostri colleghi francofoni di Fribourg economics, con cui già l'anno scorso abbiamo avuto un'ottima collaborazione. Per finire in bellezza organizzeremo, in collaborazione con la LEPO, la tradizionale festa di Natale.

Questi eventi, come già anticipato prima, hanno lo scopo di farvi interagire e conoscere nuove persone. UGA è l'associazione ticinese per eccellenza in tutta la Svizzera: vanta ben 600 soci. Questa comunità potrà permettervi di creare un sistema di rete sociale che vi aiuterà sicuramente durante il vostro percorso universitario. Lo scambio d'informazioni, di

appunti e di vecchi esami è un marchio tipico dello studente ticinese.

Spero di vedervi in tanti e soprattutto gaudenti a tutte le nostre attività.

Non mi resta che augurarvi il meglio per quest'anno e per i vostri studi.

Un saluto,

Bernhard Lang,  
Presidente UGA

## Il Comitato UGA

Presidente

**Bernhard Lang**



Studente al settimo semestre in psicologia e in economia. Persona aperta e molto socievole. Lo affascina ciò che studia e va matto per le partite a Risiko.

Vice presidente

**Laura Schena**



Nata il 24 novembre 1990. Segue il master bilingue in Management. I suoi più grandi sogni: scrivere un libro e lavorare per un'organizzazione non profit.

Cassiere

**Simone Ciprian**



Nato il 2 marzo del 1991. Frequenta il master in gestione d'impresa a Friburgo. Ama suonare la chitarra, la nautica, lo sci e il vino. Un giorno vorrebbe lavorare in un'azienda internazionale o suonare in una band.

Quartiermastro  
**Francesco Berla**



Classe 1993, studente al terzo anno di Economia Politica, procrastinatore per eccellenza, solare, appassionato d'informatica e sempre pronto a far festa fino a tarda notte!

Segretaria  
**Ivana Zecevic**



Nata il 20 agosto 1995. Frequenta il Bachelor in Comunicazione e Media. Ama leggere, scrivere e fare festa con gli amici! Il suo sogno è di diventare, un giorno, giornalista.

## Il Calendario SA 2015

Ecco il calendario UGA per il prossimo semestre! Per maggiori dettagli potrete consultare la nostra pagina Facebook e le mail che vi invieremo!

**14.09.2015**

- Journée d'accueil, la mattina all'università di Miséricorde
- Aperitivo iniziale @Mythic

**29.09.2015** Sagra dell'UGA al Rock Café

**06.10.2015** Presentazione Credit Suisse

**14.10.2015** Cena sociale @Imprévu Café

**24.10.2015** Uscita a sorpresa

**11.11.2015** Festa in collaborazione con Fribourg economics

**26.11.2015** Terme serali a Charmey

**02.12.2015** Festa di Natale in collaborazione con LEPO

## Responsabilità, tra frequenza non obbligatoria e vita indipendente

Un necessario appunto prima di iniziare: questo articolo non vuole essere né un ammonimento né una guida completa al comportamento universitario ma solo una serie di riflessioni e consigli estrapolati dalla mia esperienza personale completa di successi e insuccessi.

Ognuno è diverso. Fare finta che qualche regola di comportamento o di studio sia efficace per tutti è semplicemente controproducente e ci allontana solamente dal nostro scopo di conciliare una vita serena con dei risultati scolastici che riteniamo soddisfacenti (che possono variare estremamente da persona a persona).

Tanti studenti arrivando all'università sono responsabili...ma non tutti. È principalmente a quest'ultimi che questo articolo è indirizzato, a quelli che come me ogni tanto fanno qualche sforzo in più degli'altri a fare le cose che devono.

Arrivati all'università generalmente avrete molte più responsabilità e più doveri di quanti ne avevate prima. Finalmente vivete da soli e gestite sotto ogni aspetto il vostro tempo in maniera indipendente. Friburgo è piena di feste e divertimenti e la mancanza di controllo potrebbe farvi rimanere svegli per quel paio di puntate in più perché "È il finale di stagione! Non posso fermarmi qua! Devo guardarle le ultime due puntate!" oppure per fare festa fino all'alba (perché, per quanto lo si possa amare, ogni tanto il Rock è il nemico della diligenza studentesca). Oppure ancora "Uff, stamattina non ho voglia, col cavolo che ci vado a lezione".

Per quelle persone un po' meno responsabili rispetto al livello richiesto da una scuola quale l'uni, il poli o il tek la sfida può essere difficile. Bilanciare lo studio con la voglia di far festa o semplicemente di rilassarsi a casa può non essere così semplice come si era previsto. Allo stesso tempo può, però,

essere una grande opportunità per maturare. È questo che auguro a voi, prendere questa libertà come un'occasione per migliorare, diventare più responsabili e in definitiva anche più felici. Perché, vi garantisco, è davvero appagante riuscire a combinare l'indipendenza e il divertimento con i propri obblighi. All'inizio potrebbe essere dura, farete sicuramente qualche errore di valutazione (sia dal lato troppo responsabile sia dal lato opposto), ma se riuscirete nell'impresa sarete pronti alle varie sfide che la vita ha da offrirvi.

Generalmente si vedono nei primini due atteggiamenti: il primo consiste nel far finta che la libertà non ci sia ed imporsi gli stessi ritmi e obblighi che si avevano ai tempi delle scuole superiori. Questa via è efficace, soprattutto per quelli che sanno che per loro, gestire "la libertà", sarebbe certamente difficile. A quelle persone che sono convinte che per loro sia l'unica via sono anche disposto a consigliarla se temono di rischiare di fallire. Dall'altro lato non posso però evitare di rammaricarmi per la libertà persa.

Il secondo atteggiamento tipico è il passaggio da un estremo all'altro: nei casi in cui si aveva ben poca libertà prima e si era forzati a rispettare tutta una serie di regole e imposizioni si eccede spesso con la festa o con il lassismo.

Questo purtroppo conduce generalmente a risultati nefasti e ci riporta al discorso della necessità di imparare a gestire la libertà.

Come detto all'inizio queste sono semplici generalizzazioni, guardandovi attorno vedrete tutta una serie di studenti in bilico tra i due aspetti, alcuni più spostati da una parte e altri dall'altra. L'importante è sapere cosa si vuole raggiungere e adattare i propri comportamenti al proprio obiettivo.

Fino a qui ho parlato di responsabilità riferendomi principalmente a quelle scolastiche ma la vita indipendente, che sia da soli o condivisa con altri, ne comporta anche altre

quali le faccende domestiche, la spesa, l'igiene personale, ... Spesso se si è in un appartamento condiviso ci sono delle regole chiare ma non sempre è presente la voglia. Nonostante ciò, in un discorso di maturazione, non può essere esente questo aspetto che, a mio modo di vedere, è anche da pretendere da una persona che vuole definirsi adulta.

Fidatevi, dopo un po' sarete felici di quelle regole e di vivere in una casa relativamente pulita e ordinata.

Anche qui molto probabilmente ci sarà un periodo di transizione o di apprendimento dopo il quale nessuna di queste responsabilità sarà un peso o difficile da affrontare.

In conclusione, cercate di prendere questa nuova avventura come uno spunto di crescita cercando, possibilmente, di sfruttare le molte opportunità che questa nuova vita può offrirvi.

Francesco Berla

**TUTTE LE MATTINE CAFFÈ A 2.-  
FINO ALLE 11:00**

**PIZZE A PREZZI MOLTO ATTRATTIVI  
E SE DA ASPORTO SOLO 10.- !!!**

**CHINOISE A GOGO 25.-**

**TUTTI I PIATTI SONO ANCHE DA ASPORTO**

**ImprévuCafé**  
*Pérolles 93*  
*1700 Fribourg*

**PERSONALE SIMPATICO E DISPONIBILE**

**HAPPY HOUR TUTTI I GIORNI  
DALLE 16:00 ALLE 19:00  
CON BIRRA A 2.-**

## Internazionalità a Friburgo

Udite udite! Chi l'avrebbe mai detto che una città così caratteristica come Friburgo possa racchiudere una moltitudine di studenti provenienti da tutto il mondo?

Si potrebbe pensare che chi decida di immergersi nel mondo universitario friborghese possa ritrovarsi in un ambiente prettamente ticinese data la miriade di studenti italofofoni che ogni anno decidono di avventurarsi nel cantone germanico - francofono.

Invece ecco che alcuni stereotipi possono anche essere considerati errati poiché a Friburgo l'esperienza universitaria può anche diventare un'esperienza internazionale!

L'università di Friburgo infatti offre la possibilità di studiare in tre lingue differenti: francese o/e tedesco per i corsi di Bachelor e in inglese insieme a quest'ultime due lingue nazionali per chi desidera frequentare i corsi di Master. Inoltre tale università concede a tutti gli studenti in possesso di una maturità liceale o di un diploma di grado universitario la possibilità di accedere ai corsi desiderati (vedi Bachelor e Master).

Dal momento che entrerete in una delle gigantesche aule universitarie di Friburgo non indirizzatevi e sedetevi subito verso coloro che parlano la vostra stessa lingua, ma piuttosto fermatevi un attimo; osservate e ascoltate: noterete che la grande maggioranza degli studenti parla tedesco o francese. Quindi perché non unirsi anche a loro? Cambiando Cantone di origine, si scopre anche quanta diversità culturale esista in Svizzera e quanto si possa imparare anche da coloro che provengono dalla nostra stessa nazione. Se invece inizierete il master, avrete la possibilità di uscire dai confini svizzeri e di instaurare amicizie con ragazzi provenienti da tutto il mondo! Quindi perché non avvicinarsi a quel timido ragazzo asiatico in fondo all'aula?

Inizialmente potrebbe essere un po' difficile instaurare nuovi rapporti date le barriere sia linguistiche che culturali che vi

circondano, ma poi con il tempo le relazioni si intensificheranno, la vostra conoscenza della lingua migliorerà e diventerà sempre più facile adattarsi al nuovo contesto universitario.

Sta quindi a voi decidere se vivere un'esperienza nuova, dinamica e diversa sotto ogni punto di vista, perché l'università non è solo studio e esami, ma è anche una crescita personale ed esistenziale che porta l'individuo a confrontarsi ed interagire con tutto quello lo circonda: confrontarsi per migliorarsi, interagire per arricchire.

Dunque cosa state aspettando? Entrate in aula con uno spirito differente dal solito e cominciate la vostra avventura che vi regalerà momenti unici!

Stay Open, Stay Social!

Laura Schena

## Viaggiare in treno

*Le nostre valigie erano di nuovo ammucciate sul marciapiede; avevamo molta strada da fare. Ma non importava, la strada è la vita.*  
(Jack Kerouac)

Il treno c'è; il problema è trovare posto. Questo è quello che succede alla maggior parte degli studenti che, tornando il week end a casa, prendono il treno. I vagoni sono tanti e gli studenti pure. La maggior parte di essi viaggia con l'abbonamento *Binario 7*, il quale permette di spostarsi in treno in tutta la Svizzera, dalle 19:00 fino alle 05:00, senza spese aggiuntive: è conveniente ed è fatto appositamente per i giovani che utilizzano questo trasporto pubblico in modo regolare. Offre molti vantaggi, ma a volte può rappresentare un problema. Gli studenti che vanno a casa prendono, solitamente, gli stessi due o tre treni per non arrivare troppo tardi e di conseguenza l'afflusso di gente sul treno può essere grande.

Inizialmente, magari, si fa fatica a capire dove si fermeranno le porte per salire sul vagone, ma è solo una questione di tempo e vi troverete ad essere i primi a salire. Per fortuna siamo persone mature e civili e quindi non facciamo la guerra a chi entra prima per riuscire a trovare posto per tutto il gruppo di amici, per fortuna abbiamo l'aria condizionata, per fortuna i nostri treni sono, quasi sempre, puntuali. Siamo molto fortunati. Cerchiamo quindi di rendere le nostre condizioni ancora migliori: non occupiamo tre posti con le valigie, facciamo sedere il prossimo, portiamo rispetto per coloro che dormono o studiano facendo poco rumore.

Come possiamo occupare il nostro tempo? Il viaggio può essere molto lungo e noioso! Si dice sempre "Quando viaggerò, studierò, almeno utilizzerò il mio tempo in modo efficace!". È vero, a volte qualcuno ci riesce veramente: i più forti e pertinaci. Gli altri, invece, parlano e scherzano con gli amici, guardano un film, leggono un libro. Non sentitevi in colpa se fate o farete parte di quest'ultimo gruppo di persone!

Il treno può essere il luogo adatto per conoscere meglio i vostri nuovi amici o per rilassarvi un po'. Se ce la fate, suddividete bene il vostro tempo: in un primo momento, quando non siete ancora stufi del viaggio, rileggete le ultime cose di scuola e portatevi avanti facendo un riassunto oppure risolvendo alcuni esercizi; in un secondo momento guardatevi un film sul computer già caricato in streaming a casa oppure da un DVD.

Il viaggio non deve essere dunque affrontato come una tortura, un peso, perché il tempo passato in treno può essere utilizzato per cose divertenti e utili. Godetevolo quindi e quando salite su quel vagone pensate che state andando verso qualcosa che vi renderà felici.

Per coloro che hanno il *Binario 7* può essere utile sapere che esiste un applicazione che potete scaricare e che vi permetterà di registrarvi e "raccolgere chilometri" quando viaggiate. Potrete poi approfittare, grazie a tutti i vostri chilometri, a molte offerte!

Ivana Zecevic

**CARRELAGES**  
**sassi** **sa**  
Route du Pâqui 14      1720 Corminboeuf / FR

**026/424 65 06**

[www.carrelages-sassi.ch](http://www.carrelages-sassi.ch)

[info@carrelages-sassi.ch](mailto:info@carrelages-sassi.ch)

## La Vita Universitaria tra Feste e Studio

Orbene un nuovo semestre è alle porte e tra feste e compiti, eventi e studio, birra e esami bisogna chiedersi come conciliare i due fronti.

Sicuramente si può dividere il semestre in due parti: se all'inizio del semestre si può dedicare molto tempo a divertirsi verso la fine bisogna consacrare la maggior parte della propria vita allo studio, concedendosi sempre e comunque un po' di svago e un po' di tempo per se stessi.

Tra le cose più importanti vi è sicuramente quella di impegnarsi costantemente durante l'intero semestre andando ai corsi e facendo gli esercizi proposti. Punto molto importante: stare attenti durante le lezioni e prendete appunti! Quindi niente whatsapp, sudoku o continuare a guardare la tipa seduta davanti.

Se fate fatica a stare al passo fatevi un piano settimanale con degli obiettivi da completare. Leggete i libri che consigliano i docenti andando a pari passo coi corsi. Tutto ciò può sembrare noioso e inutile, ma quando dovrete studiare per gli esami vi accorgete di quanto lavoro avete già fatto.

Quando studiate andate in un posto dove non ci sono distrazioni, come ad esempio in biblioteca. Spegnete il telefonino e uscite da Facebook. Se i rumori di fondo vi disturbano comperatevi dei tappi per le orecchie o ascoltate della musica con gli auricolari. Bevete molta acqua (il vostro cervello ne ha estremamente bisogno). Trovate la vostra metodologia di studio. Un sistema è quello di alternare 50-60 minuti di studio con 5-10 minuti di pausa. Occhio alle pause in compagnia spesso risultano molto più lunghe del previsto e perdetevi tempo.

Anche se state preparando gli esami non privatevi di uscire la sera nei weekend o di andare a una festa di tanto in tanto, ricordatevi però che potreste avere delle conseguenze il giorno dopo, molto dannose se capitano proprio durante

questo periodo. Non siete delle cisterne di birra e il bar non deve per forza rimanere a secco. Se però la serata non è andata a buon fine (o forse è meglio dire che è andata fin troppo bene) si può sempre cercare di rimediare qualcosa. Dopo una bella Coca-Cola e accompagnati da un tè caldo si può cominciare a ripassare gli appunti di una materia non troppo difficile, magari in compagnia.

Buon inizio!

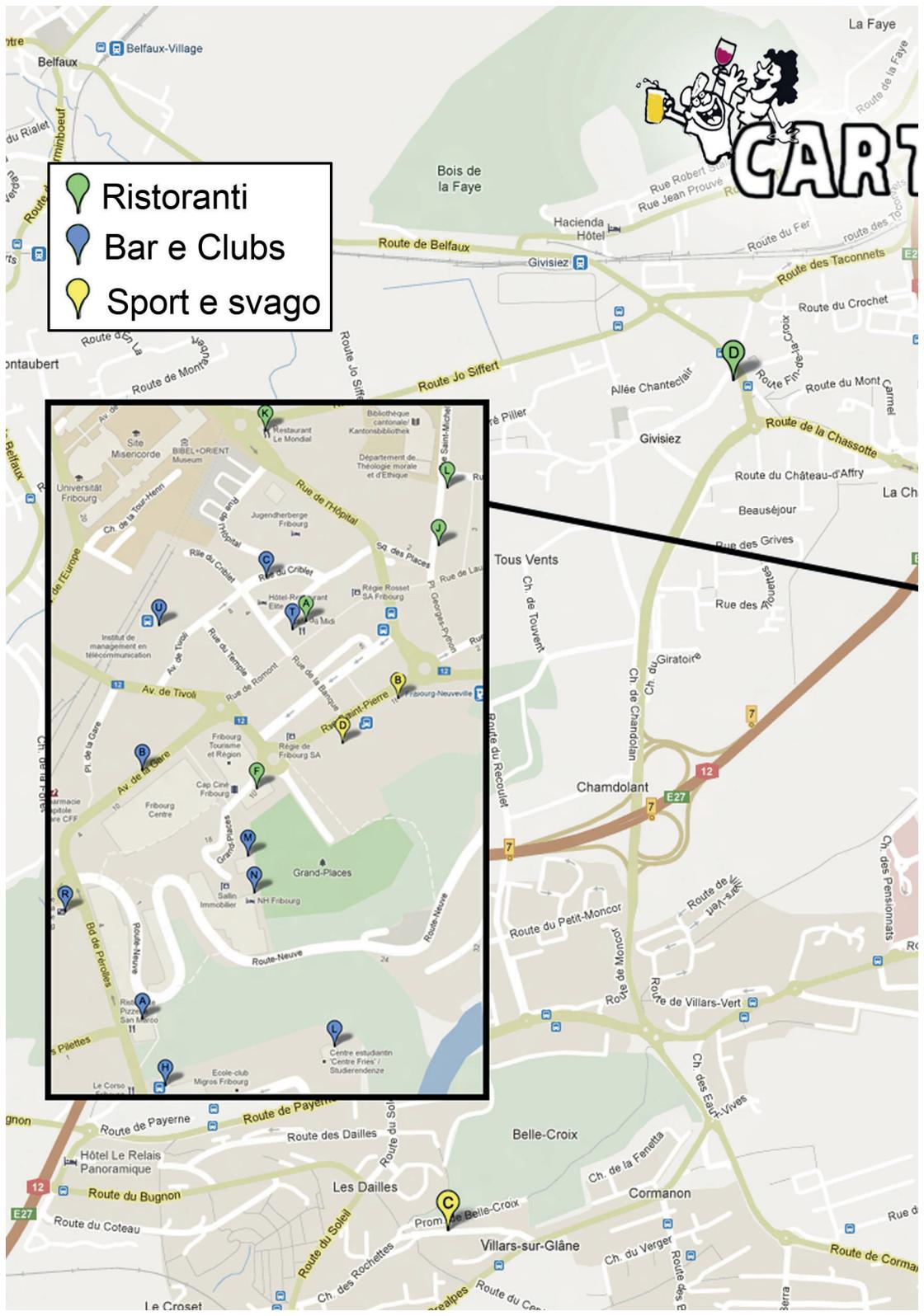
Pace e Amore.

David Borella

La Faye



-  Ristoranti
-  Bar e Clubs
-  Sport e svago





## Luganiga: LA LEG(G)ENDA

### Bar e Club

Cafè Glacè Bvd de Pèrolles 18 1700 Fribourg	Caffè, tè, cioccolate calde, frappè, gelati casalinghi, succhi di frutta, conigli gelato e gaufres.
Ancienne Gare Av de la Gare 3 1700 Fribourg	Musica, bevande varie e "tapas".
Antidote Rue du Criblet 11 1700 Fribourg	Bar lounge molto discreto. Ottimi cocktails ed una lista interminabile di shots tutti da gustare. Aperto fino alle 03:00!
Banshees'lodge Rue d'Or 5 1700 Fribourg	Ambiente irlandese, grande scelta di birre, irish coffee o altro. Insomma, se cerchi un vero pub irlandese è il posto per te!
Bar de la rose Rue de Morat 1 1700 Fribourg	Piano bar, disco, chillout. Aperto da martedì a domenica dalle 2h alle 4h.
Belvédère et Mouton noir Grand-rue 36 1700 Fribourg	Diverse qualità di birre, gazzose, grande terrazza relax, adatto soprattutto per la stagione estiva.
Cafè de la presse Bvd de Pèrolles 41 1700 Fribourg	Piccolo e simpatico caffè lungo il Boulevard di Pèrolles.
Cafè de la source Bvd de Pèrolles 18° 1700 Fribourg	Specialità di caffè Arabica, Caffè Jamaica Blue Mountain (macinato sul momento), cioccolate "La Source" aromatizzate, Grande scelta di spremute fresche di frutta/verdura, birre appenzellesi, Ristorazione creativa e fresca dal mercato, WIFI
Chez Clément Grand-Rue 65 1700 Fribourg	Irish Pub. Birre, whisky e tequila

Club 99 Place Nova- Friburgo 1700 Fribourg	Club/ discoteca, serate studenti il lunedì sera. Aperto tutti i giorni (tranne il martedì) dalle 23h alle 4h.
Fri-son Rue de la Fonderie 13 1700 Fribourg	Locale per concerti, serate live e di vario genere (serate ping-pong, serate sui pattini, ...).
Centre Fries Rue G. Techtermann 8 1700 Fribourg	Centro culturale dell'università di Friburgo. Organizza cene, concerti e altre attività e servizi per gli studenti.
Paddy Reilly's Irish Grand-Places 12 1700 Fribourg	Irish pub al piano inferiore, sala "discoteca" di sopra. Lunedì serata studenti (ricordatevi la tessera!)
Lappart Grand-Places 14 1700 Fribourg	Più di 100 shots alla carta, Mojito, Cap. Aperto dal lunedì al sabato dalle 16h alle 3, DJ nel weekend e WIFI gratuito.
Mythic Rue de la Fonderie 7 1700 Fribourg	Bar, club e eventi. Mercoledì aperò afterwork, giovedì karaoke, DJ nel weekend e salsa la domenica. Chiuso lunedì e martedì.
L'Auberge Rouge Rue de la Samaritaine 12 1700 Fribourg	Locanda cinefila. Birre e altre bevande di vario genere in un ambiente particolare e accogliente.
Rock Cafè Bvd de Pèrolles 1 1700 Fribourg	Locale con serate DJ, cucina calda con menu del giorno, varie bevande. Aperto tutti i giorni fino a tardi (teoricamente fino alle 4:30 ma dipende dall'affluenza).
TM Cafè & Talk Wine Rue de Romont 29- 30 1700 Fribourg	Bar lounge, Wi-Fi, varie bevande, serate DJ e jazz al primo piano. Ambiente più di classe e ambia scelta di vini al secondo.
XXème Avenue de Tivoli 3 1700 Fribourg	Bar in ambiente studentesco, musica dal vivo, serate DJ, varie bevande e Wi-Fi.

**Ristoranti**

Cafè du midi Rue de Romont 25 1700 Fribourg	Diverse qualità di fondue e altre specialità casearie (e non solo) della regione.
Can dersim Bvd de Pèrolles 75 1700 Fribourg	Kebab (Döner e Dürum), Falafel, Döner Box, Pasta, nuggets, patatine. Porzioni abbondanti e ottimo servizio.
Le Commerce Bvd de Pèrolles 69 1700 Fribourg	Ambiente popolare, chinoise a Gogo e magnifiche giraffes di birra! Ideale per una serata tra amici.
Pizzeria Trattoria de l'escale Rte de Belfaux 3 1700 Fribourg	Fast Food asiatico a mezzogiorno, ristorante alla carta la sera. Specialità da mangiare sul posto o da asporto.
L'Étoile d'or Bvd de Pèrolles 59 1700 Fribourg	Fast food asiatico a mezzogiorno, ristorante alla carta la sera. Specialità da mangiare sul posto o da asporto.
Le Gemelli Grand-Places 10 1700 Fribourg	Ristorante in ambiente raffinato. Specialità italiane e pizze preparate nel forno a legna.
L'imprevù Bvd de Pèrolles 93 1700 Fribourg	Bar e ristorante a un passo dall'uni di Pèrolles. Pollo al cestello, pizze, pasta e altri piatti tutti anche da asporto a prezzi convenienti. Happy hour tutte le sere (in settimana) dalle 16 alle 19 con birra a 2.-
L'isola Rue de l'industrie 1 1700 Fribourg	Ristorante italiano con specialità sarde.
Le Mirabeau Bvd de Pèrolles 73 1700 Fribourg	Piccolo ristorante vicino l'uni di Pèrolles, ideale per mangiare una pizza a soli 10.-
Le Molino	

Rue de Lausanne 93 1700 Fribourg	Pizza e cucina italiana. Sconti del 20% su presentazione della carta studenti.
Le Mondial Rue de l'Hôpital 39 1700 Fribourg	Ideale per chi vuole andare a bere qualcosa tra una lezione e l'altra (a Miséricorde), ma anche per un buon pranzetto / cenetta.
Cafè Populaire Rue Saint Michel 9 1700 Fribourg	Ristorante studentesco con varie bevande, snacks e gustosissimi piatti.

## Sport e svago

Bains de la motta Chemin des Bains 8 1700 Fribourg	Piscina all'aperto, aperta durante la stagione estiva.
Billard Center Rue St-Pierre 12 1700 Fribourg	Biliardo, calcetto, freccette e altri giochi. Tariffa normale
Bois Belle-Croix Bois de Belle-Croix 1752 Villars-sur-Glâne	Grill, fontana e parco giochi a disposizione di tutti, pista finlandese sottobosco.
Fribowling & Laser District Rue St-Pierre 6 1700 Fribourg	Bowling americano, biliardo, freccette, calcetto, bar e lasergame.
Guinztet Prom. Du Guinztet 1700 Fribourg	Tennis, Beach Volley, Calcio, Rugby, Tiro con l'arco, Parco giochi.
BCF Arena Allée du Cimitière 1	Pista di ghiaccio di Friburgo. È qui che vedrete le partite di hockey adesso.

1700 Fribourg	
Piscine du Levant Route de l'Aurore 5 1700 Fribourg	Piscina coperta.
Stade St-Léonard Chemin de l'Abbè-Freeley 6 1700 Fribourg	Campo da calcio, pista per corsa e campi da tennis.



Rue de la Fonderie 7  
1700 Friborug

## Lo studio e lo stress

Secondo lo studio effettuato su mandato della Segreteria di Stato dell'economia (SECO), un terzo dei lavoratori svizzeri si sente stressato spesso o molto spesso, ovvero il 30 per cento in più rispetto a dieci anni fa. Lo stress è legato soprattutto ad una mancanza di tempo, istruzioni poco precise, discriminazioni sociali e compiti professionali da svolgere nel tempo libero.

Questo fenomeno si può riscontrare anche tra noi giovani, ossia tra soggetti di età compresa tra i 15 e i 34 anni che dichiarano di sentirsi spesso o molto spesso stressati in maniera superiore alla media.<sup>1</sup>

Una situazione di questo tipo prolungata nel tempo può portare al cosiddetto "Burnout": spesso il Burnout è associato a professioni che combinano stress e idealismo. Sono soprattutto medici, insegnanti, poliziotti e manager a rischiare questa forma di esaurimento. Ma gli esperti avvertono: il fenomeno ha contagiato anche gli studenti.

Il Burnout può essere definito come: *"uno stato di esaurimento emotivo e mentale, di stanchezza fisica e di distanza emotiva dal proprio lavoro o dalla propria formazione"*.<sup>2</sup>

Quindi si può ancora definire il lavoro da studente come una "dolce vita"? A giudicare dal numero di giovani che si rivolgono ai centri di consulenza psicologica delle università svizzere è ormai, questa considerazione, un mito del passato. Infatti, sempre più studenti arrivano al limite delle loro forze psicofisiche, soprattutto durante periodi legati ad un forte stress, come per esempio il periodo di preparazione agli esami.

Il sistema universitario Svizzero esige che gli studenti che vogliono portare avanti i loro studi universitari devono affrontare dai 10 ai 15 esami a semestre, che secondo gli esperti sono definiti: "troppi".

---

1 SWI Swissinfo.ch

2 SECO

3 Pastore dell'Università di San Gallo

4 Docente all'Università di Friburgo e alla Scuola universitaria professionale

Anche Markus Anker<sup>3</sup> è convinto che il nuovo sistema Universitario sia tra i fattori che favoriscono il Burnout tra studenti, sostenendo che “i tempi di studio sono diventati molto più brevi e soprattutto intensi”

Inoltre, Anker, ha constatato che spesso i giovani d'oggi hanno pochi obblighi nei confronti delle loro famiglie; quello che si chiede loro è di riuscire a scuola, devono mettere alla prova le loro capacità in aula e non a casa. Purtroppo molti studenti hanno difficoltà a gestire questa responsabilità personale e l'ansia da prestazione.

La psicologa Brigitta Schneider-Knell<sup>4</sup> è convinta che dei corsi di gestione del tempo potrebbero aiutare gli studenti. Al momento, però, nessuna università offre corsi di questo tipo.

Anche secondo Sandro Vicini<sup>5</sup>, le università offrono pochissime possibilità d'imparare a gestire il tempo a propria disposizione.

Forse è il caso che gli istituti universitari o il governo svizzero prendessero questa problematica più a cuore in modo da prevenire negli studenti delle situazioni simili.

La psicologa Brigitta Schneider-Knell indica sei punti ai quali è necessario prestare attenzione per evitare un Burnout:

1. Salute fisica (sonno, riposo, alimentazione sana) 2. Stabilità emotiva (parlare con le persone, prestare attenzione ai messaggi del corpo) 3. Valutazione realistica di sé (la mia vita va nella direzione giusta?) 4. Competenze specifiche (formazione continua) 5. Competenza sociale 6. Buona rete sociale.

Curiosità: sempre secondo la SECO nel 2000 i costi per i giorni di assenza e i costi di trattamento sostenuti a causa dello stress sono stati stimati a 4,2 miliardi di franchi.

Simone Ciprian

---

<sup>3</sup> Pastore dell'Università di San Gallo

<sup>4</sup> Docente all'Università di Friburgo e alla Scuola universitaria professionale dello sport di Macolin

<sup>5</sup> Psicologo responsabile del centro consulenze dell'Università di Berna

## Appartamento a Friburgo? Aiuto!

Avete fatto fatica a trovare un appartamento a Friburgo durante l'estate e ora vi sentite costretti ad abitare in un luogo in cui non vi sentite a vostro agio? Magari no, ma spesso capita: a volte ci si trova in una situazione nella quale, per vari motivi, non si va d'accordo con il proprio coinquilino, oppure l'appartamento è in una zona scomoda, magari troppo lontano dalla scuola, ma non è mai troppo tardi per cambiare. Il consiglio è di informarsi un paio di mesi prima dell'inizio del nuovo semestre. Come? Potete parlare con i vostri amici e magari scoprirete che un loro conoscente lascia il proprio appartamento oppure qualcun altro cerca un nuovo coinquilino. La cosa più importante è consultare regolarmente i seguenti siti internet, creati proprio per i giovani in cerca di alloggio:

- [www.homegate.ch](http://www.homegate.ch)
- [www.comparis.ch](http://www.comparis.ch)
- [www.immoscout24.ch](http://www.immoscout24.ch)
- [www.wg24.ch](http://www.wg24.ch)
- [www.untermietservice.ch](http://www.untermietservice.ch)
- [www.students.ch/wohnen](http://www.students.ch/wohnen)
- [www.apartis.ch](http://www.apartis.ch)
- [www.unifr.ch/agef/fr/](http://www.unifr.ch/agef/fr/)
- [www.bel-praz.ch/](http://www.bel-praz.ch/)
- [www.justinus.ch/accueil/index.html](http://www.justinus.ch/accueil/index.html)
- [www.salesianum.ch/](http://www.salesianum.ch/)
- <https://www.facebook.com/groups/eleonora.stringhini/>

Non esitate a scrivere, chiamare e chiedere informazioni. Prendete contatto, nello stesso momento, con diverse persone e visitate gli appartamenti. Lo sbaglio più grande può essere quello di pensare sempre di avere ancora molto tempo a disposizione, mentre in realtà non è così. Quindi datevi da fare e migliorate le cose, ma nel frattempo prendete ciò che state passando come un'esperienza da cui imparare molte cose.

Ivana Zecevic

## Ricette!

### Zucchine ripiene

Questa è una ricetta molto semplice, gustosa e veloce! Ricetta che permette di utilizzare le verdure per un piatto molto buono. Questa ricetta può essere modificata a piacere cambiando il tipo di verdura utilizzato o il ripieno.

#### *Ingredienti per due persone:*

- 300g di zucchine
- 40g di pane raffermo
- 50g di Parmigiano reggiano grattugiato
- 150g di tonno sgocciolato in scatola
- 2g di pepe
- Un pizzico di sale

#### *Procedimento:*

Lavate le zucchine e fatele lessante intere in acqua salata per circa 10 minuti. In seguito lasciatele raffreddare. Nel frattempo tagliate il pane raffermo fino a ridurlo in quadratini e versatelo in una ciotola e aggiungeteci dell'acqua lasciandolo ammorbidire. Intanto scolate le zucchine e eliminate le estremità e tagliatele per il lungo e svuotatele con uno scavino oppure un cucchiaio. Aggiungete la polpa ottenuta dalle zucchine, il tonno e il parmigiano grattugiato in un mixer e tritate il tutto. Infine, sgocciolate il pane raffermo tagliato a cubetti e unitelo alla polpa delle zucchine e al tonno. Frullate il tutto fino a ottenere un composto omogeneo. Condite l'impasto con sale e pepe.

Riempire le zucchine con il composto e disponetele in una teglia oliata. Spolveratele con un pizzico di parmigiano reggiano grattugiato e cuocetele in forno preriscaldato a 250° per 10-12 minuti.

## Rotolo di spinaci farcito con salmone affumicato e Philadelphia

Anche questa seconda ricetta è molto gustosa e semplice. In questo rotolo di spinaci ritroviamo un mix di gusti che impazzire il vostro palato!

### *Ingredienti:*

#### Il rotolo

- 350 grammi di spinaci tritati
- 2,5 dl di panna
- 3 uova
- Un pizzico di sale
- Un pizzico di pepe

#### Il ripieno

- 250g di formaggio Philadelphia
- latte quanto basta
- 200 gr di salmone affumicato affettato

### *Procedimento:*

Unire in una pentola gli spinaci tritati e la panna, riscaldando il tutto con un pizzico di sale e di pepe fino ad ottenere una crema. Una volta raffreddato unite le uova. Versate il composto in una placca da forno foderata di carta da forno e stendetelo in modo da formare un rettangolo con uno spessore di 0,5 cm. Infornate a 180° per circa 20-25 minuti. A questo punto estraete dal forno e lasciate raffreddare. In seguito unite alla Philadelphia quanto latte basta per far diventare il tutto cremoso. Rovesciate il composto di spinaci ancora tiepido su un canovaccio umido. Tagliate i bordi secchi dell'impasto, spalmateci il formaggio fino ad 1 cm dai bordi e coprite con le fette di salmone. Aiutandovi con il canovaccio formate il rotolo. Racchiudetelo in un foglio di alluminio e fate riposare in frigorifero fino a mezz'ora prima di mangiarlo.

## **Fagottini di pasta sfoglia con cuore di mela**

Questo è un dolce molto buono, ideale per colazione o per uno spuntino tra una lezione e l'altra!

### ***Ingredienti:***

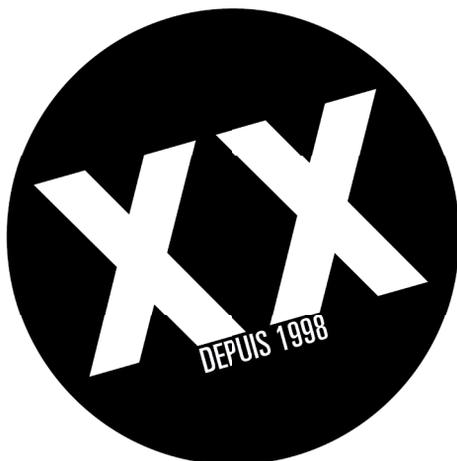
- 1 mela grande
- 1 cucchiaino di succo di limone
- 80g di zucchero
- 1 cucchiaio di marmellata di albicocche
- 1 cucchiaino raso di cannella
- 4 quadrati da cm 15 x 15 di pasta sfoglia

### ***Procedimento:***

Sbucciate una mela e toglietele il torsolo. Tagliate una mela a cubetti piccoli e versateli in un pentolino insieme allo zucchero, il cucchiaio di succo di limone e il cucchiaino raso di cannella. Fate cuocere qualche minuto, facendo sciogliere per bene lo zucchero e ammorbidendo un po' la mela che non deve però spappolarsi. Infine aggiungete un cucchiaio di marmellata di albicocche. Prendete ora i 4 quadrati di pasta sfoglia e disponetevi su ciascuno, badando di non aggiungere troppo liquido di cottura.

Bagnate leggermente il bordo della pasta sfoglia con un pennellino imbevuto di liquido di cottura e richiudete i fagottini a metà. Fate ora delle incisioni oblique sulla superficie e spennellate con il liquido di cottura sul quale andrete a spolverizzare dello zucchero. Infornate il tutto in un forno preriscaldato per circa 12 minuti a 220 gradi.

Ivana Zecevic



**Lunedì dalle 20.00 alle 00.00**

Birra Cardinal

3dl CHF 2

**Ogni giorno a mezzogiorno**  
piatti freschi a prezzi ragionevoli

Menù della settimana:

CHF 14 inclusi 3dl acqua minerale

## **BACK TO SCHOOL**

Per dare il benvenuto ai nuovi studenti

Giovedì 17.09

DJ goton le cool (all style)

Aperto fino alle 03h00

### **Orario:**

domenica 14.00-12.00

lunedì 7.45-00.00

martedì 7.45-1.00

mercoledì 7.45-1.00

giovedì 7.45-1.00

venerdì 7.45-3.00

sabato 14.00-3.00

### **HAPPY BEER**

Martedì e giovedì  
dalle 16.00 alle 20.00

CHF 1 al dl di birra



**AV. DE TIVOLI 3 - 1700 FRIBOURG**

Tél.: 026 321 36 89 - [info@xxe.ch](mailto:info@xxe.ch)

[www.xxe.ch](http://www.xxe.ch)

[www.facebook.com/cafe.xxe](http://www.facebook.com/cafe.xxe)

## Spazio ai giochi (Concorso)

Qui sotto trovate dei giochi semplici, divertenti e che non ruberanno molto del vostro tempo. Il primo che invierà la soluzione a tutti gli **4 indovinelli** oppure a **3 indovinelli e al cruciverba** riceverà un'entrata gratis alla Sagra dell' più un premio a sorpresa! Le soluzioni sono da inviare a [mail@uga.ch](mailto:mail@uga.ch) entro lunedì 21 settembre 2015.

Buon divertimento!

### Indovinello 1

La mia vita dura solo qualche ora e quello che produco mi divora ... se son sottile son veloce ma se son grossa sono lenta...è il vento ciò che più mi spaventa. Cosa sono?

### Indovinello 2

Su una pista quadrata un pilota impiega 90 secondi a percorrere i tratti orizzontali e 1 minuto e mezzo per quelli verticali. Per quale motivo?

### Indovinello 3

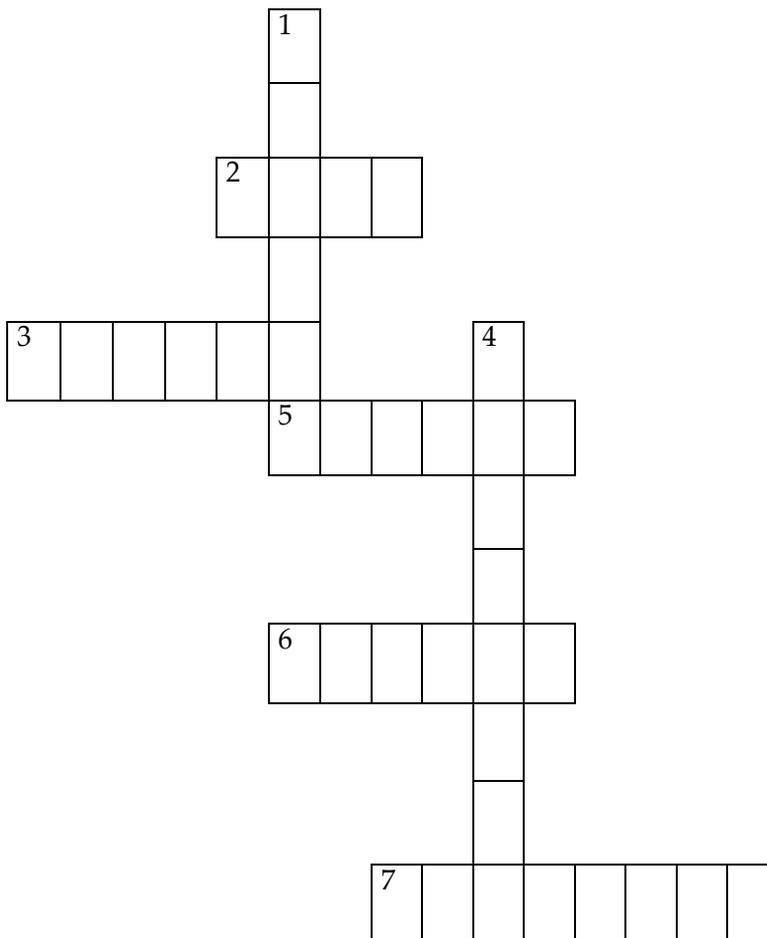
In italiano è corretto dire "una curva diritta o dritta"?

### Indovinello 4

Ci sono tre erreri in questo frase.

Quali sono?

Cruciverba



## Definizioni

Aiuto: alcune risposte del cruciverba sono facilmente reperibili in questo giornalino o sul nostro sito web.

### Orizzontali

- 2) Quanti sono gli eventi in programma per il semestre autunnale 2015?
- 3) Quanti anni fa è stata fondata l'associazione UGA?
- 5) Quanti sono i membri del comitato UGA?
- 6) Come si chiama il fiume che attraversa la città di Friburgo?
- 7) Qual è la lingua più parlata a Friburgo?

### Verticali

- 1) Dove si svolge l'aperitivo iniziale del semestre autunnale 2015?  
!
- 4) Come si chiama il giornalino dell'UGA che esce una volta all'anno?

## Miglior Ughino del semestre

I nostri soci sono la parte essenziale dei nostri eventi: è per loro che organizziamo tutte le feste e le uscite. Ci sono soci che partecipano a uno o due eventi, mentre ci sono quelli che vi partecipano a tutti! Abbiamo pensato che quest'ultima categoria debba avere la possibilità di essere premiata e per questo motivo il ComitatoUGA ha deciso di dare il titolo del Miglior Ughino del semestre al socio più attivo nella partecipazione degli eventi!

Per essere in grado di dare questo titolo e un grandioso premio all'ughino che più se lo merita, osserveremo le foto scattate e i presenti alle feste e agli eventi. Il premio consiste nell'entrare gratis a tutte le feste organizzate da UGA nel secondo semestre!

Che cosa aspettate quindi? Tra di voi vi è Miglior Ughino? Partecipate agli eventi, divertitevi e dimostratecelo!



Abbiamo anche diversi piatti da mangiare sul posto o da portar via



Can Dersim vi augura buon appetito e siamo felici di servirvi con i nostri dieci anni d'esperienza







