

L

U  **A**

NI

GA

N° 17

Editoriale



/ UGA. FRIBORGO



/uga_ch



www .uga.ch



ugafribourg



mail@uga.ch

Anche quest'anno vi diamo il benvenuto con la 17° edizione del giornalino annuale Luganiga. Molti di voi si staranno chiedendo di cosa si tratta e ve lo spiego subito: come associazione ticinese a Friburgo facciamo uscire, solo per voi, un giornalino pieno di informazioni e curiosità che vi potranno essere utili durante il vostro soggiorno in questa meravigliosa città.

Siete pronti per questo nuovo anno scolastico? Noi vi siamo sempre fedelmente accanto per rispondere ad ogni vostro dubbio, per proporvi gite culturali e, soprattutto, per organizzare molte feste che vi aiuteranno a distrarvi un po' dalla scuola. Speriamo di riuscire a rendere la vostra esperienza all'università unica e indimenticabile..

In questa edizione potrete trovare diversi articoli scritti dai membri del comitato: troverete curiosità sulla città, sul sistema scolastico, sui locali a Friburgo e molto altro. Inoltre, troverete alcuni giochi che vi daranno la possibilità di vincere alcuni piccoli premi, tra cui quello del Miglior Ughino del semestre: tutte le informazioni su come aggiudicarsi questo prestigioso titolo si trovano in fondo al giornalino!

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

Editore

Ivana Zecevic

CORRIERE DEL TICINO

Il saluto del Presidente

È con immenso piacere che scrivo queste righe per salutare sia coloro che hanno intrapreso la vita universitaria ormai da diversi anni, sia chi la sta intraprendendo per la prima volta con una marea di curiosità e domande su cosa il futuro riservi loro. Non potrei iniziare se non ringraziando tutti i membri del ComitUga presenti e passati che si prodigano mettendo in gioco il loro

tempo libero al fine di rendere speciale ogni evento per i soci. Grazie a questi numerosi sforzi e per merito dei nostri 600 soci, negli anni siamo cresciuti sempre di più fino ad arrivare a essere l'associazione studentesca più grande dell'università e la più grande associazione ticinese in Svizzera. Quest'anno sono felice di annunciare un programma molto ricco e interessante che vi permetterà di

svagarvi e distrarvi per un attimo dagli impegni scolastici in modo da poter raggiungere al meglio i vostri obiettivi. Infatti, passare il tempo solo a studiare non è salutare ed è controproducente se volete ottenere buoni risultati. Alcuni di voi in questo momento saranno spaventati dalle sfide che li aspettano, ma non preoccupatevi perché uno degli scopi di quest'associazione è quello di permettervi di conoscere gente disposta ad aiutarvi e a cui rivolgersi in caso di bisogno, come il comitato stesso che, grazie ai numerosi membri e alla grande rete di amici, è capace di mettervi in contatto con le persone più adatte a risolvere i vostri problemi e i vostri dubbi. Come ultima cosa vorrei augurarvi un buon anno scolastico ricco di successi e conquiste e se così non fosse... le nostre feste sono sempre ben fornite di alcool in cui annegare i propri dispiaceri.



Il Presidente
Francesco Berla

Il calendario SA 2016

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

19.09.2016

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

04.10.2016

- Sagra dell'UGA

11.10.2016

- Cena Sociale

25.10.2016

- Conferenza

12.11.2016

- Evento a Sorpresa

06.12.2016

- Festa di Natale in collaborazione con LEPO

Il Comitato UGA



PRESIDENTE: FRANCESCO BERLA

Classe 1993, Bachelor in Economia Politica, procrastinatore per eccellenza, solare, appassionato d'informatica e sempre pronto a far festa fino a tarda notte!



VICEPRESIDENTE: IVANA ZECEVIC

Nata il 20 agosto 1995. Studente di letteratura italiana. Persona molto socievole, curiosa e allegra. Ama leggere, viaggiare e stare con gli amici. Un giorno spera di diventare giornalista.



CASSIERE: ALESSANDRO CORRADETTI

Classe 1993, studente in economia al terzo anno di Bachelor. Gli piace fare festa e proprio per questo ha deciso di unirsi all'UGA, dove svolge il ruolo di cassiere. All'apparenza è un tipo tranquillo ma non disdegna mai una serata in compagnia di amici.



QUARTERMASTER: ELISABETTA MARTONE

Nata il 3 ottobre del 1992. Frequenta il Bachelor in Pedagogia Curativa e Clinica Specializzata. Estroversa e curiosa, ama uscire e stare in compagnia. Sogno nel cassetto: viaggiare il mondo!



SEGRETARIA: VERONICA VASTA

Nata il 10 dicembre 1992. Studente in psicologia, socievole e molto allegra. Ama viaggiare, danzare e il caffè. Un giorno le piacerebbe lavorare con bambini con difficoltà scolastiche.

Guida al funzionamento dell'Università

Visto che non è sempre facile orientarsi all'interno del sistema scolastico dell'Università, ecco a voi alcuni consigli

	Dipartimento	ECTS
Diritto	Tutti	180,00
Economia e scienze sociali	Tutti	180,00
Lettere	Tutti	180 (120 -
	Psicologia	180,00



UNIVERSITÉ DE FRIBOURG
UNIVERSITÄT FREIBURG

Logo Università

Tabella punti principali. Per informazioni più complete consultare il seguente link: <http://www.unifr.ch/rectorat/reglements/fr/>

	Requisiti per superare l'anno
0	<p>Media del 4</p> <p>- La somma delle insufficienze deve essere al massimo di 1 punto inferiore a quella per la sufficienza</p>
0	<p>Media del 4</p> <p>- Le insufficienze non devono superare il 20% dei crediti.</p>
+ 60)	<p>Riuscita di tutti gli esami</p> <p>Il piano di studi prevede se è possibile ripetere un esame o se è possibile compensarlo con un'altra nota del modulo.</p>
0	<p>Riuscita di tutti gli esami</p>

Quando il sottoscritto ha iniziato l'Università di Friburgo ne sapeva ben poco sul funzionamento dell'Università, dei crediti e delle varie facoltà. Credevo che mi sarebbe stato spiegato il funzionamento ma purtroppo non fu così. D'altronde siamo all'Università, dobbiamo arrangiarci.

Questa guida ha lo scopo di dare una visione generale al funzionamento dell'Università e delle sue facoltà. Nel redigerla ho fatto delle scelte, escludendo alcune facoltà o percorsi basandomi su quelle più comuni.

Il primo punto da chiarire è il funzionamento generale delle Università. Il Processo di Bologna è un processo di riforma internazionale dei sistemi di istruzione superiore dell'Unione europea, che si è proposto di realizzare, entro il 2010, lo Spazio europeo dell'istruzione superiore. Il Processo ha permesso di armonizzare i titoli rilasciati dalle scuole superiori e ha introdotto il sistema dei crediti che permette di attribuire un valore universale ai percorsi di studio. Un credito corrisponde a un carico di lavoro compreso fra le 25 e le 30 ore, 60 crediti corrispondono al carico di lavoro di uno studente a tempo pieno in un anno di formazione. Il sistema crediti permette quindi una mobilità più elevata degli studenti e il riconoscimento universale (da tutti i paesi che hanno aderito) dei titoli di studio.

PUNTI PRINCIPALI

Per quanto riguarda la regolamentazione delle varie facoltà, nella tabella a sinistra sono riassunti i punti principali.

Alessandro Corradetti



Cattedrale di San Nicola e Pont de la Poya

Curiosità sul canton Friburgo

Informazioni sulla città e sul Canton Friburgo:
per conoscere e adattarsi al meglio

“
Friburgo è una città a misura d'uomo e la si può girare o a piedi o in bici. Nonostante la sua piccolezza, Friburgo offre tutti i servizi di una grande città.

Friburgo, detta Fribourg in francese e Freiburg in tedesco, è una delle poche città bilingui della Svizzera. Si parla, infatti, sia francese sia tedesco, ma la lingua predominante è il francese.

Friburgo si trova a soli 20 minuti in treno da Berna e questo vi permetterà di raggiungere facilmente la capitale. Ci vogliono, invece, solo 40 minuti in treno per raggiungere Losanna, città grande e piena di movimento.

La nostra città si divide in due parti: la parte nuova e la parte vecchia. La parte bassa della città, detta basse ville, è la parte caratterizzata da edifici vecchi e parzialmente circondata da mura. È qui che è situato il più visibile monumento della città: la Cattedrale di San Nicola.

Un fiume lungo il quale passeggiare o fare grigliate c'è anche a Friburgo e si chiama Sarine. Il canton Friburgo è, inoltre, pieno di piccoli e grandi laghi, come quello di Neuchâtel e di Morat.

Per gli amanti del formaggio bisogna ricordare che nel cantone troviamo la regione della Gruyère, omonima del formaggio e conosciuta per la double crème. In questa cittadina potrete assaggiare fantastiche prelibatezze e visitare lo Château de Gruyère, tipicamente medioevale.

Oltre alla cattedrale di San Nicola, dalla quale potrete vedere tutta la città di Friburgo se salite in cima, vi è anche l'Église des Cordeliers, chiesa francescana sorta nel 1256. Un'altra architettura religiosa è l'Église des Augustins, chiesa sorta insieme al convento degli agostiniani nel XIII secolo. Il teatro Equilibre è, invece, testimone della modernità e innovazione della città. Per avere più informazioni sul programma e gli spettacoli, potete visitare il seguente sito web: www.equilibre-nuithonie.ch.

Come avrete ben capito, Friburgo è un cantone fortemente cattolico e questo fa sì che durante le festività, come a Natale, l'atmosfera in città cambi. Il primo sabato di dicembre, quando si avvicina l'inverno, tutta la popolazione di Friburgo si radu-



Fiume Sarine

na per celebrare San Nicola, Santo patrono della città, del cantone e della cattedrale. Un'altra manifestazione popolare è il Carnevale di Bolzes.

Friburgo è una città a misura d'uomo e la si può girare a piedi o in bici. Nonostante la sua piccolezza, Friburgo offre tutti i servizi di una grande città e quindi anche un servizio autobus della città. Per vedere le diverse linee e gli orari, potete consultare il sito www.tpf.ch.

L'università è stata invece istituita nel 1889 come unica università di orientamento cattolico in Svizzera. Oggi non è più così, anche se rimane un centro importante per lo studio di teologia cattolica.

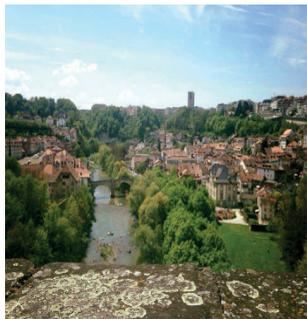
L'università conta 5 campus: i due principali sono Misericorde e Pérolles, il primo costruito tra il 1939 e il 1942, mentre il secondo inaugura-

to nel 1980 e allargato nel 2005. Gli altri campus sono quello di Portes de Fribourg, Beauregard e Regina Mundi.

Per gli amanti dello sport e della corsa è invece importante dire che la prima domenica di ottobre di ogni anno si corre tradizionalmente la più vecchia gara podistica di tutta la Svizzera (1932): la maratona di Morat-Friburgo.

Come avrete capito, la nostra Friburgo è piena di cultura e fascino. Vi consiglio quindi di prendervi del tempo libero e fare i turisti: scoprirete luoghi e paesaggi fantastici.

Ivana Zecevic



Fribourg



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

XX AV. DE TIVOLI 3 - 1700 FRIBOURG

Tél.: 026 321 36 89 - info@xxe.ch

www.xxe.ch

www.facebook.com/cafe.xxe



**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!

Lavorare e studiare: Mission Impossible?



Organizzazione del tempo

Lavorare e studiare contemporaneamente è possibile: lo dimostrano alcuni studenti dell'Università di Friburgo

“

Pago parte delle mie spese e dipendo meno dai miei genitori.

Alcuni scelgono di lavorare per riuscire a permettersi l'università. Altri lavorano per non dover più chiedere soldi ai propri genitori. Altri invece già lavoravano e decidono di rimettersi sui libri perché la loro qualificazione non basta più. La domanda che tutti quelli che decidono di intraprendere questa strada si pongono è: ce la farò?

Lavorare in contemporanea allo studio è possibile, ci vuole buona

volontà e molta organizzazione. Ma perché è importante lavorare anche durante gli studi? La risposta è semplice: entrare nel mondo lavorativo già prima di finire l'università potrà aiutarti a vedere e percepire ciò che stai studiando in modo differente, arricchendo così le tue conoscenze. Inoltre, ti permetterà di fare esperienza, arricchire il tuo curriculum vitae e guadagnare qualche soldo. È importante riuscire a trovare

tempo e suddividerlo nel migliore dei modi. L'organizzazione è fondamentale per non trascurare nulla. È importante quindi avere un'agenda e prevedere i tempi di studio, lavoro, svago e riposo. Questi ultimi due punti non sono assolutamente da sottovalutare dal momento che, per riuscire a dare il massimo in tutto ciò che facciamo, è importante liberare la mente ed avere energia, quindi essere riposati e aver dormito abbastanza.

Ricordati sempre che non sei un lavoratore a tempo pieno e cerca di renderlo noto anche al tuo capo, in questo modo riuscirai ad avere degli orari più flessibili che ti permetteranno di non sottovalutare lo studio.

I tempi di apprendimento di ognuno di noi sono diversi e per questo il metodo di studio è fondamentale: come ho già detto, quando si lavora e si studia contemporaneamente, la variabile messa in discussione è il tempo e conoscere il metodo di studio più adatto a noi ci farà guadagnare ore di riposo.

Credo che uno dei modi migliori per capire realmente come fare a gestire questa situazione sia sentire l'esperienza di altre persone, così ho deciso di intervistare alcuni studenti dell'Università di Friburgo che nel tempo lavorano.

INTERVISTA 1

Come mai hai deciso di lavorare e studiare contemporaneamente?

Ho deciso di lavorare per non sovraccaricare il bilancio familiare, in questo modo pago parte

delle mie spese e dipendo meno dai miei genitori. D'altronde si tratta anche di esperienza personale che avrà, probabilmente in futuro, un suo peso sul curriculum poiché il mio attuale lavoro tratta parzialmente ciò che studio.

Come riesci a gestire le due cose insieme?

Studiare e lavorare contemporaneamente può sembrare difficile, infatti non è facile ma è possibile: è sufficiente sacrificare un po' del proprio tempo libero. A Friburgo, se si riesce ad organizzare bene lo studio, di tempo libero se ne trova abbastanza (ovviamente tutto ciò dipende anche dalla facoltà e delle proprie ambizioni). Ciò che i miei compagni studiano/fanno il pomeriggio, io semplicemente lo faccio dopo il lavoro.

Anonimo

INTERVISTA 2

Come mai hai deciso di lavorare e studiare contemporaneamente?

Ho deciso di cercare un lavoro quando ho cambiato facoltà e quindi quando mi sono ritrovata a dover riniziare perdendo due anni. Ho preso questa decisione inizialmente per contribuire al mio mantenimento (visto che appunto avevo bocciato), ho poi deciso di continuare poiché mi sono accorta che oltre ad avere un extra in fatto di soldi (che fa sempre comodo) mi serviva molto ad allenare il mio francese, e soprattutto perché riuscivo a conciliare questo lavoro con lo studio.

Come riesci a gestire le due cose insieme?

Riesco a gestire bene le due cose poiché ho avuto la fortuna di trovare un lavoro con orari molto

flessibili, infatti, lavoro principalmente la sera (e quasi mai oltre la mezzanotte) e nei weekend. Avvisando in anticipo posso inoltre assentarmi durante il periodo degli esami, se ho degli impegni particolari, e anche durante le vacanze. Diciamo quindi che ho trovato il lavoro ideale.

Anonimo

INTERVISTA 3

Come mai hai deciso di lavorare e studiare contemporaneamente?

Ho deciso di lavorare per poter sostenere le spese legate allo studio. Questo mi permette, inoltre, di fare esperienza nel campo lavorativo e fare conoscenze che in un futuro potranno essermi utili.

Come riesci a gestire le due cose insieme?

La mia facoltà non ha molte ore di scuola e questo mi permette di avere tempo libero e quindi riuscire a conciliare lavoro e studio. Inoltre, facendo lavori part-time sono io a decidere quando lavorare.

Anonimo

Se volete trovare un lavoro e non sapete da che parte cominciare, l'università di Friburgo vi agevola la ricerca. Infatti, iscrivendovi alla Newsletter dell'AGEF, verrete costantemente tenuti al corrente, tramite e-mail, dei diversi annunci di lavoro.

Ivana Zecevic

Lo studio: che fatica!

Qualche consiglio utile per affrontare la sessione esami e una breve descrizione di una tecnica di studio che incuriosisce parecchio ed è assolutamente da provare

Il periodo esami è quello più temuto da ogni studente. Non si è mai certi su come affrontarlo e se stiamo studiando bene. Ognuno di noi ha il proprio metodo e si trova meglio con certe tecniche di studio piuttosto che con altre. C'è anche, però, chi non è ancora totalmente soddisfatto del proprio metodo.

QUALCHE CONSIGLIO

• **Tieni i tuoi appunti organizzati:** ordina i fogli in un raccoglitore o una mappetta; scrivi sempre la data; salva i file digitali in una cartella dove potrai ritrovarli facilmente in caso di bisogno.

Riordinare gli appunti dev'essere un lavoro costante, perché ritrovarti alla fine a mettere tutto in ordine ti porterà via un sacco di tempo e/o potresti non ricordarti più dove hai messo alcuni documenti.

• **Studiare in gruppo:** permette lo scambio di idee, la migliore comprensione dei concetti ed è più divertente! Ricorda che il miglior modo per vedere se sai le cose è quello di riuscire a spiegarle con parole tue a qualcuno.

• **Prova a leggere gli appunti ad**



Biblioteca

alta voce: oltre al fatto di apprendere in modo visivo leggendo il testo, puoi migliorare la tua comprensione leggendo a voce alta perché ascoltandoti potrai apprendere anche in maniera auditiva.

• **Durante la lettura:** sottolinea le parole chiave, utilizza dei colori per differenziare date, definizioni o autori e cerca sul dizionario le parole che non capisci. Fai ricerche su internet o chiedi a qualcuno se non ti è chiaro un concetto, molte volte la

spiegazione con parole diverse facilita la comprensione.

• **Prima di andare a lezione:** se hai tempo rileggi gli appunti della lezione precedente per poter porre delle domande su quello che non ti è chiaro. Dai, inoltre, un'occhiata al materiale messo a disposizione dal professore per la lezione successiva per capire meglio i suoi ragionamenti quando tratterrà l'argomento in classe.

• **Mappe concettuali e tabelle:**



Tutto quello che ti serve è un po' di motivazione.

una volta riletta la materia, prova a organizzare una mappa concettuale o una tabella con quello che ritieni essere più importante. Ti permetterà di stimolare la tua memoria visiva e sintetizzare in uno schema le relazioni tra i vari concetti.

• **Questionari sui vari argomenti:** rifletti sui tuoi appunti, approfondisci la materia ponendoti domande come "perché questo concetto è importante? A cosa lo potrei ricollegare?".

• **Elimina le distrazioni:** cerca di non guardare sempre il telefonino mentre studi, mettilo nella borsa e riprendilo in pausa.

• **Fissa degli obiettivi:** organizza il tuo tempo fissando degli obiettivi per la giornata e cerca di portarli a termine. Crea un piano di studi per avere un'idea generale di quanto tempo dedicherai a ogni materia. Alla fine di ogni obiettivo ricompensati con una passeggiata, una pizza al ristorante o guardando il tuo film preferito.

• **Acqua, snacks, e sport:** sembra scontato, ma non dimenticarti di bere abbastanza e mangiare qualche barretta di cereali o un frutto per prendere zuccheri e aiutare la tua concentrazione. Inoltre, ritagliati un po' di tempo per praticare dell'attività fisica. Vai a fare una corsetta o qualsiasi altra attività

per liberare la mente, scaricare un po' di stress e sentirti meglio con te stesso.

TECNICA POMODORO

Conosci la tecnica pomodoro? Questo metodo di studio ti permette di gestire meglio il tempo e di avere una maggiore determinazione al raggiungimento degli obiettivi prefissati.

In pratica tutto quello che ti serve è un po' di motivazione, il materiale di studio e un TIMER. Un pomodoro si divide in 25 minuti di studio e 5 minuti di pausa. In breve:

• Quando sei pronto fai partire il timer per 25 minuti. È importante che in questi 25 minuti non ti distrai guardando il telefono o facendo altro, ma che ti concentri totalmente sul compito che stai svolgendo.

• Scaduto il tempo imposta il timer per i 5 minuti di pausa che serviranno a stimolare il processo di assimilazione delle informazioni.

• Riprendi con il prossimo pomodoro: 25 minuti di studio e altri 5 minuti di pausa.

• Ogni 4 pomodori prenditi una grande pausa di 15-20 minuti e ricomincia con la tua sessione di pomodori.

Il vantaggio di questa tecnica è

che è fattibile rimanere concentrati per 25 minuti. Questo porta ad avere una migliore produttività sul compito che si sta svolgendo. Ovviamente se trovi che riesci a rimanere totalmente focalizzato per una durata di tempo maggiore puoi aumentare i minuti del tuo pomodoro a 30-35 minuti rispettando sempre il ciclo dei 5 minuti di pausa e ogni 4 pomodori una pausa più lunga.

Puoi trovare maggiori informazioni su questa pagina web: <http://pomodorotechnique.com> e esiste anche l'applicazione gratuita Pomodoro Timer scaricabile dall'app store o da internet.

Veronica Vasta

Evidenziatore: sempre utile.



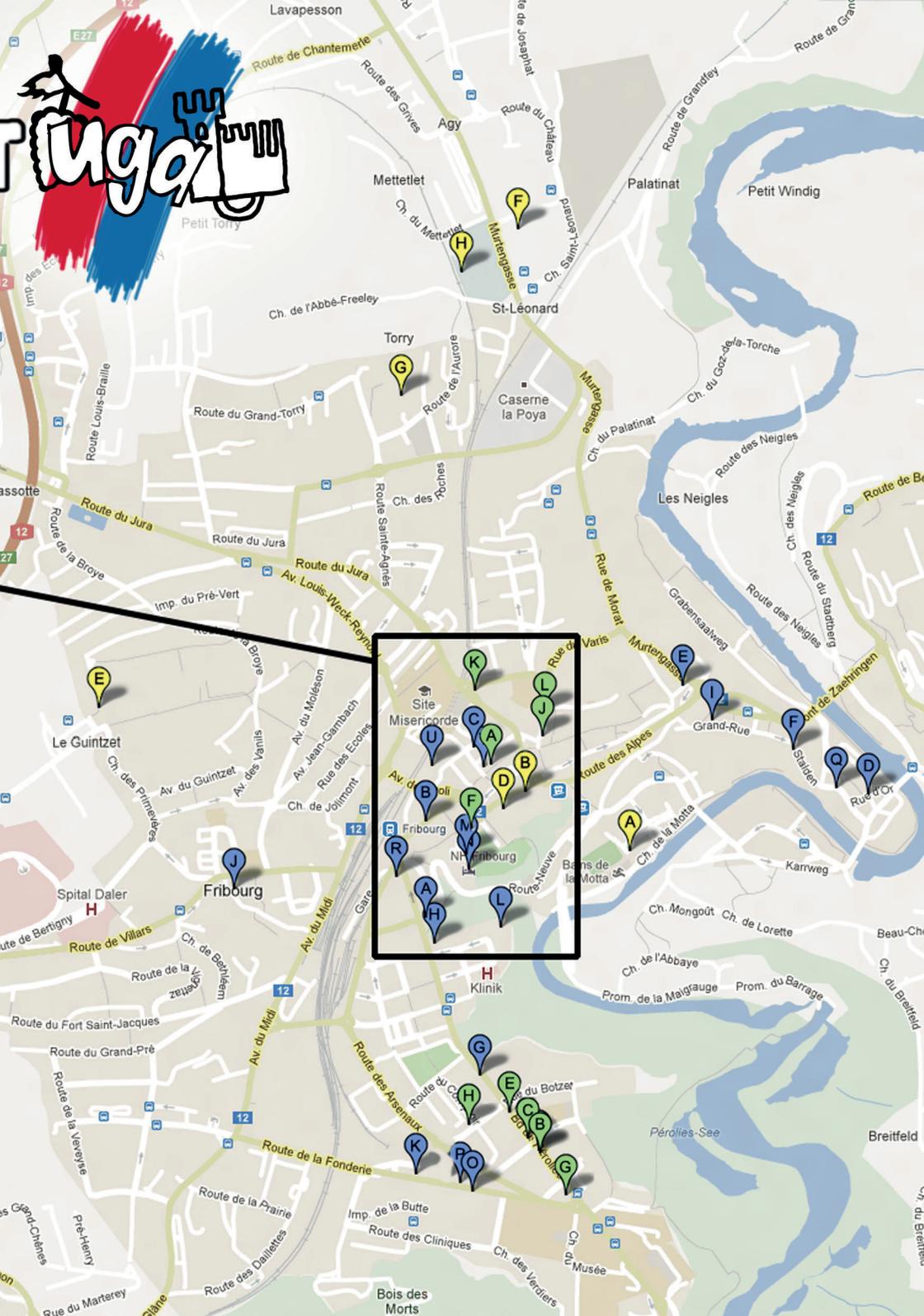
La Faye



CART

-  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 Café 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 Café & 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 Cimetière 1	Pista di ghiaccio di Friburgo. È qui che vedrete le partite di hockey adesso.



Porterò per sempre con me i momenti di scambio tra le diverse culture conosciute in questa meravigliosa città.



Tante mete europee

Esperienza Erasmus

Vorreste studiare all'estero qualche mese? Grazie a Erasmus è possibile.

Si sa che gli anni universitari sono indimenticabili: tra feste in compagnia, nuove esperienze e chiusure in biblioteca non ci si annoia mai. È il periodo che segna il passaggio verso l'età adulta, verso un nuovo percorso che (si spera) ci accompagnerà e guiderà in futuro. Questi sono gli anni delle scoperte, riempiranno il nostro "bagaglio" ... e quale modo migliore per farlo se non viaggiando?

Erasmus: l'European Region Action Scheme of the Mobility of University Students. Ovvero mobilità universitaria. In poche parole: vivere un'esperienza di vita in una città estera, parlare una lingua straniera, conoscere persone da tutto il mondo.

Il progetto Erasmus è un progetto istituito nel 1978 dalla Comunità Europea che permette ai giovani studenti universitari di effettuare un periodo di studio in un'università straniera, vedendosi riconosciuto nella propria università tale periodo, esami compresi.

Molte sono le mete tra cui poter scegliere (anche se cambiano di facoltà in facoltà), e molti gli studenti europei che scelgono di passare un periodo di studio all'estero che può variare tra i cinque e i dieci mesi.

Ovviamente, partire e lasciare tutto per andare all'estero a studiare non è sempre facile (anche se noi a Friburgo ci stiamo già facendo le ossa ...), per questo motivo, le università con programma Erasmus offrono dei corsi di lingua prima e durante ogni semestre, oltre ai siti per alloggi, attrazioni da visitare, feste da non perdere e tanto altro.

Allora cosa aspettate? Puntate il dito sulla cartina e partite alla sco-

perta di nuove avventure! Spagna, Francia, Germania, Regno Unito sono le mete più ambite, ma ci sono tantissimi altri posti che aspettano di essere scoperti, quindi zaino in spalla, cerverza alla mano, libro in borsa e ... Vamonos amigos!

Ecco a voi la testimonianza di alcuni ragazzi che hanno fatto questa esperienza!

INTERVISTA 1

Quale città hai scelto per fare il tuo Erasmus? Perché? Per quanto tempo?

Ho scelto Friburgo, innanzitutto per la sua riconosciuta fama di buona università di diritto (tra le migliori in Europa), in seguito per perfezionare il mio francese e perché no apprendere il tedesco.

Il mio periodo di soggiorno studio è stato, complessivamente, di circa 20 mesi, dodici il primo anno e 9 il secondo.

Quali difficoltà hai incontrato durante il periodo di studi all'estero?

Difficoltà maggiore, volendo escludere quella evidente della lingua, è stata il diverso metodo di insegnamento che mi ha costretto a modificare il mio metodo di studio.

Metodo di insegnamento incentrato in gran parte sullo studio di casi pratici.

Casi che suscitano l'interesse degli studenti, col risultato di restar ben impressi nella memoria, nonché far comprendere la teoria.

Dal mio modestissimo punto di vista, metodo nettamente più efficace di altri, vedi nelle università italiane dove durante i corsi universitari non si fa altro che parlare di concetti teorici, dottrina e pensieri della giurisprudenza.

Una volta usciti dall'università ci si ricorda poco e niente della teoria.

C'è un'esperienza particolar-

mente indimenticabile che vuoi condividere?

Quanto alle esperienze credo di averne fatte abbastanza da poter scrivere un libro. Ma senza ombra di dubbio la più importante è stata quella di aver conosciuto la mia attuale compagna con la quale ormai condivido tutto.

Infine, faccio un grosso in bocca al lupo ai prossimi studenti che hanno deciso di partire in Erasmus, vedrete i primi timori si volatilizzeranno entro i primi giorni.

ERASMUS: un'esperienza che ti cambia la vita!

Dario Olmo

INTERVISTA 2

Quale città hai scelto per fare il tuo Erasmus? Perché? Per quanto tempo?

Studiando Letteratura italiana, ho scelto di vivere la mia avventura Erasmus a Firenze, per il periodo di un semestre (Primavera 2016).

Quali difficoltà hai incontrato durante il periodo di studi all'estero?

Le (poche) difficoltà che ho incontrato erano tutte di ordine burocratico : iscrizioni, scadenze, sistema degli esami poco chiaro ... ma alla fine tutto si risolve

C'è un'esperienza particolarmente indimenticabile che vuoi condividere?

Porterò sempre con me i momenti di scambio tra le diverse culture conosciute in questa meravigliosa città. Ho incontrato persone provenienti da ogni angolo dell'Europa, ma anche americani e asiatici ... ognuno con delle storie da raccontare! Questa è la bellezza di un periodo "fuori porta" : ogni giorno si fanno delle nuove scoperte!

Anonimo

Elisabetta Martone



Pronti, partenza, via!

Tenersi in forma a Friburgo

Si sa che la vita universitaria è impegnativa e toglie molto tempo ed energie, ma della sana attività fisica può essere salutare ai vostri obiettivi scolastici.



“

Oltre alle classiche palestre, l'università offre un gran numero di corsi che vanno dallo spinning alla danza, dal kayak al tennis, dalla boxe al nuoto, e così via.

Ognuno ha un diverso livello di preparazione atletica ma ciò nonostante Friburgo permette a chiunque di tenersi in forma nel modo più consona. Le tre maggiori sedi universitarie (Miséricorde, Pérolles, Regina Mundi) sono munite di palestre, così fornendo una buona copertura cittadina. È doveroso menzionare, però, che l'unica davvero completa in quanto a dotazione è quella situata a Pérolles. Quest'ultima non è molto grande e agli orari di punta potrebbe essere un po' affollata, questo però non deve scoraggiarvi ma, anzi, motivarvi: potreste, per esempio, trovare qualcuno con cui allenarvi.

Oltre alle classiche palestre, l'università offre un grande numero di corsi che vanno dallo spinning

alla danza, dal kayak al tennis, dalla boxe al nuoto, e così via. La maggior parte di queste attività sono gratuite se si è studenti, mentre per alcune (quali per esempio il tennis e il kayak) vi sarà da pagare un supplemento. Se, però, l'insieme dell'offerta universitaria non vi dovesse soddisfare, la città di Friburgo offre alcune possibilità supplementari: gli amanti della corsa passeggiando per le strade scorgeranno molte persone intente a correre sia singolarmente che in gruppo. Infatti, la città offre interessanti percorsi sia per gli amanti della pianura che per chi ama i cambi di pendenza. Poiché la popolazione, sia universitaria sia locale, è molto attiva in questo ambito, vengono spesso create iniziative al fine di promuovere la corsa (SheRuns, Wake up and Run, ...)

che rendono ancora più piacevole questa attività.

Per gli amanti del CrossFit vi sono ben due palestre aperte nella regione: CrossFit Noir e Blanc et Sarine Crossfit. La seconda è parzialmente di proprietà di una ragazza ticinese, studentessa a Friburgo, e perciò mi pare giusto consigliarvela. Per concludere vorrei sottolineare che non importa come e quanto facciate attività fisica, ma sappiate che può essere un valido strumento per migliorare la vostra vita e il vostro rendimento scolastico.

Buon allenamento!

Francesco Berla

Ricette dello studente in crisi

Torta al cioccolato



INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- 300 gr di cioccolato
- 3 uova
- 3 cucchiaini di zucchero
- 50 gr di nocciole tritate o mandorle (facoltativo)

PROCEDIMENTO

- Far sciogliere il cioccolato a bagnomaria e lasciarlo raffreddare.
- Mescolare con una frusta le uova con lo zucchero e i 50 gr di nocciole/mandorle.
- Quando il cioccolato fuso si è raffreddato aggiungerlo al composto di uova e rimescolare il tutto.
- Coprire la tortiera con carta da forno o con del burro. Infornare a forno già caldo a 180° per 25 – 30 minuti.
- Far raffreddare e gustare!
- Potete dare una spolverata di zucchero a velo.

Consiglio: accompagnare con della panna montata o della frutta fresca.

Cordon bleu con pomodori secchi



INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- 4 petti di pollo
- 4 fette di prosciutto cotto
- 12 pomodori secchi
- 1 mozzarella
- Qualche foglia di basilico
- 4 cucchiaini di farina
- 4 cucchiaini di pangrattato
- 1 uovo
- 20 gr di burro
- 2 cucchiaini di olio d'oliva
- Sale e pepe q.b.

PROCEDIMENTO

- Aprire i petti di pollo a "portafoglio".
- Tagliare la mozzarella in rondelle fini.
- Riporre 3 pomodori secchi, 1 fetta di prosciutto, delle rondelle di mozzarella e qualche foglia di basilico su una metà del petto di pollo. Chiudere con l'altra metà non guarnita a mo' di sandwich.
- Rompere e mescolare l'uovo in un piatto fondo, in altri due piatti separati mettere la farina e il pangrattato.
- Passare il Cordon Bleu guarnito nella farina, poi nell'uovo e infine nel pangrattato.
- Fate riscaldare il burro e l'olio in una padella e far cuocere i Cordons Bleus 4-5 minuti per lato.
- Servire con un po' di insalata e ... Voilà!

Miglior Ughino del semestre

Anche quest'anno potrete partecipare al fantastico concorso per diventare il Miglior Ughino del Semestre. La domanda è: di cosa si tratta? Come si fa a vincere?

Come si può vedere nelle pagine precedenti, durante l'anno vengono organizzati per voi moltissimi eventi e la costante partecipazione a questi vi permetterà di vincere questo magnifico premio! Pensiamo, infatti, che sia giusto premiare il socio più fedele e attivo!

Per aggiudicarsi questo premio è importante:

- Partecipare a tutti gli eventi;
- Essere positivo e amichevole;
- Distinguersi per spirito festaiolo;
- Essere presente in molte foto.

Sarai tu il Miglior Ughino del Semestre? Pensi di meritarti questo titolo? Allora dimostracelo: partecipa agli eventi e divertiti!



Premio per il Numero 1



Le vincitrici dell'anno scorso

Spazio ai giochi

Qui sotto troverete dei giochi semplici, divertenti e che non rubano molto del vostro tempo. Il primo che invierà la soluzione a tutti e 4 gli indovinelli oppure a 3 indovinelli e al cruciverba completo, riceverà un'entrata gratis alla Sagra dell'UGA! Le soluzioni sono da inviare a mail@uga.ch entro lunedì 26 settembre 2016. Buon divertimento!

INDOVINELLO 1

Non dice mai nulla se non dici qualcosa tu.

INDOVINELLO 2

Chi sono coloro che non hanno né carne né ossa, ma hanno mani e dita?

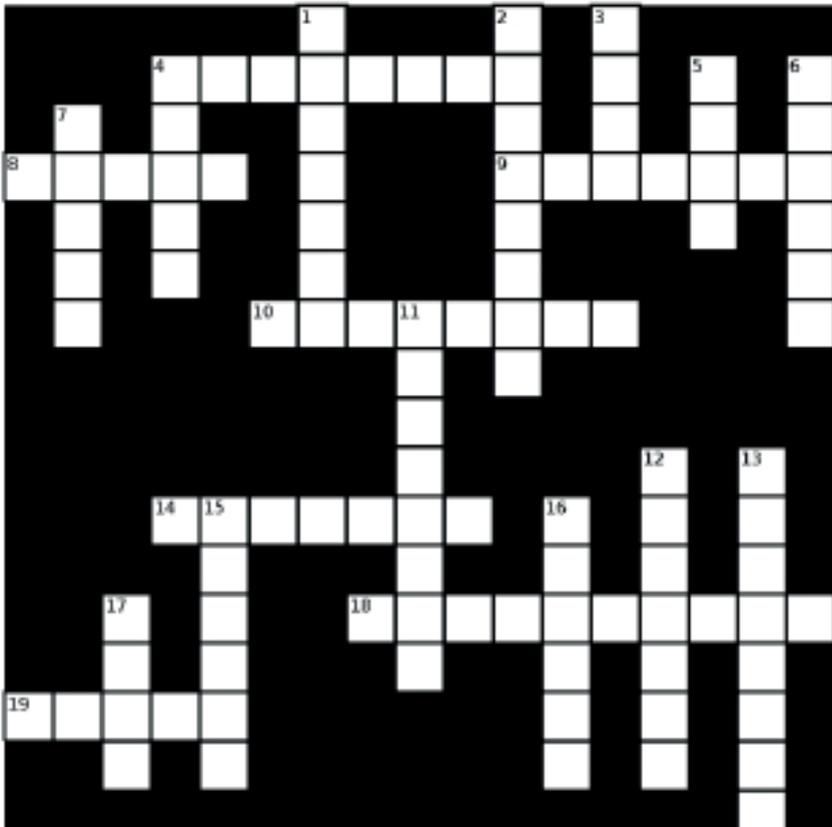
INDOVINELLO 3

Entro ancor prima di aver aperto... chi sono?

INDOVINELLO 4

Cosa inizia con la "B", ma contiene una lettera?

Cruciverba



Definizioni cruciverba

ORIZZONTALI

- 4 Oggetto dato in premio al vincitore del premio Nobel.
- 8 Prima marca di telefonini commerciali a supportare gli sms
- 9 Copricapo regale
- 10 Ha ristrutturato Castel Grande a Bellinzona
- 14 Serie americana con Jennifer Aniston e Matt LeBlanc
- 18 Autore della raccolta di poesie "Les fleurs du mal"
- 19 I cani della regina Elisabetta II

VERTICALI

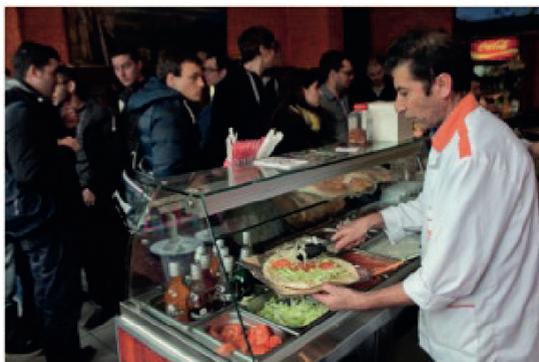
- 1 Lo era pongo
- 2 Seconda parola che compone la sigla UGA
- 3 Multinazionale fondata da un 17enne
- 4 Tessono il destino
- 5 Alfabeto alternativo che sostituisce le lettere con simboli, usato frequentemente online
- 6 Nome in codice di Tim Roth in "Le iene" di Tarantino
- 7 Parte posteriore di una nave
- 11 Padre della scuola di pensiero economica monetarista
- 12 Pittore famoso per periodi colorati
- 13 Secodno sport per popolarità in Canada
- 15 Lo stato più vasto al mondo
- 16 Termine usato per definire l'uscita della Gran Bretagna dall' unione europea
- 17 Centro di ricerca dove è stato inventato il world wide web



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





ImprévuCafé
Pérolles 93
1700 Fribourg

PERSONALE SIMPATICO E DISPONIBILE

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

FASTFOOD ITALIANO MENA-ME

TEL. 0754 28 97 86

BOULEVARD DE PEROLLES 53 (DENNER)

TOUT A L'EMPORTER, FAIT MAISON

TRANCHES DE PIZZA DES FR\$ 3,50 AUTRES CHOIX FR\$. 4,50

PIZZA BIMBO, PIZZA NORMALE ET PIZZA MAXI

CARTE DE FIDELITE, TRANCHE DE PIZZA GRATUITE

CALZONI FRITTI E AL FORNO , CARNE , TONNO, VEGETARIANO,

ARANCINI ,CARNE E, VEGETARIANO,

PANINI, VEGETARIANI,

PANINI CRUDO,MOZZ, ETC.

HOT-DOG

PASTA POMODORO

CANNELLONI, RICOTTA, SPINACI

LASAGNE, CARNE, E VEGETARIANE,

INSALATTE MISTE,

FOCACCE,

DESSERTS: CALZONI ALLA NUTELLA, CREMA ALLA VANIGLIA FAIT MAISON

TIRAMISU, PASTICCIOTTI LECCESE

BOISSONS; COKA,THE,SPRIT,FANTA,ACQUA



Rue de la Fonderie 7
1700 Friborug

