

La vita in un minuto

8 storie.
8 sguardi sul mondo
8 cortometraggi
1 podcast

Laboratorio di storytelling
autobiografico e produzione
audiovisiva.



La vita in un minuto

8 storie. 8 sguardi sul mondo. 8 cortometraggi e 1 podcast

“La vita in un minuto” è un progetto culturale e partecipativo promosso dall’**Associazione REC**, in collaborazione con l’**Istituto della Transizione e del Sostegno (ITS)** e il **Film Festival Diritti Umani Lugano (FFDUL)**.

Il progetto coinvolge giovani del **Pretirocinio di integrazione (PTI)** in un percorso di storytelling autobiografico e produzione audiovisiva. Attraverso scrittura, registrazione audiovisiva e montaggio, gli 8 giovani partecipanti hanno trasformato loro esperienze personali, ricordi e punti di vista in **8 cortometraggi autobiografici della durata di circa un minuto** e in **un podcast di 3 puntate** “La vita: ieri, oggi, domani” in cui le loro voci si intrecciano.

Il progetto mette a disposizione degli studenti strumenti espressivi e competenze tecniche affinché siano loro a scegliere **cosa raccontare e come farlo**, unendo la creazione artistica all’acquisizione di competenze linguistiche e digitali.

8 vite, 8 cortometraggi

8 brevi opere audiovisive, 8 punti di vista personali.

I cortometraggi sono stati realizzati a partire dalle storie dei partecipanti e saranno presentati al pubblico nell’ambito del **Film Festival Diritti Umani Lugano 2026**.

La presentazione ufficiale del progetto si terrà **giovedì 15 ottobre 2026 al Cinema Iride di Lugano**. Durante il Festival, gli 8 cortometraggi saranno inoltre proiettati singolarmente, **uno prima di ogni proiezione cinematografica**, incontrando così pubblici diversi nel corso della Festival.

[Guarda il trailer](#): *link disponibile nel corpo dell'email*

Il podcast “La vita, ieri, oggi, domani”

Il progetto continua attraverso le voci degli 8 protagonisti. In **tre puntate**, il podcast “La vita, ieri, oggi, domani” amplia ed articola il percorso di racconto, offrendo un'altra possibilità di ascoltare le esperienze e le riflessioni dei giovani partecipanti, attraverso i loro sguardi intrecciati.

Le puntate saranno disponibili **dal 15 ottobre 2026** sulle principali piattaforme di ascolto.

[Ascolta il podcast](#): *link disponibile nel corpo dell'email*

Partner e sostegni

Un progetto di Associazione REC

In collaborazione con Istituto della Transizione e del Sostegno (ITS) Film Festival Diritti Umani Lugano (FFDUL)

A cura di: Ricardo Torres e Natascia Bandecchi
con la collaborazione di Agnese Lapòsi

Per il podcast:

Montaggio audio di: Natascia Bandecchi

Musiche originali di: Manuel Beyeler,

Sound Design di: Daniele Sola

Grafica di: Ricardo Torres

Con il sostegno di Servizio per l'integrazione degli stranieri tramite il programma di integrazione cantonale PIC, Fondo Swisslos della Svizzera italiana, Fondazione Diritti Umani, Fondazione WeakEnds, ici. insieme qui.

Lugano, 1. Ottobre 2026