



COLLEGIO NUOVO - FONDAZIONE SANDRA E ENEA MATTEI
VIA ABBIATEGRASSO, 404 - PAVIA

COMUNICATO STAMPA

DIGITAL DETOX AL COLLEGIO NUOVO: UN GIORNO SENZA TECNOLOGIA, PER RITROVARE EQUILIBRIO E BENESSERE



Per un'intera giornata, niente telefoni, niente smartwatch, niente tecnologia: è il digital detox, in programma al Collegio Nuovo sabato 11 ottobre dalle ore 10,30.

Organizzata dal **CEM - il Centro Educazione ai Media** presieduto dallo psicologo Riccardo Sannino, in collaborazione con **l'Università di Pavia** e **il Collegio Nuovo, che del CEM è sede**, la giornata di disintossicazione digitale è rivolta agli studenti universitari e a chi sente il bisogno di "staccare la spina" e riflettere su se stesso, senza i dispositivi digitali. Anziché chat nelle piazze virtuali, verranno proposte attività all'aria aperta, per favorire la consapevolezza e il contatto con la natura.

L'appuntamento è per le 10,30 presso il Collegio Nuovo (via Abbiategrasso 404): ritirati i cellulari, inizieranno in giardino alcune pratiche comuni di attivazione corporea guidata da esperti del CEM:

- **Mindfulness** e **rilassamento** per allenare l'attenzione e ridurre lo stress;
- **Arteterapia** e **creatività** per esprimere se stessi senza filtri.

Nel pomeriggio il dott. Carlo Marinoni dell'Università di Pavia terrà un seminario sul digital detox, seguito da momenti di riflessione e dibattito per condividere esperienze ed esercizi per rielaborare il rapporto con la tecnologia.

L'obiettivo non è rinunciare al digitale, ma imparare a gestirlo con maggiore equilibrio e consapevolezza: allontanarsi dalla frenesia urbana per **riconnettersi con se stessi, con gli altri e con ciò che ci circonda**. Non si tratta di una fuga bucolica, dunque, che potrebbe essere parallela a quella dei hikikomori, il fenomeno di coloro che scelgono di "stare in disparte" (questo il significato del termine giapponese) sino a richiudersi un isolamento patologico, ma di un viaggio introspettivo, verso la consapevolezza interiore. Uno stacco, proprio per contrastare l'isolamento e per favorire una più autentica connessione, il tutto nell'ottica della salute mentale di giovani e adulti.

«La sovraesposizione digitale nella vita di tutti i giorni è sempre più evidente, il 36% delle persone trascorre più tempo sui social network che a interagire con amici e comunità, evidenziando un cambiamento nelle dinamiche sociali che merita attenzione. [...] Quattro famiglie su dieci sono preoccupate per il tempo che i membri della famiglia passano online, infatti, oltre il 40% dei consumatori italiani cerca di disintossicarsi digitalmente limitando il tempo di utilizzo di smartphone o altri dispositivi connessi. Un segnale chiaro della necessità di trovare un equilibrio tra vita digitale e reale, riconoscendo l'importanza del proprio benessere psico-fisico» commenta Giuseppe Donatelli, Italy TMT Leader di EY (*Decoding the Digital Home*) che ha condotto l'indagine su un campione di 1000 famiglie in Italia e 20.000 a livello globale.

Vent'anni fa il giardino del Nuovo era stato teatro di un seminario di time management, tenuto dall'Alumna Anna Lanzani, manager e coach, per favorire un uso più consapevole del tempo; negli ultimi anni sta diventando luogo per

il Laboratorio di Storytelling multimediale, con il giornalista Luca Mastrantonio; sabato parte questa esperienza, per una nuova “educazione ai media”, in un contesto inusuale che cerca spazi di formazione meno convenzionali.

Per iscrizioni: <https://forms.gle/kWsGBppNF5YkBPd8>

Pavia, 7 ottobre 2025

Saskia Avalor, Coordinatrice Attività Culturali e Accademiche - Relazioni esterne, Collegio Nuovo – Fondazione Sandra e Enea Mattei
relest.collegionuovo@unipv.it