



## UNA PILLOLA AL GIORNO CON QUALCUNO CON CUI CORRERE

### *Consigli per vivere al meglio il tempo in quarantena*

*Come vivere la quarantena attivamente? Come sfruttare l'occasione per valorizzare se stessi e gli altri? Cosa fare del tempo a disposizione?*

Nell'ambito del progetto Qualcuno Con Cui Correre, durante i laboratori di "Cittadinanza Attiva" e in collaborazione con il Laboratorio "Uso consapevole dei Media e dei Social: Risorse, opportunità e trappole", i e le partecipanti, assieme a docenti e tutor, hanno realizzato quindici *Pillole-video* promuovendo attività legate alla partecipazione civica da diffondere in rete.

Le brevi narrazioni, ispirate dai vissuti dei ragazzi durante la quarantena, seppure diverse da loro suggeriscono tutte in fondo di approfittare di questo tempo per curare le proprie passioni e relazioni.

Da "Qualcuno con cui guardare film" a "Qualcuno con cui parlare" si apre un ventaglio di possibilità da esplorare: ascoltare la musica, studiare per l'esame della patente, aiutare i bambini a fare i compiti online, cucinare, leggere libri, fare sport e molto altro.

Tra i suggerimenti non mancano iniziative solidali o culturali e diverse attività da poter fare da casa per trascorrere al meglio la quarantena!

Le pillole verranno pubblicate a partire da Giovedì 23 Aprile 2020 per condividere le suggestioni emerse e restare insieme anche a distanza.

**SEGUICI SUI NOSTRI SITI E SUI CANALI SOCIAL:**

 **Qualcuno Con Cui Correre**

 **Qualcuno Con Cui Correre**

 **Cooperativa Sociale Prassi e Ricerca Onlus**

Segreteria Qualcuno Con Cui Correre  
Email: [qualcunoconcuicorrere2019@gmail.com](mailto:qualcunoconcuicorrere2019@gmail.com)  
Facebook: @cooperativasocialeprassiericercaonlus  
Instagram: @qualcunoconcuicorrere  
Siti web:  
<http://prassiericerca.it>  
[www.binario95.it](http://www.binario95.it)