



**GUIDA INTERGALATTICA
PER UNA BUONA
SOPRAVVIVENZA ALLE
RESTRIZIONI
PER CORONAVIRUS!
#IORESTOACASA**

a cura dell'Unione degli Studenti



Unione degli Studenti, il Sindacato Studentesco

Via IV Novembre 98, 00187, Roma

Tel. 06/69770332 Fax 06/6783559

<https://www.instagram.com/unionestudenti.uds/?hl=it>

unionedeglistudenti@gmail.com



● Perché una guida?

Da qualche giorno su tutto il territorio nazionale sono ridotti al minimo gli spostamenti, scuole e Università sono chiuse ed ogni giorno si fa la conta dei nuovi contagiati e guariti. L'intero Pianeta è preoccupato per gli effetti di questa pandemia ma dobbiamo essere forti e capaci di guardare al futuro prossimo e remoto con l'obiettivo di scrivere un nuovo avvenire per tutti e tutte noi.

Crediamo sia molto importante non lasciarsi andare in questi giorni difficili. Forse saranno utili per rivalutare la nostra quotidianità e le relazioni che ogni giorno intratteniamo ma sicuramente sarà più bello se questi giorni li passiamo comunque insieme! (ovviamente virtualmente)

In questa guida troverai consigli, azioni possibili in questo periodo, film/documentari/libri e tanto altro per trascorrere al meglio queste giornate.

👉 Il documento è modificabile: ognuno di noi può inserire ciò che ritiene più utile. Ci fidiamo del senso di responsabilità collettivo e della cura che ognuno di noi sta dando a questi piccoli gesti 👉



Unione degli Studenti, il Sindacato Studentesco

Via IV Novembre 98, 00187, Roma

Tel. 06/69770332 Fax 06/6783559

<https://www.instagram.com/unionestudenti.uds/?hl=it>

unionedeglistudenti@gmail.com



● Ma quindi che posso fare in sto periodo di isolamento?

Partiamo dicendo che ti consigliamo di utilizzare questo momento per recuperare tutto ciò che non hai fatto fino ad ora: un vecchio libro, una serie tv non finita, i compiti mai svolti, le relazioni familiari non curate.

Ad ogni modo, qui di seguito, elenchiamo una serie di **consigli che riteniamo utili: *facci sapere cosa ne pensi*** scrivendoci in direct su @unionestudenti.uds!

1. Rispetta le regole!

Sappiamo bene che è difficile restare in casa tutto il giorno e interrompere bruscamente le relazioni sociali ma è quello che ci viene chiesto di fare, ora. Prima passerà questo brutto momento e prima potremo tornare alla nostra vita normale.

Segui le norme presenti nei decreti e sii responsabile. Abbiamo anche prodotto delle [F.A.Q.](#) sulla base dell'ultimo decreto emanato dal Presidente del Consiglio, rispondendo alle vostre domande più frequenti.

Restare a casa significa prendersi cura di sé stessi, di chi ci sta intorno e dell'intero Paese.

2. Tieniti sempre aggiornato ed informati da canali ufficiali

In questi giorni è molto facile farsi condizionare da fake news o ricostruzioni discutibili di dichiarazioni ufficiali. Ti invitiamo ad informarti solo dai canali del Governo e della Regione.

Nel nostro piccolo proviamo ogni giorno a diffondere solo notizie certificate per evitare di alimentare psicosi o false paure: entra nel nostro [canale telegram](#) per restare sempre aggiornato e segui la nostra pagina [facebook](#) e [instagram](#)!



Unione degli Studenti, il Sindacato Studentesco

Via IV Novembre 98, 00187, Roma

Tel. 06/69770332 Fax 06/6783559

<https://www.instagram.com/unionestudenti.uds/?hl=it>

unionedeglistudenti@gmail.com



3. Attiva la solidarietà!

L'unione fa la forza! Solo uniti supereremo questo brutto momento. Non permettiamo alle giornate di isolamento di rompere i legami e le relazioni sociali: rafforziamo la solidarietà.

Mettiti a disposizione per fare la spesa o svolgere servizi necessari per chi è in difficoltà nella tua zona rispettando le norme di sicurezza. Informati presso il tuo Comune se è attiva una rete di volontari per fronteggiare questa crisi ed entra a far parte di questa comunità.

Abbiamo anche attivato un progetto di ripetizioni online dove sarà possibile mettersi a disposizione per [dare ripetizioni](#) e/o [chiedere di seguirne di specifiche](#). Compila i form linkati e diffondi quest'iniziativa!

4. Inizia a leggere qualche libro

Spesso, nella frenesia quotidiana, non riusciamo a leggere nemmeno il retro degli shampoo! Approfittiamo di questi giorni di isolamento per leggere quel libro che avremmo sempre voluto leggere. In [questa cartella](#) trovi un elenco di letture, selezionate dall'[UDS Puglia](#), che ti consigliamo e tanti libri già a disposizione in PDF!

5. Guarda un film o un documentario

Questi giorni a casa sono il momento giusto per dedicarsi a qualche film che ci faccia riflettere su ciò che ci succede attorno o che ci fornisca un altro punto di vista sul mondo. Qui di seguito abbiamo riportato un elenco di film e documentari - diviso per categorie - selezionati dall'[UDS Lombardia](#) per la [Cineteca regionale](#).

👉 **Inserisci nella tabella qui di seguito i titoli dei film che vedresti o hai visto con piacere (anche non rispettando le categorie o creandone di nuove)Facci sapere anche cosa ne pensi! 👉**

<ul style="list-style-type: none"> ● AMBIENTE, CLIMA, ECOLOGIA <p>Antropocene – L'epoca umana Into the wild Punto di non ritorno - before the flood A Plastic Ocean Captain Fantastic Cowspiracy (Cowspiracy: The Sustainability Secret) Principessa Mononoke Biutiful cauntri</p> <ul style="list-style-type: none"> ● ANTIMAFIA <p>I cento passi Anime nere Alla luce del sole Fortapàsc Il traditore La siciliana ribelle Prima che la notte La terra dell'abbastanza La mafia è bianca</p> <ul style="list-style-type: none"> ● FEMMINISMO, GENERE, SESSUALITA' <p>E ora dove andiamo? Suffragette Mustang La ragazza delle balene Feminists: What Were They Thinking? We want sex Thelma e Louise</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● LGBT+ <p>Laurence anyway Carol Pride La vita di Adele Chiamami col tuo nome Boy Erased The Danish girl Dream boy Boys Don't Cry Viola di mare Tomboy Freeheld Milk Paris is burning</p> <ul style="list-style-type: none"> ● MIGRAZIONI <p>Philadelfia Invictus Gran torino Il colore viola Selma: la strada per la libertà 12 anni schiavo Terraferma Human Flow Il sangue verde Welcome Fuocoammare</p> <ul style="list-style-type: none"> ● REPRESSIONE <p>La notte delle matite spezzate Diaz - Non pulire questo sangue L'odio</p>
---	---



Unione degli Studenti, il Sindacato Studentesco

Via IV Novembre 98, 00187, Roma

Tel. 06/69770332 Fax 06/6783559

<https://www.instagram.com/unionestudenti.uds/?hl=it>

unionedeglistudenti@gmail.com



<p>Il diritto di contare Colette Kill Bill Frida Fiore del deserto The help Orange is the new black (serie tv)</p> <p>● CRESCITA PERSONALE</p> <p>Intelligenza emotiva La forza del cervello quantico L'alchimista Sapiens: da animali a dèi Homo Deus 21 lezioni per il XXI secolo Autobiografia di uno yogi</p>	<p>Sulla mia pelle L'onda Documentario sul G8 del 2001 (Lucarelli) Detroit The look of silence: lo sguardo nell'abisso V per vendetta L' attimo fuggente</p> <p>STORIA EUROPEA E IDEOLOGIE DEL XX SEC.</p> <p>Baaría Novecento (Bertolucci) Un mondo nuovo:(Marchioni) Il treno di Lenin I dieci giorni che sconvolsero il mondo Il giovane Karl Marx Il giovane Hitler La cinese Good Bye, Lenin!</p>
--	---

CHIUDONO LE SALE CINEMATOGRAFICHE? Prendi i pop-corn e guarda qui:

- La **Cineteca Milano** ha messo a disposizione di tutti il suo immenso catalogo di film d'autore in streaming per farci passare questi giorni di quarantena. Per esplorare il catalogo e guardare i film in streaming, basta [registrarsi sul loro sito!](#)
- Il **Cinema Beltrade** di Milano ha aperto un VIMEO dove ha caricato e caricherà le pellicole che ha proiettato negli scorsi mesi → <https://vimeo.com/user95624454>
- Il **Museo Nazionale del Cinema di Torino** ha aperto i suoi archivi, trovate le pellicole in streaming qui → <https://vimeo.com/user23575894>
- **Open Distribuzioni Dal Basso**: si può vedere gratuitamente lo streaming di film selezionati da OpenDDB, come se fosse un canale televisivo, a donazione libera



Unione degli Studenti, il Sindacato Studentesco

Via IV Novembre 98, 00187, Roma

Tel. 06/69770332 Fax 06/6783559

<https://www.instagram.com/unionestudenti.uds/?hl=it>

unionedeglistudenti@gmail.com



invece se si vuole vedere una pellicola in particolare →

<https://www.openddb.it/streaming-di-comunita/>

- **MyMovies Film** d'autore gratuiti (ad orari specifici) → <https://www.mymovies.it/cinemanews/2020/167030/>
- **Torino Underground Cinefest** in streaming → <https://www.indiecinema.it/torino-underground-cinefest>
- **Cinema Post modernissimo Perugia** <http://www.postmodernissimo.com/distanza/>

6. Partecipa alla playlist condivisa

Abbiamo pensato che la musica potesse essere uno strumento per unirci tutti e tutte (virtualmente) in questo periodo di isolamento. Aggiungi i brani che più ti piacciono e ascolta tutta questa [playlist condivisa](#) tra tutti gli studenti e le studentesse d'Italia!

Si aggiunge la playlist condivisa dell' **Unione degli Studenti Umbria**:

<https://open.spotify.com/playlist/2EFevrOe4LhRVsTIVMBhs7?si=SUKT2XiqRbKDXGzilxo4Lw>

7. Segui una serie TV o un Podcast

Le serie tv o i podcast sono sicuramente il mezzo che più utilizziamo durante le nostre giornate. Ne hai iniziata una ma non sei riuscito a finirla? Approfittane! Non ne hai mai vista una? Inizia subito!

- 👉 **Inserisci nella tabella qui di seguito i link delle serie tv o dei podcast che ti sembrano più interessanti (magari aggiungendo qualche commento)** 👉

SERIE TV:	PODCAST:
Sex Education The end of the fucking world Elite Chewin' gum The society La casa de papel Riverdale Good girls Baby Atypical Trinkets The umbrella academy Insatiable Lucifer Bodyguard You Tredici Skins Sense Rick e Morty	Muschio selvaggio Daily Cogito "Il podcast di Alessandro Barbero" (conferenze di storia analizzata come si deve ma anche in modo simpatico, durano tutte un'oretta) Posso Dire?

8. Usfruisci dei servizi di solidarietà digitale

In queste ore tantissime sono state le offerte e le richieste per usufruire dei servizi di solidarietà digitale messi a disposizione. Non perdere tempo: scorri tra i vari [servizi disponibili](#) e usufruisci di quello che più ti convince!

9. Allenati!

Chi l'ha detto che devi restare tutto il giorno sul divano? Puoi iniziare (o continuare) ad allenarti: così ammazzerai il tempo e ti terrai in forma allo stesso



Unione degli Studenti, il Sindacato Studentesco

Via IV Novembre 98, 00187, Roma

Tel. 06/69770332 Fax 06/6783559

<https://www.instagram.com/unionestudenti.uds/?hl=it>

unionedeglistudenti@gmail.com



tempo! Oltre ad andare a correre all'aperto (puoi farlo, a patto di stare ad 1 metro di distanza da tutti) ci sono una marea di esercizi che puoi fare a casa: [clicca qui per un programma completo di allenamento da fare a casa!](#)

10. Vivi l'arte!

Moltissimi musei offrono la possibilità di veri e propri tour virtuali all'interno delle sale e attraverso le collezioni d'arte: una pratica già diffusa da tempo, ma che in questo delicato momento sta riscuotendo un successo nuovo. Moltissimi luoghi di cultura, dai Musei Vaticani al Museo di Capodimonte, passando per i musei di Torino, Milano e Roma, promuovono in queste ore l'utilizzo delle piattaforme online per rimanere in contatto con l'arte, e la cultura, che arricchiscono il nostro Paese. Stesso discorso per i musei internazionali: il Louvre, il British Museum e la National Gallery, passando per il Guggenheim di New York, moltissimi sono i luoghi in cui poter andare, anche solo virtualmente, per riempire le lunghe ore di isolamento che ci aspettano.

Anche la piattaforma [Google Arts&Culture](#) si è attivata in questo senso per permetterci di godere comodamente da casa tour virtuali nei maggiori musei d'Italia e del mondo, per approfondire percorsi tematici legati all'arte e per non perdere di vista le bellezze del nostro paese.

11. Resta in contatto con chi hai sempre frequentato o fai nuove amicizie!

L'isolamento non può impedirci di restare in contatto con le persone a cui vogliamo bene o di conoscere persone nuove. Libera la creatività: immagina a delle forme di contatto possibili ai tempi del coronavirus. Dalle dirette instagram alle challenge, passando per le playlist condivise o le semplici videochiamate. Uniti, ce la faremo!

👉 Inserisci nella tabella qui sotto la tua idea, potrebbe essere utile anche a qualcun altro 👉

Dove?	Cosa si fa?	Link	Commento
-------	-------------	------	----------

Foggia (FG), Puglia	Dirette con gli artisti locali e non	https://www.instagram.com/foggia_ons_treaming/	In poco tempo abbiamo ricevuto un sacco di consensi, è un buon modo per non passare da soli queste giornate. Seguiteci!
Bari (BA), Puglia	Playlist Spotify condivisa	https://open.spotify.com/playlist/3s3YWfkhQsBNjEXmhmaSLc?si=FuslUkwzS92TBHg-Lob7Nw	Abbiamo trovato un modo per non mancarci troppo: la musica è sempre fondamentale nella vita di ognuno di noi, abbiamo pensato che condividere canzoni stando distanti possa servire ad unirci (virtualmente)!
Ostuni (BR), Puglia	Sportello D'ascolto Virtuale 🍷	https://forms.gle/FTteKtLUivDYn8716	Attraverso la solidarietà studentesca, vogliamo provare a creare rete nel periodo di isolamento che stiamo vivendo, ascoltandoci e aiutandoci tra noi studenti! Risponderemo tempestivamente alle tue richieste e ti sosterremo se avrai bisogno di noi. ❤️



Unione degli Studenti, il Sindacato Studentesco

Via IV Novembre 98, 00187, Roma

Tel. 06/69770332 Fax 06/6783559

<https://www.instagram.com/unionestudenti.uds/?hl=it>

unionedeglistudenti@gmail.com



--	--	--	--

12. Dona sangue!

Molti stanno pensando che a causa del coronavirus non si può donare sangue, e per questo ora agli ospedali manca sangue per le trasfusioni, ma si può! Donare sangue è tra le necessità per le quali si può uscire di casa, e il sangue viene ovviamente testato per ogni malattia prima di essere dato a chi ne ha bisogno.

Se hai più di 18 anni, consigliamo di donarlo: non creiamo un'altra emergenza sanitaria!

Qui ci sono tutte le indicazioni per donare durante il coronavirus <https://bit.ly/2Wc9HAf>, sempre sul sito si trovano tutte le informazioni necessarie.

Qui trovi il centro per le donazioni più vicino a te <https://cns.sanita.it/GEOBLOOD/>, contattali e segui le loro istruzioni!

13. Cambia le tue abitudini ma continua a vivere in contatto con gli altri, entrando in contatto con te stesso!

Sembra una contraddizione ma non permettiamo a questo virus di cambiarci per sempre, di iniziare ad avere paura delle altre persone o di trasformare definitivamente il nostro stile di vita. Certo, dobbiamo rispettare le regole ma trasformiamo i caffè al bar in videochiamate, le chiacchiere all'aperto in lunghe telefonate e così via. Pensiamo a quanto sarà bello abbracciarsi di nuovo! Sfruttiamo questo tempo di isolamento come un'occasione per prenderci una pausa, per chiederci in che modo si possa fare di necessità virtù in una situazione del genere.

Rispetto alla frenesia delle giornate quotidiane, entreremo in un periodo di staticità assoluta, il luogo migliore per prendere le proprie cose e metterle in ordine.

Perciò sfruttiamo questo momento per prenderci una pausa dal mondo esterno ed entrare più in contatto con noi stessi. Potremo scoprire passioni che fino ad ora avevamo ignorato,



Unione degli Studenti, il Sindacato Studentesco

Via IV Novembre 98, 00187, Roma

Tel. 06/69770332 Fax 06/6783559

<https://www.instagram.com/unionestudenti.uds/?hl=it>

unionedeglistudenti@gmail.com



P.S. Non dimenticarti di studiare in questo periodo. Le giornate a casa (per fortuna) prima o poi terminano!

Racconta come stai vivendo queste giornate: scatta una foto e pubblicala usando l'hashtag #UnioneFaLaForza, condividi la tua esperienza nelle stories o scrivendoci in direct, chiamaci ai numeri che trovi online se ne hai bisogno. Non siamo soli, l'unione fa la forza!
