



**Ministero  
dell'Università  
e della Ricerca**



**Università  
per Stranieri  
di Perugia**



# DIGITAL DETOX DAY

**Mercoledì 15 ottobre 2025**

**ore 10:00-13:00**



Il progetto Moebius propone agli studenti e alle studentesse dell'Università per Stranieri di Perugia una giornata in cui **staccare la spina** e disconnettersi dai dispositivi digitali, come smartphone, computer e tablet. Un'occasione per promuovere una riflessione condivisa sull'uso consapevole delle tecnologie, favorendo pratiche di benessere psicologico, socializzazione e sviluppo di competenze relazionali.



Ai presenti sarà richiesta la consegna (non obbligatoria) dei propri smartphone che verranno custoditi in una scatola e restituiti a conclusione dell'evento.

**10:00**

## INAUGURAZIONE DELLO SPAZIO BENESSERE PER LO STUDIO, LA SOCIALIZZAZIONE E IL RELAX

L'Aula Studenti "Monia Andreani" (piano -1, Palazzina Lupattelli) è stata riqualificata e ristrutturata nell'ambito del progetto MoEBIUS per diventare uno "Spazio Benessere" dedicato allo studio, al relax e allo svago.

Un nuovo erogatore d'acqua offre un servizio pratico e ecologico a studenti, docenti e personale dell'Ateneo, per favorire la sostenibilità, ridurre l'uso della plastica e promuovere uno stile di vita più green.



UniStraPg  
**SOSTENIBILE**

A seguire, goloso  
buffet a cura di



**La Brigata  
Indipendente**  
L'UNIONE FA LA DIFFERENZA

**10:30**

## LABORATORI ESPERIENZIALI

### GIOCHI EDUCATIVI E CREATIVI

Laboratorio a cura di IdeAttivaMente



### NON DORMIAMOCI SU! 🤪

Sportello sulla qualità del sonno  
Prof. Marco Filardi

### IL MULTIVERSO.

Come faremmo senza  
Rappresentanti degli studenti e  
delle studentesse UDU Unistrapp



### QUELLO CHE LEGGIAMO. 📖

Lascia un libro alla tua comunità  
Creazione di un angolo lettura con raccolta  
di libri a cura del team MoEBIUS