

VerbanoNews

Le news del Lago Maggiore

All'aria aperta lontani da smartphone e wifi, al Monte Generoso l'esperienza "digital detox"

Marco Tresca · Thursday, July 22nd, 2021

Una giornata all'aria aperta tra le meraviglie del **Monte Generoso** lontani da smartphone, socialnetwork e internet, all'insegna del **digital detox**, la **disintossicazione digitale**.

Certo, durante il **lockdown** e il distanziamento sociale, senza la tecnologia sarebbero stati sicuramente molto difficili. Smartphone e tablet ci hanno salvato dall'isolamento sociale, professionale e scolastico, diventando i nostri compagni più fidati e presenti. Ma dopo mesi forse è stato davvero "**fatto il pieno**", fino quasi a raddoppiare i tempi di connessione.

Per questo motivo che la **Ferrovia Monte Generoso** lancia una nuova iniziativa di immergersi nella natura del monte delle Prealpi Luganesi **senza dispositivi elettronici**, con l'obiettivo di "riprendere in mano le redini della vita reale e di trovare il giusto equilibrio con quella virtuale".

«La nuova società digitale non può prescindere da un percorso parallelo fondato sulla consapevolezza e la responsabilità nell'uso delle tecnologie digitali – spiega **Alessandro Trivilini**, Responsabile del Servizio Informatica Forense del Dipartimento Tecnologie Innovative della SUPSI – per questo c'è un tempo per tutto, anche per scoprire se siamo noi ad usare lo smartphone oppure è lui ad usare noi. Di questi tempi è necessario 'staccare la spina' e assaporare il gusto del nostro tempo».

Alla biglietteria della stazione di Capolago sono stati così installati quattordici "**safe box**" (*in foto*) per depositare il proprio smartphone o tablet e dare inizio all'esperienza Digital Detox.



«Il Digital Detox Day al Monte Generoso inizia con la **prenotazione online** del proprio box, ma è proprio l'unica attività digitale richiesta» spiegano gli organizzatori. Una volta arrivati alla stazione di Capolago nel giorno prescelto per la propria pausa digitale, sarà possibile salire a bordo del primo trenino della giornata (ore 09:25) senza smartphone o tablet, ma accompagnati da un Kit Digital Detox composto da un **blocchetto memo, una penna, una cartolina, un cordoncino** a cui legare la chiave del box e un vademecum che fornisce brevi ma sensate indicazioni su cosa fare sul treno o in vetta, come rilassarsi, scrivere, leggere o semplicemente guardare fuori dal finestrino, esplorare, camminare, fotografare (con una macchina fotografica), meditare, gustare, conversare.

«L'iniziativa vuole dare la possibilità fisica di staccare, anche se solo per un giorno, dal proprio mondo digitale – sottolinea **Monica Besomi**, responsabile del reparto marketing della Ferrovia Monte Generoso – Solo quando finalmente non si è più iperconnessi, ci si rende conto di quanto tempo sprechiamo sui nostri inseparabili smartphone e di quanto diventi importante tutto quello che ci circonda e le persone che ci stanno accanto. Persino **i sensi diventano più ricettivi, i profumi, i colori, il silenzio sono essenziali, ed è giunto il momento di riscoprirli**. Il Kit Digital Detox suggerisce anche alcuni step da seguire nei giorni successivi, per cambiare routine ed essere più consapevoli».

Conclude Besomi: «L'ideale sarebbe appunto non avere fretta a riconnettersi, e cambiare alcune abitudini per un effetto duraturo».

«Solo chi l'ha già sperimentato capisce pienamente quanto sia importante prendersi una pausa da internet – continua **Marco Alberti**, presidente di SicuraChiave SA di Lugano, partner del progetto -. Prendersi cura di sé stessi è importante... e poi quanto sarà più bella ed intensa l'esperienza sul Monte Generoso liberi dalla connessione perenne? Siamo veramente entusiasti di partecipare a questa iniziativa e di garantire che all'interno dei nostri box, gli smartphone, saranno perfettamente al sicuro».

This entry was posted on Thursday, July 22nd, 2021 at 12:11 pm and is filed under [Canton Ticino](#), [Lombardia](#), [Tempo libero](#), [Turismo](#)

You can follow any responses to this entry through the [Comments \(RSS\)](#) feed. You can leave a response, or [trackback](#) from your own site.