

Distanti ma uniti

Pillole di benessere ai tempi di Covid-19

Sempre più uniti

Eccoci qua con il secondo numero di questo informatore culturale. Tutti noi abbiamo saputo che le restrizioni proseguiranno sicuramente ancora per qualche settimana e, visto il piacevole riscontro che ha avuto questa iniziativa, abbiamo pensato di accompagnarvi in questo percorso con altre idee. Con l'occasione ringraziamo anche tutte quelle persone che dopo aver letto la precedente pubblicazione, hanno iniziato a suggerire nuove realtà che si stanno mettendo in gioco per offrire servizi gratuiti, questo interesse fa comprendere sempre più come il benessere fisico e mentale vadano di pari passo.

“*Distanti ma uniti*” perché, pur essendo ognuno di noi nelle nostre rispettive case, è importante ricordarci che facciamo parte di una comunità che sta lottando unita per un unico obiettivo.

Valeria Boffi

Presidente Commissione Biblioteca

Sara Citterio

Assessore Cultura, Istruzione, Sport e Politiche Giovanili



 **800 26 60 20**

LUNEDÌ - VENERDÌ 8:30 / 12:30
SABATO 9:00 / 12:00

 **urp@comune.giussano.mb.it**

 **NUMERO VERDE**
EMERGENZA SANITARIA COVID-19
COMUNE DI GIUSSANO



Radio Pajna

Radio_Pajna nasce per rispondere al bisogno di comunità colpito duramente dall'emergenza sanitaria Covid-19. Attraverso uno strumento agile come il social network Instagram propone un palinsesto di attività ed incontri, attraverso dirette giornaliere, per alleggerire le giornate e tenere le persone connesse tra di loro. Attività fisica attraverso esercizi di fitness, lezioni di chitarra, tanta musica e per i più nostalgici il momento serale di d-scoletto sono solo alcuni esempi delle proposte della nostra social radio dove il segreto è coinvolgere e mettersi in gioco:

https://www.instagram.com/radio_pajna/



7 giorni di workout con il Fight Club Robbiano

Da lunedì 6 aprile verranno pubblicati sette video allenamenti creati dagli atleti della squadra di muay thai dell'ASD Oratorio San Luigi Robbiano .

Ogni giorno, fino a domenica 12 aprile, alle 10:00 verranno caricati semplici (ma efficaci) workout facilmente eseguibili a casa. Questi video rimarranno pubblicati e potranno essere poi consultabili ogni volta che lo si desidera.

Sperando di aiutare più persone possibili a sentirsi positive e attive in questo periodo di quarantena vi auguriamo buon allenamento!

Facebook: <https://www.facebook.com/FightClubRobbianoasd/>

Instagram: <https://www.instagram.com/fightclubrobbiano/>



Racconti in tempo di peste

Ogni giorno un racconto, per comporre un affresco del pensiero. Un Decameron contemporaneo. Un progetto di Sergio Maifredi e Corrado d’Elia che si può trovare alla pagina Facebook dedicata:

<https://www.facebook.com/raccontiintempodipeste>

Prodotto da Teatro Pubblico Ligure e Compagnia Corrado d’Elia.
Produzione e comunicazione Lucia Lombardo, organizzazione Caterina Mariani.



Ad alta voce - Rai Radio 3

Dai Promessi sposi a Frankenstein, da Pinocchio a Raymond Carver... con i suoi 200 titoli e oltre, di romanzi e racconti, Ad Alta Voce è la più grande biblioteca di audiolibri italiana. In diretta sulle frequenze di Radio3, dal lunedì al venerdì alle 17.00, in replica la notte alle 1.30. ascoltabile in streaming e scaricabile in podcast. A dar voce alle pagine delle letterature del mondo sono le migliori attrici ed attori italiani.

<https://www.raiplayradio.it/programmi/adaltavoce/archivio/audiolibri/>

MISURE DI SOLIDARIETÀ ALIMENTARE

EMERGENZA SANITARIA CORONAVIRUS



CHI PUÒ FARE DOMANDA:

- cittadini residenti nel Comune di Giussano;
- persone con titolo di soggiorno in corso di validità, per i cittadini stranieri non appartenenti all'Unione Europea;
- essere in una delle seguenti condizioni:
 - a) nuclei familiari/persona prive di qualsiasi reddito a causa degli effetti dell'emergenza sanitaria;
 - b) nuclei familiari con riduzione totale del reddito e nuclei familiari monoreddito, derivante da attività autonoma, il cui titolare dell'attività abbia richiesto trattamento di sostegno al reddito;
 - c) nuclei familiari monoreddito il cui titolare ha richiesto trattamento di sostegno al reddito o il cui datore di lavoro ha richiesto ammissione al trattamento di sostegno del reddito o il datore di lavoro abbia sospeso e/o ridotto l'orario di lavoro;
 - d) in via residuale situazioni di difficoltà e di bisogno non rientranti nelle categorie precedenti.
- saldo depositi bancari/postali, complessivi del nucleo familiare, inferiore a € 10.000,00 aggiornato alla data del giorno 15 del mese precedente alla richiesta.

COME E QUANDO VIENE EROGATO IL BONUS:

mediante l'assegnazione di tessere prepagate o buoni di acquisto e/o spesa di alimentari una tantum o mensile calcolata su 4 settimane a favore del nucleo familiare, compatibilmente con le risorse disponibili, sulla base dei seguenti parametri rispondenti al fabbisogno mensile:

- € 150,00 per 1 componente;
- € 280,00 per 2 componenti;
- € 400,00 per 3 componenti;
- € 500,00 per 4 componenti;
- € 600,00 per più componenti (tetto massimo).

Il modulo di richiesta è scaricabile dal sito del Comune di Giussano, e una volta compilato è da inoltrare on-line all'indirizzo di posta elettronica:

emergenza.buonispesa@comune.giussano.mb.it

Per ulteriori informazioni: numero verde 800.266.020
dal lunedì al venerdì 8:30 - 12:30 e il sabato dalle 9:00 - 12:00

iniziativa promossa da



**CITTÀ DI
GIUSSANO**

EMERGENZA COVID-19

LA SPESA CHE AIUTA

#GIUSSANOSOLIDALE

In questo periodo di emergenza ci sono alcune famiglie più in difficoltà di altre.

NEI SUPERMERCATI E MARKET DEL TERRITORIO CHE ADERISCONO A QUESTA INIZIATIVA SOLIDALE, SARÀ POSSIBILE DECIDERE DI **ACQUISTARE E DONARE UNO O PIÙ PRODOTTI** CHE SARANNO POI CONSEGNATI ALLE FAMIGLIE PIÙ FRAGILI E BISOGNOSE.



Facendo la spesa, puoi acquistare **beni di prima necessità e cibi a lunga conservazione**, come:
pasta, riso, carne e tonno in scatola, olio, farina, salsa di pomodoro, fagioli e piselli in scatola, omogeneizzati, latte a lunga conservazione, sapone, shampoo, detersivi, ecc, **aiutandoci così a riempire il carrello solidale.**

GRAZIE

Con la partecipazione di

**Coordinamento
del Volontariato
Giussanese**

Gruppo Alpini Giussano, Gruppo Robby, Gruppo Volontari della Brianza, La Piroga, Croce Bianca Sez. Giussano, ACCM, Macondo, AVIS Giussano, Cooperativa di Robbiano, Circolo ACLI S. Giuseppe, AVSI, A.M.A. ONLUS, Caritas Parrocchiale, Il Mosaico, C.A.V. Giussano, Extrascuola, O.S.C., La Rete di Emma, Un Pozzo per la Vita

iniziativa promossa da



BANCO DI SOLIDARIETÀ
"MADRE TERESA" - ONLUS
CENTRO GIUSSANO E BIRONE



CITTÀ DI
GIUSSANO

EMERGENZA COVID-19

LA SPESA CHE AIUTA

#GIUSSANOSOLIDALE

Donazione di beni di prima necessità e cibi a lunga conservazione per sostenere le famiglie del nostro territorio in difficoltà

I supermercati e market che aderiscono a questa iniziativa solidale sono:



F.LLI MAGGIONI - BUCCIA E SBUCCIA - Giussano

ORTOFRUTTA MAGGIONI - Giussano

SUPERETTE TAGLIABUE - Giussano

CARREFOUR - Giussano

EUROSPIN - Giussano

FETTA E AFFETTA - Giussano

BOFFI FRATELLI - Robbiano

CRAI - Birone

SALUMERIA TREZZI - Paina

ORTOFRUTTICOLA POZZOLI - Paina

ESSELUNGA* - Paina

*fino a sabato 11 aprile

Con la partecipazione di



Gruppo Alpini Giussano, Gruppo Volontari della Brianza, La Piroga, Croce Bianca Sez. Giussano, ACCM, Macondo, AVIS Giussano, Cooperativa di Robbiano, Circolo ACLI S. Giuseppe, AVSI, A.M.A. ONLUS, Caritas Parrocchiale, il Mosaico, C.A.V. Giussano, La Rete di Emma, Un Pozzo per la Vita



Teatro la Fenice

Il Teatro la Fenice si è spostata sul web aggiornando il suo archivio sul suo canale YouTube, che circa ogni due giorni si arricchisce di nuovi contributi:

<https://www.youtube.com/user/TeatroFeniceVenezia/videos>

Una delle ultime opere caricate è stata Il flauto magico di Wolfgang Amadeus Mozart con la direzione di Antonello Manacorda e la regia di Damiano Michieletto.



Il teatro a casa tua

Taskvideo Italia, un team di film makers appassionati e specializzati in riprese di eventi in tutta Italia, mette a disposizione sul suo canale Youtube una serie di spettacoli in versione integrale che hanno visto calcare le scene dei più importanti teatri nazionali:

<https://www.youtube.com/user/Avidigitalstudio44/videos>



Archivio Storico Luce

L'Archivio Storico Luce è uno dei più ricchi al mondo, e continua a incrementarsi per divenire la memoria audiovisiva del '900 italiano e dell'area del Mediterraneo. Un vasto patrimonio composto da fondi cinematografici, fotografici e documentari. A partire dalla produzione diretta di immagini fisse ed in movimento dal 1924 (anno della sua nascita) al 1962, a collezioni private e fondi audiovisivi acquisiti nel tempo. Un arco temporale che copre tutto il Novecento. Cinegiornali, documentari, repertori, fotografie, un archivio della contemporaneità. Un insieme di produzione documentaria che ben rappresenta il "secolo breve". Significativa è la produzione documentaristica, con titoli che traggono principalmente materia dall'Archivio Luce, e dalla possibilità che registi e curatori vi trovano per rileggere al presente, con pagine inedite, creative e rigorose, la Storia del Paese attraverso un secolo di immagini.

<https://patrimonio.archivioluce.com/luce-web/>



La Cappella degli Scrovegni

La Cappella degli Scrovegni affrescata da Giotto è uno straordinario monumento d'arte e di storia, che riveste un valore universale. Sul canale Youtube dell'Università di Padova si trova un filmato che ripercorre le vicende della storia conservativa del Monumento attraverso le principali campagne di restauro. Il lavoro, frutto di riprese eseguite lungo l'arco di due anni e di documenti d'epoca, è stato realizzato e prodotto a cura dell'Ufficio digital learning e multimedia, con la regia di Marco Toffanin e la voce di Vittorio Attene. Il progetto "La Cappella degli Scrovegni in Padova, storia, restauro, conservazione" è realizzato in collaborazione tra Comune di Padova, Soprintendenza Archeologia, Belle Arti e Paesaggio per l'area metropolitana di Venezia e le province di Belluno, Padova e Treviso e Università di Padova.

https://www.youtube.com/watch?time_continue=18&v=gCUYR15A51c&feature=emb_title



Gallerie dell'Accademia di Venezia

Il museo è, come tutti i poli espositivi, temporaneamente chiuso ma sul sito internet è possibile visitare le sale e scoprire le opere esposte. Il percorso espositivo spazia dall'arte veneta del Trecento a quella del primo Ottocento.

<http://www.gallerieaccademia.it/sale>



Fondazione Museo Civico di Rovereto

Con il progetto "Aperti per cultura" la Fondazione Museo Civico di Rovereto si apre virtualmente, e si pone al servizio della comunità, anche a distanza, con piccoli appuntamenti online scientifici e culturali sul suo canale Youtube.

<https://www.youtube.com/channel/UCvAsHihGeBfLWNk-vq6MLJg/videos>



MusAR: un'app per visitare la Certosa monumentale di Calci

MusAR è un app in realtà aumentata dedicata al patrimonio storico e artistico del Museo nazionale della Certosa monumentale di Calci. È stata sviluppata in collaborazione con la Regione Toscana e il Ministero per i beni e le attività culturali – Polo Museale della Toscana all'interno del progetto CeDoMus della Scuola di Musica di Fiesole Fondazione Onlus.

<https://play.google.com/store/apps/details?id=com.sistemalab.musarcalci&hl=it>

#iorestoacasa
con il MAXXI

Liberi di uscire col pensiero

seguici su



MAXXI

il MAXXI di Roma incrementa la sua attività online con un'offerta culturale ricca e varia, all'insegna della condivisione e dell'inclusione. Un viaggio tra le opere più iconiche della Collezione, anche in lingua LIS e con audio-descrizioni per persone con disabilità visive; il racconto di 10 anni del MAXXI attraverso le voci dei suoi protagonisti e le immagini delle mostre più belle grazie al generoso contributo di Sky Arte; le icone dell'architettura e del design illustrate in brevi pillole dai curatori del museo; laboratori per famiglie e bambini; incontri e riflessioni con artisti, scrittori, registi, intellettuali tutti insieme al MAXXI per entrare nelle case degli italiani con nuovi contenuti culturali. E ancora, per Cinema al MAXXI, il curatore Mario Sesti racconterà i documentari in concorso a Extra Doc Festival. Gli autori di Libri al MAXXI saranno protagonisti di brevi interviste.

<https://www.youtube.com/user/MuseoMAXXI/videos>



Giapponese per tutti

Sul Canale Youtube Giapponese facile con Luca si trovano alcune brevi lezioni per provare a cimentarsi con la lingua Giapponese ed impararne le basi, grazie a un formatore linguistico, esperto di lingua giapponese.

https://www.youtube.com/channel/UCebkLhKNcmSkqJEP3C_jZDw

AIUTIAMO INSIEME CHI È PIÙ FRAGILE



La miglior cura per prevenire il contagio da Coronavirus è quella di ridurre la frequentazione di luoghi affollati e di rimanere al proprio domicilio.

Le persone anziane e sole, in stato di bisogno o in particolari condizioni di fragilità socio sanitaria, che sono residenti a Giussano e che hanno difficoltà a fare la spesa o andare in farmacia, possono contattare la Croce Bianca di Giussano al seguente numero:

339.8753922

dal lunedì al sabato - dalle 8:30 alle 18:30

Un operatore ascolterà le necessità e cercherà di trovare soluzioni insieme.



Incontri webinar per architetti e professionisti dell'edilizia

Il portale Ediltecnico propone incontri webinar senza crediti formativi, con scadenza quotidiana dalle 15.00 alle 16.00 per gli addetti nel settore edilizia/architettura. Sul sito sono visibili le repliche.

<https://www.ediltecnico.it/77250/edilizia-coronavirus-5-nuovi-webinar/>



Brain Forum

BrainCircleItalia, associazione no-profit fondata da Viviana Kasam, con il supporto di Rita Levi Montalcini, per divulgare le neuroscienze, promuove I BrainForum, con la collaborazione dell'Ospedale San Raffaele, della Fondazione EBRI e di ELSC-Hebrew University of Jerusalem. I filmati di queste conferenze internazionali rivolti al grande pubblico, sui temi dell'innovazione tecnologica e della ricerca scientifica, sono a disposizione al seguente indirizzo:

<https://www.brainforum.it/archivio-video/#>



L'Egitto a casa per grandi e bambini

Il Museo Egizio di Torino ha realizzato alcuni video che sono disponibili sulla pagina Facebook <https://www.facebook.com/museoegizio/> adatti a grandi e bambini. Il direttore Christian Greco, ogni giovedì e sabato accompagnerà i visitatori della pagina alla scoperta del museo con "Le Passeggiate del Direttore", mentre per i più piccoli sono a disposizione i video creativi "L'antico Egitto fai da te" con attività divertenti alla portata di tutti.



Fantateatro

Sul canale Youtube "Fantateatro Official"

<https://www.youtube.com/user/lefantafavole/videos>

sono pubblicati degli spettacoli, alcuni dedicati ai più piccoli e altri per tutta la famiglia. Attraverso gli "Appunti spaziali" i più piccoli potranno divertirsi con la geografia e conoscere qualcosa in più delle regioni italiane.



Fumetti nei musei

Fumetti nei musei è un progetto pensato per i bambini e i ragazzi che partecipano ai laboratori museali. Ventidue albi che raccontano, attraverso l'arte del fumetto, la contemporaneità dei musei italiani. Gli albi promuovono i luoghi della cultura con un linguaggio ancora non pienamente esplorato nel racconto dei musei e, insieme alle storie brevi create dagli artisti e a una sezione didattica, contengono una pagina bianca, un invito ai ragazzi a raccontare la propria storia a fumetti ambientata in un museo per poi pubblicarla e condividerla sui social network. Fumetti nei musei è un progetto ideato e curato dall'Ufficio Stampa e Comunicazione del Ministero dei beni e delle attività culturali, realizzato in collaborazione con Coconino Press - Fandango e con il supporto di Ales Spa, del Centro per i Servizi educativi (MiBAC) e della Direzione Generale Musei (MiBAC).

https://issuu.com/coconinopress?fbclid=IwAR1F_6IDPj1Kh_mzUHL4otvfyiJwo0CdV9tX3AjR4DM38YRoy3UQ6M20ps

<https://www.facebook.com/fumettineimusei/>



Giochi alternativi home made

Con un po' di fantasia, puoi costruire insieme ai tuoi bambini qualche gioco nuovo (istruzioni in inglese):

- un mini biliardino con una scatola e qualche molletta
<https://www.u-createcrafts.com/diy-mini-foosball-tableperfect-for-kids/>
- un teatrino delle ombre con un cartone
<http://www.minieco.co.uk/cereal-box-shadow-theater/>



"I libri per tutti": app per aiutare i bambini con disturbi della comunicazione

Tre applicazioni studiate e sviluppate per bambini con disabilità o difficoltà, ma adatte a tutti i più piccoli. Uno strumento per fare da ponte tra bambini con differenti abilità.

"Storia di una lumaca che scopri l'importanza della lentezza" di Luis Sepúlveda

AppStore <https://apps.apple.com/us/app/storia-di-una-lumaca/id1497506919?l=it>

GooglePlay <https://play.google.com/store/apps/details?id=it.maurispagnol.storiadiunalumaca>

"Brucoverde" di Giovanna Mantegazza

AppStore <https://apps.apple.com/us/app/brucoverde/id1497550901?l=it>

GooglePlay

<https://play.google.com/store/apps/details?id=it.maurispagnol.brucoverde>

"Stella stellina la notte si avvicina..." di Giovanna Mantegazza

AppStore <https://apps.apple.com/us/app/stella-stellina/id1497555410?l=it>

GooglePlay <https://play.google.com/store/apps/details?id=it.maurispagnol.stellastellina>

Coronavirus

 In caso di sintomi
non andare al Pronto Soccorso
 Contatta il numero unico regionale
800 89 45 45

Per informazioni chiama solo il **1500**
Ultime notizie su coronavirus.regione.lombardia.it



Chiama il 112
solo per tutte le altre emergenze

COVID - 19

PRONTO PSY



SERVIZIO GRATUITO DI
SUPPORTO PSICOLOGICO
TELEFONICO

a cura di SIPEM SoS Lombardia
Società Italiana di Psicologia dell'Emergenza

PER INFO:

 sipemsoslombardia@gmail.com

OPPURE SMS O MESSAGGIO WHATSAPP

 **379.1898986**



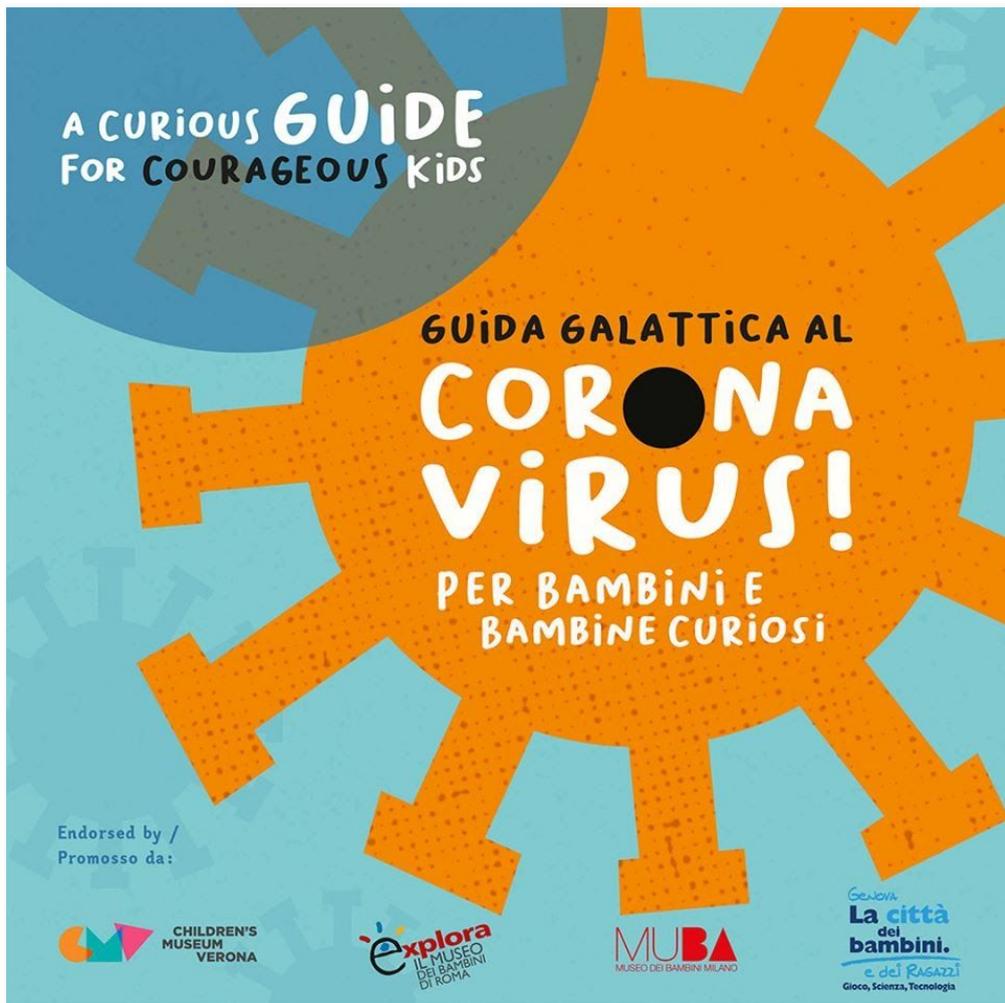
A CHI SI RIVOLGE

A chi si trova in
quarantena o
isolamento
domiciliare a causa
dell'emergenza
Coronavirus

MODALITÀ DI ACCESSO AL SERVIZIO

E' necessario inviare una
mail indicando un
recapito telefonico a cui
essere ricontattati.





MUBA - Museo dei Bambini

Il MUBA - Museo dei Bambini di Milano è tra i promotori della "Guida Galattica al Coronavirus": una guida gratuita (in italiano e inglese) e scaricabile per spiegare ai bambini e alle loro famiglie questo "microbo venuto da lontano" che sta cambiando le abitudini di tutti, ponendo l'accento sulla prevenzione, a partire dai piccoli gesti di ogni giorno.

<https://www.muba.it/files/uploads/2020/03/10/guida-galattica-al-corona-virus-a-curious-guide-for-courageous-kids.pdf>

Inoltre il MUBA - Museo dei Bambini mette a disposizione sulla propria pagina Facebook (<https://www.facebook.com/mubamuseodeibambinimilano>) alcuni video di storie lette in italiano e in inglese, oltre a laboratori con indicazioni per trasformare lo scarto domestico in risorsa creativa insieme ai vostri bambini con proposte adatte a diverse fasce d'età.

MUBA
MUSEO DEI BAMBINI MILANO



Gioco dell'oca motorio

Si svolge come il classico gioco da tavolo, spostando le pedine sulle caselle della plancia in base al numero uscito dopo il lancio di dado, fino ad arrivare al traguardo (casella 60). Ad ogni casella corrisponde una piccola prova pratica da eseguire a casa. Se si riesce a superare la prova il lancio di dado è valido, in caso contrario si torna alla casella di partenza. Trovate le istruzioni al seguente link:

<https://www.scuolapromuovesalute.it/index.php?gf-download=2020%2F03%2FGIOCO-DELLOCA-MOTORIA.pdf&form-id=3&field-id=9&hash=1ec423e0d1f0bace9727bd3da7950935daa08e4e61dd9dfbe3f7ed659c7bbd6d>



Attività sportiva per bambini e ragazzi

L'Orma (Società Sportiva Dilettantistica a Responsabilità limitata) di Milano e Lodi, mette a disposizione sul proprio canale Youtube <https://www.youtube.com/user/OrmaSite/videos> alcuni materiali e attività (Educazione Non Formale) a supporto delle famiglie e per i genitori con bambini in età scolare e prescolare.



Yoga per tutti

Sul canale Youtube dell'Accademia Sathya Yoga - Hatha & Ayurveda si possono trovare lezioni di Hatha Yoga adatti a principianti o anche a chi conosce meglio questa pratica: <https://www.youtube.com/user/SathyaYogaVideo/videos>



The Body Coach TV: ginnastica dolce

Sul canale Youtube di Body Coach (<https://www.youtube.com/user/thebodycoach1/videos>) tutte le mattine troverete un insegnante che vi guiderà alla pratica della ginnastica dolce, con delle lezioni adatte a tutti. Il canale è in lingua inglese ma i video sono semplici e adatti anche a chi ha poco confidenza con questa lingua.



Fitness a ritmo di musica

UISP Polisportiva Garegnano 1976 di Milano, mette a disposizione 8 semplici lezioni di ginnastica metodologia musicale rivolta prevalentemente a giovani e adulti, che attraverso la musica possono mantenere allenare le capacità condizionali e stimolare gli apparati cardiocircolatorio e respiratorio.

1. <https://www.youtube.com/watch?v=K-wxyzVLXC0>
2. <https://www.youtube.com/watch?v=5RqVxV85Daw>
3. <https://www.youtube.com/watch?v=qVNrDnebl0Q>
4. https://www.youtube.com/watch?v=Q9_6nA5u03I
5. <https://www.youtube.com/watch?v=UVcOnPrQ-7A>
6. <https://www.youtube.com/watch?v=9UxoKrnv0KQ>
7. <https://www.youtube.com/watch?v=YS6konULnUg>
8. <https://www.youtube.com/watch?v=npCS56Obkts>

