



INIZIATIVE SOCIAL MEDIA DETOX

ANNO 2026

SOGGETTO RESPONSABILE

Ente organizzatore: Associazione Econtrovertia APS

Referente progetto: Mark L. Miller

Il progetto pluriennale “Social Media Detox” dell’associazione “Econtrovertia APS” incentiva l’equilibrio digitale e le relazioni faccia a faccia, combatte le dipendenze digitali e promuove uno stile di vita più libero e connesso alla natura.

CONTATTI

Tel: 370 3561101 | **E-mail:** info@socialmediadetox.it | **PEC:** econtrovertia@pec.it

LISTA INIZIATIVE DETOX 2026

1. DETOX CAMP
2. DETOX @ SCHOOL
3. DETOX CHALLENGE
4. BLACK MIRROR ESCAPE ROOM
5. ORTO DETOX





DETOX CAMP

Descrizione: esperienze immersive di detox digitale presso spazi naturali in Trentino. Smartphone e dispositivi digitali vengono ritirati al check-in e sostituiti da attività laboratoriali di appartenenti a varie aree tematiche: area psicologica, area sportiva, area socializzazione, area ambiente e natura. La formula Detox Camp, di uno o più giorni, è particolarmente adatta per progetti di accoglienza di inizio anno e uscite scolastiche.

Finalità: promozione della socializzazione offline, dell'equilibrio digitale e di uno stile di vita più connesso alla natura.

Luoghi: Monte di Mezzocorona, Parco della Pieve di Cavalese, Parco di Comano Terme, Parco delle Albere a Trento, Località "Ai Piani" di Mezzolombardo.

Possibili attività:

- Ice-breaking games: giochi di conoscenza e socializzazione
- Anxiety Escape Challenge: laboratorio di intelligenza emotiva
- Giochi analogici di una volta: cooperazione e tradizione
- Torneo di brännboll svedese: spensieratezza e libertà senza pensieri digitali
- Laboratorio di intelligenza emotiva... sui social e nel metaverso
- Orientamento senza Google Maps: gara di geocaching per esplorare il territorio
- Musical workshop: "Il Re Leone".

Costi:

50 €/ora per attività formative (n. 1 formatore per gruppi di max. 30 partecipanti, ore da 60 min.)
20 % totale-progetto per tasse e spese di gestione e amministrazione.

Stima per n. 1 giornata detox: 450-600 euro

Link di riferimento:

- <https://www.socialmediadetox.it/projects/stacca-la-spina-e-ricaricati/>
- <https://www.socialmediadetox.it/camps/>





DETOX @ SCHOOL

Descrizione: attività laboratoriali a scuola riguardanti l'uso sano ed equilibrato delle tecnologie digitali. Le attività, curate da esperti con consolidata esperienza nel settore educativo, sono accompagnate da un questionario anonimo sugli usi e stili di vita digitali degli studenti, i cui risultati vengono trasmessi al coordinatore scolastico. La formula "Detox @ School" è particolarmente adatta per iniziative scolastiche inerenti alla salute mentale, alle dipendenze e alla prevenzione e promozione di corretti stili di vita. Inoltre, le attività "ambientali" possono essere inserite in progetti per la cittadinanza attiva.

Finalità: contrasto alle dipendenze digitali, promozione dell'equilibrio e il benessere digitale, incremento della consapevolezza dell'impatto ambientale degli smartphone.

Luoghi: aree coperte all'interno dell'istituto scolastico (classi, auditorium, palestre).

Possibili attività:

- Laboratorio "Gestione delle emozioni sui social e nel Metaverso"
- Laboratorio "(Fake) dating app"
- "Brutte Stories": laboratorio sulle dipendenze digitali
- Una comunicazione social ad hoc: laboratorio di netiquette
- Laboratorio "Dalla culla alla tomba: l'impatto ambientale degli smartphone"
- Presentazione e quiz interattivi: "Da Google a ChatGPT passando per Instagram e TikTok: l'impronta ecologica del web."

Costi:

50 €/ora per attività formative (n. 1 formatore per gruppi di max. 30 partecipanti, ore da 60 min.)
20 % totale-progetto per tasse e spese di gestione e amministrazione.

Stima per n. 1 giornata scolastica di Detox @ School: 300-600 euro

Link di riferimento: <https://www.socialmediadetox.it/>





DETOX CHALLENGE

Descrizione: progetto immersivo di educazione digitale che ruota all'intorno del concetto di "challenge". A seguito di una giornata di detox digitale vengono assegnate due sfide di detox digitale che spingeranno i partecipanti a limitare app e dispositivi digitali per due settimane. Un test di autovalutazione e controllo premierà i partecipanti che saranno riusciti a superare la sfida. La rielaborazione dell'esperienza viene svolta attraverso l'analisi dei dati raccolti, un laboratorio di discussione con psicologo delle dipendenze, un laboratorio creativo con un direttore artistico e la restituzione attraverso una presentazione pubblica dei risultati e dell'elaborato artistico.

Finalità: contrasto alle dipendenze digitali, promozione dell'equilibrio e il benessere digitale, valutazione degli usi e stili di vita digitale all'interno del gruppo scolastico.

Luoghi: spazio naturale per il Detox Camp e spazi al chiuso per i laboratori (aule, auditorium, palestre).

Tappe progettuali:

1. Presentazione del progetto e distribuzione questionario iniziale.
2. Detox Camp e assegnazione di sfide detox costruttive e restrittive.
3. Periodo di challenge.
4. Somministrazione di un test valutazione challenge e rielaborazione/discussione dell'esperienza con psicologo.
5. Creazione di un prodotto finale con coordinatrice artistica e restituzione dell'esperienza.

Costi:

50 €/ora per attività formative (n. 1 formatore per gruppi di max. 30 partecipanti, ore da 60 min.)
20 % totale-progetto per tasse e spese di gestione e amministrazione.

Stima per n. 1 percorso Detox Challenge completo: 900-1.000 euro

Link di riferimento: <https://www.socialmediadetox.it/projects/detox-challenge-lavis/>





BLACK MIRROR ESCAPE ROOM

Descrizione: esperienza escape room a tematica “Black Mirror” consistente in un percorso di sfide, giochi, inganni e allucinazioni digitali da completare per scappare da un futuro distopico e raggiungere il proprio equilibrio digitale.

Escape room “Filtri” (in collaborazione con Associazione Alla Ribalta APS): Quanto di ciò che vedi è reale? In un mondo di maschere digitali, di filtri perfetti e vite lucide solo in apparenza, qualcosa ha iniziato a incrinarsi. Un influencer gotica, Amelia, è scomparsa nel nulla. L’ultimo segnale della sua presenza sembra provenire da un luogo strano, intrappolato tra realtà e rete. E tu... sei dentro l’indagine. Decifra codici, ascolta voci nascoste, scopri cosa si cela dietro lo schermo e dietro ai filtri. Ma attento: anche il tuo riflesso potrebbe mentire.

Luoghi: Sale o Casa Clementi (Lavis).

Dettagli: esperienze della durata di 45 minuti, max. 6 giocatori per turno, max. 8 turni giornalieri.

Prezzo:

Stima per n. 1 giornata evento con n. 2 figure in scena (attrice e mastermind): 500 €

Stima per n. 1 giornata evento con n. 1 figura in scena (attrice): 360 €

Link di riferimento: www.socialmediadetox.it/projects/black-mirror-escape-room/





ORTO DETOX

Descrizione: un piccolo spazio agricolo per staccare dagli schermi, uscire di casa e prendersi cura di piantine e ortaggi in compagnia. Un orto comunitario phone-free per mettere le mani nella terra e dedicato al volontariato.

Luoghi: Terre d'Adige, loc. Isola (Zambana Vecchia).

Quando: un ritrovo a settimana da marzo fino a novembre.

Dettagli: coltivazione agroecologia con modalità "market gardening", deposito del cellulare in una phone-box in campo e registrazione delle ore di volontariato in un registro, distribuzione di ceste di verdure al Circolo Bocciofila di Zambana-Terre d'Adige.

Per partecipare:

L'orto detox è dedicato al volontariato! Basta associarsi (25 €/anno per l'assicurazione) e partecipare alle giornate in campo, alle uscite formative e ai laboratori di cucina sostenibile. In base al numero di ore di volontariato senza telefono si può riempire e portarsi a casa una cesta di verdure agroecologiche.

Per studenti delle scuole secondarie di II grado: possibilità di alternanza scuola-lavoro-volontariato e aiuto trasporto da Lavis/Zambana a loc. Isola.

Link di riferimento: www.socialmediadetox.it/ortodetox/

Gruppo WhatsApp: <https://chat.whatsapp.com/GPtF3zuXWFn5zPgcuvb8di>

