



# NOI SIAMO APE-RTI!

## Condividiamo idee e buonumore per un doposcuola on-line

Siamo lontani e isolati ma sono tanti gli strumenti che possono aiutarci a rimanere in contatto e a stimolare la nostra fantasia. Cerchiamo di vivere questo periodo come un'occasione per migliorare e crescere!



### TUTTI I POMERIGGI COMPITI ON-LINE!

CONTATTA GLI EDUCATORI

DALLE 13.00 ALLE 18.00

DAL LUNEDÌ AL VENERDÌ

SCRIVI ALLA MAIL

**apeonlus19.20@gmail.com**

OPPURE MANDA UN MESSAGGIO AL

**3277382049**

### IDEE PASSATEMPO



### BIBLIOTECA CHIUSA? PRENDI IN PRESTITO UN E-BOOK

Vai sul sito <http://emilib.medialibrary.it>

Segui le indicazioni per registrarti alla Biblioteca on-line, scegli l'**e-book** o l'**audio libro** e ... buona lettura! Trovi anche la sezione con i volumi per ragazzi!



### TUTTI IN GITA!

Visto che per quest'anno **tutte le gite sono annullate** lo sai che puoi visitare alcuni musei comodamente seduto sul tuo divano? Ecco alcuni link per visitare, clicca sul museo che vuoi visitare!

[Il Museo Egizio di Torino](#)

[Il Museo Nazionale Scienza e Tecnologia Leonardo da Vinci di Milano](#)

Oppure qui per vedere [le sale e gli affreschi dei Musei Vaticani a Roma](#)

## MUOVERSI

E' fondamentale anche per gli adolescenti **continuare a fare attività fisica** in questo tempo in cui sono costretti a restare in casa. Dall'Istituto superiore di sanità una **guida dedicata ai ragazzi** dai 12 ai 17 anni per continuare a muoversi e rispettare le regole. [Clicca qui per leggerla](#)

## SOCIAL

Condividi con noi una foto fatta al doposcuola e una foto della tua quarantena e inviala alla mail **doposcuola@apeonlus.net** realizzeremo un album condiviso dedicato a questo periodo a dir poco unico!



### ASCOLTA RADIO CAP! LA WEB RADIO DEI GIOVANI DEL NOSTRO QUARTIERE!

"Cominciamo A Parlare" è il loro acronimo e trattano ogni settimana di attualità, intrattenimento, viaggi, sport, amore, musica e cinematografia, per seguire i loro podcast devi collegarti a questo link:

[https://www.spreaker.com/user/radio\\_cap](https://www.spreaker.com/user/radio_cap)

Puoi seguirli su facebook e instagram!

### SPUNTI

PSICOLOGIA A  
DISTANZA PER  
FAMIGLIE E  
RAGAZZI

di Francesca Carcangiu

"Come anticipato, **inizia questo venerdì uno spazio virtuale con il quale condividervi alcune riflessioni e proposte pratiche di psicologia per poter vivere al meglio questo periodo complesso.** Cerchiamo dentro di noi l'energia per vivere con positività queste giornate. Ci accompagna in questo approfondimento **Francesca Carcangiu, psicologa e psicoterapeuta.**

(qui la sua pagina facebook [www.facebook.com/psicologaFrancescaCarcangiu/](http://www.facebook.com/psicologaFrancescaCarcangiu/))