



## ALLA RICERCA DELLA FELICITA'

Coordinatori: dott.ssa Sara Palermo, Dipartimento di Psicologia dell'Università degli Studi di Torino.

In collaborazione con Raffaella Domanda, Università degli Studi di Padova; Rosalba Morese, Università della Svizzera Italiana; Tiziana Allegra, Istituto Nazionale di Filantropia.

La felicità è il primo passo, il primo scalino, il primo mattone delle fondamenta del vivere. E' la struttura che tiene insieme tutti i volti della nostra identità.

Negli ultimi anni, le neuroscienze hanno accumulato una grande quantità di conoscenze sul tema. Gli studi mostrano che il nostro cervello è un organo prodigioso che, agendo in base a schemi adattativi complessi, acquisisce una “condizione di felicità” se riesce a vivere in uno stato di certezza e di stabilità emotiva.

Non solo. Essere felici migliora il nostro benessere psicologico e fisico. Parleremo della scienza della felicità, approfondendone i significati, i modelli, le implicazioni per il benessere individuale e collettivo.

Promuoveremo il cambiamento agendo sulla gestione delle emozioni, la regolazione dell'ansia e dello stress, grazie al modello delle scienze integrative applicate.

## ASSISTENZA AL MALATO IN FAMIGLIA E ALL'ANZIANO

Coordinatore: dott.ssa Anna Tos Ricci, Ispettorato Infermiere Volontarie Croce Rossa – Torino; dott.ssa Anna Maria Fiore

In collaborazione con la **Croce Rossa Italiana**

### **Finalità del corso. Il mantenimento della salute.**

- Igiene ed educazione alimentare: dall'infanzia alla terza età. I nutrienti.
- Corpi chetonici (*nell'infanzia, nel diabete, nel digiuno*)
- Segni e sintomi di malattia (*temperatura corporea, polso, pressione arteriosa*)
- Igiene nelle cure del malato e condizioni che contribuiscono al benessere del malato (*tecniche di sollevamento e spostamento, preparazione e rifacimento del letto occupato, cambio di abiti e di biancheria*)
- La giornata del malato. Esigenze primarie e cure igieniche
- Piaghe da decubito. Insorgenza e metodi di prevenzione
- Agenti patogeni (*microbi, virus*). L'immunità. Vaccinazioni e sieroprofilassi
- I farmaci antimicrobici (*sulfamidici, antibiotici*)
- Somministrazione del vitto. Cure e trattamenti terapeutici vari. Convalescenza
- L'anziano nell'attuale società. Trasformazioni fisiologiche e psicologiche
- Cenni sulle principali malattie infettive
- Malattie croniche: affezioni respiratorie, cardiache, circolatorie, diabete mellito
- Malattie articolari e ossee
- Malattie del sistema nervoso centrale
- Prevenzione dei tumori

## CIBO E SALUTE

Coordinatore: dott.ssa Serafina Petrocca, nutrizionista e specialista in Scienza dell'Alimentazione

Un viaggio nel mondo dell'alimentazione per imparare ad alimentarci meglio

- Gli zuccheri: non tutti fanno ingrassare
- Le fibre e i cereali
- I grassi buoni e cattivi
- Trigliceridi e colesterolo
- Il cuore: come salvaguardarlo a tavola (i legumi)
- Come si leggono le etichette
- La fisiologia e i disturbi dell'apparato digerente
- La flora batterica
- L'osteoporosi
- Il diabete
- Il cibo e i tumori

*L'ordine degli argomenti trattati è puramente indicativo*

## FARMACI e DINTORNI: dalla diffidenza alla confidenza

Coordinatore: dott. Gianni Ariano

Nel 2000 a.c. gli Egizi conoscevano 180 farmaci e curavano il dolore con l'oppio. Da allora agli odierni anticorpi monoclonali molta acqua è passata sotto i ponti e... molte scatolette si trovano sui nostri comodini.

Tuttavia il rapporto dell'Uomo con i Farmaci è ancora oggi controverso.

La nostra sarà una "crociera" che ci condurrà a visitare 12 "porti", tra riferimenti storici, cenni filosofici, informazioni pratiche, comportamenti virtuosi e miti da sfatare.

Sarà un dibattito leggero ma non superficiale, divertente ma non comico, con l'obiettivo di portarci a casa conoscenze e consapevolezza che ci aiutino a sfruttare al meglio questi preziosi alleati, i Farmaci.

- Dall'appropriata lettura del "Bugiardino" alla corretta assunzione di un Farmaco
- Prevenire le malattie con i Vaccini: si-vax, no-vax, oggi siamo tutti un po' Pasteur!
- L'eterna lotta contro i Microrganismi: cosa NON fare con gli Antibiotici
- Iperensione e Ipercolesterolemia: i Farmaci che hanno a cuore il Cuore
- Antiinfiammatori e dintorni: l'equilibrista sul filo
- Dio ci ha fatti fratelli, Prozac ci ha resi amici: Antidepressivi ed Ansiolitici, più differenze che similitudini
- Finché respiro, spero: i farmaci per le malattie ostruttive respiratorie (Asma, Bronchite Cronica)
- "Io prendo il Generico, è la stessa cosa e costa meno": sì, no o ni?
- Antiaggreganti e Anticoagulanti: benefici e rischi
- La galassia dell'Omeopatia, l'universo degli Integratori: slalom tra effetto placebo ed efficacia clinica
- I Farmaci nella storia: le tappe che hanno cambiato la nostra vita
- Take home messages: poche e semplici regole per vivere meglio e (forse) di più

# IL PIACERE, ESPERIENZA SENZA LIMITI D'ETA'

## Un viaggio... “pruriginoso” e liberatorio

Coordinatore: Daniela Viroglio, psicopedagoga

- Il Piacere a se stessi e il Piacere ere agli altri
- La costruzione dell'immagine di sé: vedere e riconoscere la propria “bellezza”
- L'identità sessuale
- I tempi e i modi del Piacere al femminile e al maschile: la sessualità nell'arco della vita
- Gli elementi costitutivi e i vettori emozionali della sessualità
- Affetti, sentimenti e intimità: il mio Piacere e il tuo Piacere
- La funzione erotica: dal desiderio al Piacere
- Amor sacro e amor profano: il concetto di normalità in sessuologia e i problemi dei valori
- Piacersi e provare Piacere non è mai troppo tardi: lasciarsi andare significa concedersi la meraviglia di essere se stessi e stare bene

Parliamone insieme

## L'INCONSCIO AL LAVORO: LA CURA FRA IL SOGNO E LA REALTÀ'

Coordinatori: prof. Luciano Peirone, psicologo psicoterapeuta e sessuologo;  
prof.ssa Elena Gerardi, psicologo e psicoterapeuta

La finalità del corso è quella di informare su crescita e maturazione personale, su ricerca della salute e del benessere.

Lungo il doppio binario della lezione accademica e della dinamica di gruppo con gli studenti, si intende sviluppare e approfondire vari argomenti specifici confluenti nelle parole-chiave del titolo del corso. Il tutto verrà svolto in modo creativo e coinvolgente, non seguendo rigidamente l'ordine degli argomenti bensì con continui rimandi fra una conferenza e l'altra nonché con esercitazioni pratiche di autoconoscenza.

- La parte nascosta di ognuno di noi: l'Inconscio
- I grandi psicoanalisti: Freud, Jung, Adler, Klein, Fromm, Schultz, Bettelheim, Musatti, Fornari, etc
- Cos'è la realtà? Esiste? La realtà "reale" e la realtà virtuale
- Chi siamo realmente e cosa realmente vogliamo?
- Il sogno, il mito, la fiaba: il grande lavoro dell'inconscio
- "Prendersi cura" (profondamente!) della propria salute
- Come guarire da ansia, depressione, traumi, nevrosi e psicosi?
- *Senior* ovvero l'invecchiamento attivo e salutare
- La pandemia e il long Covid psicologico
- Il significato della apparente "forza vitale" negli adolescenti: anoressia, alessitimia, droghe, alcool e varie "sfide" esistenziali
- Gli odiatori/haters: perché tanta cattiveria nella "rete"?
- Le radici inconscie della violenza contro la "femminilità"
- Eros e Thanatos: impariamo a scegliere!
- Il training autogeno: impariamo a immaginare, impariamo a curarci

## LA MEDICINA DELLE PASSIONI

Finché si avranno passioni non si cesserà di scoprire il mondo  
(Cesare Pavese)

Coordinatore: dott. Walter Comello, psicologo e psicoterapeuta

Passione è una parola speciale: esprime il meglio e il peggio delle nostre esperienze di vita. La nostra mente ne ha una costante necessità: è il fuoco che arde e determina le nostre azioni o le impedisce. Là, dove non si nutre ogni giorno di buone passioni, la mente va alla ricerca delle emozioni di un tempo che, seppur negative, diventano la passione del momento.

*“La medicina delle passioni”* è il titolo di un libro di medicina e psicologia del 1856 scritto da Jean Baptiste Descuret, medico e scrittore francese, che accoglie e osserva curioso da una vetrina del mio studio la meraviglia dell'animo umano che inconsapevolmente a lui si rivolge.

Un programma per capire, comprendere, acquisire strumenti utili a determinare la qualità della propria vita.

- La paura, un ologramma nel cielo
- L'invidia, te la devi meritare
- Il coraggio e il Drago
- La rabbia, deve ancora arrivare
- La speranza, il primo cavaliere
- L'ottimismo conviene
- L'intolleranza, elogio
- Il dubbio, intensamente dubbio
- La tristezza, un velo grigio che copre il volto
- Il desiderio, è ciò che non si ha
- L'ansia, la non malattia
- La gioia, una scintilla di luce



## LA PSICOLOGIA DEL SÉ'

Coordinatori: prof. G. Luciano, già primario specialista in neuropatologia e psichiatria; dr. M. Curcelli, medico specialista in psicologia clinica, vicedirettore sanitario della Città della Salute.

Con la collaborazione della prof.ssa E. Gerardi e del prof. L. Peirone

- La Psicologia del Sé: la teoria, la relazione con gli oggetti Sé, i processi e la struttura. La teoria della mente
- La coesione del Sé: funzione di origine, organizzazione e integrazione delle motivazioni umane
- La soggettività e il rispecchiamento empatico con le figure significative e la fusione gemellare nella relazione con il mondo (identità e carenza idealizzante)
- Le funzioni di oggetto Sé per il rispecchiamento, l'idealizzazione e la gemellarità per la formazione del Sé nucleare (nucleo strutturale psichico)
- Il Sé coeso e il processo di interiorizzazione trasmutante
- L'identità del Sé e l'Oggetto Sé Arcaico
- L'Oggetto: speculare, idealizzante e gemellare
- Il “narcisismo” come *deficit* strutturale: autonomia, rabbia, arroganza e paura di frammentazione del Sé

Il percorso di studio della Psicologia del Sé è diretto ai discenti interessati ad approfondire la materia in campo psicologico.

Poiché la mente umana e l'inconscio hanno origine nella preistoria, l'intento del corso è teso a focalizzare l'attenzione verso concetti fondamentali che descrivono il funzionamento della mente stessa, intesa come unità di mente e di corpo, dall'età evolutiva all'età adulta (secondo la “Teoria del Sé” concepita da Heinz Kohut)

## MEDICINA A

Coordinatore: dott. Luciano Caramellino

Gli argomenti sono elencati secondo l'ordine alfabetico delle Specialità Mediche e Chirurgiche, non secondo quello reale della trattazione.

Allergologia	Allergia oggi	<b><i>Dott.ssa A. Carosso</i></b>
Chirurgia	Le malattie dell'esofago	<b><i>Prof. C.M. Fronticelli</i></b>
Ematologia	Le leucemie acute	<b><i>Dott. L. Caramellino</i></b>
Fondaz.Ricerca Molinette	Anticorpi monoclonali e terapia di tumori prostatici	<b><i>Prof. F. Malavasi</i></b>
Geriatría	La prevenzione e la cura nella persona anziana	<b><i>Prof. M. Bo</i></b>
Nefrologia	Farmaci e rene: effetti buoni e effetti cattivi	<b><i>Dott.ssa F. Giachino</i></b>
Odontoiatria	L'odontoiatria moderna tra innovazione tecnologica e applicazioni cliniche	<b><i>Prof. E. El Haddad</i></b> <b><i>Dott.ssa G. El Haddad</i></b>
Oncologia	L'immunoterapia nel trattamento dei tumori solidi	<b><i>Dott. L. Buffoni</i></b>
Pediatria	La malattia celiaca	<b><i>Dott.ssa C. Miglio</i></b>
Psicologia clinica	Gli psicofarmaci nella pratica clinica	<b><i>Prof. R. Torta</i></b>
Reumatologia	Le connettiviti	<b><i>Dott. E. Fusaro</i></b>
Scienza dell'alimentazione	Le basi di una corretta alimentazione	<b><i>Dott.ssa L. Ingignoli</i></b>

## MEDICINA B

Coordinatore: prof. Antonino Maria Cotroneo, Direttore Geriatria Ospedale Maria Vittoria e Amedeo di Savoia

- Diabete e cognitiv a ***Dott. F. Padulo***
- Valutazione multidimensionale ***Dott. R. Carlucci***
- Long Covid ***Dott. E. Calvi***
- Depressione nell'anziano ***Dott. P. Sapone***
- Insonnia ***Dott. S. Mondino***
- Intelligenza artificiale e anziani:  
opportunità o necessità ***Dott. E. Martinelli***
- Iperuricemia e gotta nell'anziano ***Dott. G. Leone***
- Stili di vita e cervello ***Dott. C. Noviello***
- Anemie nell'anziano ***Dott. A. Di Stefano***
- Il cervello che si difende ***Dott. M. Massaia***
- Il deficit di memoria ***Dott. L. Schiara***
- Anziani e società ***Dott. A.M. Cotroneo***

*L'ordine degli incontri   puramente indicativo*

## MEDICINA PER LA SALUTE DEL CUORE

Coordinatore: dott. Biagio Ingnoli, specialista in Cardiologia

- Come prevenire le malattie del cuore e dei vasi arteriosi e venosi **Dott. B. Ingnoli**
- Ipertensione arteriosa: come diagnosticarla e curarla **Dott.ssa E. Lardone**
- Di notte russo: perché mia moglie si lamenta? **Dott. R. Vallesio**
- Quali cardiopatie il medico di medicina generale riscontra in ambulatorio **Dott. L.P.M.Candoli**
- Diabete e cardiopatie **Dott. P. Cavallo Perin**
- Cosa devo fare per non avere un infarto **Dott. P. Russo**
- Cosa mangiamo oggi...? **Dott.ssa L. Ingnoli**
- Prevenzione del Covid19 (e cardiopatie) nell'età pediatrica e adolescenziale **Dott. C. Zanolin**
- Sostituzione valvolare aortica: cosa c'è di nuovo? **Dott.ssa C. Comoglio**
- La mancanza di fiato: quando il cuore è malato **Dott. M. Ribezzo**
- Infezioni dentali e cardiopatie **Dott. A. De Agostini**
- Quando lo sport diventa pericoloso **Dott. B. Ingnoli**

*L'ordine degli incontri è puramente indicativo*

## POSSIAMO MIGLIORARE LA NOSTRA MEMORIA?

Coordinatore: Giovanni Geninatti Togli

Il corso, che si avvale di metodologie non tradizionali, cercherà di portare chi partecipa a scoprire capacità mai impiegate semplicemente perché non sapeva di possederle.

Insieme, con gradualità, facendo delle esercitazioni si potrà verificare come sia possibile ricordare quello che si vuole.

- Il cervello indovino
- Questione di naso
- La scienza dei sogni
- Dipendenza da sport
- Il mistero del tempo
- Ipermnesia
- Lo specchio dell'anima
- Tra gioco e realtà
- Barometro morale
- La personalità in un tweet
- Virus mentali
- La testa nel pallone

Il corso è rivolto a tutti coloro che incominciano a rilevare vuoti di memoria e, comunque, non vogliono arrendersi. Con l'acquisizione delle metodologie e le esercitazioni fatte durante le lezioni constateranno, con stupore, che la situazione migliora.

Per ottenere i massimi benefici, è indispensabile frequentare con assiduità il corso, in quanto la mancata partecipazione ad una lezione creerebbe difficoltà a partecipare a quella successiva.

*Ad ogni lezione verrà inviato materiale didattico.*

## PRIMO SOCCORSO ED EDUCAZIONE ALLA SALUTE

Coordinatore: dott.ssa Anna Tos Ricci, Ispettorato Infermiere  
Volontarie Croce Rossa – Torino; dott.ssa Anna Maria Fiore

In collaborazione con la **Croce Rossa Italiana**

### Primo soccorso

- Che cos'è il Primo Soccorso - Concetti di urgenza e gravità -  
Condotta del soccorritore - Esame delle funzioni vitali:  
coscienza, respiro, circolo
- Il B.L.S. (Sostegno vitale di base): la Rianimazione  
Cardiopulmonare
- Apparato respiratorio (anatomia e fisiologia)
- Cause di asfissia e di arresto cardiaco. Prove pratiche di  
rianimazione cardiopolmonare
- Apparato cardiocircolatorio (anatomia e fisiologia)
- Emorragie: esterne, esteriorizzate, interne
- Lo shock
- Le ferite - il tetano - vaccinazione, sieroprofilassi
- Ustioni, congelamenti
- Apparato osteoarticolare: fratture, distorsioni, lussazioni
- Trauma cranico. Sospetta frattura di colonna vertebrale
- Perdite di sensi, malori. Lipotimia. Sincope cardiaca. Collasso  
cardiocircolatorio. Ictus cerebrale. Cardiopatie ischemiche
- Colpo di sole. Colpo di calore. Assideramento. Epilessia.  
Isterismo
- Apparato digerente. Avvelenamenti. Coliche
- Aspetti di urgenza delle tossicodipendenze
- Punture di insetti, morsi di animali

## PSICOLOGIA CLINICA, DEL BENESSERE E PSICOSOMATICA

Coordinatori: dott. Matteo Dotti, dott.ssa Laura Villata

- Il ciclo di vita (infanzia, adolescenza, età adulta, senescenza).
- Salute, benessere e psicologia positiva.
- Dal benessere alla patologia: prevenzione primaria, secondaria e terziaria.
- La personalità, il carattere, il temperamento: quanto possono contribuire ad una condizione di disagio psicologico e somatico?
- I disturbi dell'umore: quando la tristezza diventa patologia; segni, sintomi, strategia di cura.
- I disturbi d'ansia (disturbo d'ansia generalizzato, attacco di panico, fobia, disturbo ossessivo-compulsivo)
- Intelligenza e intelligenze?
- Il deterioramento cognitivo e gli strumenti per contrastarlo: come supportare anziani e *caregiver*.
- La psicosomatica.
- Esperienze traumatiche: teoria e trattamento.
- La figura dello psicologo nell'attuale piano sanitario nazionale: *counseling* e psicoterapia

## PSICOLOGIA DELLA SCRITTURA

Coordinatore: dott.ssa Patrizia Elena Barnato, grafologa

Il corso si propone di preparare ai principi e alla pratica della grafologia e di darne una visione chiara e completa.

Si parte dalle nozioni di base fondamentali, dallo studio del particolare sino ad arrivare ad una visione d'insieme della scrittura per delineare la personalità dello scrivente.

Oltre all'ABC della grafologia, si approfondiranno molti argomenti ad essa collegati quali la grafia degli adolescenti e la dislessia, la firma digitale, i falsi in scrittura, il linguaggio del corpo, il testamento, i tremori, i segni di ansia e di insicurezza, la compatibilità di coppia, la grafologia familiare, lo scarabocchio, il disegno, i vari test.

Oltre alle scritture dei corsisti, verrà analizzata in presenza un'ampia casistica desunta da fatti di cronaca, attualità, personaggi noti, cercando di delinearne un profilo grafologico attraverso l'analisi delle loro scritture.

Si approfondiranno i campi di applicazione della grafologia: la perizia, l'orientamento scolastico, la compatibilità di coppia, le dinamiche familiari.