



HIPPOCRATIS COI

*Genialis officio et utique memorabili
genio Constantinus reperit*

Paul. 14. 21



ALLA RICERCA DEL SÉ'

Coordinatori: prof. G. Luciano, già primario specialista in neuropatologia e psichiatria. Con la collaborazione della prof.ssa E. Gerardi, del prof. L. Peirone e del dott. Curcelli.

- Introduzione alla psicologia individuale e al concetto di Sé, personalità e identità. M. Curcelli
- Lo sviluppo del Sé e la teoria della personalità secondo la psicologia individuale. M. Curcelli
- La psicopatologia secondo la psicologia individuale. M. Curcelli
- I disturbi della personalità secondo la psicologia individuale con particolare riferimento al ruolo dei traumi psicologici. M. Curcelli
- La prevenzione e la cura dei disturbi della personalità e dell'identità secondo la psicologia individuale. M. Curcelli
- Dalla fase normalmente autistica al sentimento dell'Io; le funzioni dell'Io e lo sviluppo della personalità, dalla dipendenza alla condizione di autonomia. G. Luciano
- Le diverse concezioni del Sé e i cambiamenti della personalità e dell'identità collegati all'età e alle esperienze più significative della vita. G. Luciano
- Le caratteristiche dell'identità corporea e quelle dell'identità psicologica dal patrimonio ideativo agli stili di comunicazione e all'inclinazione agli errori cognitivi. G. Luciano
- Alla ricerca dell'identità di un presunto "smemorato": il caso Bruneri-Canella. G. Luciano
- Cambiamenti del Sé e dell'identità, secondari all'invecchiamento e alle malattie. Disturbi primari dell'identità. G. Luciano
- Tratti della personalità e modalità di rapporto con le informazioni dei media e dei social network. G. Luciano
- Imparare ad invecchiare bene e a prevenire i problemi di identità inerenti all'invecchiamento. E. Gerardi e L. Peirone
- Immaginare e visualizzare con la psicoterapia autogena. E. Gerardi e L. Peirone

ALLA RICERCA DELLA FELICITÀ

Coordinatore: dott.ssa Sara Palermo, direttrice del Comitato Scientifico INF (Istituto Nazionale Filantropia),

Con la collaborazione dell'ISTITUTO NAZIONALE FILANTROPIA

Presentazione del corso

La felicità è un concetto talmente vasto che è sempre risultato molto difficile definire bene. Un po' come le emozioni: tutti sappiamo cosa sono, fino a quando non dobbiamo definirle. La felicità è il primo passo, il primo scalino, il primo mattone delle fondamenta del vivere. È la struttura che tiene insieme tutti i volti della nostra identità. Empatia e altruismo conducono alla felicità autentica, che migliora il nostro umore e il nostro stato di salute. Donare e donarsi hanno, infatti, profondi risvolti psicologici ed effetti reali sul benessere dell'individuo.

Esamineremo insieme la scienza della felicità, approfondendone i significati, i modelli e le implicazioni per il benessere individuale e collettivo. Impareremo come essere felici con semplici esercizi.

Presenteremo le componenti fondamentali dell'empatia, dei comportamenti pro-sociali e dell'altruismo, con particolare attenzione alla psicologia del dono.

Con il contributo della Fondazione Zoom Torino, a Cumiana (To), vivremo una giornata esperienziale con attività di animazione ed intrattenimento con metodologie di attivazione formativa che permettano di sperimentare i benefici derivanti dall'altruismo e dalla felicità.

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.

I cereali.

Il pane.

I grassi: buoni e cattivi.

Il colesterolo tra miti e realtà.

I legumi.

Come si leggono le etichette.

I disturbi dell'apparato digerente.

L'osteoporosi - Le acque.

Il cibo e i tumori.

Il diabete.

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 circa 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 sui nostri comodini.

Il rapporto dell'Uomo con i Farmaci è ancora oggi controverso e il bombardamento di informazioni e news (spesso fake!) a cui siamo sottoposti non contribuisce di certo a semplificarlo. Il nostro sarà un dibattito per approfondire conoscenze pratiche che ci aiutino a sfruttare meglio questi preziosi alleati, i Farmaci.

- Dalla 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
- Ipertensione, Colesterolo e Diabete: i Farmaci che hanno a cuore il Cuore
- Antinfiammatori e dintorni: l'equilibrista sul filo
- Dio ci ha fatti fratelli, Prozac ci ha resi amici: Antidepressivi ed Ansiolitici, più differenze che similitudini
- Aspirina, Tachipirina, Coumadin, Augmentin, Aulin, Xanax.....: nomi familiari di cui sappiamo veramente tutto ?
- "Io prendo il Generico, è la stessa cosa e costa meno": si, no o ni?
- "Oggi sto meglio e ne prendo soltanto mezza": l'aderenza alla terapia
- L'importanza della comunicazione: "Prenda queste compresse tre volte al giorno" oggi non basta più!
- 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

GAIA-MENTE

Coordinatore: dott.ssa Giuseppina Elena Cipriani
In collaborazione con la prof.ssa Martina Amanzio e il Dipartimento di Psicologia, Università degli Studi di Torino.

Il corso propone un ciclo di lezioni sui temi dell'invecchiamento sano e attivo: cognitivtà, esercizio fisico, sana e corretta alimentazione, affettività, socialità.

Il corsista acquisirà conoscenze sui cambiamenti cognitivi, psicologici e neurologici associati all'avanzare dell'età, sui metodi di valutazione e di intervento. Verranno fornite indicazioni per la promozione di un invecchiamento positivo, sano e attivo.

Attività didattica in aula

Il corso prevede lezioni frontali e avrà carattere interattivo, con esercitazioni pratiche e attività da svolgere anche a casa. Sarà distribuito materiale didattico, quando necessario.

Attività di valutazione neuropsicologica

Alcuni partecipanti potranno fruire di una valutazione multidimensionale geriatrica e di uno screening neuropsicologico, a titolo completamente gratuito. Possibili prenotazioni verranno prese in aula e la priorità verrà assegnata non solo in base all'ordine di iscrizione, ma anche nel rispetto dei criteri di inclusione delle ricerche in corso.

IO, TU, NOI: relazioni e complicazioni

Coordinatore: Daniela Viroglio, psicopedagoga

La bellezza e la complessità del vivere, convivere e condividere. Le singole caratterialità, le educazioni dirette e indirette che influenzano le nostre relazioni.

- Come si sviluppa la nostra alterità?
- La relazione e la comunicazione
- Linguaggio analogico: il nostro corpo comunica
- Colori, abiti, monili, scarpe parlano di noi
- Ascoltare se stessi per ascoltare gli altri: aspettative, delusioni, punti di vista
- È possibile rimanere se stessi anche cambiando idea? Il compromesso nella relazione
- La relazione e le relazioni: soggetti e azioni
- Le sensazioni a pelle: rifiuto e accettazione
- La relazione parentale: nascita e divenire; genitori e nonni
- La relazione filiale: i cambiamenti
- La relazione di genere: diversità e complementarietà nell'intimità.
- La relazione sentimentale: innamoramento, affettività, infatuazione, seduzione.

Un percorso nella meraviglia complessa e non sempre facile della relazione che viviamo, indispensabile esigenza sociale, la cui qualità sconfinava talvolta nella solitudine e nell'isolamento.

Aspetti psicologici e socioculturali del nostro vivere insieme e del nostro allontanarsi: ne parleremo insieme con la serenità e la relazione che il gruppo sostiene.

MEDICINA A

Coordinatore: dott. Luciano Caramellino

Gli argomenti sono elencati secondo l'ordine alfabetico dei relatori, NON secondo quella che sarà la reale successione durante il corso.

- Geriatria: COVID e terza età – *prof. Mario Bo*
- Ematologia: i linfomi – *dott.ssa Carola Boccomini e Dott. Luciano Caramellino*
- Allergologia: allergia oggi – *dott.ssa Aurelia Carosso*
- Epatologia: le epatiti - *prof.ssa Alessia Ciancio*
- Endocrinologia: le malattie della tiroide - *prof. Paolo Limone*
- Otorinolaringoiatria: le sindromi vertiginose - *dott. Sergio Lucisano*
- Medicina Interna: ipnosi e obesità – *dott. Aldo Nagar*
- Urologia: le patologie andrologiche ed il loro impatto sul sistema cardiocircolatorio - *dott. Carlo Negro*
- Ortopedia: la colonna vertebrale: gioie e dolori - *dott. Roberto Panarese*
- Dermatologia: gli epiteliomi - *prof. Pietro Quaglino*
- Psicologia clinica: lo stress - *prof. Riccardo Torta*
- Psichiatria: le psicosi, ovvero i disturbi mentali gravi - *dott. Vincenzo Villari*

MEDICINA B

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

- Relazione Prof. Caramellino
- Le infezioni delle vie urinarie
- La depressione in età geriatrica
- Le demenze
- I disturbi del sonno nell'anziano
- La valutazione dei deficit di memoria
- La stipsi
- Il ruolo dell'attività fisica nell'anziano
- Il delirium
- Le cadute
- I fattori di rischio delle malattie cardiovascolari
- Le pandemie e la medicina geriatrica

MEDICINA: PER LA SALUTE DEL CUORE

Coordinatore: dott. Biagio Ingnoli, specialista in Cardiologia

- **Corretti stili di vita.** *dott. Biagio Ingnoli*
- **Lo scompenso cardiaco: che cosa è, come si cura.**
Dott.ssa Elisabetta Lardone
- **Gli esami strumentali in cardiologia (test da sforzo, holter, ecg, ecocardiogramma) a cosa servono?** *Dr. Roberto Valesio*
- **Medico di famiglia: gestione pratica delle piu' comuni patologie cardiache.** *Dott. Luciano Paolo Martino Candioli*
- **Facciamo sorridere il cuore: rapporto tra malattie paradontali e cardiopatie.** *Dott. Alberto De Agostini*
- **Come prevenire l'infarto.** *dott. Paolo Russo*
- **Come mantenermi in forma.** *Dott. Lorenzo Ingnoli*
- **Prevenzione del rischio in cardiologia.** *Dott. Bruno Pezzulich*
- **Chirurgia della valvola mitralica.** *dott. Stefano Del Ponte*
- **Ictus e fibrillazione atriale: quale relazione?** *Dott. Marco Ribezzo*
- **La nicturia.** *Dott. Paolo Guermani*
- **Alcool e vene.** *Dott. Giancarlo Pauletti*

PSICOLOGIA - LA MENTE CHE CURA

Dr. Walter Comello – Psicologo Psicoterapeuta

Il corso si propone un'attenta osservazione dell'animo umano e di come questo con i propri vissuti sia origine di problematiche fisiche e psicologiche.

1. Psicosomatica. Lo straordinario rapporto tra mente e corpo che può fare ammalare, ma con le stesse competenze può curare.
2. Salute. Qualità della vita e sistema immunitario: prendersi cura per non prendere in cura.
3. Il dolore del corpo e dell'anima: è espressione di malattia, è invito al cambiamento.
4. Paura e desiderio. Due emozioni determinanti nella nostra vita.
5. Genitori e figli. Ruoli e relazioni difficili in un mondo che cambia velocemente, ma che necessita di modelli prima che di maestri.
6. La coppia. Biologia e cultura a confronto: un meraviglioso, ma faticoso percorso, le gioie e gli errori da evitare nello stare insieme.
7. Sessualità. L'istinto alla vita, desiderio e piacere: uno sguardo al di là dei luoghi comuni.
8. Il cibo e l'insostenibile sensazione del vuoto. Il vuoto dentro è la paura più grande, il cibo la sua compensazione.
9. Lutto e abbandono. I drammi più difficili da superare, soluzioni necessarie per tornare a vivere.
10. Ansia e attacchi di panico: una condizione che appare ingestibile, rende fragili e invalida la vita.
11. Depressione e ossessioni. Un male oscuro apparentemente impenetrabile da chi vive l'impotenza di un aiuto e da chi affida al farmaco la soluzione di sé.
12. Disturbi Post Traumatici. Ci sono fatti, situazioni, esperienze che in un istante, per trauma o esposizione ad un evento stressante, segnano il corso della vita e la invalidano.

Attività extra: giornata esperienziale a contatto con la natura.

POSSIAMO MIGLIORARE LA NOSTRA MEMORIA?

Coordinatore: Giovanni Geninatti Togli

Dopo l'esperienza della pandemia dovuta al Covid – 19, l'impossibilità di incontrare gli amici e di frequentare le lezioni all'Unitre, il nostro cervello è entrato in uno stato di torpore dovuto al mancato allenamento e alla depressione che ci ha colto impreparati a vivere isolati privi del contatto umano. Ora è necessario rimettere a posto questa situazione di stallo e riprendere tutte le nostre attività. Il corso si avvale di metodologie non tradizionali: cercherà di portare chi partecipa a scoprire capacità mai impiegate semplicemente perché non sapeva di possederle. Insieme, con graduali esercitazioni potremo verificare come sia possibile ricordare quello che si vuole.

- I dodici pilastri dell'intelligenza
- Cinque trappole mentali
- Per non dimenticare...
- Intuitivi si diventa
- Gli occhi fertili della mente
- La formula della felicità
- La forza del caos
- Quell'1% di differenza...
- Ricordare nomi e visi delle persone
- Leggere il pensiero
- Il potere delle storie
- La sindrome del capo

Il corso è rivolto a tutti coloro che incominciano a rilevare vuoti di memoria e che, comunque, non vogliono arrendersi: con l'acquisizione delle metodologie e le esercitazioni fatte durante le lezioni, constateranno con stupore che la situazione migliora. E' indispensabile, per ottenere i massimi benefici, frequentare con regolarità il corso, in quanto la mancata partecipazione ad un incontro creerebbe una difficoltà a partecipare a quello successivo.

Ad ogni incontro sarà distribuito 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 Cardiopolmonare
- 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

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

PSICOANALISI E PSICOTERAPIA

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

DENTRO DI NOI: LE RADICI DEL MALE E DEL BENE

La finalità del corso è quella di informare sulla crescita e maturazione personale, sulla ricerca della salute e del benessere. Secondo il doppio binario della lezione accademica e della dinamica di gruppo con i corsisti 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.

- Warum Krieg? Perché la guerra? Il carteggio Einstein-Freud
- Aggressività, odio, violenza, guerra, terrorismo
- Peace building: la Cultura della Pace
- La pandemia: a che punto siamo?
- SARS-CoV-2 e CoViD-19: il virus e la malattia. Gli errori dell'umanità
- Psiche: il "Soffio vitale", il motore della vita
- I grandi psicoanalisti: Freud, Jung, Adler, Klein, Fromm...
- La Psiche: Cosciente, Preconsenso, Inconsenso, Es, Io, Super-Io, Ideale dell'Io, Sé
- Senior: l'arte del saper invecchiare
- AHA: l'Invecchiamento Attivo e Salutare
- Sesso, amore ed erotismo. Anche nella terza età.
- Rilassarsi e meditare: imparare ad immaginare, imparare a curare
- Il crimine e le sue efferatezze: l'Inconsenso sadico e maligno
- Ansia, distress, depressione, somatizzazioni, traumi: come si affrontano?
- Le fragilità dei nostri "nipoti": anoressia, tossicodipendenza, hikikomori, bullismo, bande giovanili

PSICOLOGIA CLINICA, DEL BENESSERE E PSICOSOMATICA

Coordinatori: prof. Mario Fulcheri; dott. Matteo Dotti

- Il ciclo di vita: infanzia, adolescenza, età adulta, senescenza
- Il concetto di crisi, le strategie di coping, le risorse personali e relazionali come fattori di protezione
- Salute, benessere e psicologia positiva
- Lo stress: eventi di vita e problemi quotidiani
- Dal benessere alla patologia: prevenzione primaria, secondaria e terziaria
- Psicologia clinica, psicodiagnostica e clinimetria
- 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, strategie di cura
- I disturbi d'ansia (disturbo d'ansia generalizzato, attacco di panico, fobia, disturbo ossessivo-compulsivo)
- Affettività e sessualità
- L'intelligenza: esaltazione della creatività Vs deterioramento cognitivo (segni, sintomi, gli strumenti per la diagnosi, le strategie terapeutiche)
- La psicosomatica
- Counseling e psicoterapia
- Emozioni e ferite: rabbia, gioia, invidia, tristezza, felicità, sconforto, fiducia, speranza, noia, malinconia, gelosia, rassegnazione, angoscia, disperazione, serenità
- Le cure palliative, la psicologia del dolore e la psico-oncologia

PSICOLOGIA DELLA SCRITTURA

Coordinatore: dott.ssa Patrizia Elena BARNATO, grafologa

Il corso si propone:

- preparare ai principi e alla pratica della grafologia
- dare una visione chiara e completa di questa disciplina.

Si parte dalle nozioni di base fondamentali, dallo studio del particolare sino ad arrivare ad una visione d'insieme della scrittura, per trarre 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 criminalità, la firma digitale, i falsi in scrittura, il linguaggio del corpo, il testamento, i tremori, i segni di ansia, di insicurezza, la compatibilità di coppia, la grafologia familiare, lo scarabocchio, il disegno, i vari test.

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

Si analizzerà un'ampia casistica relativa a fatti di cronaca, attualità, personaggi noti cercando di delinearne un profilo attraverso l'analisi delle loro scritture.

STORIA DELLA MEDICINA: ODONTOIATRIA E CHIRURGIA

Coordinatori: dott. Elias El Haddad e dott.ssa Giorgia El Haddad

- La nascita della medicina. Dal mito alla scienza: prima e dopo Ippocrate.
- L'influsso arabo nella medicina occidentale.
- Il sorriso di Venere: cura e bellezza della bocca.
- L'uomo dal fiore in bocca: patologia e cura della cavità orale.
- Innovazioni tecnologiche in odontoiatria.
- Il contenzioso in medicina.

Saranno invitati al corso:

- Chirurghi generali e specialisti.