



## ALLA RICERCA DELLA FELICITA'

Coordinatore: dr.ssa Sara Palermo, Dipartimento di Psicologia dell'Università di Torino

In collaborazione con: Chiara Di Fazio, Università degli Studi di Torino; Beatrice Gregoric, Università degli Studi di Torino

La ricerca della felicità rappresenta il fondamento primario per uno stile di vita appagante e soddisfacente. Negli ultimi anni, le neuroscienze hanno ampliato significativamente la comprensione di questo concetto, rivelando il ruolo cruciale del cervello nel promuovere stati emotivi positivi e benessere psicofisico.

Questo corso si propone di esaminare in profondità le scoperte delle neuroscienze positive e la psicologia positiva di Seligman, offrendo un'ampia panoramica delle teorie, dei modelli e delle applicazioni pratiche legate alla promozione della felicità e del benessere. Approfondiremo il concetto di felicità come elemento fondante dell'identità umana ed esploreremo come il nostro cervello sia in grado di adattarsi e prosperare in condizioni di stabilità emotiva e certezza.

Esploreremo strategie con forte base scientifica, per migliorare la gestione delle emozioni, la regolazione dell'ansia e per coltivare uno stato mentale positivo. Utilizzando un approccio integrativo delle scienze applicate, mireremo a fornire ai discenti strumenti pratici per promuovere il benessere individuale e collettivo, migliorando così la qualità della vita e la salute generale. Sarà posta particolare attenzione alla prevenzione della fragilità, con l'obiettivo di fornire strategie e interventi neuropsicologici e psicogeriatrici che possano contribuire a mantenere e potenziare le capacità fisiche e cognitive nel corso dell'invecchiamento.

L'obiettivo del corso è quello di fornire una solida base teorica e pratica per comprendere e perseguire la felicità in tutte le sfaccettature della vita quotidiana.

## ANGELI E DEMONI

### Un percorso tra enneatipi e archetipi

Coordinatore: Daniela Viroglio, psicopedagoga, counselor, consulente in sessuologia

I vizi e le virtù: un viaggio alla scoperta della nostra personalità, in cui schemi cognitivi, emotivi e istintivi interagiscono.

Testa, cuore e corpo interconnessi creano, condividono, interpretano e agiscono secondo il prevalere di Autoconservazione, Interazione Sociale e Legami Intimi.

La conoscenza e la consapevolezza di sé sono un'avventura eroica, fatta di incontri con se stessi e gli altri: Enneatipi e Archetipi ci rendono vincitori e vinti.

L'Enneagramma, una dottrina antica, uno strumento che aiuta a conoscere se stessi, ci rende consapevoli della nostra unicità e al contempo ci invita a cogliere le similitudini che ci legano agli altri

Attraverso i simboli, le immagini, i miti, i sogni e i comportamenti i dodici archetipi del pensiero Junghiano si manifestano, dando struttura al Saggio, all'Innocente, all'Esploratore, al Sovrano, al Creatore, all'Angelo custode, al Mago, all'Eroe, al Ribelle, all'Amante, al Giullare e all'Orfano

Ci accompagneranno la teoria di Claudio Naranjo per esplorare gli Enneatipi e di Carl Gustav Jung per incontrare gli Archetipi

## ASSISTENZA AL MALATO IN FAMIGLIA E ALL'ANZIANO

Coordinatori: 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

# PRIMO SOCCORSO ED EDUCAZIONE ALLA SALUTE

Coordinatori: 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

## CIBO E SALUTE

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

Un viaggio nel mondo dell'alimentazione, per imparare a nutrirci meglio

- Gli zuccheri: non tutti fanno ingrassare
- Le fibre e i cereali
- I grassi buoni e cattivi
- Trigliceridi e colesterolo
- I legumi
- Come si leggono le etichette
- La fisiologia e i disturbi dell'apparato digerente
- La flora batterica
- I cibi fermentati
- L'osteoporosi

*L'ordine degli argomenti trattati è puramente indicativo*

# FARMACI E DINTORNI: dalla diffidenza alla confidenza

Coordinatore: dott. Gianni Ariano

La spesa farmaceutica in Italia è di circa 35 miliardi di Euro all'anno, mentre l'aderenza alla Terapia Farmacologica non supera il 50%. Bastano questi due dati a comunicarci che usiamo male i Farmaci, spreco salute e denaro.

Le cause sono molte, ma certamente migliorare la CONSAPEVOLEZZA può aiutare a sfruttare meglio questi preziosi alleati, i Farmaci.

Il nostro corso si pone alcuni fondamentali obiettivi:

- Condividere informazioni (soprattutto pratiche) sul corretto utilizzo dei Farmaci, sfatando “falsi miti” e correggendo abitudini sbagliate
- Aumentare la consapevolezza e la responsabilità dei partecipanti al corso per ottimizzare l'utilizzo dei Farmaci
- Offrire risposte, possibilmente semplici a domande anche complesse
- Condividere esperienze che aiutino a migliorare la confidenza con i Farmaci

Tutto questo, ed è la grande sfida, in un clima di socialità e divertimento, che ci aiuti a memorizzare e mettere in pratica le regole principali per vivere meglio e, forse, di più!

- Cosa bisogna sapere per assumere correttamente un Farmaco?
- Una terapia antibiotica su tre è inutile o mal eseguita: vogliamo parlarne?
- Curare l'Ipertensione e proteggere gli organi-bersaglio (cuore, cervello, reni)
- Dislipidemie: quali approcci per combattere il Colesterolo cattivo?
- La malattia del secolo: il Diabete e le sue terapie
- Antidepressivi ed Ansiolitici: più differenze che similitudini
- “Finché respiro, spero!”: i Farmaci per le malattie ostruttive respiratorie (Asma, Bronchite Cronica)
- Disfunzione erettile e calo del desiderio: esistono rimedi o dobbiamo rassegnarci?
- “Io prendo il Generico, è la stessa cosa e costa meno”: forse sì, forse no
- Antiaggreganti e anticoagulanti: benefici e rischi
- Le forme farmaceutiche: cosa c'è da sapere di più?
- *Take home messages*: poche e semplici regole per vivere meglio e, forse di più

## LA MENTE E IL SUO CORPO

Coordinatore: dott. Walter Comello, psicologo e psicoterapeuta

*Il modo in cui lo spirito è unito al corpo non può essere compreso dall'uomo e, tuttavia, in questa unione consiste l'uomo.  
Sant'Agostino – "La città di Dio"*

Un viaggio straordinario alla scoperta dell'essenza della nostra vita. La mente e il corpo sono in un rapporto inscindibile, in cui l'esperienza dell'una determina la salute dell'altro e viceversa. Dal 1998 la Columbia University ha scoperto la presenza di 500 milioni di neuroni nell'intestino e la loro relazione con il sistema nervoso centrale attraverso il nervo vago che a sua volta distribuisce informazioni a tutto il corpo. Una consapevolezza antica, diventata scienza, fornisce strumenti di sapere alla base della qualità della nostra vita e della salute del nostro corpo. Nulla di ciò che ci accade, che entra in noi, è ininfluenza: o fa bene o fa male. La mente con le stesse competenze fa ammalare e sa curare se stessa e il suo corpo. Se la scienza deve servire a migliorare il mondo, la conoscenza è una responsabilità verso se stessi.

1. Dalle antiche tradizioni alla scienza del rapporto mente -corpo
2. Il dolore, la malattia e l'infelicità
3. Il cuore e il mondo degli affetti
4. Il fegato, la paura e il coraggio
5. L'apparato urogenitale, la via dell'acqua
6. Intestino e istinti
7. Genitalità, sessualità e identità
8. Disturbi della mente
9. Occhi e lacrime
10. La bocca, la porta del mondo
11. Pro-Creazione
12. La vita e la morte



## LA PSICOLOGIA DEL SE'

Coordinatori: dr. M. Curcelli, medico specialista in psicologia clinica; prof. G. Luciano, già primario specialista in neuropatologia e psichiatria.  
Con la collaborazione della prof.ssa E. Gerardi e del prof. L. Peirone

Il percorso di studio della Psicologia del Sé è diretto ai corsisti 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.

- Il Sè come funzione di consapevolezza di Sé e del mondo (Heinz Khout).
- Origine ed evoluzione del Sé
- Il Sè adattativo ed il Sé disadattativo (elementi del vissuto e del comportamento adattativo e dei disturbi della personalità)
- Analisi del disturbo antisociale e dell'abuso: origini e contrasto.

# LA PSICOTERAPIA: DOMANDE E RISPOSTE, PROBLEMI E SOLUZIONI

Coordinatore: prof. Luciano Peirone, psicologo psicoterapeuta, esperto in psicoanalisi e psicologia della salute; prof.ssa Elena Gerardi, psicologa psicoterapeuta, esperta in psicoanalisi e training autogeno.

La finalità del corso è quella di informare e formare in tema di crescita e maturazione personale nonché di 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.

- Psicoanalisi, ovvero la rivoluzione nel Mondo Interiore
- Sigmund Freud & Company
- I tanti esperti della Mente e dell'Anima: psicologo, neurologo, psichiatra, psicoanalista, psicoterapeuta
- Il mistero e la potenza dell'Inconscio
- La "cura" e il "prendersi cura"
- La psicoterapia, le psicoterapie
- Psicologia clinica e Psicologia della salute
- Vivere sani, vivere sereni: come?
- Affrontare e superare la nevrosi e la psicosi, l'ansia e la depressione
- I disturbi sessuali e le terapie sessuologiche
- Active & Healthy Ageing, ovvero l'avvento del Senior
- Psicologia sociale della droga
- Rilassamento, ipnosi, training autogeno, meditazione
- DCA: i disturbi del comportamento alimentare

## MEDICINA A

Coordinatore: dr. Luciano Caramellino

Gli argomenti sono elencati secondo l'ordine alfabetico dei Relatori, non secondo quello reale della trattazione

Prof. Andrea Benso Prof. Marco Minetto	Endocrinologia Fisiatria	Il giusto movimento per una buona salute
Dr. Giorgio Callaris	Urologia	Tumore alla prostata: la prevenzione migliora la cura
Dr. Luciano Caramellino	Ematologia	Immunoglobuline e malattie connesse: gammopatie e mieloma
Dr. Paolo Cerrato	Neurologia	L'ictus cerebrale: dalla prevenzione alle nuove strategie terapeutiche
Dr.ssa Giulia Cerutti	Psicologia	La solitudine: effetti sul sistema immunitario e la salute del cuore
Dr.ssa Ludovica Ingignoli	Scienza dell'alimentazione	Alimentazione e cuore: relazioni certe e falsi miti
Dr.ssa Domenica Mary Locane	Anestesiologia	L'anestesia nel paziente anziano fragile
Dr.ssa Chiara Lopez	Endocrinologia	Obesità, sovrappeso e comorbidità metaboliche
Dr. Luca Razzano Dr. Bernardo Mutani	Clinica oculistica	La cataratta
Prof. Pietro Quaglino	Dermatologia	Malattie non oncologiche della cu- te
Prof. Paolo Solidoro	Pneumologia	Il trapianto di polmone
Prof. Renzo Pietro Tarocco	Reumatologia	Le patologie autoimmuni e quelle infiammatorie non autoimmuni

## MEDICINA B

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

- Impatto dell’ambiente sull’invecchiamento *Dr. P. Sapone*
- La sincope *Dr. A. Di Stefano*
- Il deficit iniziale di memoria *Dr. R. Carlucci*
- La terapia dell’insonnia nell’anziano *Dr. F. Lodi*
- Prevenzione delle cadute *Dr. S. Mondino*
  
- Solitudine e depressione dell’anziano *Dr. E. Martinelli*
  
- Il paziente psicogeriatrico: identikit di un personaggio sempre più attuale e complesso *Dr. L. Schiara*
- Il cervello che si difende *Dr. M. Massaia*
- Le vertigini nell’anziano *Dr. F. Padulo*
- Le infezioni delle vie urinarie *Dr. G. Leone*
- Uso degli antibiotici e farmaco resistenza *Dr. E. Calvi*
- La telemedicina: risorsa o problema per gli anziani *Dr. C. Luppi*
- Fragilità, antifragilità e Intelligenza Artificiale *Dr. A.M. Cotroneo*

*L'ordine degli incontri è puramente indicativo*

## MEDICINA PER LA SALUTE DEL CUORE

Coordinatore: dr. Biagio Ingnoli, specialista in cardiologia, Presidente  
Fondazione Unire Torino

“Quando di notte non respiro: apnee notturne”	Dr B. Ingnoli
“Infarto miocardico: come diagnosticarlo e curarlo”	Dr.ssa E. Lardone
“Coumadin e nuovi anticoagulanti orali”	Dr. R. Valesio
“Varici arti inferiori: diagnosi, terapia”	Dr. E. Berta
“Quando il paziente deve consultare il cardiocirurgo”	Dr. ssa C. Comoglio,
“Con la prevenzione si vince”	- Dr. P. Russo
“Ipertensione arteriosa ambulatoriale”	Dr. P. Candoli
“Quale attività fisica nell’anziano sano e cardiopatico?”	Dr. L. Ingnoli
“I nuovi farmaci per abbassare il colesterolo e i trigliceridi”	Dr. M.Ribezzo,
“Il cuore batte lento o veloce e io perdo coscienza: bisogna impiantare un pacemaker o un defibrillatore?”	Dr, C.Budano,
“Gestione dell’ipertensione arteriosa nell’anziano”	Dr. M. Conti
“Cuore e amore”	Dr. B. Ingnoli

# POSSIAMO MIGLIORARE LA NOSTRA MEMORIA?

Coordinatore: Giovanni Geninatti Togli

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

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

- Il cervello in vacanza
- Questione di fiducia in sé
- I segreti della vittoria
- La scienza dei regali
- La scienza e Paperone
- Pensieri e parole
- L'arte di cambiare
- Lo sport sviluppa i neuroni
- Entriamo in risonanza
- Il peso della giustizia
- Senza cervello non esiste Bellezza
- Le proprietà funzionali

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.

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

*Ad ogni lezione verrà inviato materiale didattico.*

# PSICOLOGIA CLINICA, DEL BENESSERE E PSICOSOMATICA

Coordinatori: dr. Matteo Dotti; dr.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.
- Psicologia clinica, psicodiagnostica e clinimetria.
- La personalità, il carattere, il temperamento: quanto possono contribuire a 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.
- Intelligenza o 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: dr.ssa Patrizia Elena Barnato, grafologa

Il corso si propone di avvicinarci ai principi e alla pratica della grafologia, dando una visione di questa disciplina chiara e completa.

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

Oltre alla “grammatica” della grafologia, si approfondiranno molti argomenti a essa collegati, quali la grafia degli adolescenti e la dislessia, la firma digitale, i falsi in scrittura, il linguaggio del corpo, il testamento, le lettere anonime, 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 insieme un'ampia casistica di fatti di cronaca, di attualità, nonché di personaggi noti, cercando di delinearne un profilo grafologico attraverso l'analisi delle loro scritture.