



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

La ricerca della felicità e del benessere rappresenta un pilastro fondamentale per la qualità della vita, soprattutto nelle fasi avanzate dell'età adulta. Questo corso si inserisce nel progetto *Longennials Factory*, volto al monitoraggio psicogeriatrico e all'intervento neuropsicologico, con particolare attenzione al benessere percepito e alla promozione della salute.

Partendo dai principi della psicologia positiva di Martin Seligman e attraverso un approccio teorico-pratico, i partecipanti acquisiranno strumenti per sostenere il benessere individuale e collettivo, prevenendo condizioni di fragilità fisica, cognitiva ed emotiva.

In particolare, il corso affronterà:

- Strategie per il mantenimento del benessere psicofisico.
- L'importanza della socialità, della motivazione e dello stile di vita nella promozione della qualità della vita.
- Tecniche e approcci basati sull'evidenza per rafforzare la resilienza, ridurre lo stress e migliorare il benessere percepito.
- Interventi e buone pratiche per favorire l'autonomia e il senso di autoefficacia nelle diverse fasi dell'invecchiamento.

Il corso guiderà i partecipanti nell'applicazione di pratiche efficaci per favorire l'equilibrio emotivo e la qualità delle relazioni in ogni fase dell'esistenza. Sarà inoltre posta particolare attenzione alla prevenzione della fragilità, attraverso strategie e interventi volti a sostenere la salute mentale e la riserva cognitiva tramite lo sportello gratuito prenotabile via mail **longennials.factory@gmail.com**

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
- Gli zuccheri semplici
- I grassi buoni e cattivi
- Trigliceridi e colesterolo
- I legumi
- Come si leggono le etichette
- La fisiologia e i disturbi dell'apparato digerente – parte 1
- La fisiologia e i disturbi dell'apparato digerente – parte 2
- L'osteoporosi
- Il cibo sano per il cervello

L'ordine degli argomenti trattati è puramente indicativo

CRONOS E KAIROS

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

- Il Tempo-compagno silenzioso, spirito libero che sfugge al controllo- quanto condiziona il nostro vivere?
- Il Tempo: concetto assoluto o soggettivo?
- Ritmi interiori, sociali e bioritmi: come ci influenzano?
- Filosofiche certezze e vissuti personali alternano questa nostra esistenza nei periodi evolutivi che attraversiamo.
- La qualità del tempo: il tempo della scoperta, della meraviglia, dell'affanno, della passione, della riflessione; il tempo perso e ritrovato.
- Il senso del tempo: la percezione e la gestione, il profilo interiore, i suoi contenuti manifesti e immaginari.
- Sogno o son desto? il tempo del sonno e del sogno.
- Passato, presente e futuro: ricordo, memoria, immaginario, progettualità, noia, iperattività, passioni evolvono e degenerano.
- È così vero che esiste un tempo dei giochi, dell'apprendere e del piacere?
- Cogliere l'attimo e vivere l'attimo: scelta o opportunità?
- Perdere tempo, correre contro il tempo, non avere tempo: quante espressioni del nostro quotidiano si abbinano alle nostre esperienze?
- Il Tempo nelle culture: destino, sublimazione, trascendenza, meditazione.

Un “viaggio” nel tempo nostro e degli altri di cui parlare insieme perché c'è sempre.... Tempo.

FARMACI E DINTORNI

Dalla diffidenza alla confidenza

Coordinatore: dott. Gianni Ariano

- Dall'appropriata lettura del "Bugiardino" alla corretta assunzione di un farmaco
- L'importanza della comunicazione: "Prenda queste compresse tre volte al giorno" non basta più!
- 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)
- I farmaci per le malattie degenerative del sistema nervoso
- Antiaggreganti piastrinici e anticoagulanti: benefici e rischi
- La galassia dell'omeopatia, l'universo degli Integratori: slalom tra effetto placebo ed efficacia clinica
- Le Cure Palliative
- *Take home messages*: poche e semplici regole per vivere meglio e, forse, di più.

Struttura degli incontri: momenti interattivi, con presentazioni frontali intervallate da sessioni di domande e risposte, casi clinici della vita di tutti i giorni.

"La semplicità è l'essenza dell'universalità" M. Gandhi

LA PSICOLOGIA DEL SÉ'

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

- Introduzione alla Psicologia del Sé: la definizione e la funzione mentale di integrazione tra realtà interna ed esterna
- Breve storia e confronto tra l'indirizzo psicologico di riferimento (Heinz Kohut) e le tre psicologie di S. Freud, G. Jung e A. Adler
- Le origini storiche e le diverse caratteristiche del Sé
- Lo sviluppo del Sé dall'età neonatale all'età adulta
- Il significato simbolico ed emotivo della funzione del Sé
- Il funzionamento del Sé come dinamica e fenomeno; differenze con le concezioni deterministiche
- Il modello del Sé e la teoria di C. Darwin, una prospettiva evoluzionista della psiche
- Psicologia individuale e dei gruppi: analisi dell'abuso di genere e del bullismo.

Le lezioni sono frontali ed è richiesta la partecipazione attiva degli allievi che sono invitati a interagire ed esprimere degli spunti di riflessione e prospettive personali, anche per sviluppare la capacità di impiegare i concetti e le idee appresi. Le riflessioni personali sono inerenti al *brainstorming* sui temi proposti; non sono prese in considerazione e analizzate problematiche psicologiche personali famigliari, dato che si tratta di un corso divulgativo. In relazione alle esigenze del docente e degli allievi, spesso si analizzano le dinamiche psicologiche della psicologia del Sé individuate in situazioni reali, anonime e di carattere generale, ma utili a correlare la teoria agli eventi quotidiani.

MEDICINA A

Coordinatore: dr. Luciano Caramellino, preside del Collegio Medico-Psicologico

Il corso propone l'esposizione di alcuni quadri patologici di specialità diverse, sia mediche sia chirurgiche, trattati di volta in volta da esperti nelle singole discipline appositamente invitati; vi saranno inoltre suggerimenti utili alla prevenzione di alcune malattie e a promuovere stili di vita sani.

Gli argomenti sono elencati secondo l'ordine alfabetico dei relatori, non secondo quello reale della trattazione (che verrà presentato dopo la definizione delle date delle lezioni)

Prof. Andrea Benso Prof. Gaetano M. De Ferrari	Endocrinologia Cardiologia	Colesterolo e coronarie: come prevenire e curare
Dott. Luciano Caramellino	Ematologia	Il processo infiammatorio
Dott.ssa Aurelia Carosso	Allergologia	Le allergie alimentari
Dott.ssa Giulia Cerutti	Psicologia	Ansia: cura e strategie di gestione
Dott. Mauro Giorgi	Cardiologia	Prevenzione e correzione dei fattori di rischio: obiettivi comuni per cardiologo e oncoematologo
Dott. Maurizio Merlo	Angiologia	Le malattie delle arterie
Dott.ssa Carla Miglio	Pediatria	La dislessia: ieri, oggi e domani
Dott. Roberto Panarese	Ortopedia	Ciò che è giusto sapere sul ginocchio
Dr. Francesco Pinta	Oncologia Terapia palliativa	Cure palliative: conoscere, curare e prendersi cura
Prof. Umberto Ricardi	Radioterapia	Ruolo attuale della radioterapia, evoluzione dei messi tecnici e delle modalità operative
Dott. Matteo Sferra Dott. Piero Donna	Clinica oculistica	La maculopatia
Dott. Loris Varvello	Gastroenterologia	L'importanza del microbiota intestinale

MEDICINA B

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

- Fragilità e antifragilità nell’anziano
- Apatia nell’anziano
- Insonnia nell’anziano
- La malattia di Alzheimer
- Depressione e ansia
- Solitudine
- Ageismo
- Importanza della dieta mediterranea
- Il dolore cronico nell’anziano
- Deficit iniziale di memoria
- Intelligenza artificiale e anziani
- La prevenzione delle cadute nell’anziano

L'ordine degli incontri è puramente indicativo

MEDICINA PER LA SALUTE DEL CUORE

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

- Dr. Biagio Ingnoli - “Aggiornamenti sull’ipertensione arteriosa”
- Dr. Giuseppe Scarzella - “Il cuore impazzito può provocare un ictus: diagnosi e terapia”
- Dr. Guglielmo Actis Dato - “Nuove prospettive in ambito cardiologico e sviluppi futuri”
- Dr. Enrico Berta - “Le malattie vascolari periferiche: diagnosi e terapia”
- Dr. Luciano Caramellino - “Quando il cuore è pallido (anemie): diagnosi e terapia”
- Dr. P. Russo -” Terapia invasiva (angioplastica, cardiocirurgia) dell’infarto e dell’angina pectoris”
- Dr. Armando Balsamo - “Tiroide e cuore”
- Dr. Alberto De Agostini - “Il sonno e il benessere del cuore”
- Dr. Marco Ribezzo - “Scompenso cardiaco: cos’è, quali sono le cause, quale terapia”
- Dr. Carlo Budano - “Prevenzione, diagnosi e cura della fibrillazione atriale”
- Dr. Massimo Conti - “Conoscere i fattori di rischio coronarico per prevenire l’infarto”
- Dr. Biagio Ingnoli - “Dolore al torace: è sempre il cuore che è malato?”

MY LIFE

Un sorprendente e straordinario viaggio nella vita di ognuno di noi attraverso identità e ruoli, responsabilità e destino

Coordinatore: dott. Walter Comello, psicologo e psicoterapeuta

Ci sono modi diversi di ripercorrere e guardare la nostra vita e quella di coloro che hanno camminato con noi e poi provare il senso della meraviglia, che unisce stupore ed entusiasmo nello stesso momento. Non siamo soliti pensare a come una continua interazione di ruoli, nostri e degli altri, determinino identità e comportamenti. Non siamo soliti pensare a come la nostra identità o quella in cui ci riconosciamo influisca sulla nostra capacità di essere, di fare e quindi di saper interpretare o meno certi ruoli, che determineranno, spesso in modo inconsapevole, il corso della nostra esistenza. Nascere maschi o femmine, essere figli o genitori, padri o madri, essere o avere fratelli o sorelle, crescere e costruire relazioni di coppia, essere partner, fidanzati, mogli e mariti, amanti, a volte separati, divorziati, ex di qualcuno o di qualche cosa, single. Poi ritrovarsi padri e madri separati, figli di genitori separati, vedovi, capaci o meno di nuove relazioni. Ci sono ruoli legati alla propria condizione sociale e lavorativa, essere amici, colleghi, superiori o sottoposti per l'incarico che ci viene assegnato, ma c'è anche l'identità importante della propria professione, il lavoro che si sceglie o quello che non si è scelto. Poi il tempo passa e si diventa nonni, pensionati e altro ancora. Ma si è stati anche insegnanti, allievi, buoni e cattivi, danzatori tra gli ostacoli della vita, sportivi o meno, vincenti o perdenti. Ruoli che nascono, cambiano, si incontrano, si sommano, svaniscono. Un imprevedibile e sorprendente viaggio nella vita di ognuno di noi come non l'abbiamo mai fatto prima.

- Il difficile compito di essere figli, le gioie o i dolori di essere o avere fratelli
- Se genitori si diventa, non sempre si impara a essere padri e madri
- Maschile e femminile, identità e sessualità: un incerto cammino
- La tormentata vita di coppia: mariti, mogli, a volte amanti
- Separati, divorziati: una difficile pagina della propria storia
- Genitori separati, figli anche
- Ex si diventa: single e il rischio dell'amorfobia
- La malattia e i caregivers, noi e chi ci è accanto
- Un destino ingiusto: perdere una parte di sé. La morte e il lutto
- Essere o fare: ruoli nel lavoro, dalla vita produttiva al pensionamento e alla vita da nonni
- Belli e buoni, brutti e cattivi: il giudizio, la verità delle cose, la morale del male
- Il senso e la meraviglia della vita

PRIMO SOCCORSO E INDICAZIONI PER CAREGIVER

Coordinatori: dr. Giacomo Tommaso Marietta - Delegato Salute - Educazione Sanitaria - Croce Rossa Italiana; dr.ssa Anna Maria Fiore; dr.ssa Patrizia Zilli

In collaborazione con la **Croce Rossa Italiana**

Primo soccorso

1. Introduzione al Primo Soccorso. Concetti di Urgenza e Gravità. Priorità di intervento - Condotta del soccorritore - L'autoprotezione - Esame dell'infortunato - Attivazione del Servizio di Emergenza Sanitaria.
2. La 'catena della sopravvivenza' - Il B.L.S. (Basic Life Support = Supporto vitale di base) - Valutazione dello stato di coscienza. L'infortunato incosciente - Il 'triangolo della vita'.
3. La Rianimazione Cardio-Polmonare (RCP) - B.L.S. nell'adulto e pediatrico. Tecniche di disostruzione - Esercitazioni pratiche.
4. Emorragie esterne, esteriorizzate, interne - Emorragie profuse - Lo stato di shock (cause e tipi di shock). Prevenzione e Primo Soccorso.
5. Le cute. Le ferite. Medicazioni e bendaggi - Le ustioni - I congelamenti.
6. Il tetano. Vaccinazione e sieroprofilassi. Farmaci antimicrobici. L'antibiotico-resistenza. La corretta somministrazione dei farmaci e le interazioni.
7. Lesioni ai muscoli. Lesioni alle articolazioni. Fratture - Immobilizzazioni di fortuna per sospette lesioni agli arti superiori, inferiori, al torace.
8. Traumi cranici: lesioni esterne e interne. - Traumi vertebrali. Sospetta frattura di colonna vertebrale. Comportamento del Primo Soccorritore.
9. Malori improvvisi, perdite di coscienza. Lipotimia - Ictus cerebrale. Prevenzione e Primo Soccorso - Le cardiopatie ischemiche: angina pectoris, infarto del miocardio. - Arresto cardiaco improvviso.
10. Le cure terapeutiche semplici. Sicurezza, igiene, benessere, economia ed efficacia. Posizionamento del malato a letto. Come vestire, svestire e gestire l'igiene del malato.
11. Prevenzione di eventuali patologie o situazioni critiche. Esercitazioni Pratiche.
12. Epilessia, convulsioni febbrili nel bambino. Crisi isterica. Crisi di panico. Malori dovuti a cause ambientali (colpo di calore, assideramento).
13. L'alimentazione. I Nutrienti. Principi di dietetica. Intossicazioni ed avvelenamenti. I servizi territoriali per la gestione dei malati acuti o cronici a domicilio.
14. Cenni di Protezione Civile e di Diritto Internazionale Umanitario

*La frequenza del corso completo permette il rilascio di un **Attestato di Partecipazione***

PSICOLOGIA CLINICA E DEL BENESSERE PSICOSOMATICA

Coordinatori: dr. Matteo Dotti; dr.ssa Flavia Cavalero

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

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

Oltre alla “grammatica” 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, 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 in classe un'ampia casistica: fatti di cronaca, attualità, personaggi noti e si cercherà di delineare un profilo grafologico attraverso l'analisi della scrittura dei corsisti.

PSICOTERAPIA: SCEGLIERE LA SALUTE

Coordinatore: prof. Luciano Peirone, psicologo psicoterapeuta, esperto in psicoanalisi e psicologia della salute.

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.

- Perché stiamo male? Perché somatizziamo?
- Le psicoterapie: i principali modelli
- Come funziona la terapia psicologica?
- La psicoanalisi, per sondare gli abissi dell'inconscio
- Sigmund Freud e la sua rivoluzione
- La psiche e i suoi esperti: psicologo, neurologo, psichiatra, psicoanalista, psicoterapeuta
- Quanto sono stressato!
- Rilassarsi, immaginare, curare: esercizi pratici
- Guerra senza pace: *homo necans*
- A che punto è la famiglia?
- Adolescenti turbolenti: disagio, crisi di identità, devianza
- L'UNITRE, esempio di Invecchiamento Attivo e Salutar