



CICLO DI INCONTRI SULLA RELAZIONE GENITORI/FIGLI

PROGRAMMA 2017

GIOVEDÌ 26 GENNAIO 2017 - PIERO PAOLO BATTAGLINI

MENS SANA IN CORPORE SANO

GIOVEDÌ 23 FEBBRAIO 2017 - STEFANIA ZOIA • DANIELE MANZUTTO

POSTURA, MOVIMENTO, SPORT ESPRESSIONE DELLO SVILUPPO FISICO E PSICO-EMOTIVO

VENERDÌ 31 MARZO 2017 - ANNAMARIA PIEMONTESE

LE REGOLE NATURALI PER IL RECUPERO ED IL MANTENIMENTO DEL BENESSERE PSICO-FISICO

VENERDÌ 28 APRILE 2017 - GIOVANNI GRANDI • SILVANO MAGNELLI

UNA "GINNASTICA" PER L'ANIMA SE LA SALUTE DELLE RELAZIONI INIZIA DALL'ESERCIZIO SPIRITUALE

Gli incontri si terranno dalle 20.00 alle 22.00 presso l'Aula Magna Edificio H3,
Università di Trieste, Piazzale Europa 1

La partecipazione è gratuita previa prenotazione
Per prenotazioni e informazioni



info@lebuonepratiche.org



0403498975

MESTIERE GENITORI 2017

CICLO DI INCONTRI SULLA RELAZIONE GENITORI/FIGLI

Giunto al settimo ciclo di appuntamenti, Mestiere Genitori è uno strumento per avvicinare genitori e insegnanti alle questioni del mondo educativo offrendo nuovi punti di vista in un percorso di confronto con esperti del settore.

La complessità della nostra società, i continui progressi e mutamenti impongono nuove difficoltà da fronteggiare; obiettivo delle conferenze è coinvolgere gli adulti nei temi e nelle dinamiche che riguardano i più giovani e quindi cercare di comprendere come accompagnarli durante la loro crescita e prepararli ai nuovi problemi da affrontare.

Un percorso disegnato per supportare chiunque si occupi di educazione in quattro interventi durante i quali esperti e professionisti offriranno una chiave di lettura sui fenomeni psico-fisici che riguardano lo sviluppo e la salute fisica e relazionale dei ragazzi.





Piero Paolo Battaglini, nato a Firenze il 14 luglio 1951, è laureato in Medicina e Chirurgia ed è professore ordinario di Fisiologia presso la Facoltà di Medicina e Chirurgia dell'Università di Trieste. Ha una ventennale esperienza sia in campo neuro-anatomico che elettrofisiologico, avendo condotto lunghe serie di esperimenti volti a conoscere, nei primati non umani, le basi biologiche della organizzazione e programmazione del movimento volontario.

Successivamente si è dedicato esclusivamente a ricerche sull'uomo, condotte con tecniche comportamentali, di elettroencefalografia, analisi della sorgente e stimolazione magnetica transcranica. Nel loro insieme, i progetti sono una continuazione dell'interesse di base, concernente lo studio dei meccanismi corticocerebrali responsabili della programmazione ed esecuzione del movimento volontario.

Attualmente ha avviato una nuova linea di ricerca, basata su tecniche di Brain-Computer Interface, volta allo studio dell'attività elettrica corticocerebrale al fine di classificarne le modifiche volontariamente indotte dallo stesso soggetto e utilizzarle per controllare dispositivi esterni, quali computer o macchine semplici.

Giovedì 26 gennaio 2017 - PIERO PAOLO BATTAGLINI

MENS SANA IN CORPORE SANO

Partendo dalla domanda cos'è la mente, esplorando i meccanismi di funzionamento del cervello, affronteremo il concetto di plasticità cerebrale, condizione che ci permette di comprendere e spiegare perché è impossibile considerare mente e cervello in modo statico e immutabile.

Capiremo perché e in che modo tutto quello che ci circonda ha il potere di modificare l'organizzazione del nostro cervello, e quindi della nostra mente, arrivando anche a trasformare l'architettura dei nostri neuroni e il modo con il quale essi parlano tra loro.

Comprenderemo come e perché le emozioni e le pulsioni, prodotte dal sistema limbico (la parte più antica del nostro cervello) possono determinare il funzionamento della mente, e in che modo il movimento, l'alimentazione, le emozioni e le malattie sono in grado di interagire con questi sistemi, per produrre i nostri comportamenti.

Guarderemo da vicino in che modo lo sviluppo del cervello può essere favorito in età infantile, durante l'adolescenza e oltre, e quali elementi fisiologici garantiscono il miglior sviluppo possibile dell'individuo.

In buona sostanza, svelando le ragioni anatomiche funzionali, proveremo a spiegare perché è sempre più legittimo dichiarare: mens sana in corpore sano.





Stefania Zoia, psicologa e psicoterapeuta presso la struttura Tutela Salute Bambini Adolescenti dell'Azienda Sanitaria Universitaria Integrata di Trieste, si occupa di psicologia clinica dello sviluppo. Sin dal dottorato di ricerca si è dedicata a ricerche sullo sviluppo motorio tipico e atipico. Ricercatrice sui disturbi minori del movimento presso la S.C. di neuropsichiatria infantile dell'IRCCS materno infantile Burlo Garofolo di Trieste. Membro del gruppo di lavoro internazionale per la stesura e l'aggiornamento delle linee guida europee sul DCD e dell'International Society for Research into Developmental Coordination Disorder. Docente in diverse scuole di specializzazione, master universitari e in corsi di formazione per operatori sanitari. Autrice di pubblicazioni scientifiche a livello nazionale e internazionale (per Carocci *Lo sviluppo motorio del bambino*) e coautrice di alcune pubblicazioni Erickson sulle difficoltà di scrittura.



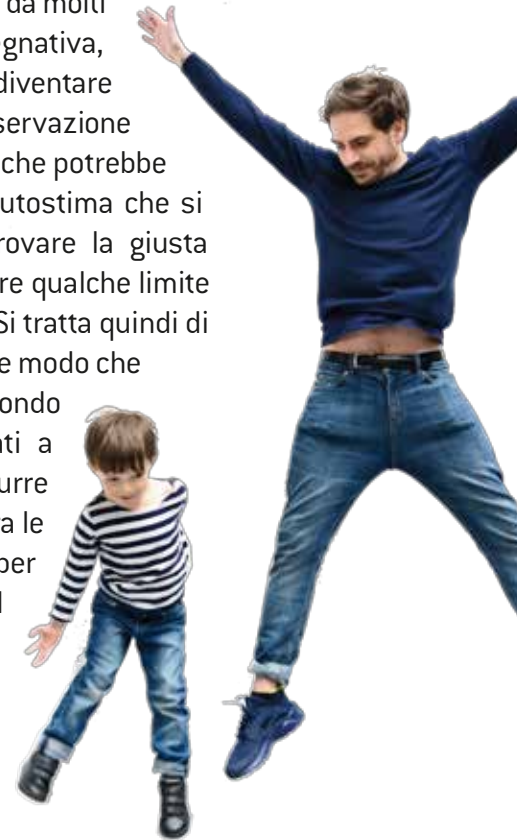
Daniele Manzutto, diplomato fisioterapista nel 1978 negli Ospedali Riuniti di Trieste, laureato all'Università di Udine nel 2007, diplomato all'Istituto Italiano di Osteopatia di Milano nel 2002. In servizio agli Ospedali Riuniti dal 1979 con incarichi di docente, tutor e formatore. Fisioterapista didattico dal 1979 nella scuola per Terapisti della Riabilitazione a Trieste con incarichi di docenza dal 1980, e come docente a contratto fino al 1996 presso il Corso per Fisioterapisti dell'Università degli Studi di Trieste. Docente di Kinesiologia e biomeccanica del movimento, rieducazione globale della postura e metodi cognitivi riabilitativi. Relatore e formatore in diversi corsi di aggiornamento delle varie ASL regionali. Si è sempre interessato ai problemi del movimento, della postura e soprattutto della relazione posturo-cinetica. Analizza movimento e postura nelle analisi intersistemiche, dal punto di vista del sistema nervoso e biomeccanico-strutturale.

Giovedì 23 febbraio 2017 - STEFANIA ZOIA • DANIELE MANZUTTO

POSTURA, MOVIMENTO, SPORT

ESPRESSIONE DELLO SVILUPPO FISICO E PSICO-EMOTIVO

La scelta di un'attività motoria per un bambino può essere condizionata da molti motivi. Bisogna fare attenzione al fatto che non sia troppo impegnativa, inadeguata alla sua struttura fisica, troppo severa o competitiva. Può diventare fonte di frustrazione, emarginazione, "bocciatura" o problemi fisici. L'osservazione fisico-comportamentale del bambino può aiutare la scelta di un'attività che potrebbe diventare la manifestazione del talento (e quindi, l'affermazione di autostima che si conquista con un successo sportivo), ma soprattutto aiutarlo a trovare la giusta espressione del suo essere, la capacità di stare con gli altri e di superare qualche limite motorio, o forse semplicemente evitare che diventi causa di patologia. Si tratta quindi di porre attenzione alle posture e ai movimenti, poiché l'agire è il principale modo che un essere umano ha per partecipare al suo sviluppo e influenzare il mondo che lo circonda. Questa constatazione ha portato i neuro-scienziati a riconoscere che abbiamo un cervello per una sola ragione: produrre movimenti adattabili e complessi. Con il movimento, un bambino impara le proprietà del mondo e le sue relazioni. La funzione motoria rimane per tutta la vita, permettendo così anche in adolescenza di accrescere il senso di competenza e la conoscenza di sé. È soprattutto in questa età che l'attività fisica permette di allenare la forza di volontà, la resistenza alla fatica, in funzione del raggiungimento di un obiettivo che porta ad una gratificazione maggiore.





Annamaria Piemontesi si è laureata a Trieste in medicina e chirurgia nel 1985. Si è specializzata in nefrologia nel 1998 ed ha frequentato L'istituto di Patologia Medica partecipando all'attività clinica, didattica e di ricerca. È autore di studi nel campo della fisiopatologia e farmacologia clinica dell'ipertensione arteriosa, pubblicati su riviste nazionale ed internazionali.

Dal 1992 svolge attività in qualità di medico di medicina generale. Dal 2005 si occupa di nutrizione clinica. Nel 2009 ha conseguito un master di psiconeuroimmunologia presso l'università degli Studi di Roma la Sapienza.

Venerdì 31 marzo 2017 - ANNAMARIA PIEMONTESE

LE REGOLE NATURALI PER IL RECUPERO ED IL MANTENIMENTO DEL BENESSERE PSICO-FISICO

Dagli anni '70 abbiamo assistito ad un incremento della durata della vita media grazie ai farmaci, alla chirurgia, ai vaccini e al miglioramento delle condizioni igieniche. Questo aumento ha fatto emergere patologie croniche, delineando nuovi scenari per cui si è introdotto il concetto di malattie dell'invecchiamento e stress correlati. Oggi viviamo più a lungo, ma è peggiorata la qualità della nostra vita. Lo stile di vita personale si sta dimostrando uno dei fattori più importanti per contrastare questa tendenza. L'obesità nell'adolescenza e nell'adulto giovane rappresentano un problema fino ad oggi sottovalutato. È dimostrato che un aumento della massa grassa si correla ad un abbassamento dell'aspettativa di vita. Per combattere questa tendenza è

necessario recuperare il giusto equilibrio in 3 aspetti fondamentali della vita: alimentazione, movimento, qualità del sonno, in modo da poter recuperare il concetto di salute, inteso non come assenza di malattia, ma completo stato psico-fisico di benessere.





Giovanni Grandi è professore associato di Filosofia Morale all'Università degli Studi di Padova dove insegna Fondamenti di Antropologia filosofica e Antropologia applicata presso i Corsi di Laurea Triennale in Servizio Sociale e Magistrale in Scienze del Servizio Sociale. È membro del Consiglio Scientifico dell'Istituto Internazionale Jacques Maritain, del SOUQ (*Centro Studi Sofferenza Urbana, Casa della Carità*, Milano) e del Consiglio Direttivo del CIRFIM (*Centro Interdipartimentale di Ricerca di Filosofia Medievale*) dell'Università di Padova. Dirige la Scuola di Antropologia applicata dell'Istituto Jacques Maritain. È direttore, insieme a Luca Grion, dell'Annuario di filosofia "*Anthropologica*" (Ed. Meudon) e membro della Direzione della rivista "*Dialoghi*", trimestrale dell'Azione Cattolica Italiana. È autore di numerosi saggi e monografie, tra cui "*Essere utili. L'invisibile negli interventi di aiuto*" (Ed. Meudon, 2013), "*Persona, felicità, Educazione. I legami che aiutano a crescere*" (Ed. La Scuola, 2010), "*Alter-nativi. Prospettive sul dialogo interiore*" (Ed. Meudon, 2015).



Silvano Magnelli è stato docente di Diritto alle Superiori, poi Dirigente scolastico di istituti scolastici superiori, successivamente Presidente dell'Ente universitario per il diritto agli studi (Erdisu). Per dieci anni ha ricoperto il ruolo elettivo di consigliere comunale. Si è sempre occupato di temi educativi e formativi, facendo da relatore di conferenze e incontri diretti a giovani e adulti. Impegnato nel volontariato sociale, è stato anche pubblicista e Vice direttore del settimanale *Vita Nuova*, attualmente è Vice presidente dell'associazione Le Buone Pratiche Onlus.

Venerdì 28 aprile 2017 • GIOVANNI GRANDI SILVANO MAGNELLI

UNA “GINNASTICA PER L'ANIMA

SE LA SALUTE DELLE RELAZIONI INIZIA DALL'ESERCIZIO SPIRITUALE

Le relazioni umane c'entrano con la salute fisica e psichica? Per rispondere a questa domanda, bisogna saperne di più sulla loro importanza; su chi siamo e come siamo fatti. Cosa ci anima, ci aiuta, ci demolisce e ci edifica. Siamo esseri corporei, ma non solo: partono dentro di noi scatti di vita, pulsioni, sentimenti, umori buoni e non, armonie e conflittualità, rigidità e tenerezza, paure e curiosità, passioni e depressioni. Siamo un mix di sensazioni, pensieri, reazioni. L'interazione di tutto questo non è indifferente al corpo, alle esigenze psichiche e al nostro benessere complessivo. Se troviamo la via della comunicazione, se non smettiamo di stare vicino all'altro, se riprendiamo, anche dopo amarezze e delusioni, il filo del ragionamento che ci toglie dall'isolamento e dalla paura e ci infiliamo nel sentiero della scoperta dell'altro, la nostra salute generale visibilmente migliora, aumenta il tono dell'umore, riempie di senso tanti momenti, e fa crescere la capacità di donarsi e di capirsi, insomma di relazionarsi. Le buone relazioni tra le persone sono la principale fonte di sostegno e di sapore della vita; talvolta si guastano perché è difficile gestire i conflitti quotidiani, inevitabili. La capacità di sostenere le tensioni e di volgerle in positivo, perché possano nutrire anziché consumare, dipende molto dalla salute interiore. Anche l'interiorità della persona, ha però bisogno di allenamento per non perdere reattività: la salute sociale inizia da esercizi spirituali alla portata di tutti.



CON IL PATROCINIO DI



comune di trieste



*Ufficio Scolastico Regionale
per il Friuli Venezia Giulia
Direzione Generale*



MEDIA PARTNER

IL PICCOLO



Associazione Le Buone Pratiche Onlus

Piazza S. Giovanni 6, Trieste, 34122 - Tel. 040 349 8975

www.lebuonepratiche.org - info@lebuonepratiche.org