

Fondazione



Zambon Open Education



SETTIMANA DEL CERVELLO

11/17 MARZO 2019

Vicenza

CON IL PATROCINIO DI



COMUNE
di VICENZA



REGIONE DEL VENETO
ULSS8
BERGICA



SOCIETÀ ITALIANA DI NEUROLOGIA

La **Settimana del Cervello - Brain Awareness Week** è una campagna mondiale di sensibilizzazione dell'opinione pubblica nata con lo scopo di diffondere le conoscenze sui progressi e i benefici della ricerca scientifica sul cervello.

Ogni anno a marzo, per una settimana, la Brain Awareness Week unisce gli sforzi dei partner in tutto il mondo per l'organizzazione di eventi e attività creative dedicate a persone di tutte le età. L'iniziativa, ideata dalla Dana Alliance for Brain Initiatives, è il frutto di un enorme coordinamento internazionale che vede la collaborazione di quasi 700 enti in 44 Paesi del mondo.

Dana Foundation è un'organizzazione privata filantropica con sede a New York, impegnata a far progredire la ricerca sul cervello e la consapevolezza del pubblico sui suoi avanzamenti. I suoi obiettivi sono: lo sviluppo di una migliore comprensione del cervello e delle sue funzioni; l'accelerazione della scoperta di cure per le malattie cerebrali; la lotta contro lo stigma da disturbi cerebrali attraverso l'educazione.

Dana Foundation supporta la Dana Alliance for Brain Initiatives e la European Dana Alliance for the Brain, organizzazioni non profit che hanno nell'insieme oltre 600 membri - tra cui 14 Premi Nobel - provenienti da 32 paesi.

Anche quest'anno **Fondazione Zoé** partecipa a questa campagna mondiale e dall'11 al 17 marzo propone a Vicenza una serie di appuntamenti dedicati alla mente e al suo cervello.



INGRESSO LIBERO FINO A ESAURIMENTO POSTI

È raccomandata la prenotazione:

www.fondazionezoe.it / segreteria@fondazionezoe.it / 0444 325064

SEGUICI SU



www.fondazionezoe.it

LUNEDÌ 11 MARZO

9.00 Liceo Scientifico G.B. Quadri

BRAIN TRAINING

ELENA SANSON

Psicologa

VERONICA ZATTI

Educatrice professionale



alinsieme 
COOPERATIVA SOCIALE

Sessioni di esercizi pratici, in gruppo e individuali, per sperimentare modi differenti di utilizzare la mente con il pensiero creativo e il pensiero laterale e allenarla a vedere al di là dell'ovvia conseguenza, per migliorare la concentrazione e la capacità di problem solving.

Evento riservato agli studenti del Liceo Quadri.



LUNEDÌ 11 MARZO

18.15 Health & Quality Factory Zambon

IL CERVELLO: STORIA DI CELLULE CHE PENSANO

GIANVITO MARTINO

Direttore Scientifico, IRCCS San Raffaele di Milano;

Professore ordinario di Biologia applicata,

Università Vita-Salute di Milano;

già Honorary Professor, Queen Mary University of London;

già Presidente, International Society of Neuroimmunology



Sappiamo tante cose di come funziona il cervello, cose che, almeno in parte, aiutano a capire come la nostra "scatola delle meraviglie" ci fa percepire il mondo che ci circonda attraverso i cinque sensi, e come ci permette di rielaborarlo e di tradurlo in azioni concrete e pensieri astratti. Ma anche se abbiamo imparato a capire cosa è il cervello da un punto di vista anatomico e strutturale e a capirne, almeno a grandi linee, il funzionamento, non tutto è ancora chiaro.

Non solo non siamo ancora riusciti a comprendere come le varie cellule del cervello interagiscono intimamente tra di loro per dare origine a un pensiero o a un'azione concreta, ma non abbiamo ancora riempito di significato termini come intelligenza, coscienza, empatia e sentimento. E soprattutto... non sappiamo ancora come la mente "emerge" dal nostro cervello!

MARTEDÌ 12 MARZO

18.15 Palazzo Bonin Longare

Confindustria Vicenza

PER RICORDARE MEGLIO...

RICORDATI DI DORMIRE!

MICHELA MARCON

*Neurologa, Centro disturbi cognitivi e demenze,
Azienda Ulss8 Berica*



La ricerca neurobiologica ha dimostrato che una buona notte di sonno è in grado di stimolare la nascita di nuove cellule neuronali e il consolidamento della memoria. L'alterazione dei meccanismi del sonno, comuni al fisiologico invecchiamento cerebrale, potrebbe quindi essere un fattore di rischio per il declino cognitivo.

La conoscenza di queste importanti relazioni fra sonno e benessere della mente può aiutare a mettere in atto le più opportune strategie preventive e/o terapeutiche volte a contrastare i meccanismi biologici che promuovono il declino cognitivo. Impariamo insieme quindi a dormire meglio.

Da MARTEDÌ 12 a GIOVEDÌ 14 MARZO

RASSEGNA CINEMATOGRAFICA CERVELLO, CINEMA, MENTE



Al termine delle proiezioni, tè e biscotti.

MARTEDÌ 12 MARZO

15.00 Fondazione Zoé

Proiezione del film

MR. JONES

1993, Regia di Mike Figgis

con Richard Gere, Anne Bancroft



Il rapporto tra un affascinante quarantenne che soffre di psicosi maniaco-depressiva e la sua psichiatra si trasforma in amore. Il film coinvolge attraverso tre prospettive: la malattia, la musica e l'amore. (Durata: 114 minuti)

MERCOLEDÌ 13 MARZO

15.00 Fondazione Zoé

Proiezione del film

PADRI E FIGLIE

**2015, Regia di Gabriele Muccino
con Russel Crowe, Amanda Seyfried**

Uno scrittore Premio Pulitzer si confronta con il suo essere vedovo e padre, reduce da un esaurimento nervoso. Più tardi sarà sua figlia ad avere difficoltà nelle relazioni, proprio a causa del rapporto col padre. (Durata: 116 minuti)



GIOVEDÌ 14 MARZO

15.00 Fondazione Zoé

Proiezione del film

GIORNI PERDUTI

**1945, Regia di Billy Wilder
con Ray Milland, Doris Dowling, Howard Da Silva**

Scrittore in crisi, preda dell'alcool, per consolarsi degli scarsi successi letterari genera una profonda crisi familiare, allontanando da sé il fratello e la donna che lo ama. Quest'ultima resiste ad ogni difficoltà e non si rassegna di fronte alla caduta progressiva dell'uomo amato. (Durata: 101 minuti)



GIOVEDÌ 14 MARZO

18.15 Fondazione Zoé

SCHERMI EMPATICI

GIUSEPPE VARCHETTA

Psicosocioanalista; Socio fondatore, Associazione Italiana di Psicosocioanalisi Ariele

DARIO D'INCERTI

Regista; Presidente, Associazione Cinelogos

L'idea che la mente umana sia un dispositivo che si limita a registrare passivamente i dati di realtà che provengono dal mondo esterno è, per fortuna, da tempo e definitivamente tramontata. Oggi sappiamo che la componente "creativa" della mente è fondamentale nei processi di conoscenza e che quindi l'informazione non si trasmette ma si crea, e si crea al livello del ricevente.

Del resto, ciò risulta chiaro addirittura dalle pitture rupestri che i nostri progenitori facevano nelle grotte, decine di migliaia di anni fa: solo una mente creativa poteva immaginare di disegnare gli animali attraverso i loro contorni, contorni che nella realtà ovviamente non esistono.

Il cinema, con la sua ricchezza multisensoriale e la sua costitutiva polisemia, con il suo essere contemporaneamente così "realistico" e così artificiale, è un terreno oltremodo fertile per ragionare su questi temi, nella fondata ipotesi che le distinzioni che la nostra mente opera mentre guarda un film non ci dicono solo come è fatto il film ma anche, e soprattutto, come è fatta la nostra mente.

VENERDÌ 15 MARZO

14.30 Fondazione Zoé

COLLOQUIO DI VALUTAZIONE DELLO STATO COGNITIVO

REGIONE DEL VENETO



Un appuntamento assieme agli specialisti dell'Ulss8 Berica per conoscere meglio lo stato di salute del nostro cervello. Attraverso un test e un colloquio con gli esperti sarà possibile individuare eventuali segnali d'allarme di un possibile decadimento cognitivo.

Vista la limitata disponibilità di posti, si consiglia la partecipazione a persone al di sopra dei 60 anni. La prenotazione è obbligatoria.



VENERDÌ 15 MARZO

18.15 Palazzo delle Opere Sociali

PROTEGGI IL TUO CERVELLO

GIANLUIGI MANCARDI

*Professore Ordinario di Neurologia, Università di Genova;
Presidente, Società Italiana di Neurologia*



Il cervello è l'organo per mezzo del quale pensiamo, ricordiamo, ci muoviamo, sentiamo, vediamo, parliamo, dormiamo e organizziamo tutte le nostre numerose attività. Molto frequenti sono le malattie che lo colpiscono e causano quindi una diminuzione o una perdita delle funzioni che così meravigliosamente il cervello coordina. La ricerca in questi ultimi anni ha raggiunto importanti traguardi e molti sono ora i disturbi che possono essere efficacemente curati, ma molta strada è ancora da percorrere. In alcuni casi le malattie neurologiche possono essere prevenute, correggendo ad esempio i fattori di rischio per le malattie cerebrovascolari o ampliando la riserva cognitiva per il fisiologico invecchiamento cerebrale.

Quest'anno il tema della Settimana del Cervello è "Proteggi il tuo cervello", proprio per sottolineare l'aspetto di prevenzione e curativo che ora è possibile mettere in atto per trattare efficacemente le malattie neurologiche.

SABATO 16 MARZO e in replica DOMENICA 17 MARZO

10.30 Fondazione Zoé

RICONOSCERE LO STRESS PER LASCIARLO ANDARE

ANDREA ZACCARO

Psicologo; Ricercatore in Psicofisiologia, Università di Pisa

RENATO MAZZONETTO

*Insegnante di Mindfulness e Stress Reduction; Rappresentante ufficiale in Italia,
Centro di Buddhismo Tibetano Scozzese Kagyu Samye Ling*



Secondo la definizione corrente data in ambito scientifico, il termine “Mindfulness” si riferisce a tecniche per lo sviluppo dell’attenzione consapevole e non giudicante alla propria esperienza, nel momento in cui essa viene vissuta. Si tratta dunque di coltivare la capacità di accogliere i propri stati mentali per quelli che sono, senza rimanere affascinati da ciò che è attraente e senza rifiutare ciò che è sgradevole. Tale atteggiamento di accettazione radicale è essenziale per superare le trappole tessute dalle costruzioni mentali. La mente, infatti, nel tentativo di rifiutare ciò che è sgradevole finisce per farci rimanere intrappolati nella sofferenza.

Questo concetto è alla base degli interventi psicoterapeutici basati sulla Mindfulness, che viene coltivata attraverso dei veri e propri esercizi di meditazione. Molti studi dimostrano che la pratica costante di tali esercizi ha profondi effetti benefici sul sistema nervoso centrale e sulla salute fisica e mentale dei praticanti.

SABATO 16 MARZO

20.45 Teatro Comunale, Sala del Ridotto

KINTSUGI - ORO NELLE CICATRICI

GIOVANNA BELLONI

Regia e Coreografia

ELEONORA COTUGNO

Responsabile di Produzione

La sofferenza oggi è considerata un sentimento sterile, anziché un moto dell'anima grazie al quale ciascuno ha la possibilità di comprendere più a fondo sé stesso e di reinventarsi, ridisegnando la propria esistenza. I difetti fisici sono drammatizzati e camuffati in nome dell'aderenza al modello di perfezione estetica irraggiungibile proposto dai mezzi di comunicazione, invece che valorizzati in quanto elementi di fascino. Kintsugi ci mostra come da una ferita risanata può nascere una forma di bellezza e di perfezione superiore. I segni impressi dalla vita sulla nostra pelle e nella nostra mente hanno un valore e un significato, dalla loro accettazione scaturiscono processi di rigenerazione e di rinascita interiore che ci rendono persone nuove e risolte. Attraverso lo strumento comunicativo della danza si vuole porre l'attenzione dello spettatore su una filosofia assai distante da quella tipica delle società occidentali, dove il valore affettivo viene sempre più spesso sacrificato a quello materiale.

Due quadri compongono lo spettacolo e ciascuno racconta il percorso dalla rottura alla riparazione in due diverse situazioni di sofferenza.

KINTSUGI - ORO NELLE CICATRICI



DOMENICA 17 MARZO

17.00 Palazzo delle Opere Sociali

**ALLENARE LA MENTE:
SE NON LA USI LA PERDI.**

**Strategie e metodi per potenziare
e sviluppare le abilità cognitive a tutte le età.**

GIUSEPPE ALFREDO IANNOCCARI

Docente di Scienze Umane, Università Statale Di Milano;

Presidente, Associazione Assomensana



Come mantenere ad un livello costante e ottimale l'agilità, la flessibilità e le prestazioni del cervello? Attenzione, concentrazione, memoria, logica, ragionamento, calcolo, immaginazione, creatività, orientamento spaziale e temporale, fluenza verbale, costruzioni di frasi, velocità di riflessi sono tutte funzioni mentali che possono essere stimolate.

Numerosi studi confermano l'utilità di training cognitivi e rilevano che attraverso un corretto "allenamento" si ottengono miglioramenti significativi ed è possibile rilevare una sensibile riduzione della tonalità depressiva che spesso accompagna le persone che percepiscono il peggioramento delle proprie capacità cognitive.

I LUOGHI DELLA SETTIMANA DEL CERVELLO

Fondazione Zoé

Corso Palladio, 36

Liceo G.B. Quadri

Viale Giosuè Carducci, 17

Palazzo Bonin Longare - Confindustria Vicenza

Corso Palladio, 13

Palazzo delle Opere Sociali

Piazza del Duomo, 2

Teatro Comunale

Viale Giuseppe Mazzini, 39

Health & Quality Factory Zambon

Via della Chimica, 9

