

GLI ORIZZONTI della SALUTE

VIVERE SANI, VIVERE BENE

VICENZA | 20/27 OTTOBRE 2019

Fondazione

10 YEARS
ANNIVERSARY

Zambon Open Education

#vsvb



10 ANNI INSIEME IL RESPIRO / LE RELAZIONI / LA MENTE

CON IL PATROCINIO DI



COMUNE DI VICENZA

UFFICIO SCOLASTICO
TERRITORIALE AMBITO
VIII DI VICENZA



ORDINE PROVINCIALE
DEI MEDICI CHIRURGI
E DEGLI ODONTOIATRI DI VICENZA



ORDINE DEI FARMACISTI
DELLA PROVINCIA
DI VICENZA



MEDIA PARTNER

SPONSOR TECNICI

CON IL CONTRIBUTO DI

IL GIORNALE
DI VICENZA



aresline

BURGO
GROUP

burgodistribuzione



VIVERE SANI, VIVERE BENE 2019

Presidente
Elena Zambon

Segretario Generale
Mariapaola Biasi

Ideazione e coordinamento
Mariapaola Biasi
Rita Larocca

Comitato Scientifico
Maria Luisa Gorno Tempini
Sergio Pecorelli
Giuseppe Varchetta

Organizzazione
Chiara Bisin

Volontariato e Logistica
Giuseppe Fracasso

Segreteria
Erika Tibaldo

Ufficio Stampa
Silvia Giralucci

Riprese video
MILAGRO FILM

Grafica
Claudia Cogato Lanza

GLI ORIZZONTI della SALUTE

VIVERE SANI, VIVERE BENE
VICENZA | 20/27 OTTOBRE 2019



Quest'anno la Fondazione Zoé - Zambon Open Education celebra il suo decimo anno di attività sul territorio di Vicenza. Dieci anni vissuti con impegno, dedizione e passione, esplorando la salute nel suo significato più profondo attraverso i temi del respiro, della relazione umana e dei meccanismi della mente. Quello che abbiamo imparato è che la salute va intesa non solo come una condizione fisica e mentale della nostra vita quotidiana, ma anche come un continuo divenire, qualcosa che va coltivato con uno sguardo rivolto in avanti, sempre più lontano.

“Gli Orizzonti della Salute” è il titolo che abbiamo voluto dare alla nuova edizione che ospiterà esperti di fama nazionale e internazionale: ci parleranno di questa dimensione della salute percorrendo i temi del respiro, della relazione e del cervello attraverso la medicina, la psicologia, la filosofia, la pittura, il teatro, la musica, il design, l'economia, l'ingegneria per guidarci, come ormai è tradizione, verso un nuovo grado di consapevolezza.

In questa occasione desideriamo anche e soprattutto ringraziare il pubblico vicentino per l'affetto che ci dimostra incontro dopo incontro. Con la sua costante partecipazione rende il nostro lavoro sempre più sfidante, alla continua ricerca di temi innovativi e di frontiera che sappiano arricchire la comunicazione della salute di nuovi, importanti significati.

INGRESSO LIBERO FINO A ESAURIMENTO POSTI

È raccomandata la prenotazione: segreteria@fondazionezoe.it / 0444 325064

Per alcuni eventi la prenotazione è obbligatoria. Apertura prenotazioni lunedì 7 ottobre.

www.viveresanimviverebene.it

www.fondazionezoe.it

ANTEPRIMA

DOMENICA 13 OTTOBRE

16.00 Teatro Comunale di Vicenza, Sala del Ridotto

SOSTANZE D'ABUSO NELLA MENTE DEI GIOVANI

MARISA ROBERTO

Gli adolescenti sono particolarmente vulnerabili agli effetti provocati dall'uso di sostanze e corrono maggior rischio di sviluppare conseguenze a lungo termine, come disturbi di salute mentale, scarsi risultati scolastici e disturbi da uso di sostanze. Un principio chiave che guida la ricerca scientifica più avanzata è la caratterizzazione dei meccanismi neurobiologici della dipendenza, per capire come migliorare la condizione patologica nei circuiti cerebrali che predispone ad assumere sostanze d'abuso. Marisa Roberto racconterà anche di alcuni studi specifici, condotti nel laboratorio da lei guidato, che mirano a comprendere i meccanismi neuronali alla base dei cambiamenti sinaptici e molecolari nel cervello che influenzano lo sviluppo della dipendenza dall'alcool e altre droghe d'abuso negli adolescenti e negli adulti.

Marisa Roberto è Professore Ordinario e membro del Committee on the Neurobiology of Addictive Disorders allo Scripps Research Institute a La Jolla, in California, dove studia la fisiologia cellulare dell'amigdala: Marisa ha identificato importanti cambiamenti, indotti dall'esposizione acuta e cronica ad alcool e sostanze d'abuso (cannabinoidi, sedativi, nicotina, cocaina, ecc.), nell'attività neuronale. Nel 2010, alla Casa Bianca, ha incontrato il Presidente Obama e ricevuto da lui il Presidential Early Career Awards for Scientists and Engineers (PECASE).



18.30 Teatro Comunale di Vicenza, Sala del Ridotto

QUALI MODELLI EDUCATIVI PER IL XXI SECOLO?

FRANCESCO PROFUMO

“Gli analfabeti del XXI secolo non saranno quelli che non sanno leggere e scrivere, ma coloro che non sapranno imparare, disimparare e imparare di nuovo”, scrisse Alvin Toffler in "Future Shock" nel 1970. Molti percorsi di carriera sono in via di estinzione, nuovi e inaspettati lavori sono creati in ogni momento: il 65% dei bambini che entrano nella scuola primaria oggi sarà impegnato in lavori che ancora non esistono. La formazione oggi non riguarda solo le conoscenze tecniche, ma la capacità di imparare continuamente per rimanere nel mondo del lavoro. Il vecchio modello educativo è caratterizzato da gestione top-down e standardizzazione della conoscenza, quello nuovo sarà centrato su collaborazione orizzontale, creatività, pensiero critico e problem solving. Quali saranno le 10 abilità più richieste a partire da domani nel mercato del lavoro?



Francesco Profumo, Professore di Macchine e azionamenti elettrici del Politecnico di Torino, è Presidente della Compagnia di San Paolo dal maggio 2016 e Presidente dell'ACRI dal maggio 2019. Precedentemente è stato Preside della Facoltà di Ingegneria (2003-2005) e Rettore del Politecnico di Torino (2005-2011), Presidente del CNR (2011-2012) e Ministro dell'Istruzione, Università e Ricerca (2011-2013).

DOMENICA 20 OTTOBRE

#vsvb
GLI ORIZZONTI
SALUTE

7.45 Tempio di Santa Corona

CONCERTO DEL RISVEGLIO

YAKIR ARBIB

Svegliarsi all'alba a Vicenza sulle note del giovane pianista Yakir Arbib, compositore con un piede a Roma e uno tra Israele e gli States. Un artista dotato di un inequivocabile genio musicale, formato tra il rigore della musica classica e la libertà improvvisativa del jazz. Un artista difficile da inquadrare in un particolare stile musicale, e proprio per questo capace di fare musica come nessuno l'ha mai fatta. A soli 29 anni, Arbib vanta un'attività concertistica internazionale e ha già ricevuto importanti riconoscimenti tra cui il premio per giovani talenti della America-Israel Cultural Foundation, il Premio Internazionale Massimo Urbani (2008) e il Montreux International Piano Jazz Competition (2015). Dall'orecchio assoluto e la percezione sinestetica, Arbib porta in tutto il mondo la sua interpretazione della musica classica e del jazz, tanto da essere stato ribattezzato come "il re dell'improvvisazione".

Posti disponibili: 300.

Al termine del concerto, caffè e brioches.



11.00 Basilica Palladiana

AVER CURA DI SÉ

Valenza etica e sociale

LUIGINA MORTARI

La cura costituisce la qualità essenziale della condizione umana, ma non è qualcosa che ci appartiene, come il corpo e la mente; è il nostro modo di stare nel mondo con gli altri, al quale siamo chiamati a dare forma.

Luigina Mortari riflette sull'arte di esistere, intesa come capacità di dare senso al tempo e di condurre una vita autentica a partire dalla conoscenza della propria interiorità, che si può raggiungere solo mediante il confronto con il mondo esterno.

Riattualizzando il senso della cura di sé, fondamentale nell'antichità ma oggi sintomo di individualismo e di ripiegamento interiore, ne sottolinea la valenza etica e sociale, facendo proficuamente dialogare i pensatori dell'età classica con la fenomenologia del Novecento.

Luigina Mortari insegna Epistemologia della ricerca qualitativa presso la Scuola di Medicina e Chirurgia dell'Università di Verona e Fenomenologia della cura presso il dipartimento di Scienze Umane della stessa università. Tra i suoi libri "Filosofia della cura", "La sapienza del cuore", "Pensare le emozioni, sentire i pensieri", "Aver cura di sé".



15.00 e in replica alle 17.00 Teatro Astra

lapccionaia
centro di produzione teatrale

CATTIVINI

Cabaret-concerto per bimbi monelli

KOSMOCOMICO TEATRO

Cattivini è un omaggio, in forma di concerto, a quella fondamentale e vitale pulsione infantile che tutti conosciamo: la monelleria, il sovvertimento delle regole, la naturale inclinazione a sbagliare per imparare. Effetti luce, macchina del fumo, quadri dipinti a mano e tanti strumenti: un vero e proprio palcoscenico da concerto ricco di canzoni piene di humor, di non-sense, di geniali trovate, proprio come i bambini sanno fare! Tutto questo per svelare le emozioni, sia quelle forti che un po' spaventano, sia quelle che ci fanno divertire e stare bene. Storie, suggestioni, momenti leggeri e importanti di vita infantile in cui bambini e adulti riconosceranno se stessi.

Spettacolo per famiglie e bambini dai 4 ai 9 anni.

Prenotazione obbligatoria: 0444 323725 – info@teatroastra.it



15.30 Gallerie d'Italia - Palazzo Leoni Montanari

ARTE COME TEMPO DI CURA

A cura di **AGATA KERAN**, servizi educativi delle Gallerie



INTESA  SANPAOLO

Percorso tematico per adulti tra i capolavori delle collezioni permanenti e delle mostre temporanee delle Gallerie d'Italia - Palazzo Leoni Montanari, per esplorare il significato profondo di un'opera e scoprire la dimensione terapeutica del suo linguaggio espressivo.

CURA DELLE ORIGINI: LE EVOCAZIONI DI MOSÈ NELLA PITTURA RIBELLE DI BASQUIAT

In occasione della mostra-dossier L'Ospite illustre da Bilbao Jean-Michel Basquiat "Moses and Egyptians"

Un ragazzo cresciuto nella periferia newyorkese, Jean-Michel Basquiat, in lotta perenne con gli spettri della propria fragilità, afferma la sua carismatica diversità attraverso il canale dell'arte. Mentre il mondo glamour associa la sua *melancholia* alla visione dell'artista maledetto, il giovane creativo sogna a occhi aperti una liberazione individuale e collettiva dalle nuove schiavitù d'Egitto, in sintonia con le visioni musicali di Bob Marley. Il percorso si conclude con un momento espressivo, configurato per dare ai partecipanti uno spazio al personale istinto creativo mediante l'uso di materiali poveri e di riuso.

Durata: 120 minuti.

Prenotazione obbligatoria al numero verde 800 578875.

Posti disponibili: 25.

16.00 Basilica Palladiana

LA SALUTE DEGLI ITALIANI

GIAN CARLO BLANGIARDO

#vsvb
GLI ORIZZONTI
della SALUTE

Il noto demografo ci accompagna in un viaggio nella salute degli italiani: dati, tendenze, evoluzioni di un diritto fondamentale, tanto più prezioso in un momento in cui le evoluzioni demografiche rendono più difficile la sostenibilità del nostro sistema universalistico.

Professore Ordinario di Demografia dal 1994. Insegna presso l'Università degli Studi di Milano Bicocca dove ha svolto, per più mandati, il ruolo di Direttore del Dipartimento di Statistica. Ha presieduto il Gruppo Italiano di Coordinamento della Demografia ed è stato membro del Consiglio Scientifico del Progetto Culturale della C.E.I. e del Gruppo di esperti di Demografia ad alto livello presso la Commissione Europea. Dal febbraio del 2019 è Presidente dell'Istituto Nazionale di Statistica.



18.15 Basilica Palladiana

LA SALUTE INTEGRALE

VITO MANCUSO

Il nostro primo dovere consiste nello stare bene. Non nel fare, ma nello stare. Se viene meno l'adempimento di questo primo dovere, non si giunge a un'armonia con se stessi e tutto quello che consegue, per quanto esteriormente impeccabile, sarà inevitabilmente macchiato da invidie, superbie, paure e quindi tale da generare malessere. Star bene però non è per nulla facile, in pochi ci riescono, i più non stanno bene, per rendersene conto basta guardare. Il motivo di questa difficoltà risiede nel fatto che il concetto di salute umana è molto articolato, così come lo è la costituzione umana. Un essere umano è corpo, psiche e spirito (intendendo con spirito la condizione della libertà) e quindi la sua salute si esprimerà sempre a un triplice livello come salute del corpo, della psiche e dello spirito. Stare bene implica perciò la coltivazione di questa visione di salute integrale.



Vito Mancuso è stato docente di Teologia moderna e contemporanea presso la Facoltà di Filosofia dell'Università Vita-Salute San Raffaele di Milano e di Storia delle dottrine teologiche presso l'Università degli Studi di Padova. Saggista e teologo, autore di numerosi libri tra cui "L'anima e il suo destino, lo e Dio", "Una guida dei perplessi", "Il principio passione", "La forza che ci spinge ad amare" e "Dio e il suo Destino". Il suo ultimo saggio è "La via della bellezza". Ha collaborato con La Repubblica e dal 2019 scrive per Il Foglio.

LUNEDÌ 21 OTTOBRE

#vsvb
GLI ORIZZONTI
della SALUTE

18.30 Basilica Palladiana

LO SVILUPPO SOSTENIBILE: UNA SCELTA PER IL BENESSERE DELLE PERSONE E DEL PIANETA

ENRICO GIOVANNINI

Con l'adozione dell'Agenda 2030 per lo sviluppo sostenibile il mondo si è dato un piano per il suo futuro. Tra i 17 Obiettivi di Sviluppo Sostenibile il terzo è dedicato alla salute per tutti, elemento fondamentale del benessere umano, strettamente connesso alle condizioni economiche, sociali e ambientali.

Quali politiche sono necessarie per portare l'Italia e l'Europa su un sentiero di sviluppo sostenibile?

Enrico Giovannini è Professore Ordinario di Statistica economica all'Università di Roma Tor Vergata e docente di Sviluppo sostenibile alla LUISS.

È fondatore e portavoce dell'Alleanza Italiana per lo Sviluppo Sostenibile (ASviS), una rete di oltre 240 soggetti della società civile creata per attuare in Italia l'Agenda 2030 delle Nazioni Unite.

È stato a capo della Direzione Statistica e Chief Statistician dell'OCSE (2001-2009), Presidente dell'ISTAT (2009-2013) e Ministro del Lavoro e delle Politiche Sociali (2013-2014).



20.15 Fondazione Zoé

SESSIONE DI YOGA FLOW

SHRI VICENZA ASD



In questa pratica, le posture tradizionali dell'Hatha Yoga vengono legate tra di loro e proposte in una sequenza fluida, a ritmo moderato e accessibile a tutti i livelli. La sinergia di posture e movimenti bilanciati con un respiro consapevole, unita a un preciso allineamento corporeo, favorisce uno stato di immediato equilibrio, forza e serenità. Con l'intenzione di portare il praticante ad approfondire la propria esperienza personale dello yoga, l'insegnante proporrà una sessione che inizia con un'efficace fase di riscaldamento per poi proseguire con una sequenza dinamica e concludersi con un rilassamento finale per equilibrare corpo, mente e spirito.

Tre sessioni di pratica, da lunedì a mercoledì. Durata: 1 ora
Prenotazione obbligatoria. Per consentire a più persone di conoscere la disciplina, è possibile iscriversi a un solo appuntamento. Posti disponibili:30.

Shri Yoga Vicenza promuove la filosofia e la pratica yoga volte al benessere psico-fisico dell'individuo, con l'obiettivo di ravvivare la consapevolezza del proprio essere a tutte le età.
L'Associazione è riconosciuta dalla Yoga Alliance.



MARTEDÌ 22 OTTOBRE

#vsvb
GLI ORIZZONTI
della SALUTE

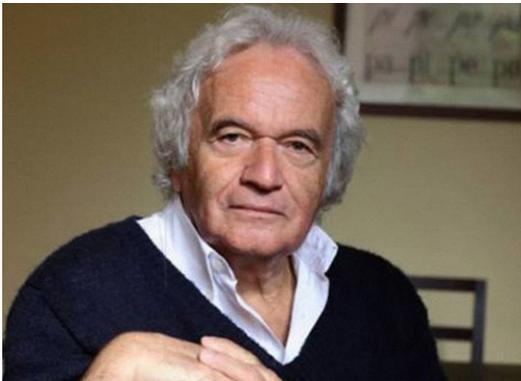
18.15 Basilica Palladiana

QUANDO SCRIVERE DI NOI STESSI PUÒ CURARE E CURARCI?

Otto buone ragioni (più una) per saperlo

DUCCIO DEMETRIO

La scrittura è sempre più riconosciuta come un'opportunità che, per chi attraverso momenti di fragilità e di sofferenza psicofisica, offre sollievo e ri-affezione alla vita. L'intervento del relatore si prefigge, sulla base della sua lunga esperienza di aiuto e auto-aiuto attraverso le pratiche di scrittura autobiografica, di illustrarne le ragioni principali.



Duccio Demetrio, già Professore Ordinario di Filosofia dell'educazione e della narrazione all'Università degli Studi di Milano Bicocca, è fondatore della Libera Università dell'Autobiografia di Anghiari e dell'Accademia del Silenzio. Dirige inoltre il Centro Nazionale di Ricerche e Studi Autobiografici. Autore di numerose opere, tra cui ricordiamo: "Raccontarsi", "Autoanalisi per non pazienti", "Perché amiamo scrivere", "Narrare è educare", "La vita si cerca dentro di sé".

20.15 Fondazione Zoé

SESSIONE DI YOGA FLOW

SHRI VICENZA ASD

Sessione di pratica. Durata: 1 ora. Prenotazione obbligatoria. Posti disponibili: 30.



MERCOLEDÌ 23 OTTOBRE

#vsvb
GLI ORIZZONTI
della SALUTE

10.00 Teatro Comunale

QUELLO CHE MI DÀ UNA GRINTA PAZZESCA È NON ESSERE IL FAVORITO, IN PARTENZA...

ANGELO FURLAN

Si parla sempre di come lo sport sia l'amplificazione della vita stessa. Di come l'incarnazione dei valori sportivi serva a emergere nella vita. Ma quando ci troviamo di fronte allo specchio, riusciamo a essere veramente sinceri con noi stessi trasformando gli episodi negativi in positivi? Siamo veramente disposti a essere resilienti per raggiungere i nostri obiettivi? Questa è la storia di un bambino timido e robusto che è riuscito a realizzare i propri sogni grazie alla bicicletta. Angelo Furlan si racconta agli studenti con aneddoti di vita vissuta e strategie scoperte lungo il suo percorso.

Modera **CINZIA ZUCCON**, giornalista.

L'incontro è riservato agli studenti delle scuole medie e superiori del vicentino. In collaborazione con l'Ufficio Educazione Fisica dell'UST Veneto - Ambito Territoriale di Vicenza e il Coni Point Vicenza.

Angelo Furlan è stato un ciclista agonista di livello internazionale. Partito dalla Bmx, è stato ciclista professionista su strada per 14 stagioni, riuscendo a conquistare il titolo italiano ed europeo di specialità BMX e ottenendo numerosi successi come velocista. Atleta polivalente ha preso parte anche ad alcune gare di ciclismo su pista e si dedica spesso alla mountain bike. Attualmente lavora come consulente sportivo e qualificato tecnico di settore.

Da anni si dedica allo sviluppo di molteplici attività in ambito ciclistico con particolare attenzione alle dinamiche ludiche, formative e sociali dedicate al mondo dei più giovani.



15.00 e in replica alle 16.30 Fondazione Zoé

SESSIONE DI YOGA TERAPIA

Riservata a persone con malattia di Parkinson

SHRI VICENZA ASD



In questa pratica di yoga-terapia l'insegnante proporrà delle tecniche precise per aiutare i praticanti a migliorare i parametri motori e la postura, per aumentare la forza e la capacità di movimento e diminuire gradualmente la paura di cadere.

A questi benefici fisici si aggiungono quelli più sottili connessi alla disciplina, ovvero una più profonda serenità interiore e una disponibilità maggiore all'accettazione dei costanti cambiamenti delle capacità fisiche. L'attenzione al respiro e brevi esercizi di mindfulness integreranno la proposta, aiutando a sbloccare le resistenze e le rigidità emotive del praticante.

Durata: 50 minuti. Prenotazione obbligatoria. Posti disponibili: 10 per ogni sessione.



18.15 Basilica Palladiana

MEDICINE NATURALI

Naturale è buono? E in campo medico che cosa è naturale?

MASSIMO ALBERTIN

Negli ultimi anni si è diffusa la moda del "naturale" accompagnata dal messaggio che tutto ciò che è naturale debba per forza essere anche "buono" e faccia bene.

La medicina scientifica oggi è sempre più lontana dal concetto di naturale mentre le medicine alternative si presentano invece come lontane dalla "chimica", considerata spesso come pericolosa e dannosa, e seducono dando l'impressione di non avere i difetti dei temibili effetti collaterali che i farmaci tradizionali elencano nei loro foglietti illustrativi.

Ma le cose stanno proprio così? Vedremo l'esempio dell'omeopatia e parleremo anche di vaccini.

Massimo Albertin è Medico Specialista in Ematologia clinica e di laboratorio, in Allergologia e in Patologia clinica. Dal 1983 al 2017 è stato Direttore Responsabile del Servizio di Medicina di Laboratorio del Presidio Ospedaliero Policlinico Abano Terme. Attualmente è Direttore Sanitario del Laboratorio di analisi cliniche RDI - Rete Diagnostica Italiana a Limena (PD).



20.15 Fondazione Zoé

SESSIONE DI YOGA FLOW

SHRI VICENZA ASD

Sessione di pratica. Durata: 1 ora. Prenotazione obbligatoria. Posti disponibili: 30.



GIOVEDÌ 24 OTTOBRE

#vsvb
GLI ORIZZONTI
della SALUTE

18.15 Basilica Palladiana

LA MENTE LIQUIDA

Come le macchine condizionano, modificano o potenziano il cervello

PAOLO GALLINA

Grazie alla neuroplasticità ogni volta che interagiamo con l'ambiente e con le macchine i nostri neuroni mutano: si potenziano o si atrofizzano, attivano nuove connessioni o interrompono quelle già esistenti.

La struttura del cervello è simile a una materia liquida e viscosa capace di riplasmarsi. Oggi molti stimoli ambientali provengono dalle tecnologie, che riescono a incastonarsi nelle nostre abitudini quotidiane: il rapporto tra mente e macchina diventa quindi cruciale.

Paolo Gallina, Professore di Robotica presso l'Università di Trieste, ha vinto nel 2016 il Premio Internazionale Galileo con il libro "L'anima delle macchine" e nel 2018 il Premio Nazionale di Divulgazione Scientifica con il libro "Un robot per amico".



VENERDÌ 25 OTTOBRE

18.15 Basilica Palladiana

RIPENSARE LA CASA.

IL DESIGN PER L'HOME CARE

FRANCESCA TOSI e MATTIA PISTOLESI

I cambiamenti sociali in atto e l'invecchiamento della popolazione rendono urgente un ripensamento generale degli spazi abitativi, dei prodotti e dei servizi nell'Home Care al fine di migliorarne la sicurezza, la semplicità d'uso e la comprensibilità, perché possano dare risposte sempre più adeguate ai bisogni degli individui che vivono in una situazione di fragilità.

Grazie allo sviluppo della ricerca di questi anni, l'ergonomia per il design sta giocando, in questo campo, un ruolo determinante e mai come ora lo sviluppo delle nuove tecnologie digitali connettive, dai dispositivi indossabili, ai tessuti, agli oggetti intelligenti, ci sta offrendo nuove possibilità di assistenza per il paziente, i familiari, il personale di cura. Cosa ci possiamo aspettare in futuro?

Francesca Tosi è Direttore del Laboratorio di Ergonomia & Design nel Dipartimento di Architettura presso l'Università degli Studi di Firenze. Past-president nazionale della SIE, Società Italiana di Ergonomia e Fattori Umani, è Presidente della CUID, Conferenza Universitaria Italiana del Design.

Mattia Pistolesi è Dottore di ricerca in Design, Università degli Studi di Firenze.

#vsvb
GLI ORIZZONTI
della SALUTE



SABATO 26 OTTOBRE

#vsvb
GLI ORIZZONTI
della SALUTE

11.00 Basilica Palladiana

LA COSCIENZA NEL RAPPORTO MENTE-CORPO

ANGELO GEMIGNANI

La meditazione, alla stregua di uno strumento scientifico come un microscopio o una risonanza magnetica, permette di studiare soggettivamente la coscienza e i suoi vari livelli. Il meccanismo principale che la meditazione usa è l'introspezione, cioè l'attenzione rivolta verso le rappresentazioni e le emozioni interiori.

Le Neuroscienze Contemplative stanno recentemente approfondendo i meccanismi neuro-cognitivi implicati nella meditazione, tuttavia un modello integrato che spieghi il ruolo giocato dalle varie componenti della meditazione è ancora mancante. Sorprendentemente, la ricerca ha dato finora poco peso ai meccanismi fisiologici di base come la respirazione e agli effetti che la sua regolazione ha sul sistema nervoso centrale, sull'introspezione e sullo stato di coscienza stesso.

Angelo Gemignani è Professore Ordinario di Psicobiologia e Psicologia fisiologica presso l'Università di Pisa, Presidente del Corso di Laurea triennale in Scienze e Tecniche di Psicologia Clinica e della Salute e del Corso di Laurea magistrale in Psicologia Clinica e della Salute, Direttore del Master in Neuroscienze, Mindfulness e Pratiche Contemplative e Membro del Senato accademico. Dirige inoltre la Sezione Dipartimentale di Psicologia Clinica dell'Azienda Ospedaliero-Universitaria Pisana.



11.00 e 16.00 Palladio Museum

CAMERA CON VI(S)TA

A cura di **ILARIA ABBONDANDOLO**, settore didattica
del Palladio Museum



Lo spazio è una struttura fondamentale dell'esistenza comprensibile attraverso il corpo, i sensi, gli umori, le emozioni e i sentimenti che derivano dalla percezione di un ambiente, dai ricordi e dalle associazioni personali che esso suscita.

Nientepotrebbeillustrarlomegliodell'episodio del Valzer triste di Sibelius in un celebre film di Bruno Bozzetto del 1976. Dopo aver guardato e commentato insieme questo intenso cortometraggio, che ha per protagonisti un gatto e la sua vecchia casa, i bambini costruiranno la propria casa, associando a ogni stanza un materiale, un colore, un sentimento, un ricordo... La nuova casa avrà tante stanze quante ne animeranno i bambini con ciò che riusciranno a trovare sui tavoli - scatole, colori, tessuti, ecc. - e, soprattutto, dentro di sé.

Laboratori didattici per bambini dai 5 agli 8 anni (sessione del mattino) e dai 9 ai 12 anni (sessione del pomeriggio).

Durata: 90 minuti.



11.00 Health & Quality Factory Zambon

LA FISICA VIEN MANGIANDO

Spettacolo per famiglie

di e con **MARINA CARPINETI** e **NICOLA LUDWIG**

La scienza esce da aule e laboratori per salire sul palcoscenico da protagonista. Marina Carpineti e Nicola Ludwig, due ricerc-attori del Dipartimento di Fisica dell'Università degli Studi di Milano, si mettono ai fornelli per giocare con la fisica che si può trovare in cucina. In un percorso vivace e sotto lo sguardo attento di una termocamera, mostrano come la fisica dei laboratori trovi riscontro nella quotidiana realtà che ci circonda.

Una conferenza spettacolare in cui esperimenti classici e sorprendenti, filtrati dalla magia del teatro, coinvolgono il pubblico di ogni età in un'esperienza unica e divertente.



Marina Carpineti, laurea e PhD in Fisica, lavora al Dipartimento di Fisica della Statale di Milano come Professore a contratto e Tecnologo di ricerca nel campo della fisica dei fluidi e dei sistemi complessi. Da alcuni anni lavora in progetti dell'Agenzia Spaziale Europea per lo studio delle fluttuazioni di non equilibrio in microgravità.

Nicola Ludwig, Ricercatore universitario in Fisica applicata con laurea in Fisica e PhD in Scienze per la conservazione dei Beni Culturali, insegna Metodi analitici per lo studio dei Beni Culturali alla Statale di Milano. Si occupa di infrarosso e delle sue applicazioni in ambito artistico e biologico.



MALATTIA DI PARKINSON: L'IMPATTO DELLA TERAPIA OCCUPAZIONALE

ARIANNA LORENZI

Comprendere come l'esperienza della malattia influisce sulla percezione di sé e delle proprie capacità, sulle abitudini e routine, sui ruoli della propria vita, sul proprio fare significativo di ogni giorno, può offrire opportunità di ricostruire un percorso in grado di curare olisticamente la persona nei suoi luoghi di vita, nel suo contesto ambientale e relazionale. La persona non subisce la riabilitazione ma ne è attore centrale attraverso una negoziazione paritaria del contratto terapeutico nel quale vengono definiti obiettivi raggiungibili e progressivi. Il terapeuta occupazionale, partendo dalla storia di vita della persona, la sostiene nella sua partecipazione, costruendo una relazione empatica di fiducia e, attraverso un ragionamento clinico sostenuto dalla letteratura scientifica, raccoglie interessi, desideri, bisogni, e valuta l'ambiente di vita, le capacità oggettive, le risorse e i limiti della performance occupazionale. Implementa poi un piano di trattamento specifico in grado di stimolare la persona nella partecipazione alle attività significative della vita quotidiana, mantenendo o restituendo senso alle sue abitudini e ai suoi ruoli, con attenzione costante al contesto umano che la circonda, oltre che al lavoro sinergico con le altre figure del team riabilitativo.

Modera **CINZIA ZUCCON**, giornalista.

Arianna Lorenzi si occupa di Terapia Occupazionale (TO) dal 2008. Ha lavorato sul territorio di Vicenza con pazienti con disabilità conseguenti a danni neurologici dell'adulto, presso centri diurni, al domicilio e nei luoghi di lavoro, al fine di un corretto reinserimento alla vita di tutti i giorni dopo l'avvento di una disabilità. Nel 2015 ha aperto il servizio di TO della Casa di Cura Villa Margherita. Formatrice da diversi anni, è docente presso il corso di laurea di Terapia Occupazionale dell'Università di Padova dal 2015.



20.45 Basilica Palladiana

UNA PILLOLA DI VERITÀ

La salute nell'era dei social media

GIANNI RIOTTA

Lotta alle fake news, ricerca delle verità oggettive, verifica dei dati: in un'epoca di bufale e pseudoscienza, questi devono essere i capisaldi per una comunicazione della salute seria, che consenta di contrastare le troppe distorsioni inflitte al sistema dell'informazione sui social media e i media tradizionali.

Nell'era della disintermediazione, dei finti esperti, del protagonismo digitale esasperato, delle artificiali polarizzazioni della società, come raccontare la salute in modo serio e veritiero? In che modo i nuovi strumenti cognitivi quali Blockchain, Big Data e Intelligenza Artificiale possono aiutare le persone a districarsi in un oceano di informazioni non sempre validate? Come riconoscere le fonti veramente affidabili?

Gianni Riotta è Direttore della Scuola Superiore di Giornalismo Luiss e del Luiss Data Lab, insegna alla Princeton University ed è editorialista de La Stampa. Dopo la laurea in Filosofia, ha collaborato con alcune delle più importanti testate internazionali come New York Times, Washington Post, Le Monde, The Guardian, Financial Times. Commenta i fatti italiani per la BBC.

È stato Direttore del TG1 Rai e de Il Sole 24 Ore, condirettore de La Stampa e vicedirettore del Corriere della Sera.



DOMENICA 27 OTTOBRE

#vsvb
GLI ORIZZONTI
della SALUTE

10.30 Palladio Museum

SOSTENIBILITÀ EMOZIONALE

Laboratori per bambini dai 6 ai 10 anni e genitori

SIMON GOLDSTEIN e ANNA CONDORELLI

La Sostenibilità Emozionale è lo strumento che ci permette di vivere in modo consapevole comprendendo le nostre emozioni nella vita quotidiana e sviluppando contemporaneamente sia la conoscenza di sé, sia la competenza nel riconoscere i propri confini e stabilire relazioni empatiche con gli altri. Si tratta di un processo di condivisione e conoscenza della vita emozionale individuale e riferita al contesto sociale e comunitario. Con gli psicologi Simon Goldstein e Anna Condorelli impariamo, attraverso il gioco e la pratica laboratoriale, a riconoscere e a comunicare le emozioni che si provano da bambini e da genitori.

✿ LABORATORIO PER BAMBINI: IL VOLTO DELLE EMOZIONI

Attraverso giochi, esercizi para-teatrali e conversazioni vengono presentati i diversi aspetti delle emozioni e le loro espressioni, nel volto e nel corpo, così che i bambini possano riconoscerle ed esprimerle.

✿ LABORATORIO PER GENITORI: LA SOSTENIBILITÀ EMOZIONALE

Il laboratorio per i genitori è previsto parallelamente e in un luogo distinto da quello per i bambini. Il percorso seguito è analogo e risponde a una serie di quesiti: cos'è la sostenibilità emozionale? Come imparare a sentire il proprio corpo e i segnali di tensione che emana? Come comunicare in forma sostenibile emotivamente e come affrontare le "crisi"?

Durata: 120 minuti.



CONOSCERE LA MALATTIA ALLERGICA

MARIA ANTONELLA MURARO

Le malattie allergiche sono diventate un problema consistente per i cittadini europei: si stima che uno su quattro ne sia affetto e che nel prossimo futuro uno su due soffrirà di manifestazioni croniche dovute all'allergia. I sintomi allergici spaziano dalla cute all'apparato respiratorio, all'apparato digerente in una progressione e intersecarsi di problematiche.

Si parla pertanto modernamente di un'unica Malattia Allergica con diverse sfaccettature che affliggono il paziente in modo variabile a seconda alle diverse età della vita, delle caratteristiche genetiche e delle esposizioni ambientali.

Verranno analizzati l'identificazione e la diagnosi precoce, i trattamenti e le possibilità di prevenzione per consentire una comprensione della malattia nella sua globalità.

Maria Antonella Muraro è Responsabile della UOSD Allergie Alimentari-Centro di Specializzazione Regionale per lo Studio e la Cura delle Allergie e delle Intolleranze Alimentari presso l'Azienda Ospedaliera-Università di Padova e docente di Allergia alimentare presso la Scuola di Specializzazione di Scienze della Nutrizione della stessa Università. La sua attività si è declinata nel corso degli ultimi 20 anni in diversi settori dell'allergologia con particolare riferimento all'allergia alimentare e pediatrica.

È Past-President della European Academy of Allergy and Clinical Immunology.



15.30 Gallerie d'Italia - Palazzo Leoni Montanari

ARTE COME TEMPO DI CURA

A cura di **AGATA KERAN**, servizi educativi delle Gallerie



INTESA  SANPAOLO

Percorso tematico per adulti tra i capolavori delle collezioni permanenti e delle mostre temporanee delle Gallerie d'Italia - Palazzo Leoni Montanari, per esplorare il significato profondo di un'opera e scoprire la dimensione terapeutica del suo linguaggio espressivo.

CURA DELL'ESSENZIALE: IL SUONO INTERIORE DELL'ICONA

In occasione della mostra Kandinskij, Gončarova, Chagall. Sacro e bellezza nell'arte russa.

Cosa può raccontare un'antica icona al mondo attuale? I suoi codici grammaticali - radicalmente riletti e valorizzati nelle suggestive teorie di Vasilij Kandinskij, Kazimir Malevič e Paul Klee - offrono una fonte di ispirazione per le nuove generazioni di pittori, attratti dalla metafisica essenzialità dell'immagine sacra.

Il percorso prevede un momento creativo, per esplorare il metodo grafico-pittorico che porta alla realizzazione di un'icona.

Durata: 120 minuti.

Prenotazione obbligatoria
al numero verde 800 578875.

Posti disponibili: 25.



BIOLOGIA DELL'APPRENDIMENTO E MEMORIA: LE BASI DELLA NOSTRA INDIVIDUALITÀ

CRISTINA MARIA ALBERINI

La nostra identità e individualità sono il risultato delle nostre esperienze e memorie. Capire i meccanismi e le basi biologiche delle memorie è essenziale per sapere come funziona il nostro cervello e la nostra mente. Solo così si potranno migliorare salute mentale e benessere.

Queste conoscenze sono anche importanti per prevenire e curare malattie mentali, che purtroppo sono molte e non ristrette solo a problemi di memoria. Con la neurobiologa Cristina Maria Alberini, scopriamo quali sono i meccanismi biologici del cervello necessari per formare memorie a lungo termine, come, attraverso questi meccanismi, si possano aumentare e prolungare le memorie e infine come si sviluppano i sistemi di memoria. Discuteremo anche di come queste conoscenze ci possano aiutare a identificare nuove terapie per i deficit di memoria e il decadimento cognitivo.

Cristina Maria Alberini dal 1991 si occupa di Neuroscienze, in particolare dello studio dei meccanismi dell'apprendimento e della memoria. Dopo aver insegnato alla Brown University e alla Mount Sinai School of Medicine, dal 2011 è Full Professor in Neuroscience al Center for Neural Science (CNS) della New York University. I suoi studi hanno contribuito alla caratterizzazione dei meccanismi biologici necessari per la formazione e il mantenimento delle memorie a lungo termine. Ha ricevuto numerosi premi tra cui Hirschl-Weill Career Scientist Award, NARSAD Independent Investigator Award, Golgi Medal, Athena Award, MERIT Award e il Jacob K. Javits NYU Award.



20.45 Teatro Astra

MAMMA A CARICO. MIA FIGLIA HA NOVANT'ANNI

di e con **GIANNA COLETTI**

regia **GABRIELE SCOTTI**

scenografia e costumi **ERIKA CARRETTA**

luci e allestimento **SALVO MANGANARO**

fotografia e grafica **SERGIO BERTANI**

organizzazione generale **STEFANIA CITO**

Spettacolo ironico e struggente sul rapporto tra una donna di cinquant'anni, Gianna, e sua madre Anna, una vecchia ribelle di novant'anni. Tratto dall'omonimo libro edito da Einaudi nel 2015, lo spettacolo, unico nel suo genere, inizia come un monologo e si rivela poi un dialogo delicato, che porta a risate, commozione e riflessione sul tema della cura: come la musica, l'ironia e la complicità familiari aiutano a condividere e ad alleggerire situazioni difficili. MAMMA A CARICO è arricchito da proiezioni di frammenti del film "Tra cinque minuti in scena" di Laura Chiossone, uscito nel 2013, e apprezzato da critica e pubblico, che immortalano scene di vita reale tra Gianna e sua madre. Nel 2017 lo spettacolo si è aggiudicato il premio Earthink Festival.

Gianna Coletti è attrice, conduttrice televisiva, scrittrice. Durante la sua carriera è diretta da vari registi teatrali tra cui Tato Russo, Andrée Ruth Shammah, Marco Bernardi, Dario D'Ambrosi, Carlo Mazzacurati, Giancarlo Sepe, Walter Manfré, Antonio Syxty. Per la televisione lavora per il programma pomeridiano di Rai 1 "Fresco fresco", nelle sit-com "Casa Vianello" e in "Cotti e mangiati" con Fabio Insinna e Marina Massironi. Nell'ottobre del 2015 pubblica il libro edito da Einaudi "Mamma a carico - mia figlia ha novant'anni". È la protagonista del film "Tra cinque minuti in scena" di Laura Chiossone, Produzione Rossofilm e Maremosso.



La **Fondazione Zoé** ringrazia tutti i volontari che hanno contribuito con grande impegno e dedizione alla realizzazione, alla crescita e al successo di **Vivere sani, Vivere bene** in questi dieci anni.

Grazie di cuore a: Agata, Alberta, Alberto C., Alberto R., Alberto T., Alessandro, Alfonsina, Alice, Amedeo, Angela F., Angela P., Angelica, Angelo, Anna D.C., Anna Ma, Anna Mi., Annalisa F., Annalisa S., Annamaria, Annapia, Antonella, Antonio D., Antonio B., Antonio C., Antonio S., Barbara , Carlotta A., Carlotta Z., Caterina B., Caterina Z., Cesare, Chiara D.R., Chiara T., Claudia, Claudio Ci., Claudio Co., Claudio G., Concetta, Cristina , Daniela, Edoardo, Elena C., Elena M., Elena S., Eleuterio, Elisa, Elisabetta D.L., Elisabetta M., Enrico, Fabrizio, Flaminia, Franca, Francesca B., Francesca P., Francesco C., Francesco D.L., Franco B., Franco G., Franco S., Gabriella, Gaetano, Gennaro, Giada, Gigi, Gino, Giordana, Giovanna C., Giovanna V., Giulia B., Giulia S., Giulia Z., Giuliana, Giuseppe, Gloria, Graziella, Ida, Ilaria, Isabella, Ivana B., Ivana M., Ivonne, Laura D.P., Laura S., Lisa, Loretta, Loretta, Lucia L., Lucia V., Luciano, Luisa C., Luisa D.M., Marcellino, Maria Federica, Maria Gabriela, Mariangela, Mariano, Marilena, Marilisa, Marinette, Mario C., Mario G., Mario S., Marisa, Martha, Massimiliano, Massimo, Maurizio B., Maurizio M., Maurizio P., Mercedes, Michela C., Michela M., Michela V., Michela S., Monica, Nadia, Nicola, Nicoletta, Nilva ,Orillo, Ornella, Paolo P., Paolo Za., Paolo Zi., Patrizia Bo., Patrizia Br., Pierangelo, Piero M., Piero P., Remo, Renata M., Renata V., Renato, Renzo, Rinaldo, Roberto, Rosa Alba, Rosamaria, Sabrina, Sara, Sergio, Silvana, Silvano, Silvia, Silvia Maria, Simone, Simonetta, Sofia, Sonia D., Sonia F., Stefania, Stefano, Tania, Teresa P., Teresa Z., Toni, Valeria, Violeta , Vittorio C., Vittorio F.



Anche per questa edizione continua la collaborazione di Alzheimer Fest con Fondazione Zoé: gli eventi in programma saranno accompagnati da "Signore delle Cime", primo cortometraggio del progetto ImprovvisaMente, realizzato da Miscela d'Aria Factory con il dono di Paolo Fresu e Daniele Di Bonaventura.



“

Nata nel 2008 per volontà della famiglia Zambon, la Fondazione Zoé - Zambon Open Education si occupa di migliorare la comunicazione nel mondo della salute con lo scopo di promuovere una cultura del benessere e della qualità della vita basata sui principi della conoscenza, della consapevolezza e dell'informazione.

Grazie alla manifestazione **Vivere sani, Vivere bene** ogni anno Vicenza si apre al confronto con scienziati e intellettuali che raccontano il meglio delle loro scoperte e spiegano dove ci stanno portando le loro conquiste.

L'attività di Zoé continua durante tutto l'anno con convegni, seminari, corsi di formazione, produzioni editoriali, mostre e con il sostegno a iniziative di volontariato.

”



- 1 **Fondazione Zoé** Palazzo Bissari, Corso Palladio, 36
- 2 **Basilica Palladiana** Piazza dei Signori
- 3 **Tempio di Santa Corona** Contra' Santa Corona, 2
- 4 **Gallerie d'Italia - Palazzo Leoni Montanari**
Contra' Santa Corona, 25
- 5 **Palladio Museum** Contra' Porti, 11
- 6 **Teatro Astra** Contra' Barche, 55
- 7 **Teatro Comunale** Viale Giuseppe Mazzini, 39
- 8 **Health & Quality Factory Zambon** Via della Chimica, 9

Si ringraziano Palladio Museum, Confindustria Vicenza e Premio Internazionale Dedalo Minosse alla Committenza di Architettura per la fattiva collaborazione.

SEGUICI SU



www.viveresaniviverebene.it
www.fondazionezoe.it

Fondazione
100 YEARS
ANNIVERSARY
Zambon Open Education