



PROGRAMMA 2010-11

INCONTRI DEL LUNEDÌ: L'INFORMAZIONE COME MEDICINA ore 21.00

conferenze a tema in programma tutti i lunedì sera da Ottobre a Giugno

- 04-10** **Inquinamenti : vederli, capirli, e come imparare a difendersi.** I rimedi naturali e artificiali per tenere pulito il cibo, l'aria, la mente, lo spazio; per reagire in modo costruttivo a ciò che apparendoci troppo grande e angosciante ci sta trasformando in tanti inquinati indifferenti. *Cosimo Calavita, medico*
- 11-10** **Storie chirurgiche di guerra e di pace.** L'agire per l'altro e le azioni che lo inquinano nonostante l'amore. *Marco Garatti, chirurgo Emergency*
- 18-10** **Laghi, maghi, draghi.** Facciamo un pieno di "energia pulita" attingendo a piene mani dai racconti mitici e fiabeschi. *Alessandra Nodari, psicologa*
- 25-10** **Il malessere e la forza di un sorriso.** Esercizi per tutti quei giorni che "sarebbero da dimenticare" e che invece, se compresi, con un sorriso li potremmo riconquistare.
Terry Pegoiani, giornalista televisiva e autrice di tre libri
- 08-11** **Consulenza di pace.** Ricerca di una pace possibile nelle relazioni inquinate dalle dinamiche esistenziali del nostro tempo. *Elisa Ribola, consulente giuridico*
- 15-11** **L'aria e la respirazione.** Saperne di più. È la prima difesa della nostra salute. *Cosimo Calavita, medico*
- 22-11** **Stratagemmi per salvarsi la pelle nonostante l'aria che tira.** Come fare le coccole alla nostra pelle senza farla ammalare evitando i rischi più grossi: l'intossicazione da abuso di cosmetici, da aria sporca e dalle "notizie dall'interno" che a volte le tocca raccontare. *Severo Graifenberghi dermatologo*
- 29-11** **Chiare fresche e dolci . . . Voci.** Essere Voce: La voce come strumento di armonizzazione e di espressione della natura di sé. *Elisa Benassi, psicofonista, laureata in musicologia*
- 06-12** **Femminile e Maschile: identità confuse.** Interrogazione sulle contaminazioni che ci portano a temere sempre meno la prigionia dei ruoli e ad avere una nuova lettura di quello che è praticabile per il femminile e per il maschile. *Flavia Maffezzoni, psicologa*
- 13-12** **Maschile e Femminile: identità confuse.** Interrogazione sulle contaminazioni che ci portano a temere sempre meno la prigionia dei ruoli e ad avere una nuova lettura di quello che è praticabile per il maschile e per il femminile. *Angelo Uberti, psicologo*
- 20-12** **La melodia di Natale.** Radici antiche che recuperano spazi nonostante tutto il chiasso di questo tempo.
Alberto Aleardi e il Gruppo Zampognari di Corte Franca
- 10-01-2011** **La situazione dell'inquinamento a Brescia.** Il lavoro dell'Amministrazione comunale: ciò che ha fatto e ciò che farà. *Paola Vilardi, Assessore all'Ecologia ed Ambiente del Comune di Brescia*
- 17-01** **Alleluja sing to believe.** Cantare per credere che si possa costruire un mondo migliore.
gruppo Gospel diretto da Arnaldo Maccarini
- 24-01** **L'arte di bere il vino e la possibilità di farne una risorsa per la salute.** Dal "vino vero" agli etilometri indecifrabili; nelle mille sue vesti il vino si racconta ricordandoci che è un amico a cui è meglio avvicinarsi iniziando col dargli del lei. *Mattia Vezzola, enologo*
- 31-01** **Inquinamento emotivo.** Tenere a bada le "tempeste" che attraversano la nostra mente, utilizzarne le potenzialità e trasformarle in un dono per la pace nostra e di chi ci sta intorno. Volendo è possibile farlo diventare un nostro obiettivo. *Cesira Ielasi, formatrice*
- 07-02** **La montagna Libera incontra la montagna Sacra: 25 anni di esperienza degli Amici della Natura a Savio dell'Adamello.** Anche una breve gita in montagna può darci la possibilità di godere della natura come medicina dell'anima e del corpo. *Italo Bigioli, astrofilo dell'Osservatorio Astronomico "Serafino Zani" di Lumezzane*
- 21-02** **L'inquinamento?... Una barzelletta !** Incontro con l'arte di sorridere delle tragedie umane, consci che ci può essere sempre un modo per risolverle. *Giancarlo Onger, patafisico*
- 28-02** **Padri e madri tra quotidiano e poesia.** Un percorso di scrittura autobiografica e simbolica.
Beppe Pasini, psicoterapeuta, docente di Pedagogia della Famiglia all'Università di Milano Bicocca e di Brescia
- 07-03** **Infertilità e inquinamento.** Diminuita la fertilità ci si interroga sui perché ... le domande sono tante, alcune sorprendenti. Le risposte pure, alcune stupefacenti. *Dr Andrea Del Barba specializzando in endocrinologia*
- 14-03** **Disinquinarsi con la meditazione.** Imparare a contattare la nostra voce interiore, che sa ciò che è bene e ciò che è male per noi, senza sviste o falsi sentire, per poter scegliere ciò che è vita per la nostra vita.
Roberta Falchetti conduttrice di meditazione
- 21-03** **Dal micro al macrocosmo, viaggio alle frontiere della conoscenza.** Il cielo come lo vediamo e come lo potremmo vedere senza inquinamento luminoso, così come lo ammiravano i nostri avi.
Umberto Donzelli, astrofilo dell'Osservatorio Astronomico "Serafino Zani" di Lumezzane
- 28-03** **Scacco alla cefalea.** Curare alcuni tipi di cefalea senza farmaci, si può con semplici esercizi, facili da fare e il mondo per chi ne soffre non sarà più lo stesso. *Pablo Ayala, osteopata*
- 4-04** **Giappone: dalla lunga convivenza con i terremoti alla paura del grande rischio nucleare.** Incontro con la forza composta di un popolo attraverso gli occhi di chi lo conosce bene. *Rosario Manisera, presidente dell'Associazione italiana-giapponese Fuji*
- 11-04** **La relazione familiare e gli eventi che possono inquinarla.** A volte scelte che dovrebbero portare gioia si rivelano delle vere e proprie "bombe ad orologeria", con il potere di incrinare irrimediabilmente quello che fino a poco prima era il sogno comune. *Angelo Uberti, psicologo e psicoterapeuta*
- 18-04** **I vantaggi per sé e per l'ambiente della contraccezione naturale.** Una delle mille vie per non inquinare il mondo e l'effetto nel tempo sulla salute delle donne. *Silvia Gamba, biologa, insegnante del metodo sintotermico Roetzer Istituto INER Brescia*
- 02-05** **I gas: un'esperienza salutare per sé e per il proprio portafoglio.** Come gestire nel nostro piccolo il sogno di inquinare meno mangiando sano.
Monica Marini e Sara Mantovani, del gruppo Gaspolo di Brescia
- 09-05** **Un medico in Cina.** Racconto di un'esperienza con il mondo dell'Agopuntura reso più comprensibile dall'incontro con lo sterminato popolo cinese e le sue tradizioni.
Dr Sergio Perini, medico, prof a contratto Università di Brescia per Corso di Agopuntura
- 16-05** **La chimica e la fisica del nucleare.** Conversazione elementare per comprendere il significato della radioattività: la sua utilità, la sua pericolosità.
Prof. Piero Feroldi, direttore Fisica sanitaria Ospedale Civile di Brescia
- 23-05** **Il danno da anestetico e come evitarlo... almeno dal dentista.** Dopo l'anestesia anche se minima non ci sentiamo più gli stessi, almeno per un po' fino a quando non smaltiamo le sostanze che ci hanno addormentato. Esiste un'altra via senza farmaci e senza dolore? *Enrico Morari odontoiatra e ipnoterapeuta*
- 30-05** **L'ayurveda e l'arte di dare una seconda vita alle cose.** Può essere sorprendente sapere che se ci liberiamo di un oggetto inquiniamo 3 volte, se decidiamo di farlo con le relazioni pure. *Cosimo Calavita, medico, perfezionato in medicina Ayurvedica*

Realizzate in collaborazione con la Circoscrizione Est del Comune di Brescia

