

CONFERENZA

# Dormi bene, invecchia in salute

HEALTHY SLEEP, HEALTHY AGING

World Sleep Day 2019  
15 marzo 2019

Aula Magna, Collegio Giasone Del Maino  
via Luino 4, Pavia  
ore 15.00-17.30

La partecipazione è gratuita  
e non è necessaria l'iscrizione

Il 15 marzo si celebra in tutto il mondo il World Sleep Day, Giornata Mondiale del Sonno, con iniziative volte a diffondere la consapevolezza dell'importanza della qualità del sonno per la salute degli individui. Quest'anno la giornata è dedicata al rapporto tra sonno e invecchiamento negli anziani. Il simposio è promosso dal Centro di Medicina del Sonno della Fondazione Mondino ed è stato inserito tra le manifestazioni della Settimana del Cervello.

Moderatore: Pierangela Fiorani (giornalista)

15.00 **Saluti del presidente dell'UNITRE**  
Ambrogio Robecchi Majnardi

15.10 **Presentazione dell'iniziativa  
"World Sleep Day 2019"**  
Pierangela Fiorani - Raffaele Manni

15.30 **I tempi, i ritmi e la metrica dell'Aging:  
interventi prima dei sintomi**  
Giovanni Ricevuti, Università di Pavia

15.50 **Invecchiare oggi: confini  
tra normalità e patologia**  
Elena Sinforiani, Fondazione Mondino (Pavia)

16.20 **Sonno e invecchiamento cerebrale**  
Raffaele Manni, Fondazione Mondino (Pavia)

16.50 **Sonno e salute nell'anziano**  
Michele Terzaghi, Fondazione Mondino (Pavia)

17.20 **Q.A. - Conclusioni**  
Pierangela Fiorani - Raffaele Manni

Segreteria scientifica e coordinatore:  
**Raffaele Manni, Fondazione Mondino (Pavia)**  
raffaele.manni@mondino.it