

## IL CAFFÈ DEI COME E PERCHÉ

Martedì  
15.30 - 17.30

Biblioteca civica centrale  
Via della Cittadella 5

Inaugurazione  
24 SETTEMBRE 2018

### CONTRIBUTI SCIENTIFICI DI:

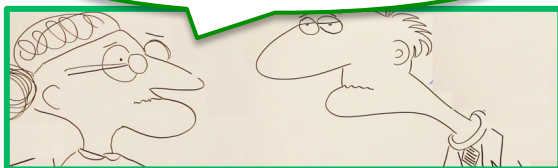
Università di Torino  
Università Cattolica di Milano  
Università del Piemonte Orientale  
Città della salute e della scienza di Torino;  
Dipartimento di Medicina,  
Asl Cuneo  
Ospedale Martini-  
Associazione Italiana di Psicogeriatrics  
Biblioteche civiche Torinesi;  
Politecnico di Torino  
Istituto Mario Boella;  
Istituto di A.Adler;  
Museo di scienze Regionali Piemonte;  
Associazione Arnica  
Associazione Orti in Piazza  
Progetto Mirafiori Sud"  
Associazione di divulgazione scientifica Frame  
Associazione TRIM  
Fratelli del Piemonte  
Medici di Famiglia  
Slow Medicine

### Temi dei laboratori di Terzo Tempo:

Curare benessere,  
alimentazione, e relazioni  
creatività, cultura, sport e  
volontariato

Affrontare problematiche della  
terza età e superare barriere  
tecnologiche e burocratiche

ISCRIVIAMOCI!!!



### ISCRIZIONI E INFORMAZIONI

Conferenze a ingresso libero fino a esaurimento posti  
Iscrizione al corso gratuita e limitata a 70 partecipanti  
segreteria.terzotempo@gmail.com

<https://youtu.be/1EJw3e0F61E>  
[https://youtu.be/\\_Nmfl6uQHtA](https://youtu.be/_Nmfl6uQHtA)  
<https://www.youtube.com/watch?v=2M1XLASiQ5A>

## TERZO TEMPO

### Un percorso formativo per affrontare la terza età

Dottore, mi sento incalzato dall'età cosa posso fare?

TERZO TEMPO è ciò che fa per lei!



Cara amica, caro amico, come ciascuna fase della vita anche la terza età presenta luci ed ombre e per viverla al meglio occorre imparare a conoscerla e a gestirla! Vi invitiamo a partecipare al percorso formativo Terzo Tempo.

Sviluppato nell'ambito dei progetti di Hackunito for ageing esso costituisce un valido aiuto "per affrontare la terza età."

Il tuo medico

## II ANNO



**Obiettivo:** Fornire alcuni strumenti conoscitivi ed operativi per poter viver bene la terza età.

**Destinatari:** Persone che si sentono motivate ad affrontare con consapevolezza, e non da sole, la terza età.

**Attività previste per il II anno del progetto:** 30 incontri suddivisi in:

- Conferenze
- Lavori di Gruppo
- Laboratorio di Tecnologia
- Laboratorio di Fitwalking
- Laboratorio di Meteorologia
- Laboratorio di Lettura
- Laboratorio di Tango

### Presidente del Progetto

Ezio Ghigo, *Direttore della Struttura Complessa, Direzione Universitaria di Endocrinologia, Università di Torino*

### Responsabile e Coordinatore del Progetto

Enrica Favaro, *referente Terza Missione, Dipartimento Scienze Mediche, Università di Torino*

### I CAFFÈ DEI COME E PERCHÉ

**24 Settembre:** Inaugurazione Saluti istituzionali

Ezio Ghigo, *Università di Torino* e Antonio Scarmozzino, *Città della Salute di Torino*

#### Sfide di ieri e di oggi

Piergiorgio Montarolo, *Università di Torino*,  
Elena Cristofori, *Associazione Trim*,  
Luigi Pernigotti, *Associazione di Psicogeriatría*,

**9 Ottobre:** Benvenuto della Biblioteca  
**Invecchiare bene? Sì ma agendo per tempo!**

Luciano Peirone e Elena Gerardi, *Università "G. d'Annunzio" di Chieti-Pescara e di Brescia*

**16 Ottobre:** Terzo tempo: ma che tempo fa? **Laboratorio di meteorologia**

Elena Cristofori, *Trim*

**23 Ottobre:** Ricordi di un giovane sostituto medico condotto

Giuliano Maggi, *Università di Torino*

**6 Novembre:** Nutrizione : i miti da sfatare

Simona Bo, Valentina Ponzio, *Università di Torino*

**13 Novembre:** Terzo Tempo nella letteratura

Carmen Concilio, Irene De Angelis, *Università di Torino*

**18 Novembre:** Laboratorio di Fitwalking

Maurizio Da Milano, *campione olimpionico*;  
Salvatore Oleandri, *diabetologo Asl CN1*

**Savigliano**

**21 Novembre:** Laboratorio Tecnologia

**27 Novembre:** Invecchiare senza invecchiare

Giancarlo Isaia, *Università di Torino*

**4 Dicembre:** Il diabete: come combatterlo

Paolo Cavallo Perin, *Università di Torino*

**11 Dicembre:** Come navigare in sicurezza

Marco Bazzani, *istituto Mario Boella*

**18 Dicembre:** Senesco...ergo sum

Pietro Paolo Ricuperati, *Compagnia dei Meglio Insieme*, Carlo Grande, scrittore e giornalista

**15, 22, 29 Gennaio:** Laboratori di gruppo a cura dell'Istituto Adler

**13 Febbraio:** Terzo Tempo in App

Alessandro Vercelli, *Università di Torino*,  
Valentina Rappazzo, *Politecnico di Torino*,  
Sarah Bigi, *Università Cattolica di Milano*

**19 Febbraio:** Il cibo in cornice:

**comunicazione per il cambiamento**

Patrizia Catellani, Mauro Bertolotti, *Università Cattolica di Milano*

**26 Febbraio:** I giorni della Neve

Michele Freppaz, *Università di Torino*

**4 Marzo:** Nuove frontiere della medicina

Enrica Favaro, Tatiana Lopatina, *Università di Torino*

**19 Marzo:** Come allenare la mente

Giuliano Carlo Geminiani, *Università di Torino*, Daniela Leotta, *Ospedale Martini*;

Luigi Maria Pernigotti, *Associazione Italiana di Psicogeriatría*

**26 Marzo:** Laboratorio di Fitwalking

**2, 9, 16 Aprile:** Laboratorio di Gruppo

**12 Aprile:** Ortoterapia, Laboratorio di Orti

Paolo Bonfiglioli, *Associazione Orti in Piazza*

**7 Maggio:** Laboratorio di Tango

Giorgio Roberto Merlo, *Università di Torino*

**6 Maggio:** Coabitazione e Terza età

Gabriella Peretti, *Università di Torino*

**6 Maggio:** Troppe Medicine Marco Bobbio,

Slow Medicine

**7 Agosto** Visita a Istituto Mosso, Col

d'Olen, Piergiorgio Montarolo, Michele

Freppaz, *Università di Torino*