

CONTRIBUTI SCIENTIFICI DI:

Università di Torino
Università Cattolica di Milano
Università del Piemonte Orientale
Città della salute e della scienza di Torino
Asl Cuneo
Ospedale Martini
Associazione Italiana di Psicogeriatrica
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
Medici di Famiglia
Slow Medicine

**IL CAFFÈ
DEI COME E PERCHÉ**

**Martedì
15.30 - 17.30**

**Biblioteca civica centrale
Via della Cittadella 5**

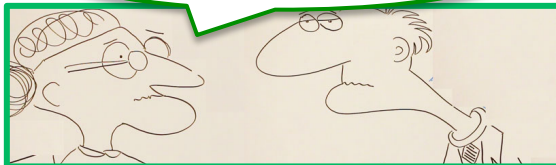
**Inaugurazione
24 SETTEMBRE 2018**

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/1EJw3eGF6fE>
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 CAFFE' DEI COME E PERCHE'

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 Ponzo, *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*

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

Giuseppe Parodi, *Asl Torino*

12, 26 Marzo, 2 Aprile: Laboratorio di Gruppo, Movimento benessere

3 Aprile: Ortoterapia, Laboratorio di Orti

Paolo Bonfiglioli, *Associazione Orti in Piazza*

6 Maggio: Laboratorio di Tango

Giorgio Roberto Merlo, *Università di Torino*

14 Maggio: Coabitazione e Terza età

Gabriella Peretti, *Università di Torino*

21 Maggio: Visita al Museo del Diabete, La dolce Vita

6 Maggio: Consegna dei diplomi e saluti istituzionali

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

Conferenza Troppe Medicine Marco Bobbio, *Slow Medicine*

8 Agosto Visita a Istituto Mosso, Col d'Olen, Piergiorgio Montarolo, Michele Freppaz, *Università di Torino*