



CONTRIBUTI SCIENTIFICI DI:

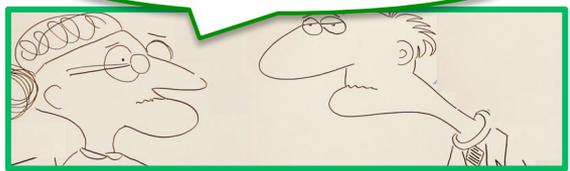
- Università di Torino
- Università Cattolica di Milano
- Università del Piemonte Orientale
- Città della salute e della scienza di Torino
- Asl Cuneo
- Ospedale Martini
- Associazione Italiana di Psicogeriatria
- Biblioteche civiche Torinesi;
- Politecnico di Torino
- Istituto Mario Boella
- Istituto 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

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

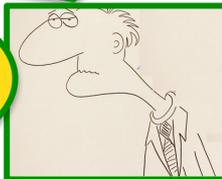
Conferenze a ingresso libero fino a esaurimento posti
 Iscrizione al corso gratuita e limitata a 70 partecipanti
 segreteriaaterzotempo@gmail.com

<https://youtu.be/1EJw3e0F61E>
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."

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*

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*