



CONTRIBUTI SCIENTIFICI DI:

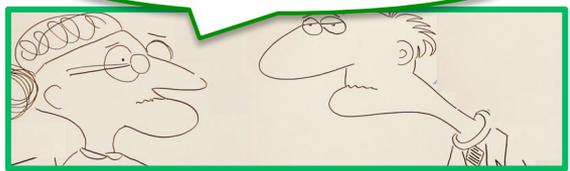
- Università di Torino
- Università Cattolica di Milano
- Università del Piemonte Orientale
- Città della salute e della scienza di Torino
- Ospedale Martini
- Associazione Italiana di Psicogeriatria
- Biblioteche civiche Torinesi;
- Politecnico di Torino
- Istituto Mario Boella
- Istituto di A.Adler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

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

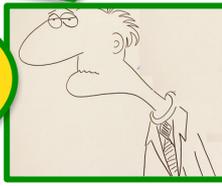
Conferenze a ingresso libero fino a esaurimento posti
 Iscrizione al corso gratuita e limitata a 70 partecipanti
 segreteriaerzotempo@gmail.com

- <https://youtu.be/1E1w3e0F6fE>
- 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."

III 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
- Laboratorio di Movimento Benessere

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 ore 14:

Inaugurazione del Terzo Anno

Saluti Istituzionali

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

Terzo tempo nella letteratura

Matteo Milani, Paolo Bertinetti, Carmen Concilio, *Università di Torino*

Palazzo Aldo Moro, via Verdi angolo via Sant'Ottavio

1 Ottobre: Laboratorio di Movimento benessere

Monica Re, *Associazione Danza Terapia*

9 Ottobre: Ricordi di Medicina

Giuliano Maggi, *Università di Torino*

22 Ottobre: Psicologia dell'invecchiamento

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

29 Ottobre: Laboratorio di lettura

Carmen Concilio, *Università di Torino*

30 Ottobre, 27 Novembre, 18 Dicembre:

Laboratorio di Biblioterapia,

Biblioteca civica centrale

12 Novembre: Invecchiare senza

invecchiare

Giancarlo Isaia, *Università di Torino*

19 Novembre: Polvere Magica

Piero Ugliengo, *Università di Torino*

5 Dicembre: La Medicina di Genere

Caterina Casadio, *Università del Piemonte Orientale*

10 Dicembre: Come combattere alcune patologie croniche

Paolo Cavallo Perin, *Università di Torino*

17 Dicembre: I segreti di una

alimentazione sana

Simona Bo, Valentina Ponzo, *Università di Torino*

7,14, 21 Gennaio: Laboratori di gruppo a cura degli psicologi dell'Istituto Adler

24 Gennaio: Passeggiata culturale per Torino

Carmen Concilio, Enrica Favaro, *Università di Torino*

28 Gennaio: Robot per il Terzo Tempo

Alessandro Vercelli, *Università di Torino*

Marco Bazzani, *Associazione Links*

29 Gennaio: Nuove frontiere della medicina

Enrica Favaro, Tatiana Lopatina, *Università di Torino*

3, 10, 17 Febbraio: Laboratorio di smartphone e tecnologia

Biblioteca Civica Centrale

4 Febbraio: Sostenibile o non sostenibile

Riccardo Beltramo, *Università di Torino*

11 Febbraio: Per una comunicazione efficace

Sarah Bigi, *Università Cattolica di Milano*

Marzo-Agosto 2020:

Quarto Tempo, il tempo della Quarantena

I Laboratori e le Conferenze del Quarto Tempo

Enrica Favaro, Carmen Concilio, Roberto Cirio, Giorgio Merlo, Riccardo Beltramo, Gabriella Peretti, Alberto Rainoldi *Università di Torino*, Danilo Godone, CNR, Giuseppe Parodi, *ASL di Torino*