

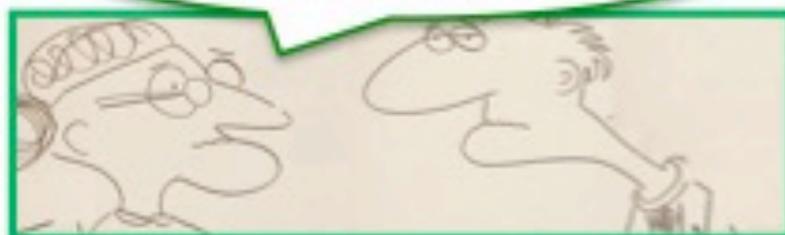


### Temi dei laboratori di Terzo Tempo:

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

### CONTRIBUTI SCIENTIFICI DI:

Università di Torino: Dipartimento Scienze Mediche;  
 Dipartimento di Neuroscienze; Dipartimento di Management,  
 Dipartimento di Psicologia; Dipartimento Lingue e Letterature  
 Straniere; Dipartimento di Biotecnologie; Dipartimento di  
 Culture e Società, Dipartimento Scienze Agrarie e Forestali,  
 Dipartimento di Scienze della Terra, Cinedumedia, Formazione  
 ECM  
 Città della salute e della Scienza di Torino  
 Biblioteche civiche Torinesi  
 Università Cattolica di Milano, Dipartimento di Psicologia;  
 Dipartimento di Sociologia, Dipartimento di Scienze  
 Linguistiche  
 Dipartimento di Medicina, Università del Piemonte Orientale;  
 Medicina dello Sport, ASL Città di Torino  
 Consiglio Nazionale delle Ricerche CNR-IRPI Research Institute  
 for Hydrogeological Prevention and Protection  
 Università degli Studi "G. d'Annunzio" di Chieti-Pescara e di  
 Brescia  
 Associazione Compagnia dei Meglio insieme  
 Coordinamento Piemontese delle Università popolari e della  
 terza età  
 Ospedale Martini  
 Associazione Italiana di Psicogeriatrica  
 Politecnico di Torino  
 Links  
 Istituto di A.Adler;  
 Museo di scienze Regionali Piemonte  
 Associazione Arnica  
 Associazione Orti in Piazza  
 Progetto Mirafiori Sud"  
 Associazione Frame  
 TRIM srl  
 CNETO - Centro Nazionale per l'Edilizia e la Tecnica  
 Ospedaliera

## 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

**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:** 30 incontri suddivisi in:

- Conferenze/ Laboratori di Gruppo, Tecnologia, Fitwalking, Lettura, Tango, Movimento Benessere

### Presidente del Progetto

Ezio Ghigo, *Università di Torino*

### Responsabile e Coordinatore del Progetto

Enrica Favaro, *Università di Torino*

### I CAFFÈ DEI COME E PERCHÉ

**24 Settembre** Inaugurazione Ezio Ghigo, Matteo Milani, Paolo Bertinetti, Carmen Concilio, Enrica Favaro, *Università di Torino*

**1 Ottobre:** Laboratorio di Movimento

**9 Ottobre:** 50 anni alle Molinette (h. 15.30 Via Verzuolo 2) Giuliano Maggi, *UniTO*

**22 Ottobre:** Psicosomatica dell'invecchiamento (h. 15.30 via della Cittadella 5) Luciano Peirone e Elena Gerardi, *Università "G. d'Annunzio"*

**29 Ottobre:** Laboratorio Lettura (h.18.00 Circolo Lettori) Carmen Concilio, *UniTo* Presentazione del romanzo Jalna de la Roche

**30 Ottobre:** Biblioterapia Creativa (h. 17.30 via della Cittadella 5) Roberta Ceraolo

**12 Novembre:** Invecchiare senza invecchiare (h. 15.00 via della Cittadella 5) Giancarlo Isaia, *Università di Torino*

**19 Novembre:** Polvere cosmica: origine della vita (h. 15.00 via della Cittadella 5) Piero Ugliengo *Università di Torino*

**27 Novembre:** Biblioterapia Creativa (h 17.30 Biblioteca Civica) Roberta Ceraolo

**3 Dicembre:** Medicina di genere Caterina Casadio, *Università del Piemonte Orientale*

**10 Dicembre:** Pressione alta: quali rischi e come prevenirla Paolo Cavallo Perin, *Università di Torino*

**17 Dicembre:** La fame vien mangiando..ma poi: regole per una corretta alimentazione Simona Bo, Valentina Ponzo, *Università di Torino*

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

**23 Gennaio:** Passeggiata scientifica e letteraria Enrica Favaro, Carmen Concilio *Università di Torino*

**28 Gennaio:** Robot al servizio del Terzo Tempo (h. 15.30 via della Cittadella 5) Alessandro Vercelli, *Università di Torino*, Marco Bazzani, *Links*

**29 Gennaio:** Stress come prevenirlo (h 15.00 via Luserna 16) Tatiana Lopatina, Enrica Favaro, *Dipartimento di Scienze Mediche*

**3 Febbraio-23 Marzo:** Laboratori di tecnologia: Conosci il tuo smartphone (h.15 via della Cittadella)

**4 Febbraio:** Sostenibile o insostenibile: that is the question (h. 15.30 via della Cittadella 5) Riccardo Beltramo, *Dipartimento di Management, Università di Torino*

**11 Febbraio:** Una medicina più sostenibile (h. 15.30 via della Cittadella 5) Sarah Bigi, *Università Cattolica di Milano*

**27 Febbraio:** Primo Soccorso e utilizzo dei defibrillatori (h 15.00 via Luserna 16) (TBC) Maria Tizzani, *Città della Scienza e della Salute*, Enrica Favaro, *Università di Torino*

**3 Marzo:** Fitwalking: camminare bene per un esercizio efficace (h 15.30 via della Cittadella 5) Giuseppe Parodi, *ASL di Torino*

**12 Marzo:** I nemici invisibili Massimo Porta, *Unito TBC* (h15.30 Via della Cittadella 5)

**4-11 Marzo:** Laboratori di Movimento Terapia (h. 16 Via Luserna 16) *Danza Movimento*

**10 Marzo:** L'anatomia patologica: dalla diagnosi alla ricerca (h15.30 Via della Cittadella 5) Anna Sapino, *Unito TBC*

**17 Marzo:** La fisica nella medicina: nuove strategie per la cura dei tumori (h. 15.30 via della Cittadella 5) Roberto Cirio, *Università di Torino*

**25 Marzo- 1 Aprile:** Laboratorio di Tango Giorgio Roberto Merlo, *Università di Torino*

**24 Marzo:** Attività fisica e benessere: nuove scoperte delle neuroscienze Paolo Peretto, *Unito* Come poter cambiare abitudini Patrizia Catellani, *UniCat*

(h 15.00 Via della Cittadella 5)

**31 Marzo:** Come mantenere allenata la mente Giuliano Geminiani, *UniTo*, Daniela Leotta, *Ospedale Martini*; Luigi Pernigotti, *Associazione di Psicogeriatría*

(h 15.00 Via della Cittadella 5 TBC)

**22 Aprile** Giornata dell'invecchiamento attivo Pietropaolo Ricuperati, Compagnia dei Meglio insieme, Gianfranco Billotti *Coordinamento Piemontese delle Università popolari*

**5 Maggio** L'abitazione della terza età Gabriella Peretti, *Unito* (h. 15.00 Via della Cittadella 5)

**Uno sguardo all'ambiente** Danilo Godone, *CNR* (h. 16.00 Via della Cittadella 5)(TBC)

**15 Maggio** Ortoterapia, Associazione Orti in Piazza (h. 15.30 Piazza Risorgimento)

**Marzo- Maggio** Laboratori di Fitwalking Enrica Favaro, *Università di Torino*

**6 Aprile:** Giornata presso Cascina Brero alla Mandria (h 14.00-19.00)

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

**I Vaccini** Roberta Villa  
Concerto e Aperitivo