

IL CAFFÈ DEI COME E PERCHÉ'

Martedì
15.30 -17.30
Biblioteca civica centrale

Via della Cittadella 5

Inaugurazione
26 SETTEMBRE

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
011-4326307 lun-ven 9-13/ enrica.favaro@unito.it

<http://www.hiufa.it/progetti.html>
www.comunadellamegliaolivaione.com
<https://youtube.com/ELW36FF8E>
<https://youtube.com/Nwrt16uQHTA>
<https://www.youtube.com/watch?v=EM1XLA5IQ5A>

CONTRIBUTI SCIENTIFICI DI:

Università di Torino: Franco Veglio, Giancarlo Isaia, Paolo Cavallo Perin, Simona Bo, Riccarda Granata, Marco Minetto, Valentina Pozzo, Antonella Trombetta, Dipartimento Scienze Mediche; Alessandro Vercelli, Innocenzo Rainero, Dipartimento di Neuroscienze; Giuliano Carlo Geminiiani, Emanuela Rabaglietti, Dipartimento di Psicologia; Paolo Bertineti, Carmen Concilio, Irene De Angelis, Pier Picuccio, Paola Della Valle, Dipartimento Lingue e Letterature Straniere; Giorgio Merlo, Dipartimento di Biotecnologie; Manuela Olagnier, Cristiana Pregnocche, Dipartimento di Culture e Società, Lorenzo Denticola, Cinedumedia,; Università Cattolica di Milano: Patrizia Catellani, Marro Bertolotti, Dipartimento di Psicologia; Matteo Moscatelli, Dipartimento di Sociologia, Sarah Bigi, Dipartimento di Scienze Linguistiche, Maurizio Dallacqua, Antonio Scarmozzino, Renata Gili, Città della salute, Torino; Caterina Casadio, Dipartimento di Medicina, Università del Piemonte Orientale; Luciano Peirone, Elena Gerardi,, Università degli Studi "G. d'Annunzio" di Chieti-Pescara; Carlo Ossola, College de France; Salvatore Oleandri, Asl Cuneo Maurizio Da Milano, marciatore italiano campione olimpico Daniela Leotta, Ospedale Martini-Luigi Perrigotti, ASLto 1 Paolo Messina, Cecilia Cognigni, Biblioteche civiche Torinesi; Cristina Pronello, Valentina Rappazzo, Cristian Camusso, Valentina Rappazzo, Jean-Baptiste Gaborreau, Politecnico di Torino Marco Bazzani, Istituto Mario Boella; Lino Grandi, Francesca di Summa, Patrizia Luparia, Luca Malimpensa, Giulia Caffaro, Fabrizio Grasso, Valeria Lussiana, Elisa Menchini, Vittoria Pomati, Istituto di A.Adler; Elena Giacobino, Chiara Ciminelli, Francesca Perna, Museo di scienze Regionali Piemonte; Giovanni Grasso, Ristorante "La Credenza", San Maurizio Canavese Stefano Camanni, Arnica Paolo Bonfiglioli, Associazione Orti in Piazza Roberta Molinar, Progetto Mirafiori Sud" Rivista "Protagonisti in Piemonte" Alberto Agliotti, Emiliano Audisio, Francesca Calvo, Beatrice Mautino, Vincenzo Guarneri, Frame Paolo Mirabella, Università Cattolica di Torino Elena Cristofori, TRIM Francesco Mazzon, Frati del Piemonte Chiara Bardesson, Amalia Destefanis, Romano Ravazzani, Medici di Famiglia

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 occorre imparare a conoscerla e a gestirla! Vi invitiamo a partecipare al percorso formativo Terzo

Tempo. Svolpato nell'ambito dei progetti di Hackunito for ageing esso costituisce un valido aiuto "per affrontare la terza età." Il tuo medico



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 e fasi del progetto

I: 10 incontri con esperti sulle problematiche legate alla terza età

II: 5 sessioni di lavoro di gruppo guidate dai "personal trainer"

III: 3 incontri per conoscere le diverse strategie "anti-ageing" e poterne scegliere una

Presidente del Progetto

Ezio Ghigo, *Direttore della Scuola di Medicina, Università di Torino*

Responsabile e Coordinatore del Progetto

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

Consulente per la progettazione

Pietro Paolo Ricuperati, *fondatore della Compagnia dei Meglio Insieme e autore del libro Durare, Lasciare, Restare*

Daniela Bosetto, *Docente di Psicologia, Università e-Campus*

Gian Franco Billotti, *presidente del coordinamento piemontese delle Università Terza Età Piemonte;*

Coordinatore delle attività di gruppo

Patrizia LUPARLA, *psicoterapeuta, Istituto "A.Adler"*

Programma dei "Caffè del come e perché"

26 Settembre: Inaugurazione del Progetto

Ezio Ghigo, *Direttore della Scuola di Medicina, Università di Torino*; Saluti istituzionali e presentazione dei partner del progetto con la partecipazione di Lorenzo Caffo, *filosofo e saggista*, modera Vincenzo Guarneri, *Frame*

29 Settembre: Terzo tempo alla notte dei ricercatori

3 Ottobre: La saggezza e la bellezza d'argento Luciano Peirone, Elena Gerardi,, *Università degli Studi "G. d'Annunzio" di Chieti-Pescara*

10 Ottobre: Terzo Tempo in numeri

Maurizio Gaspare Dall'Acqua, Antonio Scarmozzino, Renata Gili, *Città della Salute di Torino*; modera Emiliano Audisio, *Frame*

17 Ottobre: Terzo tempo tra vittorie e sconfitte

Gianluca Isaia, *Università di Torino*

24 Ottobre: I principi della

nutrizione **16.30-18.30**

Simona Bo, Valentina Ponso, *Università di Torino*

7 Novembre: Gli uomini d'età hanno da essere esploratori

Carlo Ossola, *College de France*

21 Novembre: Stili di vita e Diabete e le nuove frontiere della medicina

Paolo Cavallo Perin, Enrica Favaro, *Università di Torino*

27 Novembre: Dimmi cosa mangi e ti dirò come vivrai!!! **14.30-17.00**

Patrizia Catellani, Marro Bertolotti, *Università Cattolica di Milano*; Giovanni Grasso, *chef stellato Ristorante "La Credenza"*, *San Maurizio Canavese*, modera Beatrice Mautino, *Frame*

5 Dicembre: Meglio Viver sani nella terza età

Franco Veglio, *Università di Torino*; Caterina Casadio, *Università del Piemonte Orientale*

12 Dicembre: Meglio mal accompagnati che soli

Lino Grandi, Francesca Di Summa, *Istituto A. Adler*

19 Dicembre, 16-23-30 Gennaio, 6 Febbraio: Laboratori a cura dell'Istituto Adler

13 Febbraio: Le patologie cognitive della terza età: come ritardarle

Giuliano Carlo Geminiani, *Università di Torino*,

Daniela Leotta, *Ospedale Martini*; Luigi Pernigotti, *ASLto 1*

20 febbraio: Terzo Tempo 2.0

Alessandro Vercelli, Innocenzo Rainero, *Università di Torino*, Marco Bazzani, *Istituto Mario Boella*

6 Marzo: Non restare mai senza piano B: le diverse strategie anti ageing!

Enrica Favaro, *Università di Torino*; Pietro Paolo Ricuperati, *Compagnia dei Meglio Insieme*; Gian Franco Billotti, *Università della Terza Età del Piemonte*; Daniela Bosetto, *Università e-campus*

9 Marzo: Ortoterapia e laboratorio di Orti

Paolo Bonfiglioli, *Associazione Orti in Piazza*

13 Marzo: Consigli pratici per superare le barriere burocratiche

Manuela Olagnero, *Cristiana Pregnocche*,

Università di Torino

20 marzo: 6Km al giorno tolgono il medico di turno, un laboratorio di camminata

Maurizio Da Milano, *campione olimpionico*;

Salvatore Olandri, *Asl Cuneo*;

27 Marzo: I 10 Motivi per cui è importante fare attività fisica e la App TueTO

Valentina Rappazzo, *Politecnico di Torino*;

Riccardo De Luca, *diabetologo ASL To1*; Marco Minetto, *Università di Torino*

12 aprile: Coltivare relazioni e volontariato

Matteo Moscatelli, *Università Cattolica di Milano*;

Paolo Mirabella, *Università Cattolica, Torino*

Francesco Mazzon, *Frati Minori del Piemonte*;

17 aprile: Nonna non ho tempo...mandami una mail!!!: laboratorio di tecnologia

Sarah Bigi, *Università Cattolica di Milano*; Marco Bazzani, *Istituto Mario Boella*; Roberta Molinar, *Essere anziani a Mirafiori Sud*

3 maggio: Laboratorio di lettura

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

4 maggio: Ortoterapia, Laboratorio di Orti

Paolo Bonfiglioli, *Associazione Orti in Piazza*

8 maggio: Giornata conclusiva (cascina Brero) con:

-biciclettata a cura di Pietropaolo Ricuperati, *Compagnia dei Meglio Insieme*,

-visita guidata nel parco della Mandria a cura di Stefano Camanni, *Associazione Arnica*

-laboratorio di tango a cura di Giorgio Roberto Merlo *Università di Torino*

Documentazione e ricerca audiovisiva a cura di Lorenzo De Nicolai, *Cinedumedia, Università di Torino*