



"Noi siamo quello che mangiamo"

Ludwig Feuerbach

La Prevenzione
e la
Promozione della Salute
per i cittadini

 A.S.L. TO3
Azienda Sanitaria Locale
di Collegno e Pinerolo



DISTRETTO AREA
METROPOLITANA SUD
S. S. PROMOZIONE DELLA SALUTE

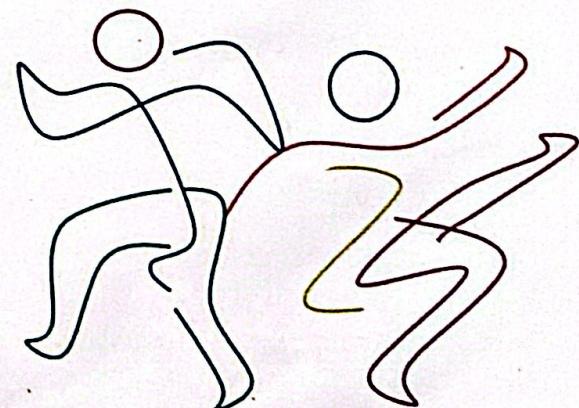
Il progetto
"TWIST, dai un giro alla tua vita"
Promosso da

ASL TO3 - Promozione della Salute

in collaborazione con:

- Distretto sanitario;
- Casa della Salute di Borgaretto
- Dipsa – Direzione Professioni Sanitarie;
- Medici di Medicina Generale;
- Diabetologia;
- DoRS Centro Documentazione Regionale per la Promozione della salute;
- SIAN – Servizio igiene Alimentari e Nutrizione;
- La Cucina di Armonia

TWIST
dai un giro alla tua vita



TWIST

Progetto a contrasto
della Sindrome
Metabolica



Per informazioni rivolgersi a
Promozione della salute

Tel.

011.9023237- 239
0121.235330

E-mail:
promozione.salute@aslto3.piemonte.it

Sede degli
incontri:
BORGARETTO
Via Orbassano 2

Il Progetto TWIST

- E' un percorso di sostegno al cambiamento, con l'obiettivo di adottare stili di vita sani
- Si accede al progetto su indicazione del proprio medico di famiglia
- Verranno fornite informazioni su come stare in salute

I partecipanti saranno invitati a coinvolgersi attivamente in varie esperienze

Sarà consegnato ai partecipanti un Kit personale di benvenuto

Sono previsti 8 incontri in piccolo gruppo a cadenza settimanale

Si parlerà di:

Alimentazione

Movimento

Mindfulness

Benessere psico-fisico

**Motivazione al
cambiamento**

Gentile Sig.ra /Sig.

Come medico curante La informo che insieme all' ASL TO3 stiamo promuovendo un progetto innovativo

TWIST

Gli incontri previsti nel progetto TWIST sono finalizzati a migliorare i propri stili di vita e prevenire le malattie croniche

Nel depliant troverà dove rivolgersi per partecipare al progetto

L'adesione deve pervenire entro il
10 Febbraio 2026

Firma MMG

Avendo compreso le finalità dell'iniziativa , aderisco al progetto e fornisco i miei dati personali per comunicazioni

Telefono _____

E-mail _____

Firma _____