



"Noi siamo quello che  
mangiamo"

Ludwig Feuerbach

La *Prevenzione*  
e la  
*Promozione della Salute*  
per i cittadini

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

**ASL TO3**  
Azienda Sanitaria Locale  
di Collegno e Pinerolo



DISTRETTO AREA  
METROPOLITANA SUD  
S. S. PROMOZIONE DELLA SALUTE

**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](mailto: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 \_\_\_\_\_