



A.S.L. TO4

Azienda Sanitaria Locale
di Ciriè, Chivasso e Ivrea

CORSO “STILE DI VITA SANO”

giugno - dicembre 2025

Progetto Formativo Aziendale di Formazione residenziale
Evento non accreditato – 134/20250219

TEMI DEL CORSO

- la piramide alimentare
- come cucinare in modo sano e gustoso
- bevande e cibi industriali
- mindfulness (9 tipi fame, esercitazione pratica)
- pregiudizi, credenze, scorciatoie – role playing
- importanza e benefici dell'attività fisica
- camminata
- malattie correlate all'eccesso ponderale
- integratori e metodi inefficaci

Durante gli incontri ci sarà modo di discutere e consolidare le informazioni apprese, di condividere dubbi e difficoltà, in un clima di ascolto e collaborazione



Le attività di gruppo sono un'importante risorsa per stimolare il confronto, condividere il proprio vissuto e le proprie competenze in un clima di reciproco sostegno.

Il corso è rivolto pazienti in carico al Centro Salute Mentale di Ivrea e a operatori ASLT04 interessati al tema e/o con eccesso ponderale.

Il ciclo di incontri si propone di fornire alle persone che vi partecipano informazioni utili al raggiungimento di uno stile di vita sano, di esplorare le difficoltà e facilitare la ricerca di risorse personali. Si cercherà di favorire un percorso di consapevolezza e conoscenza sui rischi di un'alimentazione scorretta / dell'eccesso ponderale e di individuare nuove strategie individuali di fronteggiamento delle problematiche.

OBIETTIVO GENERALE

- Promuovere un corretto stile di vita ed una sana alimentazione
- Favorire la consapevolezza del comportamento alimentare e la riflessione su possibili modifiche / integrazioni
- Promuovere la Salute e l'Esercizio Fisico
- Fare emergere le difficoltà durante il percorso, promuovere il confronto e la condivisione nel gruppo

MODALITÀ DI ISCRIZIONE

Iscrizioni tramite il portale ecm www.formazioneasanitapiemonte.it

DESTINATARI

15 partecipanti

Pazienti del Centro Salute Mentale di Ivrea,
Operatori ASLTO4 (5 posti)

DOCENTI:

Rosanna Bellanich

Nicoletta Pino

ARTICOLAZIONE

Il corso si articola in 15 incontri
di 1 ora e 30 minuti
presso il Centro Salute Mentale di Ivrea
con un massimo 15 partecipanti

Date:

il mercoledì pomeriggio ogni due settimane,
ore 14.30 – 16,
15 incontri dal 18/06/25 al 17/12/25

COMITATO SCIENTIFICO:

Alessandro Quilici

PROGETTISTA DEL CORSO

Nicoletta Pino

PROGETTISTA ECM

Roberto Quarisa

SEGRETERIA ECM

S.S. Qualità e Formazione

Via Monte Navale, Ivrea

Tel. 0125 425999

formazionesegreteria@aslto4.piemonte.it

Ambito/obiettivo formativo di riferimento regionale
AREA SALUTE MENTALE

OBIETTIVO DEL DOSSIER FORMATIVO

FINALIZZATI ALLO SVILUPPO DELLE COMPETENZE E DELLE CONOSCENZE TECNICO
PROFESSIONALI INDIVIDUALI NEL SETTORE SPECIFICO DI ATTIVITÀ
(OBIETTIVI FORMATIVI TECNICO-PROFESSIONALI)

OBIETTIVO FORMATIVO NAZIONALE

23 - SICUREZZA E IGIENE ALIMENTARI, NUTRIZIONE E/O PATOLOGIE CORRELATE

Al termine del ciclo formativo è prevista la compilazione dei questionari di gradimento del corso