



**A.S.L. TO4**

Azienda Sanitaria Locale  
di Ciriè, Chivasso e Ivrea

## **CORSO “STILE DI VITA SANO”**

marzo - novembre 2026

Progetto Formativo Aziendale di Formazione residenziale  
Evento non accreditato

### **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 ASLTO4 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](http://www.formazioneasanitapiemonte.it)

### DESTINATARI

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

### DOCENTI:

Rosanna Bellanich  
Nicoletta Pino  
Roberto Biasibetti

### ARTICOLAZIONE

Il corso si articola in 15 incontri  
di 1 ora e 30 minuti  
presso il Centro Salute Mentale  
Via Aosta 16 b - Ivrea  
con un massimo di 15 partecipanti

### Date:

**il mercoledì pomeriggio,  
ogni due settimane  
ore 15.00 – 16.30  
15 incontri dal 18/03/26 al 18/11/26**

### COMITATO SCIENTIFICO:

Alessandro Quilici

### PROGETTISTA DEL CORSO

Nicoletta Pino

### PROGETTISTA ECM

Lara Fresc

### SEGRETERIA ECM

S.S. Qualità e Formazione

Via Monte Navale, Ivrea

Tel. 0125 425999

[formazionesegreteria@aslto4.piemonte.it](mailto: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