



COMUNE DI PALMI

(Città Metropolitana di Reggio Calabria)
Piazza Municipio - 89015 Palmi RC

AVVISO PUBBLICO “Mente e Corpo: la Sinergia della Longevità”

OGGETTO E FINALITA’

Il Comune di Palmi con Delibera di Giunta n. 209 del 11.12.2025 ha approvato il progetto “Mente e Corpo: la Sinergia della Longevità” in collaborazione con l’Associazione Neurolab22 ASD-APS.

La finalità del progetto è quella di sostenere gli anziani, anche, in situazioni di difficoltà promuovendo il loro benessere fisico e mentale, migliorando la loro capacità di muoversi autonomamente e di pensare in modo critico attraverso azioni concrete di presa in carico che possano creare un filo conduttore tra l’anatomia, la mente e la funzionalità fisica offrendo una vera e propria mappa per vivere attivamente;

La partecipazione al progetto è gratuita.

L’idea progettuale intende realizzare un intervento integrato, strutturato in sei incontri tematici, configurato come un viaggio scientifico e pratico guidato dall’esperienza sinergica di un’equipe multidisciplinare, guidata dal geriatra, che gira intorno il mondo degli anziani. Verranno inoltre implementati degli screening di base a cura di un’equipe multidisciplinare.

Programma del Progetto:

1. La Base Scientifica: Mese 1/2

Due incontri dedicati a stabilire il terreno scientifico, ponendo la distinzione cruciale tra invecchiamento patologico e invecchiamento fisiologico. Verranno forniti gli strumenti per la prevenzione primaria, inquadrando l’invecchiamento come un processo dinamico e influenzabile.

2. Dalla Diagnosi alla Funzione: Mese 3/4

Due appuntamenti centrali, spostando il focus dalla patologia alla funzionalità. L’intervento mira a tradurre le necessità biologiche in azioni concrete, occupandosi del mantenimento della mobilità e della

prevenzione della fragilità fisica. Viene introdotto il concetto di esercizio fisico come vera e propria terapia medica, spiegando come l'allenamento mirato non serva solo a muoversi, ma a rafforzare la riserva muscolare per contrastare la “*Sarcopenia*” e prevenire le cadute.

3. La Riserva Mentale e la Coesione: Mese 5/6

La chiusura del ciclo mirerà ad unire i fili tra corpo e mente, assicurando che la longevità fisica non sia disgiunta dalla resilienza emotiva e dalla lucidità cognitiva. Gli ultimi due incontri si concentreranno sul benessere psicofisico nel senso più profondo: la gestione dello stress cronico, l'importanza della riserva cognitiva e la manutenzione della plasticità cerebrale. Verranno introdotte tecniche di regolazione emotiva al fine di promuovere l'importanza dell'interazione sociale, elementi dimostrati scientificamente come potenti fattori protettivi contro il declino cognitivo.

SOGGETTI AMMESSI A PARTECIPARE

Possono partecipare al presente avviso tutti i cittadini residenti a Palmi di età pari o superiore ai 65 anni.

DOMANDA DI PARTECIPAZIONE

I cittadini interessati o persone di loro riferimento potranno fare richiesta di partecipazione al progetto presso l'ufficio servizi sociali del Comune di Palmi oppure inviando, su carta semplice, la richiesta tramite PEC al seguente indirizzo protocollo.palmi@asmepec.it.

La data di presentazione del Progetto sarà il **12.02.2026 alle ore 16.30** presso la sede del comune di Palmi, Via Piazza Municipio snc Palmi.

Subito dopo la presentazione del progetto si potrà presentare la richiesta di partecipazione da parte dei cittadini interessati.

*L'Assessore alle Politiche Sociali
F.to Dott.ssa Denise Iacovo*

*Il Sindaco F.F.
F.to Dott.ssa Solidea Schipilliti*