



CITTA' DI PIEDIMONTE SAN GERMANO

(Prov. di Frosinone)

"Medaglia d'argento al merito civile"

Sede: Piazza Municipio, 1 * CAP 03030 * Tel 0776/4029-203 *

C.F.81000290601*P.IVA 00340200609

AVVISO PUBBLICO "CORSO DI UNCINETTO"

Si porta a conoscenza dell'intera cittadinanza che l'Amministrazione Comunale ha avviato un corso di uncinetto da tenersi presso la biblioteca comunale di Piedimonte San Germano.

1. OGGETTO

L'uncinetto offre benefici per la salute mentale e fisica, tra cui la riduzione di stress e ansia, il miglioramento dell'umore e della concentrazione, e la stimolazione della creatività e della coordinazione mano-occhio. È anche un'attività rilassante che può distrarre dal dolore cronico e rallentare il declino cognitivo.

Benefici per la salute mentale

- **Riduzione di stress e ansia:**

I movimenti ripetitivi e ritmici dell'uncinetto hanno un effetto calmante che aiuta a ridurre la tensione e l'ansia, agendo come una forma di "meditazione attiva".

- **Miglioramento dell'umore:**

Realizzare progetti a mano porta a un senso di soddisfazione e realizzazione, migliorando l'umore e aumentando l'autostima.

- **Aumento della concentrazione:**

L'attività richiede concentrazione su un compito specifico, aiutando a fermare i pensieri intrusivi e a migliorare la capacità di focalizzazione.

- **Stimolazione della creatività:**

L'uncinetto permette di creare oggetti unici, stimolando la creatività e la risoluzione dei problemi attraverso la progettazione e la scelta dei materiali.

Benefici per la salute fisica

- **Coordinazione mano-occhio:**

La pratica regolare migliora la coordinazione delle mani e la motricità fine.

- **Prevenzione di malattie articolari:**

I movimenti ripetitivi delle dita possono aiutare a mantenere le articolazioni fluide e a prevenire condizioni come l'artrite.

- **Distrazione dal dolore:**

L'immersione in un compito manuale può essere un'efficace strategia per distrarre la mente dal dolore cronico.

- **Rallentamento del declino cognitivo:**

Mantenere il cervello attivo attraverso attività manuali come l'uncinetto può aiutare a rallentare il declino cognitivo e a ritardare l'insorgenza della demenza.

2. DESTINATARI

Il corso è gratuito e si rivolgerà ai residenti del Comune di Piedimonte San Germano a partire dai 12 anni di età e, si svolgerà il martedì e il giovedì dalle ore 15:30 alle 17:00 a partire dal giorno 03 Novembre 2026 per un totale di 6 settimane

Le iscrizioni potranno essere accolte fino ad un massimo di 15 partecipanti e verranno accettate in ordine di arrivo.

3. MODALITA' E TERMINI DI PRESENTAZIONE DELL'ISTANZA

La domanda di iscrizione va presentata, utilizzando l'allegato modello, entro e non oltre le **ore 12:00 del giorno 29/10/2026**, a mano all'Ufficio Protocollo del Comune di Piedimonte San Germano, sito in Piazza Municipio n.1, o a mezzo pec al seguente indirizzo di posta elettronica protocollopiedimontesg@pec.it.

La domanda deve essere sottoscritta allegando relativo documento di riconoscimento.

Non saranno ammesse le domande pervenute oltre il suddetto termine.

L'Assessore ai Servizi Sociali

F.to Dott.ssa Marialisa Tomassi