



# **EPIGENETICA E BENESSERE**

## **I passi per invecchiare in salute**

### **ANNO 2026**



## **Dr. Roberto Benelli M.D.**

Presidente LILT Prato

E' necessario seminare in giovane età per raccogliere "benessere e salute" in età avanzata perché essa è gravata da malattie cronico-degenerative e da una maggiore incidenza di tumori maligni. Se oggi è diminuita la mortalità per malattie cardiovascolari e tumori, è invece aumentata l'incidenza dei tumori maligni che colpiscono in maggior misura i soggetti al di sotto dei 50 anni. Le diagnosi di cancro ad esordio precoce sono infatti aumentate del 79% dal 1990 al 2019 come riportato dal BMJ Oncol (2023).

Ciò è dovuto probabilmente all'azione di fattori ambientali, a cominciare da un non corretto stile di vita e dall'incremento di malattie dismetaboliche (in primis la sindrome metabolica e l'obesità) che predispongono a patologia tumorale. Occorre quindi mettere in pratica le regole della prevenzione primaria e secondaria per prevenire o diagnosticare un tumore in fase asintomatica.

Oggi è possibile eseguire anche indagini di prevenzione attiva che possono intercettare una neoplasia prima della sua manifestazione clinica, effettuando esami per ricercare l'instabilità genomica, determinare le citochine infiammatorie, valutare il sistema immunitario ed il microbiota. Ringrazio il Soroptimist Club Prato con la sua Presidente Maria Beatrice Grassi per la sua sensibilità verso le problematiche della prevenzione da diffondere nell'area Pratese.



## **Maria Beatrice Grassi**

Presidente Soroptimist Club Prato biennio 2024-2025

Abbiamo deciso di metterci in gioco realizzando questo calendario per la Lilt di Prato, struttura di eccellenza nell'ambito della prevenzione oncologica, per dare un nostro contributo all'importante lavoro che, da anni, viene svolto grazie al gruppo di esperti che vi operano, sotto l'importante guida del Dr. Roberto Benelli. La Medicina di genere, con approfondimenti su benessere e salute, fanno parte dei temi su cui il nostro Soroptimist Club Prato lavora da anni.

Riteniamo che le donne abbiano un ruolo di protagonista nella costruzione della salute collettiva. Occupano infatti una posizione centrale nella cura della famiglia e nella trasmissione di valori ed abitudini. L'Epigenetica promuove l'idea che, ogni scelta quotidiana, possa incidere sul nostro futuro e questo si sposa perfettamente con i percorsi educativi rivolti alle donne di ogni età. Una maggiore conoscenza può favorire una prevenzione personalizzata ed incentivare comportamenti virtuosi legati alla cura di sé. Abbiamo cercato di rappresentare i vari temi con immagini che possano aiutare a collegare l'Epigenetica alla vita quotidiana, rendendo così fruibili, anche ai non esperti, gli importanti messaggi e le complete descrizioni che ogni mese vi accompagneranno in questo fondamentale percorso verso la salute e la prevenzione. Ringrazio tutti coloro che hanno reso possibile questa realizzazione: le bellissime location private, le comparse che si sono rese disponibili con simpatia ed il nostro paziente fotografo Riccardo Cini.

# GENNAIO

# 2026

**1** GIOVEDÌ \_\_\_\_\_  
**2** VENERDÌ \_\_\_\_\_  
**3** SABATO \_\_\_\_\_  
**4** DOMENICA \_\_\_\_\_  
**5** LUNEDÌ \_\_\_\_\_  
**6** MARTEDÌ \_\_\_\_\_  
**7** MERCOLEDÌ \_\_\_\_\_  
**8** GIOVEDÌ \_\_\_\_\_  
**9** VENERDÌ \_\_\_\_\_  
**10** SABATO \_\_\_\_\_  
**11** DOMENICA \_\_\_\_\_  
**12** LUNEDÌ \_\_\_\_\_  
**13** MARTEDÌ \_\_\_\_\_  
**14** MERCOLEDÌ \_\_\_\_\_  
**15** GIOVEDÌ \_\_\_\_\_  
**16** VENERDÌ \_\_\_\_\_

**17** SABATO \_\_\_\_\_  
**18** DOMENICA \_\_\_\_\_  
**19** LUNEDÌ \_\_\_\_\_  
**20** MARTEDÌ \_\_\_\_\_  
**21** MERCOLEDÌ \_\_\_\_\_  
**22** GIOVEDÌ \_\_\_\_\_  
**23** VENERDÌ \_\_\_\_\_  
**24** SABATO \_\_\_\_\_  
**25** DOMENICA \_\_\_\_\_  
**26** LUNEDÌ \_\_\_\_\_  
**27** MARTEDÌ \_\_\_\_\_  
**28** MERCOLEDÌ \_\_\_\_\_  
**29** GIOVEDÌ \_\_\_\_\_  
**30** VENERDÌ \_\_\_\_\_  
**31** SABATO \_\_\_\_\_

## EPIGENETICA E BENESSERE

A cura di: Stefania Capecchi

L'organismo può essere considerato un sistema aperto in cui qualsiasi fattore esterno o interno può interferire con il DNA (acido desossiribonucleico) del nucleo cellulare e modulare l'espressione dei geni costituenti senza variare la loro sequenza ma con effetti sul fenotipo.

Fra i fattori personali sono compresi lo stile di vita, l'alimentazione, le abitudini lecite ed illecite (fumo, alcol, droghe), l'attività fisica, la sedentarietà, le condizioni di stress, l'invecchiamento (aging), gli xenobiotici ed i farmaci. Vi sono poi condizioni esterne quali l'inquinamento ambientale. Modificazioni epigenetiche possono essere trasmesse da una cellula in fase di duplicazione alle cellule figlie ed anche dai genitori alla prole. Fra i segnali epigenetici hanno molta importanza il regime alimentare e la varietà dei cibi che vengono consumati ogni giorno e l'attività fisica che deve essere regolare e quotidiana.

In conclusione il nostro compito è quello di trattare bene i nostri geni con uno stile di vita e comportamenti appropriati per il benessere, la salute ed un invecchiamento fisiologico.





Sala Valentiniana, Conservatorio San Niccolò.

# FEBBRAIO

# 2026

**1** DOMENICA \_\_\_\_\_  
**2** LUNEDÌ \_\_\_\_\_  
**3** MARTEDÌ \_\_\_\_\_  
**4** MERCOLEDÌ \_\_\_\_\_  
**5** GIOVEDÌ \_\_\_\_\_  
**6** VENERDÌ \_\_\_\_\_  
**7** SABATO \_\_\_\_\_  
**8** DOMENICA \_\_\_\_\_  
**9** LUNEDÌ \_\_\_\_\_  
**10** MARTEDÌ \_\_\_\_\_  
**11** MERCOLEDÌ \_\_\_\_\_  
**12** GIOVEDÌ \_\_\_\_\_  
**13** VENERDÌ \_\_\_\_\_  
**14** SABATO \_\_\_\_\_  
**15** DOMENICA \_\_\_\_\_  
**16** LUNEDÌ \_\_\_\_\_

**17** MARTEDÌ \_\_\_\_\_  
**18** MERCOLEDÌ \_\_\_\_\_  
**19** GIOVEDÌ \_\_\_\_\_  
**20** VENERDÌ \_\_\_\_\_  
**21** SABATO \_\_\_\_\_  
**22** DOMENICA \_\_\_\_\_  
**23** LUNEDÌ \_\_\_\_\_  
**24** MARTEDÌ \_\_\_\_\_  
**25** MERCOLEDÌ \_\_\_\_\_  
**26** GIOVEDÌ \_\_\_\_\_  
**27** VENERDÌ \_\_\_\_\_  
**28** SABATO \_\_\_\_\_

## LA PREVENZIONE NELLE STAGIONI DELLA VITA

A cura di: Benedetta Marchesini

Le persone con più di 65 anni di età rappresentano in Italia il 24,1% della popolazione totale; il 7,7% sono ultra ottantenni. L'invecchiamento della popolazione si accompagna a multimorbidità e ad incremento della patologia tumorale. Di conseguenza sono richieste una maggiore assistenza sanitaria e riabilitativa in idonee strutture ed un alto costo sociale. Ne consegue la necessità di mettere in atto provvedimenti di prevenzione primaria in tutte le stagioni della vita iniziando dalla fase prenatale fino alla vecchiaia. Sappiamo oggi come esista una correlazione epigenetica fra alimentazione materna e longevità del nascituro, ma anche la predisposizione allo sviluppo di patologie metaboliche quali il diabete e l'obesità, alterazioni del sistema immunitario e tumori. È quindi necessario mettere in atto modelli di prevenzione da attuare fin dalla giovane età che si basano sulla corretta informazione sanitaria, l'adozione di stili di vita salutari, l'attività fisica, il controllo del peso corporeo e del girovita. Sappiamo infatti che l'obesità predispone a 12 tipi di tumore. Fanno parte dei provvedimenti utili anche le relazioni/interazioni sociali, la partecipazione ad attività ricreative stimolanti, l'arteterapia e la musicoterapia.







# MARZO

# 2026

**1** DOMENICA \_\_\_\_\_  
**2** LUNEDÌ \_\_\_\_\_  
**3** MARTEDÌ \_\_\_\_\_  
**4** MERCOLEDÌ \_\_\_\_\_  
**5** GIOVEDÌ \_\_\_\_\_  
**6** VENERDÌ \_\_\_\_\_  
**7** SABATO \_\_\_\_\_  
**8** DOMENICA \_\_\_\_\_  
**9** LUNEDÌ \_\_\_\_\_  
**10** MARTEDÌ \_\_\_\_\_  
**11** MERCOLEDÌ \_\_\_\_\_  
**12** GIOVEDÌ \_\_\_\_\_  
**13** VENERDÌ \_\_\_\_\_  
**14** SABATO \_\_\_\_\_  
**15** DOMENICA \_\_\_\_\_  
**16** LUNEDÌ \_\_\_\_\_

**17** MARTEDÌ \_\_\_\_\_  
**18** MERCOLEDÌ \_\_\_\_\_  
**19** GIOVEDÌ \_\_\_\_\_  
**20** VENERDÌ \_\_\_\_\_  
**21** SABATO \_\_\_\_\_  
**22** DOMENICA \_\_\_\_\_  
**23** LUNEDÌ \_\_\_\_\_  
**24** MARTEDÌ \_\_\_\_\_  
**25** MERCOLEDÌ \_\_\_\_\_  
**26** GIOVEDÌ \_\_\_\_\_  
**27** VENERDÌ \_\_\_\_\_  
**28** SABATO \_\_\_\_\_  
**29** DOMENICA \_\_\_\_\_  
**30** LUNEDÌ \_\_\_\_\_  
**31** MARTEDÌ \_\_\_\_\_

## DIETA MEDITERRANEA: IL MENU' EPIGENETICO

A cura di: Stefania Capecchi

La dieta mediterranea tradizionale (MeD) è stata designata dall'UNESCO patrimonio immateriale dell'umanità. La MeD non è soltanto un regime alimentare ma un vero e proprio stile di vita per il benessere e la salute. Si basa sul consumo di cibi semplici, poco elaborati e nel variare i macronutrienti nell'arco della settimana evitando eccessi alimentari (alimenti ad alto indice glicemico e pasti ricchi di proteine animali che sono causa di insulinoresistenza). La MeD privilegia alimenti di origine vegetale, di stagione, a km 0 (verdure, ortaggi, legumi, frutta fresca ed a guscio, vitamine, minerali e fibra, pesce azzurro e carne bianca). Esercita attività preventiva delle malattie cronico-degenerative e tumorali.

Secondo i canoni della MeD è consigliabile consumare 3 porzioni di verdura e 2 di frutta al giorno, adottando la "regola dei 5 colori della salute", in modo da usufruire di tutti i composti attivi. Inoltre cucinare e condire con olio e.v.o., aromi e spezie, limitando il sale da cucina. Bere almeno 1,5 litri al giorno di acqua debolmente alcalina lontano dai pasti ed una moderata quantità di vino rosso (meno di 1 bicchiere al dì) sempre alla fine del pasto.





Viale Galilei, pista ciclabile.



# APRILE

# 2026

**1** MERCOLEDÌ \_\_\_\_\_  
**2** GIOVEDÌ \_\_\_\_\_  
**3** VENERDÌ \_\_\_\_\_  
**4** SABATO \_\_\_\_\_  
**5** DOMENICA \_\_\_\_\_  
**6** LUNEDÌ \_\_\_\_\_  
**7** MARTEDÌ \_\_\_\_\_  
**8** MERCOLEDÌ \_\_\_\_\_  
**9** GIOVEDÌ \_\_\_\_\_  
**10** VENERDÌ \_\_\_\_\_  
**11** SABATO \_\_\_\_\_  
**12** DOMENICA \_\_\_\_\_  
**13** LUNEDÌ \_\_\_\_\_  
**14** MARTEDÌ \_\_\_\_\_  
**15** MERCOLEDÌ \_\_\_\_\_  
**16** GIOVEDÌ \_\_\_\_\_

**17** VENERDÌ \_\_\_\_\_  
**18** SABATO \_\_\_\_\_  
**19** DOMENICA \_\_\_\_\_  
**20** LUNEDÌ \_\_\_\_\_  
**21** MARTEDÌ \_\_\_\_\_  
**22** MERCOLEDÌ \_\_\_\_\_  
**23** GIOVEDÌ \_\_\_\_\_  
**24** VENERDÌ \_\_\_\_\_  
**25** SABATO \_\_\_\_\_  
**26** DOMENICA \_\_\_\_\_  
**27** LUNEDÌ \_\_\_\_\_  
**28** MARTEDÌ \_\_\_\_\_  
**29** MERCOLEDÌ \_\_\_\_\_  
**30** GIOVEDÌ \_\_\_\_\_

## MOVIMENTO È SALUTE

A cura di: Benedetta Marchesini

L'attività fisica quotidiana ed il regime dietetico sono in grado di cambiare l'epigenoma. L'impatto dell'esercizio fisico sulle modifiche epigenetiche sembra dipendere dal tipo, dall'intensità e dalla durata dell'attività svolta. Condizioni croniche legate all'invecchiamento, come il diabete di tipo 2, malattie cardiovascolari e tumori, sono più diffuse negli individui sedentari e con obesità. Tali condizioni pertanto incidono sulla durata e la qualità della vita. La sedentarietà e l'obesità accelerano l'invecchiamento ed hanno un notevole impatto sulla salute umana.

L'obesità e l'avanzare dell'età influenzano la lunghezza dei telomeri, cioè dei cappucci di DNA posti all'estremità dei cromosomi. Queste strutture diventano progressivamente più corte ad ogni divisione cellulare. Il fenomeno viene incrementato dallo stress ossidativo e dall'infiammazione cronica a cui conseguono senescenza cellulare accelerata ed un rischio maggiore di sviluppare malattie croniche e tumori.

È interessante notare che i meccanismi epigenetici sono reversibili, per cui è opportuno impegnarsi nell'eseguire attività fisica in modo regolare ed associare un corretto regime dietetico secondo i canoni della dieta mediterranea, controllando il peso corporeo ed il girovita.







# MAGGIO

# 2026

**1** VENERDÌ \_\_\_\_\_  
**2** SABATO \_\_\_\_\_  
**3** DOMENICA \_\_\_\_\_  
**4** LUNEDÌ \_\_\_\_\_  
**5** MARTEDÌ \_\_\_\_\_  
**6** MERCOLEDÌ \_\_\_\_\_  
**7** GIOVEDÌ \_\_\_\_\_  
**8** VENERDÌ \_\_\_\_\_  
**9** SABATO \_\_\_\_\_  
**10** DOMENICA \_\_\_\_\_  
**11** LUNEDÌ \_\_\_\_\_  
**12** MARTEDÌ \_\_\_\_\_  
**13** MERCOLEDÌ \_\_\_\_\_  
**14** GIOVEDÌ \_\_\_\_\_  
**15** VENERDÌ \_\_\_\_\_  
**16** SABATO \_\_\_\_\_

**17** DOMENICA \_\_\_\_\_  
**18** LUNEDÌ \_\_\_\_\_  
**19** MARTEDÌ \_\_\_\_\_  
**20** MERCOLEDÌ \_\_\_\_\_  
**21** GIOVEDÌ \_\_\_\_\_  
**22** VENERDÌ \_\_\_\_\_  
**23** SABATO \_\_\_\_\_  
**24** DOMENICA \_\_\_\_\_  
**25** LUNEDÌ \_\_\_\_\_  
**26** MARTEDÌ \_\_\_\_\_  
**27** MERCOLEDÌ \_\_\_\_\_  
**28** GIOVEDÌ \_\_\_\_\_  
**29** VENERDÌ \_\_\_\_\_  
**30** SABATO \_\_\_\_\_  
**31** DOMENICA \_\_\_\_\_

## FOREST BATHING

A cura di: Costanza Fatighenti

Il “bagno nella foresta”, Forest bathing o Shinrin-yoku, è una pratica della medicina giapponese. Essa si basa su camminate nei boschi a contatto con la natura, ascoltando i suoni, contemplando l’ambiente circostante e respirando i profumi emanati da alcuni tipi di piante. L’immersione contemplativa nel verde della foresta di faggi (sono noti i faggi di Javello - Vaiano), querce, betulle, aceri, pini, larici, abete rosso, favorisce la diminuzione del cortisolo plasmatico, della frequenza cardiaca, migliora l’ossigenazione, la salute mentale, riduce l’ansia, esercita un effetto antidepressivo ed antistress. Durante il periodo estivo queste piante emettono una grande quantità di sostanze aromatiche volatili, note come monoterpeni. Questi composti, insieme agli oli essenziali del legno delle piante, svolgono un’azione favorevole sul sistema immunitario ed incrementano il numero e l’attività delle cellule immunitarie. La concentrazione maggiore dei terpeni si ha proprio in vicinanza del tronco dell’albero, tanto che abbracciare gli alberi riveste un’azione salutare per l’organismo. È possibile ricevere effetti benefici anche dalle componenti visiva, uditiva ed olfattiva.



Lilt, lezione di QiGong con Elisa Muscarella



# GIUGNO

# 2026

**1** LUNEDÌ \_\_\_\_\_  
**2** MARTEDÌ \_\_\_\_\_  
**3** MERCOLEDÌ \_\_\_\_\_  
**4** GIOVEDÌ \_\_\_\_\_  
**5** VENERDÌ \_\_\_\_\_  
**6** SABATO \_\_\_\_\_  
**7** DOMENICA \_\_\_\_\_  
**8** LUNEDÌ \_\_\_\_\_  
**9** MARTEDÌ \_\_\_\_\_  
**10** MERCOLEDÌ \_\_\_\_\_  
**11** GIOVEDÌ \_\_\_\_\_  
**12** VENERDÌ \_\_\_\_\_  
**13** SABATO \_\_\_\_\_  
**14** DOMENICA \_\_\_\_\_  
**15** LUNEDÌ \_\_\_\_\_  
**16** MARTEDÌ \_\_\_\_\_

**17** MERCOLEDÌ \_\_\_\_\_  
**18** GIOVEDÌ \_\_\_\_\_  
**19** VENERDÌ \_\_\_\_\_  
**20** SABATO \_\_\_\_\_  
**21** DOMENICA \_\_\_\_\_  
**22** LUNEDÌ \_\_\_\_\_  
**23** MARTEDÌ \_\_\_\_\_  
**24** MERCOLEDÌ \_\_\_\_\_  
**25** GIOVEDÌ \_\_\_\_\_  
**26** VENERDÌ \_\_\_\_\_  
**27** SABATO \_\_\_\_\_  
**28** DOMENICA \_\_\_\_\_  
**29** LUNEDÌ \_\_\_\_\_  
**30** MARTEDÌ \_\_\_\_\_

## QIGONG E SALUTE PSICOFISICA

A cura di: Elisa Muscarella

Qigong è una disciplina "mente-corpo" le cui origini risalgono a più di 4000 anni fa. E' nata dalla combinazione delle conoscenze derivanti dalla medicina tradizionale, la filosofia e le arti marziali cinesi.

I termini "Qi " e "Gong " significano rispettivamente energia o spirito vitale (Qi) e tecniche (Gong) atte a raggiungere il benessere fisico, mentale e spirituale. Qigong si prefigge l'obiettivo di accrescere l'energia interna (Qi) dell'organismo che, secondo la Medicina Tradizionale Cinese, scorre lungo i meridiani che percorrono il corpo umano. Il flusso di energia vitale non deve essere interrotto o rallentato per evitare effetti negativi sull'organismo.

Qigong combina meditazione, consapevolezza, respirazione e movimenti leggeri, fluidi e rilassati, mediante una sequenza di esercizi armoniosi. Durante la pratica, è fondamentale assumere una corretta postura per ottenere il completo rilassamento del corpo.

La mente si svuota e la respirazione è lenta e profonda. In questo modo il "Qi", guidato dal pensiero, viene fatto circolare nel corpo.

Qigong migliora l'equilibrio, la mobilità, il controllo del movimento, la flessibilità, riduce la stanchezza e l'affaticamento. Può essere praticato anche dai soggetti fragili ed oncologici.





Anfiteatro, Giardino delle Fate.



# LUGLIO

# 2026

**1** MERCOLEDÌ \_\_\_\_\_  
**2** GIOVEDÌ \_\_\_\_\_  
**3** VENERDÌ \_\_\_\_\_  
**4** SABATO \_\_\_\_\_  
**5** DOMENICA \_\_\_\_\_  
**6** LUNEDÌ \_\_\_\_\_  
**7** MARTEDÌ \_\_\_\_\_  
**8** MERCOLEDÌ \_\_\_\_\_  
**9** GIOVEDÌ \_\_\_\_\_  
**10** VENERDÌ \_\_\_\_\_  
**11** SABATO \_\_\_\_\_  
**12** DOMENICA \_\_\_\_\_  
**13** LUNEDÌ \_\_\_\_\_  
**14** MARTEDÌ \_\_\_\_\_  
**15** MERCOLEDÌ \_\_\_\_\_  
**16** GIOVEDÌ \_\_\_\_\_

**17** VENERDÌ \_\_\_\_\_  
**18** SABATO \_\_\_\_\_  
**19** DOMENICA \_\_\_\_\_  
**20** LUNEDÌ \_\_\_\_\_  
**21** MARTEDÌ \_\_\_\_\_  
**22** MERCOLEDÌ \_\_\_\_\_  
**23** GIOVEDÌ \_\_\_\_\_  
**24** VENERDÌ \_\_\_\_\_  
**25** SABATO \_\_\_\_\_  
**26** DOMENICA \_\_\_\_\_  
**27** LUNEDÌ \_\_\_\_\_  
**28** MARTEDÌ \_\_\_\_\_  
**29** MERCOLEDÌ \_\_\_\_\_  
**30** GIOVEDÌ \_\_\_\_\_  
**31** VENERDÌ \_\_\_\_\_

## LA MUSICA INCONTRA L'ANIMA

a cura di: Brunella Lombardo

La musica rappresenta un mezzo efficace per regolare le emozioni e promuovere il benessere individuale e sociale. Essa assolve ad una funzione contenitiva, rievocativa ed evasiva connessa alla nostra interiorità. La Musicoterapia è utile in numerose condizioni patologiche, tra cui la depressione, i disturbi di ansia, da stress, malattie cronico-degenerative e tumorali. Gli studi attuali concordano nel sostenere che può portare benefici ed un rallentamento dei processi di invecchiamento. La riduzione dello stress e l'azione regolatrice dell'umore, indotte dall'ascolto della musica "non di consumo", sono mediati dal rilascio di sostanze neurochimiche come la dopamina e le endorfine che inducono sensazioni di piacere e rilassamento psicofisico. La musica ha un impatto sulle regioni del cervello coinvolte nell'elaborazione delle emozioni, nel sistema di ricompensa cerebrale e nell'apprezzamento estetico. Studi di epigenetica sociale mettono in evidenza come comunicazione ed emozione, caratteristiche principali della musica, possono essere collegate ad un cambiamento biochimico nell'organismo. Inoltre la musica ha un impatto sociale, basta pensare alla composizione di un'orchestra in cui le diverse "voci strumentali" devono coordinarsi sotto la guida del direttore di orchestra, in modo da trasformare la dissonanza in consonanza.







# AGOSTO

# 2026

**1** SABATO \_\_\_\_\_  
**2** DOMENICA \_\_\_\_\_  
**3** LUNEDÌ \_\_\_\_\_  
**4** MARTEDÌ \_\_\_\_\_  
**5** MERCOLEDÌ \_\_\_\_\_  
**6** GIOVEDÌ \_\_\_\_\_  
**7** VENERDÌ \_\_\_\_\_  
**8** SABATO \_\_\_\_\_  
**9** DOMENICA \_\_\_\_\_  
**10** LUNEDÌ \_\_\_\_\_  
**11** MARTEDÌ \_\_\_\_\_  
**12** MERCOLEDÌ \_\_\_\_\_  
**13** GIOVEDÌ \_\_\_\_\_  
**14** VENERDÌ \_\_\_\_\_  
**15** SABATO \_\_\_\_\_  
**16** DOMENICA \_\_\_\_\_

**17** LUNEDÌ \_\_\_\_\_  
**18** MARTEDÌ \_\_\_\_\_  
**19** MERCOLEDÌ \_\_\_\_\_  
**20** GIOVEDÌ \_\_\_\_\_  
**21** VENERDÌ \_\_\_\_\_  
**22** SABATO \_\_\_\_\_  
**23** DOMENICA \_\_\_\_\_  
**24** LUNEDÌ \_\_\_\_\_  
**25** MARTEDÌ \_\_\_\_\_  
**26** MERCOLEDÌ \_\_\_\_\_  
**27** GIOVEDÌ \_\_\_\_\_  
**28** VENERDÌ \_\_\_\_\_  
**29** SABATO \_\_\_\_\_  
**30** DOMENICA \_\_\_\_\_  
**31** LUNEDÌ \_\_\_\_\_

## AMBIENTE E SALUTE

A cura di: Elena Cecchi

**Inquinamento Outdoor:** le principali sostanze inquinanti nell'aria sono monossido di carbonio, ossido di azoto, biossido di azoto, anidride solforosa, ozono, particolato sospeso e polveri sottili dovute allo smog, idrocarburi aromatici, metalli pesanti emessi dalle attività industriali, radiazioni ionizzanti. Tali inquinanti sono responsabili di un aumento di malattie respiratorie e di mortalità. **Inquinamento Indoor:** inquinanti derivano da impianti di riscaldamento, strumenti da lavoro, prodotti per pulizie, arredi.

**Inquinamento elettromagnetico:** è generato dai campi elettromagnetici dei telefoni cellulari e dispositivi elettrici: i campi elettromagnetici provocano un surriscaldamento dei nostri tessuti e sono mutageni.

**Inquinamento del suolo:** è dovuto principalmente all'impiego di sostanze chimiche quali diserbanti e pesticidi come il glifosato ritenuti causa di tumori solidi e di leucemie.

**Inquinamento delle acque:** molte sostanze inquinanti passano dal suolo nelle falde acquifere, nei corsi d'acqua e nel mare. Gli inquinanti determinano alterazioni dell'ecosistema che sono deleterie per la fauna e la flora che lo compone. Strategie di prevenzione: sono rappresentate da incremento della forestazione e delle aree di verde nelle città (urban forest) per la produzione di ossigeno che viene liberato come sottoprodotto della fotosintesi. Utili sono anche gli orti urbani ed il posizionamento di piante nelle abitazioni.



Serata conviviale presso il Tennis Club Prato



# SETTEMBRE

# 2026

**1** MARTEDÌ \_\_\_\_\_  
**2** MERCOLEDÌ \_\_\_\_\_  
**3** GIOVEDÌ \_\_\_\_\_  
**4** VENERDÌ \_\_\_\_\_  
**5** SABATO \_\_\_\_\_  
**6** DOMENICA \_\_\_\_\_  
**7** LUNEDÌ \_\_\_\_\_  
**8** MARTEDÌ \_\_\_\_\_  
**9** MERCOLEDÌ \_\_\_\_\_  
**10** GIOVEDÌ \_\_\_\_\_  
**11** VENERDÌ \_\_\_\_\_  
**12** SABATO \_\_\_\_\_  
**13** DOMENICA \_\_\_\_\_  
**14** LUNEDÌ \_\_\_\_\_  
**15** MARTEDÌ \_\_\_\_\_  
**16** MERCOLEDÌ \_\_\_\_\_

**17** GIOVEDÌ \_\_\_\_\_  
**18** VENERDÌ \_\_\_\_\_  
**19** SABATO \_\_\_\_\_  
**20** DOMENICA \_\_\_\_\_  
**21** LUNEDÌ \_\_\_\_\_  
**22** MARTEDÌ \_\_\_\_\_  
**23** MERCOLEDÌ \_\_\_\_\_  
**24** GIOVEDÌ \_\_\_\_\_  
**25** VENERDÌ \_\_\_\_\_  
**26** SABATO \_\_\_\_\_  
**27** DOMENICA \_\_\_\_\_  
**28** LUNEDÌ \_\_\_\_\_  
**29** MARTEDÌ \_\_\_\_\_  
**30** MERCOLEDÌ \_\_\_\_\_

## SOCIALITA' E BENESSERE

A cura di: Brunella Lombardo

Da molti anni le Neuroscienze studiano le relazioni esistenti tra affettività e sistema immunitario.

La socialità è un importante fattore di salute e rappresenta uno degli elementi che favoriscono la completa maturazione del nostro cervello. Essere inseriti in una rete sociale, fatta di relazioni positive e significative, migliora l'umore, riduce lo stress, favorisce una vita più lunga e più sana. Al contrario l'isolamento e gli scarsi legami sociali, o semplicemente il sentirsi soli, nonostante si viva in un contesto sociale e familiare adeguato, sono condizioni psichiche nocive. La solitudine, l'isolamento e l'esclusione sociale sono associati a paura di ricevere valutazioni negative da parte degli altri, all'ansia, ad una sensibilità marcata al rifiuto e ad una maggiore sospettosità riguardo alle vere intenzioni degli altri.

Uno studio eseguito su alcuni ricercatori che hanno soggiornato per un lungo periodo di tempo in una base dell'Antartide, in assenza di stimoli sociali, ha evidenziato una riduzione del volume cerebrale ed un impoverimento delle funzioni cognitive essenziali quali la memoria. La socialità, di conseguenza, può essere considerata un fattore protettivo contro l'invecchiamento, il deterioramento cognitivo, lo stress e l'ansia.



Biblioteca Roncioniana, Prato



# OTTOBRE

# 2026

**1** GIOVEDÌ \_\_\_\_\_  
**2** VENERDÌ \_\_\_\_\_  
**3** SABATO \_\_\_\_\_  
**4** DOMENICA \_\_\_\_\_  
**5** LUNEDÌ \_\_\_\_\_  
**6** MARTEDÌ \_\_\_\_\_  
**7** MERCOLEDÌ \_\_\_\_\_  
**8** GIOVEDÌ \_\_\_\_\_  
**9** VENERDÌ \_\_\_\_\_  
**10** SABATO \_\_\_\_\_  
**11** DOMENICA \_\_\_\_\_  
**12** LUNEDÌ \_\_\_\_\_  
**13** MARTEDÌ \_\_\_\_\_  
**14** MERCOLEDÌ \_\_\_\_\_  
**15** GIOVEDÌ \_\_\_\_\_  
**16** VENERDÌ \_\_\_\_\_

**17** SABATO \_\_\_\_\_  
**18** DOMENICA \_\_\_\_\_  
**19** LUNEDÌ \_\_\_\_\_  
**20** MARTEDÌ \_\_\_\_\_  
**21** MERCOLEDÌ \_\_\_\_\_  
**22** GIOVEDÌ \_\_\_\_\_  
**23** VENERDÌ \_\_\_\_\_  
**24** SABATO \_\_\_\_\_  
**25** DOMENICA \_\_\_\_\_  
**26** LUNEDÌ \_\_\_\_\_  
**27** MARTEDÌ \_\_\_\_\_  
**28** MERCOLEDÌ \_\_\_\_\_  
**29** GIOVEDÌ \_\_\_\_\_  
**30** VENERDÌ \_\_\_\_\_  
**31** SABATO \_\_\_\_\_

## POESIA: ARTE DEL PENSIERO

A cura di: Brunella Lombardo

Scrivere o leggere poesie rappresenta una modalità con cui si possono esplorare le nostre emozioni, spesso inesprimibili e di difficile accesso. La poesia offre uno spazio per riflettere su noi stessi e sulla nostra esistenza. Essa è una forza che influenza il patrimonio genetico capace di scatenare risposte emozionali intense e attivare le aree del sistema di ricompensa cerebrale. Le parole non sono solo suono!

Negli ammalati per esempio, rappresentano un ponte tra il mondo e l'anima, tra malattia, dolore e guarigione. Ecco che la poesia diventa terapia, che può riattivare e rafforzare il contatto con il proprio e altrui sé, per riportare equilibrio là dove ci sono scompensi, disarmonie, ferite psicologiche e simboliche. La lettura di poesie attiva le aree collegate ai processi introspettivi e coinvolge maggiormente l'emisfero destro del cervello, cioè la sua parte immaginativa ed emozionale.



"Una gioiosa RI-creazione", Lamberto Pignotti (Armanda Gori Arte)



# NOVEMBRE

# 2026

**1** DOMENICA \_\_\_\_\_  
**2** LUNEDÌ \_\_\_\_\_  
**3** MARTEDÌ \_\_\_\_\_  
**4** MERCOLEDÌ \_\_\_\_\_  
**5** GIOVEDÌ \_\_\_\_\_  
**6** VENERDÌ \_\_\_\_\_  
**7** SABATO \_\_\_\_\_  
**8** DOMENICA \_\_\_\_\_  
**9** LUNEDÌ \_\_\_\_\_  
**10** MARTEDÌ \_\_\_\_\_  
**11** MERCOLEDÌ \_\_\_\_\_  
**12** GIOVEDÌ \_\_\_\_\_  
**13** VENERDÌ \_\_\_\_\_  
**14** SABATO \_\_\_\_\_  
**15** DOMENICA \_\_\_\_\_  
**16** LUNEDÌ \_\_\_\_\_

**17** MARTEDÌ \_\_\_\_\_  
**18** MERCOLEDÌ \_\_\_\_\_  
**19** GIOVEDÌ \_\_\_\_\_  
**20** VENERDÌ \_\_\_\_\_  
**21** SABATO \_\_\_\_\_  
**22** DOMENICA \_\_\_\_\_  
**23** LUNEDÌ \_\_\_\_\_  
**24** MARTEDÌ \_\_\_\_\_  
**25** MERCOLEDÌ \_\_\_\_\_  
**26** GIOVEDÌ \_\_\_\_\_  
**27** VENERDÌ \_\_\_\_\_  
**28** SABATO \_\_\_\_\_  
**29** DOMENICA \_\_\_\_\_  
**30** LUNEDÌ \_\_\_\_\_

## L'ARTE DEL COLORE

A cura di: Brunella Lombardo

L'apprezzamento delle arti visive è un potente mezzo per il benessere della persona. Nel campo dell'arte visiva il colore diventa contenuto e contenitore ed attraverso di esso il messaggio che viene trasmesso dall'opera artistica può arrivare allo spettatore. L'essere umano percepisce il colore con tutti i sensi. Una tavolozza di colori, ad esempio, può richiamare alla memoria odori, suoni, sapori, perché associata a momenti particolari dell'esistenza. L'interazione con le arti visive sviluppa un ampio spettro di stimoli ed esperienze, che trascendono il godimento passivo per includere la contemplazione attiva e la riflessione introspettiva. Tutte le arti visive, quali il dipinto, la scultura, la fotografia, suscitano profonde risposte emotive che vanno dallo stupore, all'ispirazione, alla nostalgia, alla profonda autoriflessione.





# DICEMBRE

# 2026

**1** MARTEDÌ \_\_\_\_\_  
**2** MERCOLEDÌ \_\_\_\_\_  
**3** GIOVEDÌ \_\_\_\_\_  
**4** VENERDÌ \_\_\_\_\_  
**5** SABATO \_\_\_\_\_  
**6** DOMENICA \_\_\_\_\_  
**7** LUNEDÌ \_\_\_\_\_  
**8** MARTEDÌ \_\_\_\_\_  
**9** MERCOLEDÌ \_\_\_\_\_  
**10** GIOVEDÌ \_\_\_\_\_  
**11** VENERDÌ \_\_\_\_\_  
**12** SABATO \_\_\_\_\_  
**13** DOMENICA \_\_\_\_\_  
**14** LUNEDÌ \_\_\_\_\_  
**15** MARTEDÌ \_\_\_\_\_  
**16** MERCOLEDÌ \_\_\_\_\_

**17** GIOVEDÌ \_\_\_\_\_  
**18** VENERDÌ \_\_\_\_\_  
**19** SABATO \_\_\_\_\_  
**20** DOMENICA \_\_\_\_\_  
**21** LUNEDÌ \_\_\_\_\_  
**22** MARTEDÌ \_\_\_\_\_  
**23** MERCOLEDÌ \_\_\_\_\_  
**24** GIOVEDÌ \_\_\_\_\_  
**25** VENERDÌ \_\_\_\_\_  
**26** SABATO \_\_\_\_\_  
**27** DOMENICA \_\_\_\_\_  
**28** LUNEDÌ \_\_\_\_\_  
**29** MARTEDÌ \_\_\_\_\_  
**30** MERCOLEDÌ \_\_\_\_\_  
**31** GIOVEDÌ \_\_\_\_\_

## LE REGOLE DELLA PREVENZIONE PRIMARIA

A cura di: Costanza Fatighenti

1-Non Fumare e non fumare in presenza di non-fumatori, non inquinare l'ambiente con i mozziconi di sigaretta. Il fumo è responsabile di circa il 30% dei tumori ed è causa di patologie dell'apparato respiratorio e cardiovascolare, di riduzione della potenza sessuale e di infertilità.

2-Limita il consumo di Alcol, evita i superalcolici: il vino, soprattutto quello rosso, contiene sostanze benefiche quali il resveratrolo. Si ritrova però anche etanolo che è un composto altamente cancerogeno.

3-Salvaguarda l'Ambiente: agenti di origine chimica e fisica possono indurre instabilità genomica e rischio di cancerogenesi. L'inquinamento atmosferico è causa di malattie respiratorie e di tumori legati alla presenza di sostanze cancerogene. Fra i tumori professionali vanno ricordati quelli dovuti all'esposizione all'amianto (asbesto).

4-Fai attività fisica quotidiana: la sedentarietà è un fattore di rischio.

5-Controlla il girovita e riduci il grasso corporeo e l'obesità addominale per il loro rischio cancerogeno.

6-Adotta un regime alimentare antinfiammatorio come la "Dieta Mediterranea tradizionale" che ha attività protettiva per malattie cronico-degenerative e tumori.

7-Evita l'esposizione prolungata al sole soprattutto dalle ore 12 alle 16 (massima incidenza dei raggi UV) e l'esposizione a lampade abbronzanti.

8-Allattare al seno riveste attività protettiva per il carcinoma della mammella.





## Soroptimist Club Prato: Donne per le Donne

Siamo un'organizzazione mondiale, su base volontaria, di donne impegnate in attività professionali e manageriali. Il Club di Prato, 87° degli attuali 162 Club diffusi in tutta Italia, è stato fondato nel 1981 ed è attivo in città a fianco delle donne e alle giovani generazioni, nella tutela dei diritti umani, nella difesa della parità di genere, nella lotta a tutte le forme di violenza. Negli anni abbiamo organizzato numerosi convegni su varie tematiche legate a cultura, scienza, medicina, educazione. Alcuni temi di riflessione e dibattito così come numerosi progetti, sono stati affrontati su indicazione della Presidente Nazionale, altri perché ritenuti di particolare importanza per il nostro territorio.

Siamo vicine alla nostra Città ed abbiamo messo a disposizione le competenze e le esperienze di ogni nostra Socia per la realizzazione di attività e progetti di interesse per la collettività.

### DONNE

*La Stanza tutta per sé:* da un progetto nazionale presso il comando dei Carabinieri di Prato nel 2016 e presso la Questura di Prato nel 2022 sono stati allestiti spazi riservati dove accogliere le donne che hanno deciso di denunciare le violenze subite.

*Mamma segreta:* nel 2005 il Club si è impegnato in una campagna informativa e di sensibilizzazione per contrastare il fenomeno dell'abbandono alla nascita o l'infanticidio.

### MINORI

*L'Aula di ascolto protetto per minori:* su progetto del service nazionale, nel 2013, all'interno del Tribunale di Prato è stato realizzato uno spazio dotato di un impianto di videoregistrazione per accogliere ed ascoltare il minore vittima o testimone di un reato di violenza.

*Il Baby Pit Stop:* si tratta di due spazi organizzati e allestiti presso gli uffici dell'Anagrafe del Comune di Prato nel 2020 e presso la Questura di Prato nel 2021 nei quali la mamma può accudire il proprio figlio piccolo (cambio pannolini, allattamento, area giochi a disposizione).

*La Stanza Genitori- Figli:* nel 2017 presso la Casa Circondariale La Dogaia è stata realizzata una stanza con immagini colorate per l'infanzia in cui i bambini piccoli possono incontrare i loro padri detenuti.

*Nascita del comitato cittadino "Il Bambino nella luna"* nel 1998 il Club promuove e lancia una raccolta fondi per la realizzazione di un Centro di valutazione e riabilitazione

per l'integrazione delle persone autistiche o con difficoltà di comunicazione.

### IL TALENTO E L'IMPEGNO DEI GIOVANI

*Premio letterario nazionale Arte di Parole:* dal 2020 finanziamo il primo premio del concorso rivolto agli studenti delle scuole superiori.

*Premio Talenti musicali:* il Club mette a disposizione borse di studio per le eccellenze della scuola di musica Verdi.

*Donne & Sport:* sono assegnati riconoscimenti alle atlete della nostra città che si sono distinte nelle varie discipline sportive e para sportive, a livello nazionale ed internazionale.

### SUL TERRITORIO

*La Panchina dei Diritti Umani:* realizzata nel 2023 in via Firenze. Una panchina simbolo, per potersi rilassare ma non dimenticare.

*Toponomastica Femminile:* nel ricordo della nostra socia fondatrice e Past Presidente, Vilda Moscardi, tragicamente scomparsa nel 2017, è stato intitolato un piazzale nei pressi della Scuola Primaria Don Milani di Prato.

*Restauro realizzato nel 2017 presso il Conservatorio di San Niccolò:* Due tondi con dipinti murali ottocenteschi di Pietro Pezzati e Antonio Marini: "San Nicola" e il "Cardinale Niccolò da Prato".

*Restauro della pittura murale di Tommaso di Pietro Trombetta "Madonna col Bambino fra San Barnaba e San Bartolomeo"* del 1498: presso l'antico Ospedale Misericordia e Dolce di Prato, intervento realizzato nel 2021 in occasione del Quarantennale di Fondazione del Club di Prato.

*Restauro dell'organo Ghilardi Lorenzini* intervento nella Chiesa di San Francesco realizzato nel 2019 assieme al Rotary Club Prato.

### I NOSTRI APPUNTAMENTI

- 27 Gennaio Giornata della memoria: ricorda la liberazione dai campi di sterminio.
- 11 Febbraio Giornata internazionale delle Donne e Ragazze nella Scienza.
- 8 Marzo Giornata internazionale della Donna.
- 11 Ottobre Giornata internazionale delle Bambine e delle Ragazze.
- 20 Novembre Giornata internazionale dei diritti dell'Infanzia e dell'Adolescenza
- 25 Novembre Giornata contro la Violenza di genere.
- 10 Dicembre Soroptimist Foundation Day: è l'appuntamento comune a tutti i Club Soroptimist nel mondo per interventi di salvaguardia dei diritti umani e l'eliminazione delle disuguaglianze. Questa ricorrenza coincide con la Dichiarazione Universale dei Diritti dell'Uomo (10 Dicembre 1948), in perfetta sintonia con la mission soroptimista.