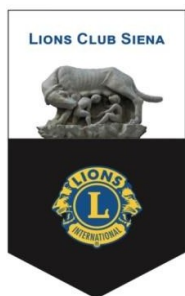


Lions International

ANNATA LIONISTICA 2026-2027



Presidente
JACOPO GRISOLAGHI
Via San Martino, 57
53100 Siena
e-mail: jacopo.grisolaghi@gmail.com

Segretario
GUIDO PRATESI
Via Don Minzoni, 47
53100 Siena
e-mail: segretario.lions.siena@gmail.com



Lions International
SIENA



Siena, 28 luglio 2026

OGGETTO: “La mente conta. Salute fisica e salute mentale, insieme”. Progetto di sensibilizzazione promosso dal Lions Club Siena e dal Lions Club Firenze in occasione della Giornata mondiale della salute mentale.

In occasione della Giornata mondiale della salute mentale, sabato 10 ottobre 2026, il Lions Club Siena promuoverà l’iniziativa “La mente conta – Salute fisica e salute mentale, insieme”.

L’evento si svolgerà a Siena, presso le Logge di Piazza Indipendenza, con il patrocinio del Comune di Siena, concesso con Delibera n. 248 del 14 luglio 2026.

L’iniziativa nasce dalla volontà di portare, nel cuore della comunità, un messaggio semplice e immediato: la salute mentale è parte integrante della salute complessiva della persona e deve essere tutelata con la stessa attenzione riservata al benessere fisico.

Il progetto sarà realizzato in partnership con il Lions Club Firenze, con il quale il Lions Club Siena ha condiviso finalità, contenuti e impostazione generale dell’iniziativa. Parallelamente all’evento senese, nella stessa giornata, il Lions Club Firenze realizzerà a Firenze un’analoga manifestazione, adattandola alle caratteristiche e alle esigenze del proprio territorio e con il patrocinio del Comune di Firenze. La contemporaneità dei due eventi intende rafforzare la collaborazione tra i Club e amplificare, nelle rispettive comunità, il messaggio di prevenzione, sensibilizzazione e contrasto allo stigma.

L’iniziativa rientra nelle attività che vedono i Lions scendere concretamente in piazza per incontrare i cittadini, promuovere una cultura della prevenzione e contribuire alla costruzione di comunità più attente, informate e inclusive.

Guidati dai Valori, Uniti nell’Azione

Lions Club Siena - Sede legale: via Roma, 75-77, - 53100 Siena – web: www.lionsclubsiena.it



Corpo e mente non sono due realtà separate. Le condizioni fisiche, il benessere psicologico, le emozioni, le relazioni e il contesto sociale si influenzano reciprocamente. Prendersi cura della salute significa, pertanto, considerare la persona nella sua interezza, promuovendo consapevolezza, prevenzione e accesso tempestivo ai servizi.

Nonostante la crescente attenzione pubblica verso questi temi, il disagio psicologico e le disabilità psichiche continuano spesso a essere accompagnati da paura, incomprensione e pregiudizio. Chi attraversa una condizione di fragilità rischia di essere identificato esclusivamente con la propria sofferenza, come se una diagnosi, una difficoltà o un periodo complesso potessero definirne completamente l'identità.

Lo stigma può avere conseguenze profonde: può generare vergogna e isolamento, rendere più difficile parlare del proprio disagio e ritardare la richiesta di aiuto. Può inoltre alimentare la convinzione che la sofferenza psicologica sia una forma di debolezza o che possa essere superata semplicemente attraverso la forza di volontà.

Il progetto intende contribuire a modificare questa prospettiva, sostituendo il giudizio con l'ascolto, la distanza con la conoscenza e il silenzio con la possibilità di parlare apertamente di salute mentale.

L'iniziativa non avrà carattere clinico o diagnostico, ma rappresenterà un'occasione pubblica di informazione, prevenzione e confronto. I soci del Lions Club Siena, insieme a medici, psicologi e altri professionisti, incontreranno la cittadinanza, distribuiranno materiale informativo e offriranno indicazioni sulle risorse e sui servizi disponibili nel territorio.

Il Camper della Salute

A Siena sarà presente anche il Camper della Salute, unità mobile di prevenzione del Distretto Lions 108LA – Toscana, nella quale medici e professionisti volontari offriranno gratuitamente attività di prevenzione gratuita, con un focus particolare sullo screening del diabete e sui corretti stili di vita.

La presenza del Camper, per il quale sono in corso le procedure necessarie al rilascio dell'autorizzazione, renderà concreto il messaggio centrale del progetto: salute fisica e salute mentale sono parti inseparabili del benessere della persona. La prevenzione riguarda il corpo, ma anche la capacità di riconoscere il disagio, comprendere le proprie emozioni e chiedere aiuto quando necessario.

Guidati dai Valori, Uniti nell'Azione

Lions Club Siena - Sede legale: via Roma, 75-77, - 53100 Siena – web: www.lionsclubsiena.it



La metafora delle bolle di sapone

La giornata sarà arricchita dall'installazione di macchine sparabolle e dalla distribuzione di flaconcini di bolle di sapone e cartoline dedicate alle emozioni.

Le bolle sono leggere, delicate, luminose e mutevoli. Richiamano la fragilità della mente e la complessità della vita emotiva. Attraggono spontaneamente bambini, famiglie, giovani, anziani e turisti, consentendo di avvicinare il pubblico a un tema serio attraverso un linguaggio semplice, positivo e non allarmistico.

Le bolle diventeranno anche la metafora dei pregiudizi legati alla salute mentale: convinzioni apparentemente leggere, ma capaci di ferire, isolare e creare distanza.

Far scoppiare una bolla rappresenterà simbolicamente la possibilità di mettere in discussione idee ancora molto diffuse: che chi soffre sia debole, che chiedere aiuto sia una sconfitta, che basti la volontà per stare meglio o che una diagnosi possa definire interamente una persona.

Ciò che deve essere fatto scoppiare, dunque, non è l'emozione e non è la fragilità della persona, ma il pregiudizio che la circonda.

Il percorso dedicato alle emozioni

Durante l'evento ogni partecipante sarà invitato a scegliere una delle quattro emozioni di base: paura, rabbia, dolore e piacere.

A ogni emozione saranno associati un flaconcino di bolle di sapone, una cartolina e una breve indicazione pragmatica. L'obiettivo non sarà eliminare o reprimere le emozioni, ma imparare a riconoscerle, comprenderle e trasformarle in risorse.

Esempi:

- Trasforma la paura in coraggio: affronta una paura per trasformarla in coraggio.

La paura svolge una funzione protettiva, ma può diventare un limite quando porta a evitare continuamente ciò che si teme. La cartolina inviterà la persona a individuare una paura concreta, a darle un nome preciso e a scegliere un piccolo gesto possibile per iniziare ad affrontarla. Il coraggio, infatti, non consiste nell'assenza di paura, ma

Guidati dai Valori, Uniti nell'Azione

Lions Club Siena - Sede legale: via Roma, 75-77, - 53100 Siena – web: www.lionsclubsiena.it



nella capacità di compiere un passo nonostante essa. Ogni volta che si interrompe l'evitamento e si affronta gradualmente ciò che si teme, si allena il proprio coraggio.

- Trasforma la rabbia in assertività: scrivi la rabbia per farla diventare assertività.

La rabbia segnala spesso una ferita, un'ingiustizia, una frustrazione o un limite oltrepassato. Quando viene espressa impulsivamente può ferire e distruggere; quando viene riconosciuta e regolata può invece diventare una forza utile al cambiamento. Scrivere ciò che provoca rabbia consente di creare uno spazio tra l'emozione e l'azione. Una volta ridotta l'intensità emotiva, diventa più facile comprendere che cosa si desidera realmente comunicare e trasformare l'impulso in una richiesta chiara, ferma e rispettosa.

- Trasforma il dolore in forza: attraversa il dolore per farlo diventare forza.

Il dolore non può essere cancellato con la fretta o superato semplicemente facendo finta che non esista. Occorre riconoscerlo, dargli un nome e concedersi il tempo necessario per attraversarlo. La cartolina inviterà a riflettere su ciò che ha provocato la sofferenza, sulle risorse personali e sulle relazioni che possono aiutare a non affrontarla in solitudine. Il dolore può diventare forza quando viene accolto, condiviso e trasformato in consapevolezza. Chiedere sostegno nei momenti difficili non rappresenta una debolezza, ma una forma di cura e responsabilità verso sé stessi.

- Trasforma il piacere in equilibrio: concediti il piacere per non farti da esso travolgere.

Il piacere è una componente fondamentale del benessere e non deve essere vissuto con vergogna. È tuttavia importante distinguere ciò che nutre realmente da ciò che rischia di trasformarsi in eccesso, fuga, automatismo o dipendenza. La cartolina inviterà a vivere il piacere con presenza e consapevolezza, nella giusta misura e senza lasciarsi trascinare. In questo modo il piacere rimane una risorsa e non diventa una perdita di controllo.

Guidati dai Valori, Uniti nell'Azione

Lions Club Siena - Sede legale: via Roma, 75-77, - 53100 Siena – web: www.lionsclubsiena.it



Le indicazioni contenute nelle cartoline avranno una funzione esclusivamente informativa ed educativa e non sostituiranno una valutazione medica, psicologica o psicoterapeutica. I cittadini che lo desidereranno potranno confrontarsi con gli specialisti presenti e ricevere informazioni sui servizi territoriali ai quali rivolgersi.

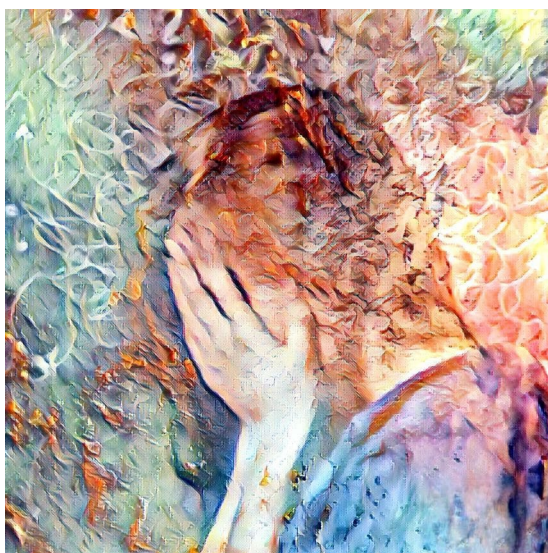
La campagna di sensibilizzazione

L'appuntamento del 10 ottobre sarà preceduto da una campagna di comunicazione realizzata attraverso manifesti, locandine, materiale informativo e contenuti digitali diffusi nelle città di Siena e Firenze.

I bozzetti dei manifesti, arricchiti da opere uniche, riportate di seguito, realizzate per questa occasione dall'artista senese Sara Cafarelli, sono ancora in fase di definizione. La loro impostazione grafica sarà elaborata e integrata con le frasi e i messaggi individuati per la campagna, in modo da creare una comunicazione coordinata, immediata e coerente con il titolo generale dell'iniziativa.

I manifesti saranno costruiti attorno ai seguenti messaggi e opere grafiche:

- *La salute mentale è salute*: il benessere psicologico non è un aspetto secondario, ma una componente essenziale della salute complessiva della persona.



Guidati dai Valori, Uniti nell'Azione

Lions Club Siena - Sede legale: via Roma, 75-77, - 53100 Siena – web: www.lionsclubsiena.it



- *Chiedere aiuto non è debolezza*: riconoscere una difficoltà e rivolgersi a qualcuno rappresenta un atto di consapevolezza, responsabilità e coraggio.



- *Il disagio non definisce la persona*: una diagnosi, una fragilità o un periodo di sofferenza non esauriscono l'identità, le capacità e il valore di un individuo.

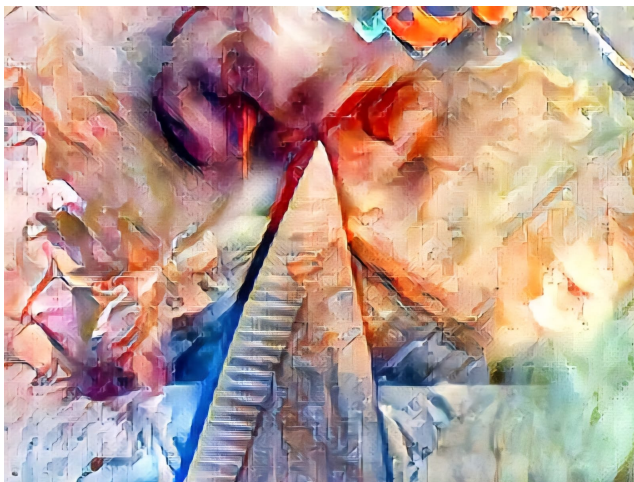


Guidati dai Valori, Uniti nell'Azione

Lions Club Siena - Sede legale: via Roma, 75-77, - 53100 Siena – web: www.lionsclubsiena.it



- *Le parole possono ferire, le parole possono curare*: il linguaggio può creare distanza, vergogna e discriminazione, ma può anche favorire fiducia, vicinanza e comprensione.



- *Non giudicare, ascolta*: non è sempre necessario trovare immediatamente una soluzione. Talvolta il primo modo di aiutare consiste nell'offrire una presenza autentica e uno spazio libero dal giudizio.



I manifesti non avranno soltanto la funzione di pubblicizzare l'evento, ma costituiranno essi stessi un intervento di sensibilizzazione diffuso nelle due città. Ogni messaggio inviterà i cittadini a riflettere sul modo in cui guardano, descrivono e accolgono la sofferenza psicologica. Nella versione definitiva, i materiali grafici saranno integrati con il titolo del progetto "La mente conta", il sottotitolo "Salute fisica e salute mentale, insieme", le

Guidati dai Valori, Uniti nell'Azione

Lions Club Siena - Sede legale: via Roma, 75-77, - 53100 Siena – web: www.lionsclubsiena.it



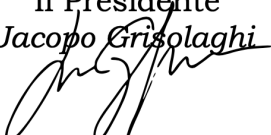
informazioni relative all'appuntamento del 10 ottobre, i loghi dei soggetti promotori e quelli dei rispettivi Comuni patrocinanti.

Finalità del progetto

Con “La mente conta – Salute fisica e salute mentale, insieme”, il Lions Club Siena e il Lions Club Firenze intendono promuovere una cultura nella quale sia possibile parlare di salute mentale senza paura o vergogna e nella quale ogni persona venga riconosciuta prima della propria fragilità.

Il progetto vuole favorire una maggiore consapevolezza delle emozioni, normalizzare la possibilità di chiedere aiuto, contrastare lo stigma, diffondere un linguaggio rispettoso e avvicinare la cittadinanza ai professionisti e ai servizi presenti sul territorio.

La piazza diventerà così uno spazio di incontro, prevenzione e partecipazione, nel quale i controlli sanitari, il confronto con gli specialisti, i messaggi della campagna e la leggerezza simbolica delle bolle contribuiranno a trasmettere un'unica idea: *il corpo e la mente non sono mondi separati, la salute è una sola e la mente conta.*

Il Presidente
Jacopo Grisolaghi


Guidati dai Valori, Uniti nell'Azione

Lions Club Siena - Sede legale: via Roma, 75-77, - 53100 Siena – web: www.lionsclubsiena.it

