

## Chiamami 33

## I consigli della Farmacia Comunale n. 4

## AUTUNNO, UNA BELLA STAGIONE DELLA VITA



Alliance Farmacie Comunali  
AMFA S.p.A - Rimini

di Lorella Barlaam

## CORSI GRATUITI DI PRIMO SOCCORSO

### Organizzati a Riccione e Bellaria dalla Croce Blu

La Pubblica Assistenza Croce Blu Onlus, associazione di Volontariato ONLUS, organizza corsi teorico-pratici sulle tecniche di primo soccorso rivolti a tutta la popolazione e completamente gratuiti. I corsi saranno tenuti da medici e infermieri, in orario serale e avranno una durata di 12 ore: saranno dati cenni di anatomia, fisiologia e patologia umana associati a psicologia e medicina legale. Chi vuole potrà proseguire il percorso di formazione per diventare volontario del soccorso in Croce Blu, imparando tecniche pratiche di primo soccorso, rilevazione parametri vitali, rianimazione cardio-polmonare (BLS), trasporto infermi e pazienti con problematiche traumatologiche. Gli ambiti di intervento di Croce Blu sono molteplici: assistenza sanitaria, primo soccorso, trasporto infermi e disabili, protezione civile, formazione sanitaria. Non sono richiesti titoli o attitudini particolari ma basta avere più di 14 anni e se stranieri, essere in regola con i documenti di soggiorno. I corsi si terranno a Riccione dal 29 ottobre e a Bellaria dal 5 novembre.  
INFO LINE: 3460618729 -  
0541 333222 - [www.croceblu.info](http://www.croceblu.info)  
Facebook: Croce Blu Onlus



Lo staff della Farmacia n. 4

**H**a un effetto positivo su tutto l'organismo, favorisce la forma fisica e il benessere psicologico, mantiene 'giovani' più a lungo. Non stiamo descrivendo l'ultimo farmaco miracoloso: l'elisir della salute è una moderata e regolare attività fisica. Specie nella terza età: l'invecchiamento va affrontato con serenità, certo, ma senza nascondersi gli inconvenienti di una stagione della vita che rende più fragili. In autunno però, con l'accorciarsi delle giornate e le condizioni climatiche non sempre piacevoli, la motivazione a uscire e muoversi può affievolirsi. Per ritrovare determinazione e 'grinta', basta ascoltare la dott.ssa Manuela Tamagnini, direttrice della Farmacia Comunale n.4. «Spesso gli anziani sono timorosi, ritengono che fare attività fisica possa causare problemi ed essere pericoloso per il cuore o aumentare il rischio di dolori o fratture. Nella nostra esperienza di farmacisti l'abbiamo riscontrato come atteggiamento diffuso, ma sbagliato! E

**Dott.ssa Manuela Tamagnini:**  
"In farmacia non perdiamo occasione per consigliare a chi vive gli 'anni d'argento' di mantenersi attivo"

non perdiamo occasione per consigliare a chi vive gli 'anni d'argento' di mantenersi attivo. Infatti l'esercizio e l'attività fisica non migliorano solo le capacità motorie, ma anche le funzioni cognitive, soprattutto se associati ad attività della mente, che stimolino nuovi apprendimenti e interessi. In particolare, mentre uno stile di vita sedentario può aggravare l'invecchiamento fisiologico attraverso la progressiva riduzione delle masse e della forza muscolari, un appropriato regime di attività fisica può esercitare

benefici vantaggi sulla qualità della vita.» Quali sono le ricadute positive del fare regolarmente moto, nell'anziano? «Semplificando, direi che i benefici dell'attività fisica nella terza età ricadono in tre grandi categorie: fisiologici, psichici e sociali. Alcuni effetti fisiologici sono immediati, perché da subito cambiano in meglio il metabolismo degli zuccheri e la qualità del sonno. Nel lungo termine, vi sono dei miglioramenti nella capacità di sostenere uno sforzo muscolare, della funzionalità cardiaca e vascolare, della forza, della velocità dei movimenti, dell'equilibrio. Una prevenzione attiva del rischio che le cadute possono rappresentare per l'anziano, altro che "paura delle fratture se ci si muove"! Dal punto di vista psicologico, come anche i nostri utenti ci raccontano, si avverte un maggior senso di benessere e rilassamento, si alza il tono dell'umore, migliorano le capacità cognitive. Ed è chiaro che ne derivano benefici anche dal punto di vista sociale, in conseguenza della migliore motricità, dell'aumentato senso di benessere e autostima.» Che cosa si può fare, in pratica? «La raccomandazione generale potrebbe essere che tutti facciano almeno mezz'ora al giorno di attività fisica di moderata intensità - basta anche una camminata, magari al parco o sulla riva del mare, nelle ore più calde nella brutta stagione, per ossigenarsi, o magari andando a piedi a far la spesa, a trovare persone care... e, se necessario, ricordo che in farmacia ci sono ottimi integratori che possono giovare a chi non è più giovane. Infatti va ricordato che, nonostante la minor massa muscolare, gli anziani hanno un aumentato fabbisogno di proteine e che una supplementazione 'mirata', associata all'esercizio fisico, contribuisce ad aumentare massa e forza muscolare.»

Informazione pubblicitaria

...qui la Salute  
è più vicina



Alliance Farmacie Comunali  
AMFA S.p.A - Rimini

La Scienza Farmaceutica ha attraversato i secoli. Dagli antichi speciali ai moderni Farmacisti. Una sapienza antica che continua ancora oggi

nelle Farmacie Comunali...  
**assistenza e informazione**

nelle Farmacie Comunali...  
**prevenzione e servizi sanitari**

nelle Farmacie Comunali...  
**analisi semplici prezzi contenuti**

nelle Farmacie Comunali...  
**dal pubblico e per il pubblico, sempre**

**Farmacia Comunale N. 1 "San Francesco"**  
Via Michele Rosa 3 - Rimini - tel. 0541 24414  
dalle ore 8,30 alle ore 12,30;  
dalle ore 15,30 alle ore 19,30;  
sabato mattina dalle 8,30 alle 12,30.  
Chiusura sabato pomeriggio e domenica

**Farmacia Comunale N. 2**  
Via Covignano 154/G - Rimini - tel. 0541 771446  
dalle ore 8,30 alle ore 12,30;  
dalle ore 15,30 alle ore 19,30;  
Chiusura sabato e domenica

**Farmacia Comunale N. 3**  
Via Guadagnoli 46 - Rimini  
tel. 0541 386240  
dalle 8,30 alle 12,30;  
dalle ore 15,30 alle ore 19,30.  
Chiusura sabato e domenica

**Farmacia Comunale N. 4**  
Via Marechiese 135 - Rimini  
tel. 0541 773614  
dalle 8,30 alle 13,00; dalle 15,30 alle ore 19,30.  
Chiusura sabato e domenica

**Farmacia Comunale N. 5**  
Via Flaminia 48/A - Rimini  
tel. 0541 382000  
dalle 8,30 alle 12,30; dalle 15,30 alle ore 19,30.  
Chiusura sabato e domenica

**Farmacia Comunale N. 6**  
Via Euterpe 2/H - Rimini  
tel. 0541 778606  
servizio 12 ore orario continuato  
dalle 8,00 alle 20,00 tutti i giorni  
escluso domenica e festivi

**Farmacia Comunale N. 7 "Ghetto Turco"**  
Via Rosmini 30 - Rimini  
tel. 0541 377120  
dalle 8,30 alle 12,30; dalle 15,30 alle ore 19,30.  
Chiusura sabato e domenica

**Farmacia Comunale "San Biagio"**  
Via Saffi 64 - Misano Monte (Rimini)  
tel. 0541 602016  
dalle 9,00 alle 12,30; dalle 16,00 alle 19,30.  
Sabato mattina dalle 9,00 alle 12,00.  
Chiusura sabato pomeriggio e domenica