

**SALUTE.** Stanchezza, difficoltà di concentrazione e allergia: è la «sindrome da letargo»

# Arriva il «mal di primavera»: farmacisti preparatori in aiuto

Fino a giugno negli esercizi della Rete, 5 in città e 12 in tutta la provincia, consigli e suggerimenti per affrontare al meglio i problemi di stagione

Stefano Martinelli

La primavera porta con sé un disturbo, chiamato informalmente anche sindrome da letargo, che colpisce donne e uomini di tutte le età e si manifesta sotto forma di stanchezza, difficoltà di concentrazione, difficoltà del sonno e, in molti casi, allergia. Un vero e proprio problema stagionale che la Rete Farmacisti Preparatori, gruppo di farmacisti italiani che fanno della condivisione delle conoscenze uno strumento fondamentale per garantire la cura della persona, ha deciso di affrontare. «Sono tanti gli individui, specialmente chi subisce maggiormente i cambiamenti meteorologici e climatici, che possono soffrire di questi problemi - spiega Alberto Ferrari, farmacista e titolare della Farmacia Castello di via Galilei, parte della Rete -. Nostro compito è quello di fornire ai cittadini i consigli adatti, caso per caso, per lenire i disturbi e migliorare le condizioni di vita».

**FINO ALLA FINE** di giugno tutte le farmacie della Rete aderenti al progetto «Primavera Fiorisci», sono 12 in provin-



Le allergie sono fra i principali e più diffusi disturbi stagionali

**Mangiare cibi ricchi di sali minerali e di vitamine e praticare una leggera attività**

cia delle quali 5 in città (farmacia Acuto in via del Verrocchio, farmacia Buatier in via Milano, farmacia Castello in via Galilei, farmacia Tita in corso Martiri Libertà e farmacia Zampedri al Villaggio Sereno), garantiranno ai loro clienti consigli e suggerimenti per affrontare al meglio la transizione primaverile.

«Non esiste una soluzione unica, poiché ciascuna perso-

na presenta sintomi e problematiche differenti - precisa Alberto Ferrari -. Abbiamo però a disposizione diversi strumenti, fosse anche solo un consiglio o un parere, per poter andare incontro alle diverse esigenze».

Nelle farmacie della Rete (500 in tutta Italia) verrà offerta una consulenza personalizzata per superare i disturbi tipici del mal di primavera, legati anche al cambio di orario. I farmacisti indicheranno alcuni semplici accorgimenti da seguire, come mangiare cibi freschi, ricchi di sali minerali e vitamine, praticare una costante e leggera attività fisica e gestire bene le ore di sonno. All'interno dei negozi sarà anche possibile prendere depliant e materiale informativo come vademecum per fronteggiare «il mal di primavera». «Scopo dell'iniziativa, e più in generale obiettivo che fin dalla sua nascita si è prefissata la Rete, è diffondere la cultura della salute - spiega Ferrari -. Noi farmacisti abbiamo uno specifico ruolo socio sanitario, essendo dei presidi attivi e capillari in tutte le zone della città e della provincia, con il progetto «Primavera Fiorisci» che rientra a pieno in questo nostro compito. Ciò non toglie che una persona, qualora avesse sofferenze di particolari problemi, deve rivolgersi alla più ampia platea di specialisti della salute».

© RIPRODUZIONE RISERVATA

**LA NOVITÀ.** In via Triumplina l'apertura estesa anche alle ore notturne

# Alla Farmacia Vincoli da domani servizio h24

La titolare: «L'obiettivo è rispondere sempre meglio alle esigenze della popolazione della zona nord»

Un servizio nuovo, per andare incontro alle esigenze dei clienti storici e al contempo per affermarsi ancora di più come punto di riferimento della zona nord della città. Da domani la Farmacia Vincoli di via Triumplina 254 darà il via al nuovo orario h24, che permetterà a chiunque di recarsi in farmacia anche nel cuore della notte. È la seconda in città ad aver scelto di coprire l'intero arco delle 24 ore.

«L'IDEA S'INSERISCE all'interno di un progetto più ampio, che vede la farmacia cambiare e trasformarsi rispetto al ruolo tradizionale che hanno sempre avuto - spiega Maria Laura Vincoli, farmacista e titolare della Farmacia Vincoli -. I cittadini hanno sempre più bisogno di servizi e di assistenza e la scelta di tenere aperto ventiquattr'ore su ventiquattro si muove in questa direzione». Dalle 6 alle 24 la struttura, che attualmente conta 13 dipendenti, rimarrà fruibile al suo interno come durante i normali orari di apertura. Nelle ore notturne invece, principalmente per questioni di sicurezza, le porte verranno chiuse ma uno dei quattro notturnisti assunti appositamente per lo scopo, «liberi professionisti,



Maria Laura Vincoli nella sua farmacia, da domani aperta h24

competenti nell'assistenza ai cittadini, che ruoteranno di giorno in giorno» spiega Vincoli, sarà sempre raggiungibile telefonicamente e suonando il campanello della farmacia. «Grazie a questa sorta di reperibilità il servizio non verrà mai interrotto - spiega la titolare -, per riuscire a rispondere alle esigenze di una zona, quella nord della città, che nelle vicinanze ha ben quattro ospedali, Civile, Sant'Anna, Città di Brescia e Asst di Gardone Val Trompia». La scelta di rimanere raggiungibili durante tutte le

ore del giorno non tradisce però la vocazione territoriale della struttura, «essendo anche dettata dalla precisa volontà di rimanere fedeli alla nostra clientela storica - aggiunge Maria Laura Vincoli -. Qui al Villaggio Prealpino risiedono molte persone anziane e, la possibilità di avere sempre un presidio in grado di assisterli, vuole essere un ulteriore servizio a loro disposizione». L'inaugurazione del nuovo servizio h24 della Farmacia Vincoli avverrà domani pomeriggio con un momento di festa. ● STE.MART.

**INCLUSIONE.** Musica e arte sabato dalle 10

## Disabili, una risorsa per tutta la comunità Sabato il flash mob

La rete dei Centri diurni e delle Comunità socio sanitarie sarà in piazza con 130 uomini e donne

Cooperazione e collaborazione per cambiare il modo di confrontarsi e il modo di intendere le persone con disabilità. Da soggetti bisognosi di assistenza a risorse per l'intera comunità. Con questo spirito è nato un anno fa il progetto «Rete bresciana di Centri diurni disabili e comunità socio sanitarie», iniziativa che vede impegnati 29 centri diurni e 21 comunità della provincia di Brescia (che accolgono circa 850 persone), con lo scopo di costruire un cammino comune nell'impegno verso l'inclusione. Dopo 12 mesi di sforzi e di soddisfazioni, il progetto, che vede il supporto di Confcooperative-Federsolidarietà e il sostegno dell'Ats di Brescia, vuole presentarsi alla città.

**LA STRADA** scelta è stata quella dell'arte e del linguaggio simbolico, «spesso gli unici strumenti per comunicare con le persone disabili» spiega Luca Gorlani, coordinatore della rete con Ilario Trivella. Sabato 6 maggio, dalle 10 alle 12 in piazza Paolo VI, si svolgerà un flash mob che vedrà come protagonisti 130



Ilario Trivella

tra donne e uomini disabili, «in quello che sarà un momento di apertura alla città e insieme un segno concreto di cosa queste persone sono in grado di dare a tutti» sottolinea Ilario Trivella. «Connessioni» è il titolo scelto per la manifestazione (patrocinata da Provincia, Confcooperative e dai comuni di Brescia e Gussago), che sarà accompagnata dalla musica di una banda interamente composta da individui colpiti da disabilità, «perché è importante far capire e capire che l'inclusione sociale - spiega Mariarosaria Venturini, dirigente responsabile unità operativa disabilità e protezione giuridica dell'Ats -, è uno strumento che permette l'incontro e il confronto tra la comunità e le persone disabili, risorse per tutti». ● STE.MART.

© RIPRODUZIONE RISERVATA

**VOLONTARIATO**

## Campo estivo in Albania Oggi l'incontro informativo

Sono trascorsi 22 anni dal primo rocambolesco viaggio che un piccolo gruppo di volontari, partiti dal lago di Iseo, intraprese attraverso i Balcani in guerra per portare generi di prima necessità, relazioni e amicizia nel cuore più povero e disagiato dell'Albania nella cittadina di Gramsh a un centinaio di chilometri a sud di Tirana. Come ogni anno, i Volontari del Sebino invitano a mettersi alla prova come animatori nel campo estivo organizzato per i bambini e gli adolescenti di Gramsh e dintorni.

**PER PRESENTARE** l'iniziativa gli organizzatori invitano questa sera a un aperitivo informativo aperto a chiunque fosse incuriosito da questa proposta non convenzionale. L'appuntamento è alle 19.30, all'oratorio del Duomo in via Gabriele Rosa 2 (sulla scalinata che conduce alla salita di Contrada Sant'Urbano).

Per chi decidesse di aderire, non solo nei ruoli di animazione ma anche in quelli logistici o di supporto alle cucine, il campo si svolgerà dal 5 al 19 agosto. Unico requisito essere maggiorenni e possedere una buona propensione all'adattamento. Per maggiori informazioni è possibile contattare la vicepresidente Lorena Giordani al numero 3393756519. ● D.VIT.

**Investi in Fondi e paghi ancora l'imposta di Bollo?**

Apri un Dossier Fondi presso Online SIM entro il 31 maggio 2017 per ricevere il rimborso dell'imposta di Bollo pari allo 0,20% del controvalore investito.

**onlinesim**

#SCEGLILVERDE

SOBRIO.IT

**ONLINE SIM è dal 2000 la piattaforma italiana del risparmio gestito**, con oltre 4.000 Fondi e Sicav a commissioni scontate del 100% e Zero Costi aggiuntivi, Piani di Accumulo, Fondi Pensione e PIR Piani Individuali di Risparmio. Su Online SIM scegli tu come investire: in autonomia utilizzando i più evoluti strumenti di ricerca e analisi dei fondi; scegliendo un portafoglio modello e con l'aiuto degli altri strumenti di ottimizzazione; oppure affidandoti ad un robo advisor dedicato, un consulente virtuale che ti offre soluzioni di investimento in base alle tue esigenze e obiettivi.

[www.onlinesim.it](http://www.onlinesim.it)

✉ [info@onlinesim.it](mailto:info@onlinesim.it)

☎ 800 92 00 45



MESSAGGIO PUBBLICITARIO CON FINALITÀ PROMOZIONALI PER MAGGIORI INFORMAZIONI SULLE CONDIZIONI CONTRATTUALI E LE OFFERTE CONSULTARE IL SITO WWW.ONLINESIM.IT