RIVISTA DI ATTUALITÀ E BENESSERE



FARMACIE SPAZIOSALUTE





Preparate la vostra pelle al sole...



Leggere il foglietto illustrativo.

Editoriale

Cara lettrice, caro lettore,

"Mens sana in corpore sano", questa citazione di Giovenale è inserita nella frase delle sue Satire, scritte nel I secolo d.C. ed unica opera del poeta latino giunta fino a noi: "Orandum est ut sit mens sana in corpore sano" che significa "Bisogna pregare affinché ci sia una mente sana in un corpo sano".

Per il poeta l'uomo dovrebbe aspirare a due beni soltanto: la sanità dell'anima e la salute del corpo. Questo significa che sin dall'antichità il benessere del corpo e della mente andavano di pari passo. Già nell'antica Grecia la ginnastica era molto importante, infatti, per i Greci l'educazione fisica e l'educazione intellettuale stavano sullo stesso piano, perché servivano entrambe allo scopo di raggiungere la perfezione del corpo.

L'attività fisica fa bene alle persone di ogni età: nei bambini promuove lo sviluppo fisico e favorisce la socializzazione, per questo sono molto importanti le ore di attività motoria nelle scuole sin da quando si è piccoli. Negli adulti contribuisce a diminuire il rischio di malattie croniche e migliora la salute mentale: è perciò fondamentale rimanere in movimento anche quando si è anziani.

Buona lettura.

Farmacisti Spazio Salute

www.farmaciespaziosalute.ch

Le patologie dell'apparato	vestibolare	5	3=
	spazio salute		ê de
La Fondazione Il Gabbiano	spazio salute	9	
Sicuri in moto		13	i As
Violenza domestica	spazio salute	19	Ł
Acido ialuronico	spazio salute	23	a to
Farmacie Spazio Salute	spazio salute	24	FARMACIE SPAZIOSALUTE
GenerazionePiù	spazio salute	31	
Associazione Cefalea Ticin	10 spazio associazioni	32	XcTi
Parlatevi con noi	spazio salute	35	
Consigli d'acquisto		36	SPAZIOSALUTE
			SPAZIOSALUTE
Running	spazio convenienza spazio sport	39	SAZIOSALUTE
Running Giochi bambini		41	SACIOSAUR
	spazio sport	41	SAZIOSAUR

Giugno 2019

Rivista trimestrale d'informazione sulla salute, la famiglia e il benessere

Tiratura: in Ticino 120'000 esemplari
Editore: Spazio Salute c.p. 762, 6616 Losone
Foto copertina: Catia Servalli, Locarno
Pubblicità: Spazio Salute c.p. 762, 6616 Losone
Coordinamento: Poncioni SA, 6616 Losone





Le patologie dell'apparato vestibolare (equilibrio)

Nella parte interna dell'orecchio si trova un sistema fondamentale per mantenerci in equilibrio quando ci muoviamo: l'apparato vestibolare, che fornisce al cervello le informazioni sulla posizione della testa e del corpo nello spazio, oltre ad occuparsi di alcuni riflessi fondamentali per il mantenimento dell'equilibrio come il riflesso vestibolo-oculare, quello vestibolo spinale e il vestibolo cervicale.

Il sistema vestibolare partecipa al mantenimento del controllo posturale e consente di adattare lo sguardo ai vari movimenti del corpo, contribuendo al mantenimento del nostro equilibrio. Quest'ultimo è determinato dalla collaborazione tra vista, vestibolo e propriocezione, ossia la sensazione che ci viene trasmessa dall'esterno quando camminiamo su una superficie e incontriamo cambiamenti di pendenza o di densità del suolo.

In alcuni casi può capitare di incorrere in un deficit della funzione vestibolare in modo improvviso, oppure degenerativo nel tempo. Qualunque sia la causa questa problematica può provocare alcuni sintomi comuni, tra i quali: vertigini, nausea, nistagmo (movimento involontario, rapido e ripetitivo degli occhi), perdita dell'equilibrio nella direzione del lato affetto, instabilità posturale, marcia atassica (perdita del controllo muscolare associata ad una difficoltà di esecuzione dei movimenti volontari).

Come si può intervenire per risolvere il problema?

L'adattamento alle nuove condizioni causate da un deficit di origine vestibolare richiede una presa a carico del paziente mediante diversi meccanismi di ricalibrazione delle informazioni propriocettive. In questo senso è necessario un approccio fisioterapico che consenta di sottoporre il paziente ad una serie di stimoli che, provocando i sintomi della patologia, aiutino a rieducare le risposte dell'apparato vestibolare.

Gli obiettivi della terapia sono indirizzati a diminuire la sensazione fastidiosa di disequilibrio, accompagnata spesso da movimenti involontari dell'occhio, che non consentono una corretta messa a fuoco del campo visivo. Per fare ciò si propongono al paziente una serie di esercizi basati su movimenti oculari, della testa e di coordinazione tra occhi e capo. Inoltre si svolgono esercizi che coinvolgono il movimento di tutto il corpo, oltre ad effettuare un trattamento manuale sulla colonna vertebrale cervicale.

La scienza medica però progredisce di continuo e da qualche settimana, per la prima volta in Ticino, è possibile utilizzare un nuovo sistema tecnologico: il Multitest Equilibre.

Si tratta di un'apparecchiatura composta da una pedana collocata su molle, controllabile Dr. Francesco De Righetti
Medico specialista in
Otorinolaringoiatria,
membro FMH
Via Monte Boglia 5
6900 Lugano
T +41 91 972 88 44
F +41 91 972 88 45
francesco.derighetti@bluewin.ch
www.orl-otoneurol.ch







Disponibile in farmacia Perfosan AG www.lactazym.ch

spazio salute

tramite software, collegata a pistoni pneumatici ed elettrici. Questo meccanismo permette di Guarda il video tutorial: posizionare la piattaforma e renderla parzialmente stabile o lasciarla completamente sospesa. In questo modo si determina una libertà dinamica pensata proprio per riprodurre le condizioni naturali che disturbano le informazioni propriocettive, collegata a stimolazioni optocinetiche. Il software di cui è dotato il Multitest Equilibre consente di elaborare misurazioni e diagnosi sensoriali quantificate, permettendo di individuare in modo dettagliato la problematica esistente. In questo modo si possono effettuare riabilitazioni mirate, verificando in modo oggettivo i miglioramenti del paziente. Si tratta di un valido supporto anche per chi pratica sport e vuole migliorare la propria performance sportiva.



Dr. Francesco De Righetti

Abbiamo posto alcune domande in ambito propriocettivo al Dr. Maurizio Ponti, medico dello sport.

Che cos'è la propriocezione?

È la capacità del corpo di percepire la sua posizione nello spazio e lo stato della contrazione muscolare, in parole semplici, si tratta del senso dell'equilibrio.

In che modo può essere utile il sistema Multitest Equilibre per chi pratica attività sportiva?

Permette di fare una diagnostica e allenare la capacità propriocettiva, che nello sport è importante per tre motivi:

- 1) La riabilitazione: ad esempio dopo un trauma o un intervento, in quanto la capacità della propriocezione viene ridotta in maniera significativa. L'allenamento propriocettivo deve far parte di tutti i programmi riabilitativi per evitare il rischio di recidive alla ripresa dell'attività sportiva.
- 2) La prevenzione: chi ha miglior senso della propriocezione incorre in meno infortuni, soprattutto traumi distorsivi alle caviglie e alle ginocchia.
- 3) La prestazione: chi ha un miglior controllo del proprio corpo, quindi una miglior propriocezione, ha anche un gesto atletico migliore e più efficace e questo ha una ripercussione positiva anche sulla prestazione atletica e, di conseguenza, sul risultato.

Dr. Maurizio Ponti Specialista in medicina interna generale, membro FMH Medico dello sport SSMS Clinica Ars Medica Via Grumo 16 6929 Gravesano T+41 91 647 28 61 F+41 91 968 23 48 mponti@arsmedica.ch www.arsmedica.ch





La Fondazione Gabbiano

Macondo, progetto di reinserimento socioprofessionale nel Mendrisiotto di Edo Carrasco (Direttore) e Yvan Gentizon (Coordinatore)

Nascita del progetto

Macondo è il secondo progetto della Fondazione il Gabbiano che presentiamo in questo spazio, esso è nato nel gennaio del 2013 quale nuova risposta di reinserimento socioprofessionale per giovani adulti nella zona del Mendrisiotto.

Il nome di un progetto è sempre significativo della sua rappresentazione e dell'idea che si vuole dare ad un concetto di presa a carico. Così è stato anche per il progetto Macondo che rappresenta la città immaginaria dove è ambientata l'epopea del romanzo di Gabriel Garcia Marquez "Cent'anni di solitudine". Macondo è una città inventata dove gli uomini e le donne che vi abitano sono confrontati con le difficoltà, le frustrazioni, le disillusioni, ma anche con i propri sogni, i progetti e le speranze. Esso è dunque il luogo dell'immaginazione, dove, partendo dalle esperienze, dai sogni e dai vissuti si può raccontare, pensare e costruire la realtà.

Nella nostra quotidianità Macondo è un luogo che anela al cambiamento, lo stesso cambiamento che è presente nella vita di ogni essere umano ed ognuno di noi lo sperimenta costantemente in forme e contenuti diversi. Questi cambiamenti sono i passaggi che vivono i nostri ragazzi e spesso vengono vissuti con delle crisi e subiti come tali.

Nel progetto Macondo cerchiamo di accompagnare il giovane in questo cambiamento e in questo passaggio fondamentale per la crescita individuale, attraverso un progetto di presa a carico individuale.

Perché Macondo nel Mendrisiotto

La base su cui si fonda il progetto segue l'esperienza tracciata dal progetto Midada nato nel Locarnese nel 2010. Già allora emergeva, dai dati cantonali sulla disoccupazione e sull'assistenza, che vi era un aumento del numero di persone che usufruivano degli aiuti sociali e tra queste un numero sempre maggiore era costituito da giovani.

Proprio una parte di questi giovani adulti si è trovata, suo malgrado, a vivere situazioni piuttosto complesse, ritrovandosi sfiduciata e demotivata e mancando di progettualità. Il più delle volte questo comporta il rischio che tutto si traduca in percorsi formativi interrotti o mai iniziati, causando precarietà lavorativa e finanziaria, oltre che isolamento sociale e/o problemi di salute.

Anche il Mendrisiotto ha cominciato a preoccuparsi e confrontarsi con questa problematica ed ha così pensato in risposta allo sviluppo del progetto Macondo quale intervento educativo e lavorativo di supporto. Il progetto è destinato nel concreto a giovani tra i 18 e i 25 anni della zona, spesso privi di un diploma professionale (AFC o CFP) e lo scopo è proprio quello di creare quella stabilità

personale necessaria ad un loro successivo reinserimento professionale stabile e prolungato nel tempo.

Attività svolte nel 2018 e progetti di sviluppo

A Macondo si cerca da sempre di avere un approccio "inclusivo" e questo permette di immaginare e sviluppare attività lavorative al passo con i tempi, che diano un senso e un valore all'investimento che i giovani portano durante i vari processi del loro percorso. Oltre al mantenimento delle consuete attività del verde, di cucina, attività sartoriale e universale, da qualche

Fondazione II Gabbiano Piazza Molino Nuovo 15 Casella Postale 4216 6904 Lugano Tel. Centralino 091 922 06 76

Edo Carrasco Direttore





È un medicamento omologato. Leggere il foglietto illustrativo Bioforce SA, Roggwil TG.



spazio salute

tempo ci si interrogava come e quando l'ambito del digitale e quello della mobilità lenta avrebbero potuto aggiungersi fra le varie proposte.

Quindi **Macondo Digitale** è stato avviato a partire da settembre 2018 ed ha visto coinvolti in prima analisi tutti i collaboratori della Fondazione Il Gabbiano e i membri del Consiglio di Fondazione che sono stati informati del senso e degli obiettivi che si volevano raggiungere proponendo questo nuovo progetto. Lo scopo condiviso del progetto è quello di educare e fornire strumenti e strategie nell'ambito del digital marketing.

Trasmettere attraverso approfondimenti teorici e sperimentazioni pratiche, competenze di base minime utili nell'ambito professionale e nella vita di tutti i giorni ai giovani seguiti. Da qui ne è nato il blog (https://lab.macondo.ch/) come primo lavoro creato interamente dai partecipanti, chiaro ed esaustivo rispetto a ciò che succede a Macondo.

Per quanto attiene invece al tema della mobilità lenta, che nel Mendrisiotto per i noti problemi di traffico nonché di morfologia del territorio non particolarmente favorevole porta sempre grandi discussioni, a partire dal mese di febbraio 2019 l'atelier universale precedente ha cambiato un po' look aggiungendo al suo interno uno spazio "e-bike". Attraverso la collaborazione che abbiamo instaurato con l'Associazione Assistenza e Cura a domicilio (Mendrisiotto e Basso Ceresio) diamo continuità alla gestione delle bici elettriche utilizzate dagli infermieri nella zona di Chiasso, mentre una nuova postazione da gestire è stata creata nella zona di Mendrisio vicino all'ospedale. Il nuovo atelier prevede quindi, oltre alla manutenzione ordinaria, una serie di acquisizione di capacità e sviluppo anche in termini di relazione con la clientela, l'acquisizione delle basi teoriche delle e-bike, la manutenzione di bici elettriche e l'organizzazione degli spostamenti da una postazione territoriale all'altra.

Gli altri atelier di Cucina, Sartoriale e del Verde hanno organizzato, come ogni anno, un sacco di attività con i ragazzi e consolidano le esperienze positive che ormai da 6 anni abbiamo realizzato nel Mendrisiotto. Durante il 2018 abbiamo continuato anche la collaborazione con l'Azienda Agraria Cantonale di Mezzana nell'ottica della vendita di prodotti ortofrutticoli presso lo spaccio aziendale Ul Mezanín. Ci siamo anche occupati della preparazione di catering su richiesta e abbiamo organizzato attività legate alla sensibilizzazione, al recupero e all'elaborazione dei prodotti alimentari di seconda scelta. Nel corso dell'anno, oltre ai compiti "casalinghi", siamo stati sollecitati in diverse occasioni per organizzare catering esterni.

Nell'atelier sartoriale abbiamo continuato invece nello sviluppo del progetto creativo di borse e accessori con tessuti recuperati o riciclati, ma sempre di qualità importante. Attraverso i contatti sviluppati con alcune ditte della zona abbiamo potuto dare continuità alle attività intraprese, con un certo riconoscimento, soprattutto da parte di esperti del settore. Nell'atelier del verde abbiamo continuato sulla scia di quanto fatto negli scorsi anni con piccoli momenti didattici e con la gestione di alcuni mandati esterni.

Il progetto "Macobar" è infine un vero progetto di impresa sociale che consiste nella gestione del bar all'interno della struttura della casa anziani "Casa Giardino" a Chiasso. Questo spazio di vita, molto importante per le persone che vivono all'interno di casa Giardino, è stato riconosciuto, attraverso una ricerca eseguita dalla SUPSI all'interno delle case anziani del Cantone, come uno degli spazi più accoglienti di casa Giardino. Esso è apprezzato dagli anziani stessi, dai dipendenti degli istituti sociali e dai famigliari degli ospiti.

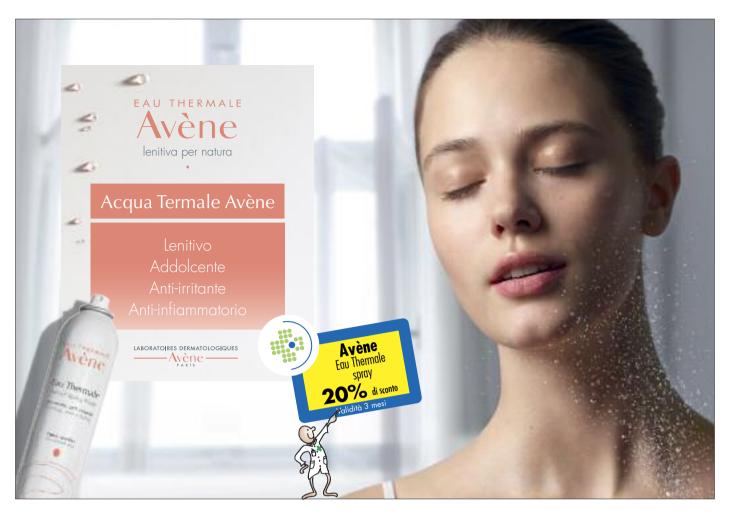
Il bar continua a favorire l'inserimento dei giovani che aderiscono al progetto Macondo, permettendo loro un confronto intergenerazionale che sicuramente valorizza e rende interessante da un punto di vista educativo e relazionale questo tipo di esperienza. Mantenere e migliorare la qualità del servizio alla clientela presentata sino ad ora è certamente una delle priorità a cui miriamo anche nel prossimo futuro per tutti i nostri progetti nel Mendrisiotto!

Edo Carrasco

Siti e blog di riferimento: https://fgabbiano.ch/macondo/ https://lab.macondo.ch/









Sicuri in moto

L'operazione di sensibilizzazione e formazione è sostenuta, oltre che dall'upi, dalla Federazione motociclistica svizzera, l'Associazione svizzera maestri conducenti moto e l'Associazione svizzera maestri conducenti. Beneficia inoltre dell'appoggio finanziario del Fondo di sicurezza stradale.

Sulla linea ideale

Le cime delle montagne si stagliano maestose nel cielo. Il sole fa capolino tra nuvole vaporose come zucchero filato. La strada che sale sinuosa verso il passo del Grimsel è praticamente deserta. Un mattino luminoso, perfetto per una bella escursione in moto. O per girare i video della campagna dell'upi che vuole sensibilizzare i centauri sull'importanza di una guida sicura: come si imposta una curva perfetta? Come si può evitare che la propria testa diventi un bersaglio sulla corsia opposta? Come si frena correttamente di fronte a un ostacolo improvviso?

I consigli dispensati dagli esperti sono di vitale importanza per i motociclisti. Ma sono preziosi anche per gli altri utenti della strada perché li aiutano a immedesimarsi nell'altro. Non dimentichiamo infatti che non siamo mai soli sulla strada!



Pascal Agostinetti Capodelegato upi per la Svizzera meridionale

50% meno incidenti motociclistici gravi

La frenata d'emergenza in sella a una moto è una manovra che nasconde parecchie insidie: spesso l'azione del freno anteriore non è ripartita adeguatamente rispetto a quella del freno posteriore e lo spazio di frenata si allunga. Può anche succedere che si freni troppo bruscamente per lo spavento e le ruote si blocchino. La conseguenza? Cadute dolorose prima ancora della collisione vera e propria. Eppure un rimedio c'è: il sistema antibloccaggio (ABS) che permette di dosare la frenata e libera i motociclisti dal timore di dover frenare di colpo rischiando di cadere. Lo spazio di frenata si accorcia, la frenata è più sicura e la velocità di collisione più bassa. «Il sistema antibloccaggio comporta molti vantaggi in termini di sicurezza e riduce della metà la probabilità di subire un incidente grave».

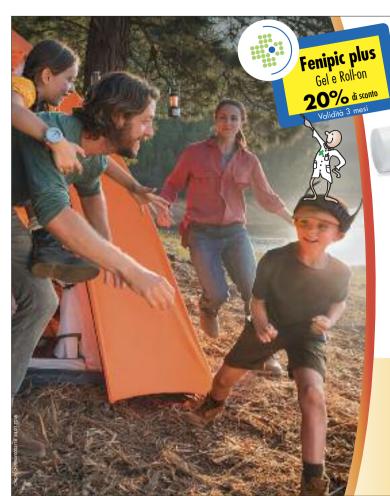
Attualmente solo una minima parte delle circa 400 000 moto immatricolate in Svizzera sono dotate di ABS. Il potenziale di prevenzione è dunque notevole, anche se dal 2017 nell'UE tutte le moto nuove superiori ai 125 cc devono averlo. Purtroppo l'ABS non può essere montato in un secondo tempo. Si raccomanda quindi di cambiare moto optando per un modello più recente.

I consigli dei BikeXperts

Le statistiche sugli incidenti e le ricerche scientifiche permettono di capire dove si nascondono i rischi maggiori. Anche le raccomandazioni sui comportamenti più sicuri si basano su analisi accurate. I BikeXperts vanno al nocciolo di queste problematiche, evidenziando quanto siano importanti la responsabilità personale e uno stile di guida previdente.









Calma il prurito
e l'avventura continua



Contro le punture di insetti

calma il prurito – inibisce il dolore – rinfrescante disinfettante – antinfiammatorio – calmante decongestionante

È un medicamento omologato. Leggere il foglietto illustrativo. GSK Consumer Healthcare Schweiz AG

NUOVO





LASCIATEVI ALLE SPALLE IL SANGUINAMENTO DELLE GENGIVE





AIUTA AD ARRESTARE IL SANGUINAMENTO GENGIVALE

spazio salute

Collisioni agli incroci

Il 60 percento degli incidenti motociclistici avviene agli incroci. Spesso i centauri, con la loro sagoma stretta, non vengono visti. Inoltre si tende a sottovalutare la loro velocità. Sebbene degli incidenti siano causati dagli automobilisti, i motociclisti possono incrementare sensibilmente la sicurezza con un comportamento corretto.

- Tieni sempre presente che qualcuno può rubarti la precedenza.
- Riduci la velocità, sii pronto a frenare.
- Cerca il contatto visivo.



Frenare a fondo con una moto è impegnativo.

Quando ci spaventiamo il corpo si contrae, anche le mani. Inoltre, per il timore di frenare troppo, rischiamo di non frenare abbastanza. Chi non frena correttamente regala metri preziosi.

- Scegli una moto dotata di ABS.
- Esercita la frenata d'emergenza a una velocità reale.
- Non circolare a velocità eccessiva: velocità doppia = spazio di frenata quadruplicato.

Rispetto delle distanze e velocità

I tamponamenti occupano il terzo posto nella graduatoria degli incidenti. Se non si rispetta la distanza si rischia di entrare nell'angolo morto dell'automobilista e, soprattutto in fase di sorpasso, non si può più reagire se il veicolo che precede frena improvvisamente.

- Tieni una distanza di almeno due secondi.
- Sorpassa solo se lungo i due lati della strada non vi sono accessi (sbocchi, parcheggi ecc.).
- In gruppo circolate sfalsati.

Linee in curva

Poco meno di un terzo degli incidenti motociclistici avviene in curva. In curva una motocicletta è larga quanto una macchina. Per restare interamente nella propria corsia (anche con la testa) e non rischiare di cadere, è importante conoscere la linea corretta sia nelle curve a sinistra che in quelle a destra.

- Adegua la velocità alla curva.
- Sii sempre in grado di fermarti entro i limiti del tuo campo di visibilità; se la strada è stretta, anche a metà di tale campo.
- Segui sempre la linea di curva corretta.

«In moto non hai mai la precedenza»

Christoph Jöhr, ex maestro conducente e responsabile della sezione Comportamento nel traffico dell'upi, sa cosa serve per garantire la sicurezza in sella. Si muove a cavallo tra ricerca e pratica e ha collaborato alla realizzazione della nuova campagna.

Come si presenta attualmente l'incidentalità nel traffico motociclistico?

Negli ultimi dieci anni il numero dei danni gravi alle persone imputabili a un incidente motoci-





MAGNESIUM BIOMED® **DIRECT**

Il magnesio da assumere direttamente

- ✓ Con 100% citrato di magnesio organico
- ✓ Da assumere direttamente senza liquidi
- √ 150 mg di magnesio per stick
- ✓ Con aroma naturale di lampone

BioMed®

Disponibile nella vostra farmacia e drogheria.





spazio salute





clistico è diminuito di un terzo, ma i motociclisti che si infortunano ogni anno sono pur sempre 1100. Per loro il rischio per chilometri percorsi è molto più alto rispetto a quello degli automobilisti. Motivo sufficiente per occuparsi un po' di più della sicurezza in moto.

Cosa possono fare i motociclisti, a livello di comportamento, per la propria sicurezza?

Molto. Devono prima di tutto imparare che non hanno mai la precedenza, a prescindere dalle norme. Spesso l'automobilista valuta male la loro velocità o non li vede perché «scompaiono» dietro un palo o un albero. Il motociclista deve frenare per evitare lo scontro anche se ha la precedenza. È una questione di testa. Bisogna essere consapevoli della propria vulnerabilità. Una guida difensiva e previdente è una buona misura di protezione. Il giusto atteggiamento è più importante della competenza di guida, che comunque serve. Conta molto anche la velocità: se inadeguata, è spesso causa di incidenti dovuti a perdita del controllo del mezzo o a errore del conducente.

Da questa risposta si evince chiaramente che nelle collisioni tra una moto e una macchina la colpa è prevalentemente dell'automobilista. Che appello lancia a questi utenti della strada?

Gli automobilisti devono capire quando inizia la stagione motociclistica, confrontarsi con il tema e riconoscere i pericoli tipici. Soprattutto, gli automobilisti devono assolutamente guardare più volte a sinistra e a destra agli incroci prima di ripartire, dato che i motociclisti con la loro sagoma stretta sono poco visibili e si avvicinano più in fretta di quanto ci si aspetta.

Come può contribuire la formazione alla sicurezza?

Il maestro conducente ha un grande influsso sul comportamento del motociclista. Durante le lezioni può tematizzare le fonti di pericolo, il comportamento e l'atteggiamento. L'Associazione svizzera maestri conducenti moto e l'Associazione svizzera maestri conducenti si impegnano molto per garantire una formazione seria e solida. Del resto, sono partner importanti della nuova campagna. I video dei BikeXperts si prestano benissimo alla formazione e all'aggiornamento dei motociclisti.



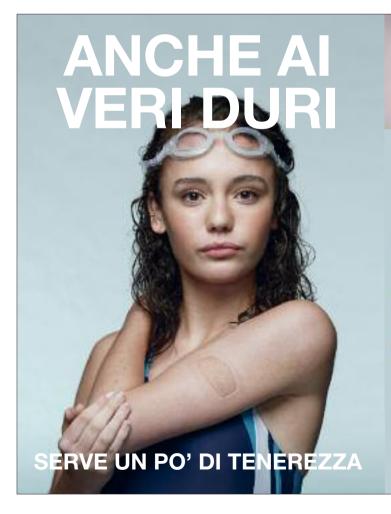


LAVARSI LE MANI. SENZA ACQUA. SENZA SAPONE.

Nexcare[™] gel disinfettante* per le mani rispetta anche la pelle sensibile e non secca le mani.



Delicata protezione









Cerotti resistenti all'acqua per la vita di ogni giorno.



La tecnologia isolante a 360° blocca l'acqua, i germi e la sporcizia. Le tue attività quotidiane non si fermano anche dopo un colpo, un incidente o una scivolata, ma servono le cure forti di Nexcare™.

NEXCARE™ AQUA 360°





Violenza domestica

Panoramica a 360° da parte del Coordinatore della Polizia cantonale in ambito VD

La "Violenza domestica" (in seguito VD), è un tema importante per la Polizia, tant'è che è stata inserita quale materia d'esame federale professionale per agente di polizia con l'attribuzione del relativo Attestato previo superamento dell'esame.

Durante la prima lezione di base, viene consegnato un modulo con cui si chiede, in forma anonima, di rimarcare se l'aspirante "poliziotto" ha già vissuto in passato, una situazione di VD nel proprio ambito famigliare. Questo affinché si possa valutare se quanto vissuto sia stato "elaborato" o meno, dati poi gli interventi a cui dovranno far fronte. Al termine viene poi indicato che per chi ne sentisse il bisogno, ci sarebbe poi l'opportunità di parlarne con la nostra "psicologa" di Polizia.

A seguire, nelle lezioni di base, si "giocano" varie scenette con dei colleghi "navigati" che fungono da marito e moglie, modulando varie situazione; dal marito ubriaco che picchia la moglie, a liti tra marito e moglie per motivi di gelosia, ecc.

Il fatto di "vivere" queste situazioni, cercando di portarle il più possibile vicino alla realtà, permette agli aspiranti poliziotti di rendersi conto e di reagire di conseguenza. Non da ultimo, ci tengo a segnalare che uno degli interventi più pericolosi e dove più agenti vengono feriti, è proprio in interventi in ambito di VD.

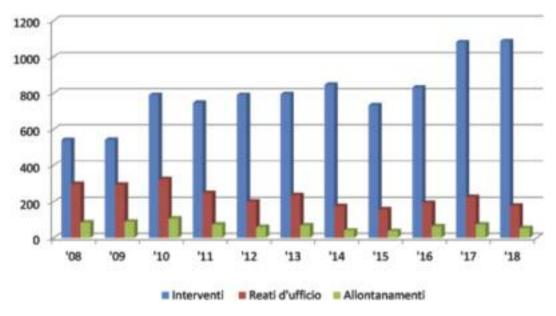
sgtm Giorgio Carrara capo servizio Tel. + 41 91 815 52 95 Numeri d'emergenza 117 o 112 giorgio.carrara@polca.ti.ch servizioviolenzadomestica@pol ca.ti.ch

Repubblica e Cantone Ticino Dipartimento delle Istituzioni Polizia cantonale Gendarmeria Sezione Supporto Coordinamento Servizio Violenza Domestica Via Bossi 2b 6900 Lugano www.polizia.ti.ch

Diamo i numeri!!!

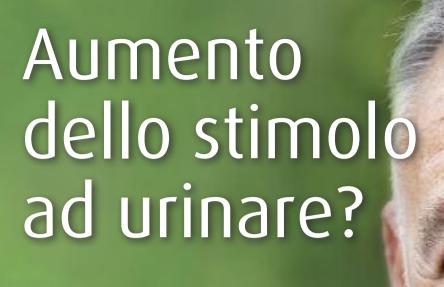
Nel mondo (statistica OMS) per le donne dai 16 ai 44 anni, la VD, è la principale causa di decessi e invalidità; più del cancro, degli incidenti automobilistici e della guerra.

Evoluzione nel Cantone Ticino dal 2008 al 2018













Una risposta naturale: Prostasan®

Per sollevare dai disturbi causati da un ingrossamento iniziale della prostata, come la minzione frequente.

È un medicamento omologato. Leggere il foglietto illustrativo. A.Vogel SA, Roggwil TG.



spazio salute

Interventi

Per interventi, precisiamo che s'intende quando la Polizia (cantonale o comunale) è stata chiamata sul posto di un avvenimento per dei litigi in ambito domestico. Litigi per disagi famigliari tra fratelli/sorelle, figli/genitori, tra moglie/marito (o conviventi).

Dal grafico possiamo notare che da due interventi al giorno, negli ultimi due anni siamo passati a tre interventi al giorno nel nostro Cantone del Ticino.

Reati d'ufficio

L'agente di polizia, quando viene a conoscenza di uno dei reati (o ipotesi di reato) seguenti, è obbligato per legge ad intervenire (entra in vigore 01.04.2004):

CPS (codice penale svizzero)

Art. 123 – lesioni semplici / 126 cpv 2 – vie di fatto reiterate / 180 cpv 2 – minaccia

181 – coazione / 189 – coazione sessuale / 190 – violenza carnale

Si precisa che il perseguimento è d'ufficio se l'autore è coniuge della vittima e ha agito durante il matrimonio o nell'anno successivo al divorzio. Se l'autore è il partner eterosessuale o omosessuale (unione domestica registrata) della vittima; se vivono o vivevano in comunione domestica; reato commesso durante la convivenza o nell'anno successivo alla separazione.



In base all'art. 9 a della Legge sulla polizia, entrato in vigore il primo gennaio 2008, l'Ufficiale di polizia può decidere l'allontanamento per dieci giorni, di una persona dal suo domicilio e dalle sue immediate vicinanze come pure vietarle l'accesso a determinati locali e luoghi, se rappresenta un serio pericolo per l'integrità fisica, psichica o sessuale di altre persone facenti parte della stessa comunione domestica.

Gli scopi dell'allontanamento sono:

- * Protezione da un pericolo imminente
- * Protezione da episodi futuri
- ★ Intervento educativo quale segnale che la società non tollera episodi di violenza
- * Concedere un tempo di riflessione per gli interessati

Conclusione

La VD è sempre un "tabu" e statisticamente si stima che emergano solo il 15-20 % dei casi quindi, il nostro invito è quello di sensibilizzare tutti i cittadini ad avvisare la polizia quando vengono a conoscenza di disagi famigliari oppure si trovano in qualità di testimoni di eventi in corso.

A seguire, nelle prossime pubblicazioni, i temi:

- * Modalità operative
- **★** Sostegno alle vittime
- ★ Perseguimento e sostegno per gli autori
- * Partner's di rete







Gel e spray calmanti per viso e corpo.

- In caso di irritazioni cutanee dovute al freddo, vento e sole.
- Per pelle irritata dopo depilazione, tatuaggi e trattamenti estetici.
- Idrata naturalmente e a lungo.
- Allevia il rossore e il prurito.
- lalugen® Calm Gel: consistenza morbida e rinfrescante, senza profumo.
- Ialugen® Calm Spray: cura spray delicata, con morbida fragranza.
- Senza cortisone, parabeni e coloranti.
- Vegano
- Esclusivamente disponibile in farmacie e drogherie selezionate.

Questo è un dispositivo medico. Per ulteriori informazioni, vogliate consultare il foglietto informativo.

IBSA Institut Biochimique SA Headquarters and Marketing Operations Via del Piano 29, CH-6926 Montagnola, www.ibsa.swiss





Acido ialuronico

L'acido ialuronico, una componente molto importante della pelle, è una sostanza prodotta naturalmente dall'organismo. L'acido ialuronico è costituito da numerose molecole di zucchero, che formano delle catene molto lunghe.

Una caratteristica specifica dell'acido ialuronico è la capacità di legare un numero elevato di molecole d'acqua. Laddove presente nel corpo, l'acido ialuronico è in grado di trattenere grandi quantità d'acqua nei tessuti, addirittura fino a mille volte il suo volume. Nel nostro corpo l'acido ialuronico si trova principalmente nella pelle.

Grazie alla capacità di trattenere l'acqua, l'acido ialuronico ripristina l'elasticità naturale della pelle. L'acqua trattenuta grazie all'acido ialuronico garantisce, inoltre, il trasporto efficace dei nutrienti e stimola la divisione delle cellule cutanee.

Nella pelle l'acido ialuronico si degrada e si riforma costantemente. Le singole molecole di acido ialuronico restano nella pelle solo per pochi giorni. Le cellule degli strati più esterni (epidermide) e quelli degli strati intermedi (derma) sono responsabili per la produzione e la degradazione dell'acido ialuronico. Il processo di invecchiamento riduce la capacità di sintesi di queste cellule.

L'effetto dell'acido ialuronico

L'acido ialuronico ha l'eccezionale capacità di trattenere una quantità di acqua fino a 1000 volte il suo volume. Quest'acqua facilita il movimento, la divisione e la maturazione delle cellule, supportando così la rigenerazione dell'epidermide e alleviando i sintomi dell'irritazione cutanea. L'acido ialuronico protegge, inoltre, l'epidermide dai radicali liberi, e favorisce, essendo una molecola acida, a ripristinare il manto acido presente sulla superficie della pelle.

Quando viene applicato sulla pelle dall'esterno, sotto forma di prodotti per la cura della pelle, è necessaria non solo una concentrazione sufficientemente elevata, ma anche un peso molecolare adatto, che consenta la penetrazione delle molecole

di acido ialuronico nei singoli strati cutanei.

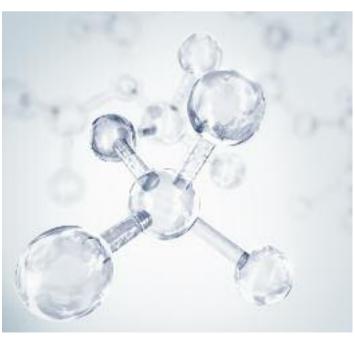
Metodi di produzione

L'acido ialuronico viene sintetizzato in modo naturale nell'organismo, ma può anche essere prodotto, a scopo medico o cosmetico, mediante differenti tecniche. Soprattutto in passato, l'aiuronato, come l'acido ialuronico viene anche chiamato, veniva ottenuto per estrazione da materiali di origine animale, che sono molto ricchi in acido ialuronico (p. es. creste di gallo). La produzione biofermentativa è, tuttavia, il metodo più attuale e igienico.

Delle speciali colture di batteri sintetizzano per così dire acido ialuronico «vegano», mediante fermentazione e successiva filtrazione multistadio. Questo ha il vantaggio di essere particolarmente puro e anallergico. Applicato sulla pelle in forma, ad esempio, di un gel o di uno spray, l'acido ialuronico viene rapidamente assorbito e garantisce un'idratazione ottimale e duratura, alleviando spiacevoli irritazioni cutanee.

Farmacisti Spazio Salute

Farmacisti Spazio salute



Luganese



Farmacia dell'Aeroporto SA



Farmacia Sant'Antonio



Farmacia Centro Grancia



Farmacia Tosi



Farmacia Cattaneo



Farmacia di Breganzona Planfarm



Farmacia di Besso



Farmacia del Parco



Farmacia Federale



Farmacia Internazionale



Farmacia Internazionale



Farmacia Malcantonese



Farmacia Tamaro



Farmacia Lepori



Farmacia San Marco

Agno

Via Lugano 21 Tel. 091 605 65 64

Bissone

Contrada Busi 3 Tel. 091 649 80 00

Grancia

Parco commerciale Grancia Tel. 091 994 72 43

Gravesano

Via San Pietro 1 Tel. 091 605 26 81

Lugano

Via Luvini 7 Tel. 091 923 66 38

Lugano

Via Gemmo 3 Tel. 091 966 41 21

Lugano

Via Besso 23a Tel. 091 966 40 83

Lugano

Viale Carlo Cattaneo 11 Tel. 091 922 80 30

Massagno

Via San Gottardo 90 Tel. 091 966 17 25

Lugano

Piazza della Riforma 10 Tel. 091 923 87 91

Melide

Via Pocobelli 15 Tel. 091 649 94 80

Ponte Tresa

Via Lugano 14 Tel. 091 606 32 31

Rivera

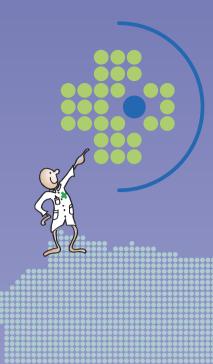
Via Cantonale Tel. 091 946 44 11

Tesserete

Via Canonica Tel. 091 943 19 21

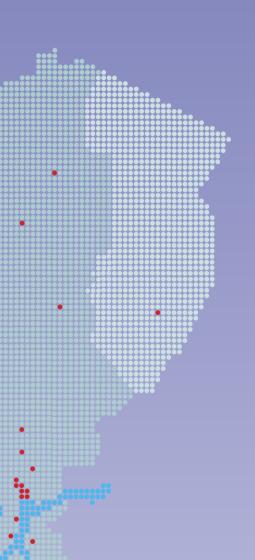
Vezia

Stabile ai Cedri Tel. 091 967 19 19



Bellinzonese, Tre Valli e Mesolcina

FARMACIE SPAZIO**SALUTE**





Farmacia Centrale





Via Pini 18 Tel. 091 862 12 12



Farmacia Cugini

Giubiasco

Largo Libero Olgiati 83 Tel. 091 857 12 51



Farmacia Moretti

Grono

Via Cantonale Tel. 091 827 15 01



Farmacia Serravalle

Malvaglia

Via Campagnora 12 Tel. 091 870 20 21





Farmacia Bianda

Brissago

Via Leoncavallo 7 Tel. 091 793 20 65



Farmacia Varini

Locarno

Piazza Grande 4 Tel. 091 751 29 71



Farmacia San Lorenzo

Losone

Via Locarno 1 Tel. 091 791 50 53



Farmacia Verbano

Minusio

Via San Gottardo 80a Tel. 091 743 15 58

Mendrisiotto



Farmacia del Corso

Chiasso

Piazza Bernasconi 5 Tel. 091 683 69 21



Farmacia San Gottardo

Chiasso

Corso San Gottardo 11 Tel. 091 682 86 77



Farmacia Giardino

Coldrerio

Via Mercole 6 Tel. 091 646 94 64



Farmacia Quisisana

Novazzano

Via Marcetto 3 Tel. 091 682 03 23



Farmacia Serfontana

Serfontana

Centro Serfontana Tel. 091 683 05 05



Farmacia Pestoni

Stabio

Via Giulia 20 Tel. 091 647 16 27



Farmacia Santa Chiara

Vacallo

Via Gen. Guisan 2 Tel. 091 683 72 43



spazio agenda

Calendario 2019 con buoni regalo per oltre 100'000 CHF



Consegnando in una farmacia Spazio Salute il "Buono", che si trova in calce a ogni mese del "Calendario Spazio Salute", riceverete fino a esaurimento delle scorte:

Luglio

Fermaporta offerto dalle

Farmacie Spazio Salute



Potete consultare le condizioni del concorso

presso le farmacie

www.farmaciespaziosalute.ch

o sul sito

Agosto Gel doccia

in collaborazione con **GABA**

Settembre

Klorane body lotion in collaborazione con

Pierre Fabre



Grande sorteggio Montepremi CHF 15'000

Scrivete il vostro nome e indirizzo sul retro dei coupon e partecipate, nel mese di novembre, all'estrazione di buoni viaggio e molti altri premi offerti dalle farmacie Spazio Salute!















Farmacia del Parco

Viale Carlo Cattaneo 11 6900 Lugano Tel. +41 91 922 80 30 - Fax +91 922 63 79 farmaciaparco@bluewin.ch

La Farmacia del Parco è una delle farmacie storiche di Lugano, situata in posizione strategica e centrale, vicino al Liceo 1, di fronte al Parco Ciani e vicino al Palazzo dei Congressi.

Nel 1986 la Farmacia del Parco viene rilevata dal Farmacista Sig. Aligi Riva, persona molto conosciuta a Lugano, in particolare per il suo grande cuore e amore verso il prossimo.

Aligi fu vice-presidente del Circolo dei Farmacisti di Lugano e si occupò con dedizione alla lotta contro le tossicodipendenze, quale socio fondatore di Ingrado.

Il 9 aprile 2010 Aligi viene a mancare e la Farmacia diventa di proprietà della figlia, Alicia Rossi-Riva. Attualmente la Farmacia è gestita dal farmacista Andrea Issi e Alicia Rossi-Riva con il sostegno della farmacista collaboratrice Larissa Cadisch, oltre a Clara e Eliza.

Nel novembre 2011 la Farmacia si affilia al gruppo Spazio Salute per poter offrire prezzi più competitivi e migliori servizi alla clientela

Oltre ai medicamenti tradizionali, la Farmacia è specializzata in articoli sanitari. Nel giugno 2018 ha stretto una collaborazione con Neolab, un'importante ditta di questo settore, creando al suo interno uno showroom.

Proprio in occasione del primo anno di collaborazione con Neolab, la Farmacia offrirà per tutto il mese di giugno 2019 uno sconto del 10% sulle poltrone elettriche.

Infine, nell'aprile 2019 la Farmacia si iscrive al programma di qualità ISO 9001 QMS Pharma, per poter garantire maggiore sicurezza per quello che concerne il servizio della Farmacia ai clienti, attraverso un miglioramento delle procedure interne della Farmacia.

I nostri servizi:

- misurazione gratuita della pressione arteriosa
- misurazione gratuita della glicemia
- noleggio di stampelle, areosol e tiralatte Medela
- preparazione di dosette settimanali
- tessera fedeltà
- consulenza alimentare
- vendita e noleggio di articoli sanitariprodotti senza glutine





Non solo dati vengono trasferiti qui.

Protezione clinica dai germi – ora anche a casa e in viaggio.
Sterillium® Protect & Care

IVF HARTMANN AG, CH-8212 Neuhausen, www.ivf.hartmann.info

GenerazionePiù Per dare un senso al tempo dell'anziano

Attivo in tutto il canton Ticino da oltre trentacinque anni, GenerazionePiù è un'associazione aconfessionale e apartitica che si occupa di persone che, raggiunta l'età del pensionamento, vogliono rimanere attive e partecipi della vita sociale.

Sono molteplici gli obiettivi che la nostra organizzazione si prefigge e varie le attività che svolge durante l'anno. Alla base di tutto, però, c'è il desiderio di costituire un ambito di incontri e amicizie che possono stimolare i soci ad uscire dalla loro solitudine, favorendone la loro integrazione sociale. GenerazionePiù organizza nelle sue cinque sedi regionali, Biasca, Bellinzona, Locarno, Lugano e Mendrisio, una serie di attività informative, culturali, ricreative, spirituali, viaggi e soggiorni e fornisce assistenza e consulenza su vari temi che interessano l'anziano nella sua vita di tutti i giorni. L'associazione si impegna inoltre a far da tramite con le istituzioni per sostenere richieste e rivendicazioni delle persone anziane e pensionate.



Il Centro diurno socio-assistenziale di Lugano - Il continuo aumento della popolazione anziana e, parallelamente, lo slittamento della soglia d'età per l'entrata in casa anziani, evidenziano la carenza di strutture intermedie che favoriscano la permanenza a domicilio.

Il nostro Centro Diurno, uno dei 14 attualmente operativi a livello cantonale (vedi riquadro), sostenuto dal Dipartimento della sanità e della socialità, tramite l'Ufficio degli anziani e delle cure a domicilio, vuole essere un contributo a colmare questa lacuna. Scopo del Centro diurno è quello di offrire un luogo d'incontro in un contesto amichevole promuovendo nel contempo l'autonomia dell'anziano e favorirne la permanenza a domicilio più a lungo possibile.

A chi è rivolto - Si rivolge a persone autosufficienti e a persone con bisogno di assistenza. Per le persone con bisogno di assistenza è previsto un accesso strutturato.

L'obiettivo è quello di permettere agli anziani di poter usufruire di una struttura che offre attività

ricreative e di socializzazione che permette alla persona di sentirsi integrata e di allontanare la sensazione di solitudine che spesso accompagna la terza e quarta età.

Contemporaneamente vuole contribuire allo sgravio dei familiari curanti.

Nella struttura socio-assistenziale l'anziano ha inoltre la possibilità di partecipare ad attività di tipo preventivo, coordinate da un professionista che possa valutare le esigenze individuali e mettere a punto dei progetti specifici.

L'accesso è libero e gratuito. Sono pertanto a pagamento le consumazioni; per talune attività viene chiesto una partecipazione alle spese.

Attività offerte - Servizio bar, pasti caldi a mezzogiorno, attività gastronomiche, corsi di ginnastica dolce e passeggiate, pomeriggi musicali, feste con pranzi, escursioni e visite culturali, giochi di società, corsi d'informatica, internet corner, visione film, conferenze informative e culturali, attività manuali e tanto altro ancora.

I Centri diurni con presa in carico socio-assistenziale in Ticino

I Centri diurni, che hanno la stessa finalità di quello di GenerazionePiù, sono anch'essi promossi e finanziati dall'Ufficio degli anziani e delle cure a domicilio per rispondere ai bisogni della popolazione anziana ticinese.

Attualmente sono presenti sul territorio cantonale 14 centri diurni con presa in carico socio-assistenziale. L'elenco completo può essere visionato sul sito www.centridiurni.ch. Per informazioni sulle attività e sulla presa in carico si può contattare direttamente il centro diurno presente sul vostro territorio.



Indirizzo e informazioni Centro Diurno GenerazionePiù Via Bertaro Lambertenghi 1 cp. 6216 6900 Lugano Telefono 091 910 20 21 Fax 091 910 20 22 info@generazionepiu.ch www.generazionepiu.ch

Vi accolgono: Marco Treichler, Vitina Carrozza e Donatella Abbiati con il sostegno importante dei volontari

Orari lunedì – venerdì 09.00 - 17.00 sabato, domenica e festivi secondo programma



spazio associazioni



Associazione Cefalea Ticino

Il ruolo di un'associazione di pazienti - Collaborazioni

L'Associazione Cefalea Ticino, è un'associazione basata sul volontariato, si propone di offrire sostegno ed aiuto a persone sofferenti di mal testa. L'obiettivo è quello di favorire l'integrazione e limitare il disagio dei pazienti nel proprio contesto familiare e lavorativo.

Grazie ad occasioni d'incontro l'**Associazione Cefalea Ticino** si propone di sviluppare legami di solidarietà, amicizia e comprensione reciproca. Offre supporto ed organizza sul territorio ticinese eventi informativi ed educativi i quali approfondiscono le principali tematiche legate alla cefalea.

L'**Associazione Cefalea Ticino** ha come suo punto di forza un'elevata visibilità informatica, attraverso la sua pagina Internet, Facebook, Twitter, Youtube, Pinterest e Skype. Fornisce un servizio di informazione e riferimento sempre più capillare in lingua italiana.

Un'associazione di pazienti è una **comunità** di persone, auto-organizzata. Il suo ruolo è quello di **rompere la solitudine** ed il forte individualismo che spesso caratterizzano i sofferenti (in questo caso i cefalalgici).

Aiuta i pazienti che ne fanno parte a rapportarsi attraverso lo scambio continuo di esperienze personali. L'**Associazione Cefalea Ticino** (AcTI) serve per invertire questa tendenza, per fornire informazioni mirate, supporto e sostegno per chi è affetto da cefalea o per chi vorrebbe capire cosa comporta questa patologia.

Una comunità si alimenta delle relazioni, delle informazioni, delle competenze, della capacità/reattività al cambiamento dei propri associati.

Significa potersi sperimentare e confrontare quotidianamente, all'interno di un'efficace rete/sistema (fisico e/o virtuale). Significa inoltre accedere a contenuti/strumenti mirati ed attendibili.

I nostri soci sono oggi più **consapevoli**, più **informati**, di conseguenza più esigenti. Cercano una risposta immediata, la qualità delle informazioni ed in particolare:

- Integrità/fiducia/discrezione
- Competenza/esperienza;
- Affidabilità/reperibilità
- Sostegno/conforto
- Comprensione
- Condivisione

AcTI collabora con diverse Associazioni e Federazioni (nazionali ed internazionali) che si muovono nel campo della cefalea.



"Insieme attivi contro il mal di testa": Prima iniziativa nazionale sull'emicrania e il mal di testa

L'Associazione Cefalea Ticino ha avviato anche una collaborazione diretta con l'organizzazione Migraine Action Schweiz.

A tal proposito desideriamo informarvi che il nostro primo progetto comune implica la partecipazione ad uno studio attraverso un sondaggio in internet che è rivolto a persone residenti in Svizzera.

Si tratta di uno studio condotto dall'Università di Zurigo, Università di Basilea, l'organizzazione Migraine Action Schweiz, la Swiss Headache Society riconosciuta da PharmaSuisse.

Non soffrite più in silenzio!

Le persone che soffrono regolarmente di mal di testa devono spesso combattere dei pregiudizi e non sempre trovano l'aiuto di cui hanno bisogno.

La partecipazione al sondaggio aiuta a:

- Far comprendere l'impatto del mal di testa e dell'emicrania come un problema di salute.
- Definire più precisamente il peso del mal di testa e dell'emicrania sulle condizioni di vita delle persone colpite.
- Riconoscere i bisogni delle persone colpite per una gestione ottimale della malattia.
- Trovare soluzioni per migliorare la qualità della vita delle persone sofferenti di mal di testa in Svizzera.

Qual è lo scopo del sondaggio?

Lo scopo dello studio è la valutazione dei cefalalgici in Svizzera, nonché la soddisfazione dei trattamenti e delle necessità dei pazienti. Le informazioni ottenute dovrebbero aiutare a sviluppare nuovi approcci ad **una gestione migliore** della cefalea, raccomandazioni per un trattamento ottimale della cefalea e a permettere ai sofferenti una qualità di vita migliore.

Sedici paesi hanno già partecipato a questo sondaggio, ma mancano i dati per la Svizzera. La vostra partecipazione a guesto sondaggio è **un contributo importante**.

Chi può partecipare?

Qualsiasi cefalalgico (e parente di un sofferente di mal di testa) di **almeno 18 anni** di età può compilare il questionario anche se non conosce ancora la **diagnosi** esatta del suo mal di testa. Per questo sondaggio-online "Insieme attivi contro il mal di testa" **cerchiamo** come **partecipanti**, dei sofferenti diretti o indiretti.

Protezione dei dati personali

Tutte le risposte saranno valutate in maniera **anonima**, i **dati personali** saranno trattati in modo confidenziale e senza alcun collegamento alle risposte.

Maggiori informazioni?

La partecipazione allo studio è volontaria. La durata del sondaggio è di circa 15-20 minuti. Maggiori informazioni e il link del sondaggio **"insieme attivi contro il mal di testa"** sono disponibili nella pagina:

www.migraineaction.ch

Sostienici!

Perché è importante associarsi all'Associazione Cefalea Ticino?

- AcTI Ticino difende i diritti dei pazienti cefalalgici e sostiene le loro famiglie.
- Supporta e sostiene i pazienti nella gestione della malattia.
- Svolge un'importante opera di educazione sanitaria e promozione dei comportamenti favorevoli alla salute.
- Amministra forum per i pazienti e mette a disposizione files e documenti a loro riservati.
- Indica strutture sanitarie esperte ed efficienti.
- Coinvolge i pazienti nelle iniziative e nei progetti dell'Associazione.
- Collabora con le società scientifiche e i medici per migliorare l'assistenza e la cura dei pazienti
- Propone, promuove ed agevola il confronto con associazioni estere per raggiungere obiettivi comuni e collaborare nella ricerca scientifica.

Partecipate per migliorare insieme!

Partner:





Sementario e Collectiqualiscoli Locate color pur l'Aran de carbolos Societ nitrare ser la culta pole calcie Salenta richia ser il sale sal e il il gas Selso transcoli color.







Il sondaggio è ufficialmente riconosciuto da



come partner attivo del progetto OMS "per ridurre il carico di mal di testa in tutto il mondo".

Come associarsi:

http://www.cefaleaticino.ch/so ci-e-sostenitori/

Versa la tua quota associativa qui:

Associazione Cefalea Ticino C.P. 1902 6830 Chiasso Banca: UBS Chiasso BC: 236 IBAN: CH25 0023 6236 1063 9901 M

Contatti:

Annalisa Lentini (presidente Associazione Cefalea Ticino) Tel. +41 79 759 49 61 info@cefaleaticino.ch

Addio cistite!

FEMANNOSE® N - per il trattamento acuto e la prevenzione

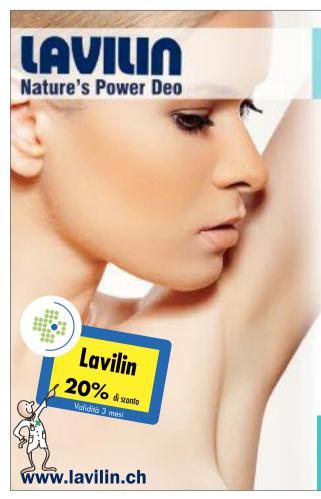


- Agisce rapidamente nella vescica
 Può agire già dopo la prima assunzione
- Ottima tollerabilità
 Grazie al D-mannosio naturale
- Non induce resistenza I germi di E. coli vengono inattivati ed eliminati





Dispositivo medico CE 0426 | Leggere II foglio illustrativo Melisane AG, 8004 Zurigo, www.femennose.ch Sporsor membro della società svizzera per le persone con incontinenza



alluminio alcool parabeni

ROLL-ON & STICK









- ♦ resistente all'acqua
- + minerale, antitraspirante
- tollerato dalla pelle
- non influenza a la funzione naturale delle ghiandole sudoripare

DEO-WIPES



Effetti a lungo termine

· antibatterico e antisettico

Parlatevi... con noi

"Quando una persona incontra la propria vulnerabilità umana, riesce ad avvicinarsi con amorevolezza all'altro"

Roger Grainger Drammaterapeuta



Per maggiori informazioni visitate il sito www.parlateviconnoi.ch

Chi siamo

L'Associazione nasce nel 1995 dalla collaborazione di alcuni Servizi Cantonali presenti sul territorio (Radix – Zona Protetta – Centri di pianificazione famigliare) che si occupavano di prevenzione, promozione della salute e benessere. Da diversi anni l'Associazione si avvale di diciotto animatori professionisti freelance che provengono da diversi ambiti professionali (psico-pedagogici e sociali) legati alla promozione della salute, è sostenuta dal DSS, offre spazi di dialogo tra giovani e adulti, tra docenti e genitori ed è senza fini di lucro.

Gli animatori utilizzano una modalità partecipativa incentrata sulle risorse, sulle conoscenze e sulle esperienze (dirette e/o indirette) dei ragazzi e implica il loro coinvolgimento attivo attraverso esercizi ed attività che si riferiscono al mondo dell'animazione socio-culturale e del teatro. All'interno di questi percorsi, della durata di mezza, una o più giornate, si valorizza l'aspetto relazionale, il rispetto, il confronto e la comunicazione, permettendo ai ragazzi di esplorare le loro risorse, riconoscere i propri limiti, esprimersi ed assumere il proprio punto di vista ascoltando e rispettando quello degli altri. Tutto ciò avviene in un clima di sospensione di giudizio che favorisce l'apertura e il confronto. Il concetto base è incentrato sulla promozione della salute ed è volto ad incrementare le competenze individuali e sociali dei ragazzi. Si lavora in stretta collaborazione con le sedi scolastiche di ogni ordine: Scuole Elementari, Medie, Medie Superiori e Professionali.

Ponendoci all'ascolto dei bisogni, costruiamo in collaborazione con le sedi, moduli adattati a tematiche specifiche.

Per la nostra Associazione, la Scuola dell'obbligo potrebbe chiamarsi "La fabbrica dei sogni", un luogo importante dove i ragazzi ricevono ogni giorno dai loro docenti, preziose nozioni che si rivelano essere un vero e proprio "materiale da costruzione" utile per realizzare, giorno dopo giorno con pazienza e dedizione, e a volte con fatica e difficoltà, i propri sogni.

Giulia Clerici-Cariboni Presidente, coordinatrice e animatrice

Paola Seria Lombardo Coordinatrice e animatrice







Nelle Farmacie Spazio Salute conviene!





Pillola

I farmacisti Spazio Salute vi offrono tutto l'anno uno sconto permanente del 10% su tutte le pillole anticoncezionali originali e il 20% su tutte le pillole generiche Mepha.

In occasione del vostro primo acquisto avranno il piacere di regalarvi la pratica guida informativa, sui differenti metodi contraccettivi.







Isomax - Soluzione fisiologica

Tempo di raffreddori, allergie, tempo di lavaggi del naso per eliminare muco, pollini e polvere. Le Farmacie Spazio Salute vi propongono la soluzione salina fisiologica per la pulizia nasale, oculare e per aerosolterapia.



Misuratori di pressione Veroval

Le Farmacie Spazio Salute vi propongono i misuratori ad un prezzo imbattibile:

- misuratore pressione da polso Chf 79.-
- misuratore da braccio Chf 99.-





Test di gravidanza

Le Farmacie Spazio Salute vi propongono i test di gravidanza ad un prezzo imbattibile:

- singolo Chf 9.90 e doppio Chf 18.90





Le Farmacie Spazio Salute vi offrono ad un prezzo vantaggioso il

Termometro Digitale Thermoval

- Misurazione in 10 secondi
- Spegnimento automatico. Allarme sonoro.
- Richiamo dell'ultima lettura

- Misurazione orale, ascellare e rettale
- Non contiene mercurio.
- Non soggetto a rotture del vetro





Spazzolino elettrico Megasmile Sonic Black Whitening

Le Farmacie Spazio Salute vi offrono lo spazzolino elettrico Megasmile con diverse funzioni e memoria a soli Chf 99.-

spazio salute

I nostri moduli

1 Parliamone senza parole

Parlare significa comunicare ma si comunica anche con sguardo, mimica, gesti e segnali che a volte possono essere fraintesi. Con questo modulo si valorizzano e si rafforzano le risorse sociali relazionali di ognuno affinché sappia comportarsi nel modo più sicuro e responsabile possibile anche nelle situazioni difficili.

2 Ragazzi e ragazze... parliamoci

Parlare sembra semplice: si dice quello che passa per la testa e sappiamo che non è proprio così. A volte capita di voler dire delle cose e le parole non escono; non si sa come dirle, si prova imbarazzo. Insieme cerchiamo di scoprire e conoscere meglio quali sono le difficoltà principali che si incontrano nell'esprimersi e cosa si potrebbe fare in situazioni di blocco.

3 Essere o non essere

Avere una buona autostima significa riconoscere le proprie risorse e i propri limiti; riteniamo che questa sia una base importante per crescere con la consapevolezza del proprio valore poiché ognuno di noi è unico ed irripetibile. Ognuno potrà esprimersi liberamente, senza giudizio, tramite il gioco, il confronto, il silenzio, il movimento e le emozioni.

4 Incontrarsi senza scontrarsi. La gestione furba dei conflitti

Ma cosa sono i conflitti? È importante sapere che dietro ogni conflitto c'è una possibilità, un'opportunità nuova magari impensabile ma che può aiutare a vivere giornate migliori con gli altri. Scoprire insieme le differenze, che ci piacciono e che ci disturbano, grazie a giochi di ruolo e simulazioni.

5 Desiderio e amore: il sesso... e noi ne parliamo?

Sovente ci si trova confrontati con i sentimenti, il corpo... l'altro e possono sorgere dubbi e difficoltà nel parlare di sessualità, relazione e amore. Un tema complesso che interessa tutti quanti. Come fare a parlarne con rispetto? Oltre a rispondere a domande specifiche il modulo verte alla conoscenza e al rispetto del corpo di ognuno tenendo conto dell'aspetto affettivo.

6 Cyber-Adventure

Internet è un mondo e come tutti i mondi ha i suoi scenari e i suoi abitanti. Scopriamo insieme come navigare in modo sicuro attraverso i vari universi. Impariamo a riconoscere i veri amici e a rifornire la nostra valigia con i giusti strumenti, così da non perderci tra le diverse realtà che potremmo incontrare.

7 Parlatevi con... attenzione (in particolare per le seconde medie)

Una giornata per allenare il "muscolo invisibile dell'attenzione". I ragazzi con il/la loro docente, avranno la possibilità di esercitare le capacità di ascolto e di attenzione all'interno del gruppo classe per favorire in loro la consapevolezza rispetto al proprio modo di stare in relazione all'interno della classe. Avranno inoltre la possibilità di riconoscere e definire i bisogni necessari al benessere di tutti gli attori in gioco (allievi e docenti).

8 Cittadini ... parlatevi!

L'educazione alla cittadinanza all'interno del "micro-cosmo classe"; un percorso con la partecipazione dei docenti di storia e civica dove i ragazzi potranno capire la forza e l'importanza di avere regole condivise affinché il clima di classe possa svilupparsi in modo armonioso. Verranno messi in gioco i valori che sono strettamente legati al concetto di cittadinanza: rispetto, libertà, collaborazione

9 Parlatevi con... CLASSE (con le classi di prima media)

Su richiesta di alcuni docenti di classe, abbiamo creato questo modulo della durata di 2 giornate dove il docente di classe è presente e partecipa alle attività. Alcuni studi hanno rilevato come un clima di classe sereno porti dei vantaggi per quanto riguarda l'apprendimento e il benessere, sia dell'allievo che del docente. L'intera classe con la/il proprio/a docente si mette in gioco sulla base di un approccio attivo e partecipativo, tenendo conto dei bisogni e delle risorse di ognuno.

10 Modulo genitori "Parlatevi... con noi"

Attraverso un incontro gratuito della durata di due ore, i genitori riceveranno informazioni rispetto all'Associazione Parlatevi... con noi, ai valori che stanno alla base del progetto e agli obiettivi prefissati unitamente all'approccio metodologico. I genitori hanno l'opportunità di porre domande, di confrontarsi, condividere e ascoltare le esperienze genitoriali altrui per un vicendevole scambio.

11 Modulo per docenti

Si rivolge ai docenti delle Scuole medie o medie superiori del Cantone. Qui i docenti comprendono gli obbiettivi e la modalità di svolgimento di una "giornata Parlatevi", sperimentano le attività proposte agli allievi, riflettono e si confrontano.

12 Quali risorse investire per favorire il confronto con i ragazzi e costruire un buon clima in classe?

Formazione continua per docenti (in collaborazione con la SUPSI – DFA Locarno)



I docenti si trovano spesso a dover svolgere il loro ruolo con classi numerose, multiculturali e con dinamiche variegate. La combinazione di questi fattori può rendere faticoso e complesso l'insegnamento e il successo formativo sul quale i docenti e i ragazzi investono. Ogni essere umano è unico ed irripetibile e ha il diritto di stare bene. Alcuni studi hanno rilevato come un clima di classe sereno porti dei vantaggi per quanto riguarda l'apprendimento e il benessere sia dello studente che del docente. Coscienti dei fattori socio-culturali, famigliari, personali e relazionali che entrano in gioco, il corso intende promuovere nei partecipanti alcune risorse utili e fornire degli strumenti per favorire un confronto tra gli allievi affinché si possa intraprendere insieme un percorso di rispetto e co-costruire un clima di classe favorevole dove tutti possano stare bene.

Magnesio ESPRESSO

per il benessere del corpo

Con citrato di magnesio proprio come quello presente nell'organismo sotto forma di elemento strutturale.

- **BIO-COMPATIBILE** e quindi ad azione particolarmente rapida.
- AD ALTO DOSAGGIO con 375 mg di magnesio, solo 1 volta al giorno.
- EXTRA RAPIDO si scioglie in bocca senza acqua.

In vendita nelle farmacie e nelle drogherie.

Disponibile in compresse effervescentie come granulato da bere. www.diasporal.ch





Running: gli effetti benefici della corsa che non tutti conoscono

La passione per il running dà una cascata di effetti benefici, comprovati dalla scienza. Correre fa bene al cuore, al cervello, ma ha anche molti altri pregi poco noti, che meritano di essere esaltati.

Gli effetti benefici della corsa sul corpo sono una miriade. Correre, si sa, fa bene alla mente e libera dallo stress, ci mantiene in forma, accentua il nostro buonumore. Ma correre è efficace davvero anche nella prevenzione e nella cura di molte malattie derivanti da stati infiammatori. Naturalmente correre fa bene al cuore e a tutto l'apparato cardiocircolatorio grazie al suo effetto positivo sulla pressione arteriosa, combattendo l'ipertensione e migliorando l'efficienza cardiaca. Questi effetti positivi, perdipiù, non si limitano al momento dell'attività fisica, ma vengono mantenuti anche in seguito e hanno una ricaduta positiva su tutto il nostro stile di vita.

Questi sono i più noti effetti benefici del running:

- La corsa brucia calorie. Correre è un'attività che mette in movimento praticamente tutti i muscoli del corpo e aiuta a bruciare calorie, rende tonici i muscoli e asciuga il fisico. Abbinare 2 o 3 sedute di corsa alla settimana ad una dieta leggera e ricca di frutta è un toccasana per perdere peso e sentirsi più leggeri. La corsa è un'attività fisica di tipo aerobico e richiede un rilevante impegno fisico: questo si traduce in un importante dispendio calorico, difficilmente raggiungibile con altri sport nel medesimo intervallo di tempo. In letteratura il consumo di calorie viene approssimato con la formula: Kcal = 1 × km percorsi x kg di peso corporeo. Il che significa che un soggetto di 70kg che corre 5 chilometri consuma circa 350 kcal (un piatto di pasta circa). Chiaramente è solo per dare un ordine di grandezza approssimativo, in quanto ci sono diversi fattori che influenzano il consumo il terreno, l'economia di corsa, la pendenza. Ma non è tutto: l'aumento del consumo calorico continua anche nelle ore successive all'allenamento.
- La corsa è un antidepressivo naturale. È scientificamente provato che la corsa aumenta i livelli di serotonina, l'ormone del buonumore. In alcuni studi è risultato che il miglioramento della funzione cognitiva era legato all'aumento della forza muscolare.
- La corsa diminuisce i livelli di stress e facilita quindi il sonno notturno. Gli effetti benefici della corsa sul cervello arrivano addirittura a ridurre i livelli di stress, aiutando il rilassamento mentale e favorendo quindi il riposo notturno.
- Riduce il rischio di malattie cardiache, di infezioni e la pressione arteriosa. Medici e scienziati hanno dimostrato in svariate ricerche i benefici della corsa sull'organismo, arrivando a provare addirittura la riduzione dell'incidenza di alcuni tumori e la prevenzione dell'osteoporosi.

Ma ci sono molti altri effetti positivi della corsa, anche praticata pochi minuti al giorno, comprovati da recenti ricerche scientifiche.

Correre rinforza il tuo sistema immunitario

L'allenamento può migliorare anche il tuo sistema immunitario. Correre circa 30 km a settimana avrà un effetto positivo sul tuo sistema di difesa, mentre correre più di 90 km a settimana avrà un effetto negativo. La maggioranza dei ricercatori concorda sul fatto che la corsa incrementi le difese immunitarie. Ciò significa che le variazioni che lo sforzo induce sono globalmente positive. Il meccanismo di fondo di questo beneficio così diffuso è la riduzione dello stato di infiammazione dell'organismo. Un livello cronico di infiammazione, infatti, è verosimilmente alla base di molte condizioni patologiche: la riprova è la presenza di alti livelli nell'organismo di sostanze, come l'interleuchina-6 e la proteina C-reattiva, mediatori dell'infiammazione. "L'esercizio ha un'azione antinfiammatoria e quindi, a lungo termine, un'attività fisica regolare può proteggere contro lo sviluppo di malattie croniche".

Farmacisti Spazio Salute

Farmacisti Spazio Salute







spazio giochi bambini

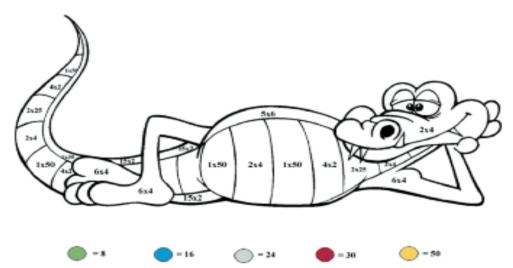
Labirinto



Parole incatenate



Moltiplica e colora









Tutte le nostre varietà di latte Bio e pappa al latte Bio vengono cra prodotte senza clio di palma. Nel rispetto della foresta. pluviale e per la gioia degli animali. Maggiori informazioni su www.bimbosan.ch/oliodipalma

Importants: il latte materno è il miglior nutrimento per il bambino. L'OMS raccomanda l'allattamento esclusivo al seno



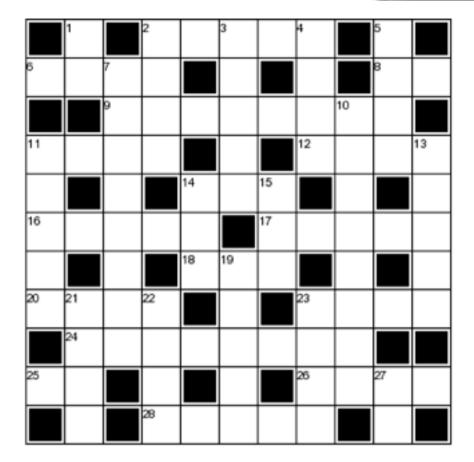
spazio giochi

Orizzontali

- 2 adusato, avvezzo
- 6 la lode dei latini
- 8 i confini dell'Iraq
- 9 cannone, mortaio
- 11 colpo di tennis inventato da Federer
- 12 il giorno prima
- 14 la benzina degli americani
- 16 noto generale somalo
- 17 dopo... a Londra
- 18 in fondo, in basso
- 20 terra per pittori
- 23 cresce sui prati
- 24 Austen e solenni
- 25 preposizione francese
- 26 un difetto delle lenti
- 28 l'albero della pace

Verticali

- 1 sì tedesco
- 2 il Rosa critico letterario
- 3 fra toscani e marchigiani
- 4 contenitori fatti di pelle
- 5 la Rai di altri tempi
- 7 adempiere, assecondare
- 10 isotopo dell'idrogeno
- 11 croato o bosniaco
- 13 i suoi abitanti sono gli eporediesi
- 14 son note quelle barbare
- 15 il fiume di Laino Borgo
- 19 misure lineari
- 21 locali per la proiezione di film... in breve
- 22 il custode dai cento occhi
- 23 si dice mostrando qualcosa
- 27 Macerata al PRA



Sudoku

1	4						3
	8			4			
			9				
5			4		3		8
				7	3 5	6	9
		1				4	
	9		6		8		
3		5					7
	6		5	1			

spazio promo

Le nostre promozioni

















Le nostre promozioni



















spazio promo

Le nostre promozioni

















TENA

NOVITÀ Silhouette

UNDERWEAR

La sensazione di biancheria intima. La protezione di TENA.

Le nuove TENA Silhouette hanno la vestibilità di un'autentica biancheria intima e offrono un'affidabile protezione in caso di incontinenza – affinché vi sentiate femminili, sicure e a vostro agio. Disponibili in diversi colori e diverse taglie, nonché nei tagli a vita alta e ad altezza fianchi.

> ESCLUSIVA ECIALIZZATO



CAMPIONI GRATUITI
NELLA VOSTRA FARMACIA O DROGHERIA O TRAMITE LA
TENA HOTLINE OR 40 - 22-22-22-2



Richiedete i generici Mepha

