



ASSOCIAZIONE
PENSIONATI
DEL CREDITO
COOPERATIVO
T R E N T I N O

Anno 2014

NOTIZIARIO n° 5

12 Agosto 2014

Codice Fiscale e Partita IVA 6024810226
Coord. Bancarie IBAN – IT08 H035 9901 8000 0000 0081 709

Sito Internet www.apepensionati.it
e- mail a.pe.pensionati@cr-surfing.net



... ormai presto,
un ricordo ...

Estate 2014 ...



Care Amiche e Cari Amici,

finite le "ferie"? (ovviamente si fa per dire, tenuto conto che fortunatamente "siamo sempre in ferie").

Il direttivo A.P.E. le ferie le ha finite ed è tornato al "lavoro" per preparare i prossimi programmati incontri, il primo è:

Sabato 27 settembre 2014
Mini crociera sul
Lago di Garda

Programma:

- Ore 8.00 Partenza da Trento - Piazzale ex Zuffo.
Ore 9.00 Arrivo a Riva del Garda
Ore 9.20 Imbarco e sistemazione sul battello e ...
Partenza!



Giro di tutto il lago ammirando le belle cittadine e le montagne circostanti.
Nel frattempo ...

- Ore 10.30 Aperitivo (offerto dall' A.Pe.)

... una vera sorpresa!

Valentina



- Ore 12.00 Pranzo sul Battello

- Ore 14.00 Arrivo a Desenzano, si scende dal battello e si riprende il pullman con destinazione Toscolano Maderno dove ...

- Ore 15.30 Visita guidata al



**MUSEO DELLA CARTA
DI TOSCOLANO MADERNO
FONDAZIONE VALLE DELLE CARTIERE**

- Ore 17.30 Partenza in pullman, destinazione Vezzano.
A Vezzano presso il Bar Ristorante "Il Bersaglio"
Bruschettata d'arrivederci ...
quindi rientro a Trento **Ore 20.00.**

Costo complessivo della gita (con intervento contributivo di A.Pe.)

€ 50,00 (cinquanta)

**Le Prenotazioni sono limitate a 50 partecipanti e saranno raccolte dal nostro
Segretario - Tesoriere Ginevrini Italo**

entro il prossimo lunedì 01 settembre 2014

cellulate 338 8739195 – e-mail ginevrinitalo@inwind.it

**Vi aspettiamo numerosi!
il Presidente**

In allegato l'elenco dei suggerimenti forniti dalla Dott.ssa Alide Cappellari in occasione dell'intervento effettuato in occasione dell'Assemblea Soci del 12/04 u.s.

USO CORRETTO DEI FARMACI

1) Non intraprendere terapie spontaneamente né in base a disturbi simili avuti in precedenza.

Non assumere farmaci prescritti ad amici o conoscenti, anche se apparentemente hanno i vostri sintomi, né consigliare ad altri le vostre medicine.

Un farmaco è come un abito su misura ed è strettamente personale. Può essere prescritto solo dal medico o consigliato dal farmacista.

2) I farmaci non sono sostanze banali. Anche quelli “da banco” acquistabili senza ricetta medica, possono nascondere qualche rischio se non utilizzati in maniera corretta o se si abusa.

3) Rispettare le dosi prescritte dal medico oppure seguire le indicazioni del foglietto illustrativo.

Non modificare la terapia sia per quanto riguarda la quantità e la durata del trattamento, sia per i tempi e i modi di somministrazione.

Non interrompere la cura prima del tempo né prolungarla solo in base a impressioni personali.

4) Riferire al medico eventuali effetti indesiderati prima di interrompere la cura. Talvolta è meglio tollerare qualche fastidio, purchè non sia grave, pur di ottenere il beneficio anche perché, molto spesso, i disturbi con il tempo si attenuano o scompaiono.

5) Nel momento di intraprendere una nuova cura ricordare al medico eventuali altre terapie in corso. L'assunzione di più farmaci insieme può portare ad una loro interazione, con possibilità di potenziamento, o diminuzione, o annullamento dell'efficacia.

6) Anche alcuni alimenti, se assunti assieme ai farmaci, possono modificarne l'efficacia. In particolare le medicine non devono mai essere prese con bevande alcoliche, specialmente gli psicofarmaci.

7) L'uso indiscriminato e soprattutto l'abuso dei farmaci può causare seri danni all'organismo instaurando fenomeni di assuefazione e di dipendenza con conseguente necessità di aumentare la dose per ottenere lo stesso beneficio.

8) Attenzione alla pubblicità dei farmaci: fa aumentare l'abitudine all'utilizzo dei farmaci. È sbagliato pensare che ogni problema possa trovare la sua soluzione nella medicina e nei farmaci. A volte un po' di riposo o un'alimentazione corretta possono risolvere il problema.

9) Non bisogna assolutamente forzare i medici a prescrivere i farmaci. Una visita medica può anche concludersi senza una ricetta: il valore di un medico non lo si giudica dal numero dei farmaci che prescrive. Fare scorta di farmaci non giova alla salute ed è uno spreco economico per la collettività.

10) Osservare le scadenze: le medicine perdono efficacia col tempo così pure se conservate in luogo non idoneo e a temperatura non adeguata.

Quando un farmaco non serve più o è scaduto non deve essere gettato nelle immondizie: potrebbe danneggiare l'ambiente. Rivolgersi in farmacia per la raccolta differenziata.