



Estate in città

Programma difendersi dal caldo 2012



Alcuni consigli per limitare il disagio da ondate di calore

- Bere molta acqua (almeno 2 litri al giorno) anche in assenza dello stimolo della sete;
- Evitare di bere alcolici, bevande gassate e troppo zuccherate;
- Mangiare molta frutta e verdura, fare pasti leggeri, evitando cibi troppo caldi;
- Evitare di uscire tra le 12 e le 17: oltre ad essere le ore più calde della giornata sono anche quelle con i livelli più elevati di ozono;
- Vestirsi con abiti leggeri, di colore chiaro, non aderenti, di cotone, lino o comunque di fibre naturali;
- Fare bagni o docce con acqua tiepida;
- Usare tende o chiudere le imposte di casa nelle ore più calde, limitando l'uso di forno e fornelli che possono contribuire ad aumentare la temperatura di casa;
- Evitare il flusso diretto di ventilatori o condizionatori e le correnti d'aria; se in casa si utilizzano condizionatori/climatizzatori è importante pulirne i filtri periodicamente e regolare la loro temperatura a 25 – 27 °C, e comunque non troppo bassa rispetto a quella esterna, in modo da evitare bruschi sbalzi di temperatura;
- Non lasciare mai nessuno, neanche per periodi brevi, in auto parcheggiata al sole;
- Consultare il proprio medico prima di assumere integratori di sali minerali, se si assumono farmaci in maniera regolare;
- Se si è affetti da diabete o ipertensione o da altre patologie che implicano l'assunzione continua di farmaci consultare il proprio medico per conoscere eventuali reazioni provocate dalla combinazione caldo/farmaco o sole/farmaco; inoltre non interrompere o sostituire di propria iniziativa le terapie farmacologiche in atto;
- Se in casa c'è un familiare malato e costretto a letto o anziano, assicurarsi che non sia troppo vestito;
- Stare il più possibile con altre persone; è bene avere a disposizione i numeri di telefono di parenti, amici, volontari e del proprio medico di famiglia

ATTENZIONE in caso di:

- vertigini, senso di instabilità, mal di testa;
- difficoltà respiratorie

è meglio chiamare il proprio medico di famiglia

Nel caso di crampi, non è necessario chiamare il medico. E' comunque importante cessare ogni forma di attività fisica per alcune ore, riposare in un luogo fresco ed assumere liquidi.

EMERGENZE SANITARIE

Se si sospetta un malore grave telefonare subito al 118.

Se il malessere non appare grave contattare il proprio medico di medicina general

- tutti i giorni feriali si può chiamare il proprio medico di medicina generale;
- tutti i giorni feriali dalle 20.00 fino alle 8.00 del mattino successivo, i prefestivi ed il sabato dalle ore 8.00 del mattino fino alle ore 8.00 del lunedì, si può chiamare il "Servizio di Continuità' Assistenziale" o Guardia Medica tel. 0543/731601;
- nei prefestivi e festivi dalle 8.00 alle 20.00 viene svolta attività ambulatoriale di medicina generale presso la sede della Guardia Medica - tel. 0543/731601.

PROTEZIONE SANITARIA

E' a disposizione la rete dei servizi sanitari, pronto soccorso, ospedali, case di cura e le strutture di assistenza per gli anziani, i dipartimenti di salute mentale e di cure primarie.

Per informazioni: Punto Unico di Accesso per cure domiciliari AUSL 0543/733615

PER CHI RIMANE IN CITTA' ...

LUOGHI D'INCONTRO A LIBERO ACCESSO

I Centri Sociali Anziani presso le Circoscrizioni di Forlì, sotto elencati, offrono alle persone anziane, che rimangono in città nel periodo estivo, momenti di svago e di compagnia, anche in ambienti climatizzati.

Circoscrizione n. 1

Associazione Anziani centri sociali e orti "Centro storico" - Via Giacomo della Torre, 7 tel. 0543/24013. Aperto tutti i giorni dalle 9.00 alle 12.00 e dalle 13.30 alle 18.30.

Associazione Anziani "2 Tigli" - Via Orceoli, 15 – tel 0543/721131

Aperto dal lunedì al sabato dalle ore 15.00 alle 17.30 e dalle ore 20.00 alle 23.00; festivi dalle 19.00 alle 23.00.

Circoscrizione n. 2

Associazione Anziani "Il Delfino" - Via Sillaro, 42 – tel. 0543/700640

Aperto tutti i giorni dalle ore 14.00 alle 18.30.

Inoltre la Sala Polifunzionale del quartiere Romiti, sita in Via Locchi n. 9 – tel. 0543/705159, è aperta tutti i giorni dalle 15.00 alle 18.30.

Libera Associazione Anziani Primavera

Via Angeloni, 56 – tel. 0543/63169. Aperto tutti i giorni dalle 14.30 alle 18.30 e dalle 19.30 alle 23.00.

Circoscrizione n. 3

Associazione "Aurora Libera Età" - Via Paolo Porzio, 6 – tel. 0543/60454.

Nel periodo estivo le attività del centro anziani si effettuano presso il parco Bonavita.

ALTRE ATTIVITA'

Associazione di Volontariato AUSER : sede centrale in V.le Roma n. 124 – tel 0543/404912

Numero Verde 800.995.988; aperto dal lunedì al venerdì dalle ore 9.00 alle ore 12 e dalle ore 15.00 alle ore 18.00. Propone le seguenti attività/iniziative:

- servizi di compagnia telefonica;
- servizio di accompagnamento ai servizi/presidi sanitari per visite e/o terapie;
- spesa a domicilio (martedì e giovedì dalle ore 14.30 alle 17.30, telefonando al 0543/67221) e consegna farmaci ai grandi ammalati.

Nell'ambito del Progetto "Guadagnare salute" l' Auser organizza nei mesi giugno e luglio le seguenti attività di:

- **Acquaterapia:** i lunedì ed i giovedì dalle 9.30 alle 10.30 presso la Piscina Comunale di Forlì
- **Attività Motoria Adattata (AMA):** i lunedì ed i giovedì dalle 7.30 alle 8.15 presso il Parco Urbano F. Agosto (ritrovo: area fontana)
- **Gruppo di cammino (Walking):** i lunedì ed i giovedì dalle 8.15 alle 9.00 presso il Parco Urbano F. Agosto (ritrovo: area fontana)

Per informazioni e iscrizioni è necessario contattare telefonicamente l'AUSER al 0543/404912.

Anche quest'anno l'AUSER organizza **gite al mare** nelle giornate di martedì, mercoledì e giovedì; per informazioni e prenotazioni è necessario telefonare al 0543/404912 dalle 9.00 - 12.00 e dalle 15.00 - 18.00 dal lunedì al venerdì.

Associazione di Volontariato La Rete Magica Onlus: sede in Via Curiel n. 51 c/o sede della Circ. 2 - Tel. 0543/033765 (segreteria telef. 24 ore su 24). Proseguono nel periodo estivo gli incontri del mercoledì pomeriggio del Amarcord e Café (dalle ore 15.30 alle 17.30) per le persone con difficoltà cognitive e/o motorie ed i loro familiari. L'Amarcord e Café propone, a titolo gratuito, attività ricreative e di socializzazione; interventi di consulenza/sostegno psicologico; informazione sui servizi sociali e socio sanitari presenti nel territorio.

Inoltre il Punto di Ascolto Telefonico è attivo il lunedì mattina dalle 9.30 alle 11.30 ed il mercoledì pomeriggio dalle 15.30 alle 17.30.

Anche nel periodo estivo si svolgeranno gli incontri di Auto-Aiuto, nelle seguenti giornate:

- 1° Lunedì di ogni mese, dalle 15:30 alle 17:00 per persone con problemi cognitivi;
- 2° e 4° Lunedì di ogni mese dedicati al Parkinson.

Associazione di Volontariato ADRA ROMAGNA Onlus: sede in Via Curiel n. 53. Fornisce un servizio di piccola manutenzione casalinga. Per informazioni contattare il Servizio Anziani del Comune di Forlì, tel. 0543/712786.

Casa di Riposo "Casa Mia": sede in Via Curiel , 53 - tel 0543/400676; mette a disposizione, nei giorni di grande caldo, un locale di soggiorno dotato di impianto di climatizzazione dalle ore 9.00 alle ore 17.00 di ogni giorno escluso il sabato. Inoltre vi è la possibilità, dietro prenotazione, di accedere al servizio mensa.

IL SERVIZIO ANZIANI DEL COMUNE DI FORLÌ

Corso Diaz n. 21 - Forlì - tel. 0543 712786

Orari di apertura al pubblico: lunedì e venerdì dalle 8.30 alle 13.30; martedì dalle 9.00 alle 18.00, giovedì dalle 15.30 alle 17.30

Per appuntamenti con le assistenti sociali o per informazioni :

sportello sociale 0543/712888:

- lunedì/mercoledì/ venerdì dalle 08.30 alle 13.30

- martedì/giovedì dalle 08.30 alle 18.00

Servizi utili per affrontare il periodo estivo

Operatore di Quartiere: è un servizio finalizzato a offrire un aiuto alla vita quotidiana delle persone anziane a domicilio; per contattare l'operatore del proprio quartiere chiamare il n. 0543 712786.

Servizio di orientamento, consulenza e tutoring per famiglie ed assistenti familiari; presso Servizio Anziani Corso Diaz, 21 - Forlì. Per appuntamenti o consulenze con le operatrici del servizio contattare: 3461535927.

I Centri Diurni Comunali per Anziani di Via Campo di Marte n. 34/36 (tel. 0543/554865) e di Via Castel Latino n. 1 - Vecchiazzo (tel. 0543/86422) sono disponibili, nelle ore più calde della giornata, ad accogliere nei loro locali climatizzati gli anziani del loro quartiere.

Per ulteriori informazioni sui servizi e le iniziative per gli anziani sul territorio contattare il n. 0543 712786 oppure il proprio operatore di quartiere

**Per situazioni di difficoltà o per acquisire informazioni è possibile contattare il
SERVIZIO POLIZIA MUNICIPALE FORLÌ E PROTEZIONE CIVILE
TEL. 0543 712000
dalle ore 7.00 di mattina alle ore 1.00 di notte, tutti i giorni feriali e festivi**

SERVIZI ASSISTENZA ANZIANI PRESSO I COMUNI DEL COMPRESORIO FORLIVESE

Bertinoro www.comune.bertinoro.fc.it P.zza della Libertà, 9 – 0543/469228 Guardia Medica 0543/733287	Castrocaro Terme e Terra del Sole www.comune.castrocaro Terme e Terra del Sole.fc.it Via Maltoni, 43 - 0543/769201 Guardia Medica 0543/934631
Civitella di R. www.comune.civitella-di-romagna.fc.it V.le Roma, 19 - 0543/984306 Guardia Medica 0543/974800	Dovadola www.comune.dovadola.fc.it Via Nazionale, 15 (c/o RSA) - 0543/934606 Guardia Medica 0543/934631
Forlimpopoli www.comune.forlimpopoli.fc.it Via Bazzocchi, 2 (c/o AUSL) – 0543/733275 Guardia Medica 0543/733287	Galeata www.comune.galeata.fc.it Via 1° Maggio, 1 (c/o AUSL) - 0543/981644 Guardia Medica 0543/974800
Meldola www.comune.meldola.fc.it Via Felice Orsini, 12 – Tel. 0543/493300 Guardia Medica 0543/495175 – 328530554 (anche per frazione di Cusercoli)	Modigliana www.comune.modigliana.fc.it P.zza G. Oberdan, 6 (c/o AUSL) - 0546/949414 Guardia Medica 0546/942292
Portico e San Benedetto www.comune.portico-e-san-benedetto.fc.it P.zza Marconi, 3 - 0543/967215 Guardia Medica 0543/934631	Predappio www.comune.predappio.fc.it Via Trieste, 2 – (c/o Distretto Socio Sanitario AUSL) – 0543/920077 Guardia Medica 0543/920070
Premilcuore www.comune.premilcuore.fc.it Via Valbura, 1 (c/o Pr. Ospedaliero) 0543/956946 oppure al n° 0543/920077 di Predappio Guardia Medica 0543/956946	Rocca San Casciano www.comune.roccasancasciano.fc.it Via San Francesco, 3 (c/o AUSL)- 0543/951325 Guardia Medica 0543/934631
Santa Sofia www.comune.santa-sofia.fc.it Via G. Amendola (c/o Ospedale Nefetti) 0543/974829 Guardia Medica 0543/974800	Tredozio www.comune.tredozio.fc.it Via dei Martiri, 1 – 0546/943742 Guardia Medica 0546/942292

E' operativo un sistema di previsione gestito da ARPA in grado di prevedere, con 72 ore di anticipo, il verificarsi di situazioni di disagio climatico, disponibile sull'apposito sito Web <http://www.arpa.emr.it/calore>