



Estate in città

Programma difendersi dal caldo 2023



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, preferibilmente di cotone o lino;
- 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 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;
- E' 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, si consiglia di 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.

Nelle giornate di sabato e prefestivi, domenica e festivi dalle ore 8.00 alle ore 20.00 e tutte le notti dalle ore 20.00 alle ore 8.00 del giorno successivo è attivo il Servizio di Continuità Assistenziale (Guardia Medica), contattabile al n. tel. **800 533 118**.

PROTEZIONE SANITARIA

La rete dei servizi sanitari comprende: Pronto Soccorso, Ospedali, Case di cura e Strutture di assistenza per anziani, i Dipartimenti di Salute mentale e di Cure primarie.

Per informazioni telefoniche:

- Punto Unico di Accesso AUSL per cure domiciliari tel. 0543/733615 da lunedì a sabato dalle 10.30 alle 12.30 (risponde un operatore); negli altri orari e nei festivi è attiva la segreteria telefonica.
- Distretto Sanitario Forlì tel. 0543/733629 / 733668.

PER CHI RIMANE IN CITTA' ...

● Centri Sociali:

- Associazione Anziani "2 Tigli"

Via Orceoli, 15 Quartiere Pianta – tel. 0543/721131; 347 2576864 (Presidente).

- Associazione Anziani "Il Delfino"

Via Sillaro 42 Quartiere Cava. La sede è aperta tutti i giorni dalle 14.30 alle 17.30 (chiusa dal 15 al 21 agosto). Per informazioni sulle attività tel. 379 2649667. Presidente tel. 339 3030220.

- Associazione Anziani "Primavera"

Via Angeloni, 56. La sede è aperta tutti i giorni dalle 14.00 alle 18.00. Resta chiusa dal 17 luglio al 21 agosto compresi. Per informazioni sulle attività tel. 349 1054902 (Vice-Presidente); tel. 333 4274190 (Presidente).

- Associazione "Aurora Libera Età"

Via Paolo Porzio, 6. La sede è chiusa nel periodo estivo. Tel. 0543 60454; e-mail: auraliberaeta@gmail.com.

- Associazione "Diversamente Giovani"

Via Elio Magnani, 4 Carpena. La sede è aperta il lunedì, martedì, giovedì e venerdì dalle 19.00 alle 23.00. Per informazioni sulle attività tel. 347 7886529.

● Associazione AUSER

La sede di V.le Roma n. 124, tel. 0543/404912; 337/1079291, è aperta dal lunedì al venerdì dalle ore 9.00 alle ore 12, mentre il Centro di Via Curiel 51, tel. 0543/401818, è aperto il lunedì, mercoledì e venerdì dalle 9.30 alle 11.30. E' necessario telefonare prima di presentarsi. Ferragosto chiuso.

Propone le seguenti attività/iniziative:

- **compagnia telefonica** (0543/401818)
- **accompagnamento** ai servizi/presidi sanitari per visite e/o terapie (tel. 0543/ 401818);
- **spesa a domicilio** (martedì dalle ore 14.30 alle 17.00, telefonando al 0543/67221)

● **Associazione La Rete Magica Amici per l'Alzheimer e il Parkinson**

La segreteria di Via Curiel n. 51 Forlì, Tel. e Fax 0543/033765, info@laretemagica.it; è aperta il lunedì e il venerdì dalle 9.30 alle 11.30 e il mercoledì pomeriggio dalle 15.30 alle 17.30 (segreteria telefonica 24 ore su 24). Chiusa dall'8 al 21 agosto compresi.

Il calendario completo delle attività è disponibile sul sito www.laretemagica.it e su Facebook/laretemagica.it.

Il Punto di ascolto telefonico – Supporto alla solitudine e sostegno: n. tel. 351.9863683 dal lunedì al venerdì dalle 9.00 alle 12.00 (attiva segreteria h24).

Il servizio di sostegno psicologico individuale è disponibile previa prenotazione chiamando la segreteria.

● **“Caffè per tutti” - spazi di incontro per anziani e non solo:**

- **Coop. Paolo Babini** presso la Parrocchia di San Paolo in Via Pistocchi 19 tutti i giovedì dalle 15.30 alle 17.30 fino al 13 luglio compreso. Per informazioni 346 3110239

- **Coop. L'Accoglienza** presso la sede di Vecchiazano, Via Pigafetta 19: aperto martedì dalle 15,30 alle 17,30 il venerdì dalle 10 alle 11 ginnastica dolce presso il Parco del Polisportivo Treossi.

Per informazioni tel. 342 3822247; 3341687427. Chiuso il mese di agosto.

- **Associazione Progetto Ruffilli** c/o Parrocchia di Ravaldino Corso Diaz n. 109: lunedì dalle 15,30 alle 17,30. Per info: 351 9865533. Mese di agosto chiuso

- **Domus Coop.** presso la Parrocchia di San Giovanni Battista in Coriano, Via Pacchioni 44/a. Per informazioni sulle iniziative per l'estate: tel. 393 9554875 (Andrea Fantuzzi)

● **“Casa d'Accoglienza Don Mino Flamigni” - Coop. Paolo Babini**

presso la Parrocchia di San Paolo in via Pistocchi 19 è attivo il Centro Diurno anziani. Per informazioni 370 3566302; 0546323905.

● **Centro aggregativo anziani “La casa dei nonni S. Anna”**

presso la Parrocchia della Cava in Via Firenzuola 10 si svolge attività aggregativa per anziani. Per informazioni 0543 700030; 349 8905744.

● **Centro Diurno anziani “La Pianta” - Associazione Mario Bondini**

presso la Parrocchia de La Pianta in Via Tripoli 110 è attivo il Centro Diurno anziani. Per informazioni: tel. 334 7918074.

● **“Centro aggregativo anziani Anna e Gioacchino”**

la Parrocchia di San Martino in Strada organizza un centro aggregativo per anziani presso la Parrocchia di Grisignano, V.le dell'Appennino n. 737-741, mercoledì dalle 15,00 alle 18,00 e venerdì dalle 11,00 alle 14,00. Per informazioni 0543 86005.

● **“Stiamo Insieme” di Roncadello**

Polisportivo di Roncadello Via Pasqualini 4. La Sede è aperta dalle 16.00 alle 18.00. Il gruppo “Stiamo insieme” si ritrova nel giardino del Polisportivo il martedì dalle 16.00 alle 18.00 Per informazioni sulle attività tel. 348 0364308.

IL SERVIZIO ANZIANI DEL COMUNE DI FORLÌ

PER APPUNTAMENTI CON LE ASSISTENTI SOCIALI PER GLI ANZIANI:

telefonare allo Sportello sociale n. 0543/712888

lunedì, mercoledì, venerdì: ore 08.30 - 13.30 - martedì e giovedì: ore 08.30 - 18.00

Per informazioni generali sui servizi sociali per anziani tel. 0543 0543 712888/ 712143
L'accesso agli uffici del Servizio Anziani, in Corso Diaz n. 21, è consentito solo **su appuntamento**.

Il Comune di Forlì mette inoltre a disposizione il **Servizio Operatore Sociale di Quartiere**: un aiuto alle persone anziane a domicilio in momentanea difficoltà; per avere informazioni rispetto all'operatore del proprio quartiere da contattare chiamare il n. 0543 712888/ 712143

SERVIZIO POLIZIA MUNICIPALE di FORLÌ
per situazioni di difficoltà o per acquisire informazioni
TEL. 0543 - 712000
dalle ore 7.00 di mattina alle ore 1.00 di notte, tutti i giorni feriali e festivi

SERVIZI SOCIALI DEI COMUNI DEL COMPRESORIO FORLIVESE

Bertinoro P.zza della Libertà, 9 - tel.0543/469232	Castrocaro Terme e Terra del Sole Via Marconi, 81 - tel. 0543/767101 int. 7
Civitella di Romagna V.le Roma, 19 - tel 0543/984306 Azienda Servizi alla Persona tel. 0543/972600	Dovadola P.zza della Vittoria, 3 - tel. 0543/934764 int.5
Forlimpopoli c/o Casa della Salute, via Bazzocchi 4. 1° piano tel. 0543/749270	Galeata Via Castellucci,1 tel 0543/735477 Azienda Servizi alla Persona tel. 0543/972600
Meldola Piazza Felice Orsini, 12/e Tel. 0543/499450; 0543/499429	Modigliana Via Garibaldi, 63 tel.0546/949511 int. 6 P.zza G. Oberdan, 6 (c/o AUSL) tel. 0543/733414
Portico e San Benedetto Piazza Traversari, 1 - tel. 0543/967047	Predappio Piazza Sant'Antonio, 3 - tel 0543/921770
Premilcuore P.zza dei Caduti , 14 - tel.0543/956945 Azienda Servizi alla Persona tel.0543/972600	Rocca San Casciano Assistente sociale presso CUP - Via S. Francesco n. 4 tel. 0543/733955
Santa Sofia Via Unità d'Italia 47 – tel. 0543/733820 Azienda Servizi alla Persona 0543/972600	Tredozio Via dei Martiri 1 – tel. 0546/943937; 0546/943742

Per tutti i Comuni del Comprensorio di Forlì il servizio di Continuità Assistenziale (**Guardia Medica**) risponde al n. tel. **800 533 118** ed è attivo nelle giornate di sabato e prefestivi, domenica e festivi dalle ore 8.00 alle ore 20.00 e tutte le notti dalle ore 20.00 alle ore 8.00 del giorno successivo.

E' operativo un sistema di previsione gestito da ARPAE in grado di prevedere, con 72 ore di anticipo, il verificarsi di situazioni di disagio climatico, disponibile sull'apposito sito Web <https://www.arpae.it/it/temi-ambientali/rischio-calore/previsioni>

