



Comune di Forlì

Comuni del comprensorio forlivese

Estate in città

Programma difendersi dal caldo 2017



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 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, 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, in caso contrario contattare il proprio medico di medicina generale; nelle giornate di sabato e prefestivi, domenica e festivi è attiva la **Guardia Medica o Servizio di Continuità' Assistenziale** che svolgerà anche attività ambulatoriale dalle ore 8.00 alle ore 20. Nei restanti giorni feriali la Guardia Medica è attiva dalle ore 20.00 alle ore 8.00 del giorno successivo. 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.

Linee guida sono state fornite a medici di famiglia, infermieri dell'assistenza domiciliare.

Per informazioni: Punto Unico di Accesso per cure domiciliari AUSL 0543/733615 dalle 8.30 alle 12.30 nei giorni feriali; Distretto Sanitario Via Oberdan n. 11 Forlì 0543/733629 - 733668

PER CHI RIMANE IN CITTA' ...

LUOGHI D'INCONTRO

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

Associazione Anziani centri sociali e orti "Centro storico" - Via Giacomo della Torre, 7 Quartiere Cotogni - tel. 0543/24013. Aperto tutti i giorni dalle 9.00 alle 11.30 e dalle 15.00 alle 18.30 compresa la domenica. Il giorno di Ferragosto è prevista una gita sociale per la quale è necessario prenotarsi.

Associazione Anziani "2 Tigli" - Via Orceoli, 15 Quartiere Pianta – tel 0543/721131. Aperto tutti i giorni dalle ore 14.30 alle 17.00 e dalle ore 20.00 alle 23.00. Domenica e festivi chiuso il pomeriggio.

Associazione Anziani "Il Delfino" - Via Sillaro, 42 Quartiere Cava. Per informazioni contattare il n. 3406658956 (Sig.a Luciana Tampieri). Aperto tutti i giorni dalle ore 14.30 alle 18.00, domenica e festivi compresi. Chiuso dal 13 al 27 agosto compresi.

Sala Polifunzionale - Via Locchi n. 9 Quartiere Romiti – tel. 0543/705159; aperta da lunedì al sabato dalle 15.00 alle 18.00. Chiuso la settimana di Ferragosto.

Libera Associazione Anziani Primavera - Via Angeloni, 56 Quartiere Ca' Ossi - tel. 0543/63169. Aperto tutti i giorni dalle 14.00 alle 18.00. Chiuso dal 31 luglio al 20 agosto compresi.

ALTRE ATTIVITA'

Associazione di Volontariato AUSER

la sede di V.le Roma n. 124, tel 0543/404912, sarà aperta dal lunedì al giovedì dalle ore 9.00 alle ore 12, mentre il Centro di Via Curiel, 51 sarà aperto dal lunedì al venerdì dalle 9.30 alle 11.30.

Propone le seguenti attività/iniziativa:

- ☎ compagnia telefonica (tel. 0543/712091; 0543/401818)
 - ☎ accompagnamento ai servizi/presidi sanitari per visite e/o terapie (tel. 0543/ 401818);
 - ☎ spesa a domicilio (martedì e giovedì dalle ore 14.30 alle 17.30, telefonando al 0543/67221 oppure al 0543/401818) e consegna farmaci ai grandi ammalati (tel.0543/401818; 0543/404912).
- Inoltre vi sono in calendario uscite per camminate e momenti di aggregazione (telefonare per informazioni più dettagliate).

Associazione di Volontariato La Rete Magica - Amici per l'Alzheimer e il Parkinson

Via Curiel n. 51 Forlì, Tel. 0543/033765; www.laretemagica.it; info@laretemagica.it

Il **Punto di Ascolto Telefonico "La Rete Magica"** è attivo il lunedì e il venerdì dalle 9.30 alle 11.30 ed il mercoledì dalle 15.30 alle 17.30 (segreteria telefonica 24 ore su 24).

Proseguono nel periodo estivo:

- gli incontri dell' **Amarcord e Cafè** per le persone con difficoltà cognitive e/o motorie ed i loro familiari - il mercoledì pomeriggio, dalle ore 15.30 alle 17.30;
- gli **Incontri di Auto-Aiuto** per persone con Parkinson e familiari - il secondo Lunedì del mese, dalle 15:30 alle 17:00

Prosegue nel periodo estivo il Servizio Domiciliare di **sollievo a caregiver e compagnia** a persone con disturbi cognitivi e/o Parkinson con volontari formati ed in collaborazione con il Progetto A.D.A. dell'AUSL della Romagna.

Dal 9 Maggio al 27 Giugno sarà attivo il programma **"Passeggiate nel parco a Forlì con Mr Parkinson"** condotto dal Prof. Stefano Conte, dedicato alle persone con Parkinson, ai loro familiari ed amici - ritrovo Parco delle Stagioni di Forlì ingresso Via Curiel dalle 9 alle 10.30 (n. 2 turni).

Il Corso **Attività motoria Parkinson** sarà attivo fino al 30 giugno 2017 nelle mattine di lunedì, mercoledì e venerdì presso la Palestra della Casa di Riposo Casa Mia in Via Curiel 53 Forlì.

Il giorno mercoledì 21 giugno 2017 dalle ore 9.00 alle 14.00 "Una mattina in fattoria" presso la La Casaccia di Meldola Via Palareto n° 8. Visita alla fattoria didattica, attività motoria e pranzo.

Nel mese di luglio si effettuerà un evento presso la Piscina Comunale (telefonare per info).

E' prevista chiusura dal 13 al 20 agosto compresi.

"Caffè per tutti" - Coop. di solidarietà Paolo Babini

aperto il giovedì dalle 15.00 alle 18.00 presso il Salone Polivalente della Parrocchia S. Paolo di Via Pistocchi n. 19 Forlì. Per informazioni contattare il Centro Diurno Casa d'Accoglienza di San Paolo 0543/416845 oppure la Parrocchia 0543/61732. Chiuso dal 20 luglio al 31 agosto.

"Caffè per tutti" - Coop. L'Accoglienza

aperto il martedì dalle 15 alle 18 presso la sala del Polisportivo di Vecchiazzano Via Pigafetta n. 19 Forlì. Per informazioni contattare Silvia Fantini 3471338405 oppure 0543/480080. E' prevista chiusura nel mese di agosto.

"Stiamo Insieme" a Roncadello

il martedì pomeriggio dalle 15 alle 18 presso il Polisportivo di Roncadello Via Pasqualini 4. Per informazioni contattare Nadia Camorani 3480364308. E' prevista chiusura per il periodo di ferragosto.

Casa di Riposo "Casa Mia"

Via Curiel, 53, tel. 0543/400676; mette a disposizione degli anziani autosufficienti, nei giorni di grande caldo, un locale di soggiorno dotato di climatizzazione dalle 9.00 alle 17.00, escluso il sabato. E' possibile usufruire del servizio mensa, previa prenotazione telefonica.

Villino Vittoria - Casa famiglia per anziani

Via Biagio Bernardi 83, organizza incontri, feste e momenti di convivialità per anziani ed i loro familiari del territorio. Per info tel. 0543/404582 e 3335733465 (Catia Colombi).

Associazione di Volontariato ADRA ROMAGNA Onlus

Via Curiel n. 53, offre un servizio di piccola manutenzione casalinga. Info: Servizio Anziani Comune di Forlì, tel. 0543/712786.

IL SERVIZIO ANZIANI DEL COMUNE DI FORLÌ

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

Apertura al pubblico:

lunedì e venerdì ore 8.30 - 13.30; martedì ore 8.30 – 13.30, 15.00 – 17.30; giovedì ore 15.30 – 17.30

**Per appuntamenti con le assistenti sociali o per informazioni:
sportello sociale 0543/712888**

lunedì – mercoledì - venerdì dalle 08.30 alle 13.30 e martedì-giovedì dalle 08.30 alle 18.00

IL SERVIZIO ANZIANI OFFRE INOLTRE:

Servizio Operatore di Quartiere: un aiuto alle persone anziane a domicilio in momentanea difficoltà; per contattare l'operatore del proprio quartiere chiamare il n. 0543 712786.

Servizio di orientamento e consulenza per famiglie ed assistenti familiari; tel. 3461535927 oppure 0543 712786.

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

Per situazioni di difficoltà o per acquisire informazioni è possibile contattare il

**SERVIZIO POLIZIA MUNICIPALE FORLÌ'
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 E SERVIZI DI GUARDIA MEDICA NEL COMPRESORIO FORLIVESE

Bertinoro P.zza della Libertà, 9 tel.0543/469217 - 0543/469228 Guardia Medica Prefestivi/festivi 0543/733287 - notturna feriale 0543/731601	Castrocaro Terme e Terra del Sole Comune tel. 767101 int. 204 Via Maltoni, 43 – tel. 0543/733925 - Guardia Medica 0543/731275
Civitella di Romagna V.le Roma, 19 tel 0543/984326 – ASP tel. 0543/972600 Guardia Medica 0543/731270	Dovadola P.zza della Vittoria, 3 tel. 0543/934764 Guardia Medica 0543/731275
Forlimpopoli Via Brunori,2/B tel. 0543/749233 Guardia Medica Prefestivi/festivi 0543/733287 - Notturna feriale 0543/731601	Galeata Via Castellucci,1 ASP tel. 0543/972600 Guardia Medica 0543/731270
Meldola Via Felice Orsini, 12 – Tel. 0543/499451/499925 oppure 0543/499429 Guardia Medica 0543/731273 (anche per i residenti di Cusercoli)	Modigliana Via Garibaldi, 63 tel.0546/949511 int. 6 P.zza G. Oberdan, 6 (c/o AUSL) tel. 0546/949414 Guardia Medica 0543/731271
Portico e San Benedetto P.zza Marconi, 3 tel. 0543/967047 Guardia Medica 0543/731275	Predappio Via Trieste, 2 - tel 0543/921770 Guardia Medica Festivi/prefestivi 0543/731272 - Notturna Feriale 0543/731601
Premilcuore P.zza dei Caduti , 14 tel.0543/956945 - ASP tel. 0543/972600 Guardia Medica 0543/731274	Rocca San Casciano P.zza Tassinari, 15 – tel. 0543/960124 Guardia Medica 0543/731275
Santa Sofia Via Unità d'Italia 47 – 0543/972600 Guardia Medica 0543/731270	Tredozio Via dei Martiri 1 – 0546/943676 int.1 Guardia Medica 0543/731271

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>

Centro Stampa Comune di Forlì giugno 2017

