



Estate in città

Programma difendersi dal caldo 2021



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;
- 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 è attiva la Guardia Medica o Servizio di Continuità' Assistenziale dalle ore 8.00 alle ore 20.00. Il Servizio di **Guardia Medica** è inoltre attivo tutte le notti dalle ore 20.00 alle ore 8.00 del giorno successivo. Tel: **800533118**.

PROTEZIONE SANITARIA

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

Per informazioni telefoniche: Punto Unico di Accesso per cure domiciliari AUSL 0543/733615 dalle 10.30 alle 12.30 nei giorni feriali; Distretto Sanitario Forlì 0543/733629; 733668

PER CHI RIMANE IN CITTA' ...

● Centri sociali:

- Associazione Anziani "2 Tigli"

Via Orceoli, 15 Quartiere Pianta – tel. 0543/721131. Il giardino è aperto dal lunedì al sabato dalle ore 14.30 alle 17.30 e dalle ore 19.30 alle 23.30. Nel mese di luglio musica da ascolto nel parco domenica 11 e 25 luglio dalle ore 16.00. Ferragosto aperto. Per informazioni sulle attività tel. 331 7748151.

- Associazione Anziani "Il Delfino"

Via Sillaro, 42 Quartiere Cava. La sede è chiusa. Per informazioni sulle attività tel. 340 5449285.

- Associazione Anziani "Centro storico"

Via Missirini, 2. La sede è chiusa. Per informazioni sulle attività tel. 345 8516448.

- Associazione "Primavera"

Via Angeloni, 56. La sede è aperta tutti giorni dalle 14.00 alle 18.00 per attività nel giardino (gioco delle carte e altre attività). Chiuso dal primo al 15 agosto compresi. Per informazioni sulle attività tel. 349 1054902.

- Associazione "Aurora Libera Età"

Via Paolo Porzio, 6. La sede è chiusa. Per informazioni sulle attività che riprenderanno in settembre tel. 0543 60454.

- Associazione "Diversamente Giovani"

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

La somministrazione di bevande e alimenti presso i Centri Sociali è possibile solo in ottemperanza alla disposizioni statali e regionali per il contrasto alla diffusione di Covid 19, a salvaguardia della salute pubblica.

● Associazione AUSER

La sede di V.le Roma n. 124, tel. 0543/404912, 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/iniziativa:

- **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 dal lunedì al venerdì dalle 9.30 alle 11.30 e il mercoledì pomeriggio dalle 15.30 alle 17.30 (segreteria telefonica 24 ore su 24). Chiuso dal 7 al 22 agosto compresi.

Durante l'estate saranno proposte attività/iniziativa in osservanza delle misure per la prevenzione del contagio da COVID-19. Il calendario completo è disponibile sul sito www.laretemagica.it e su Facebook/laretemagica.it. E' **indispensabile la prenotazione** in segreteria.

- **Il Punto di ascolto telefonico – Supporto alla solitudine e sostegno** risponde a numero 351.9863683 dal lunedì al venerdì dalle 9.00 alle 12.00;
- **Il servizio di SOSTEGNO PSICOLOGICO INDIVIDUALE** è disponibile previa prenotazione chiamando la segreteria;
- **I Corsi on line** continuano previa prenotazione chiamando la segreteria.

● **“Caffè per tutti estate”**

- **di Coop. Paolo Babini** presso la Parrocchia di San Paolo in Via Pistocchi 19 tutti i giovedì dalle 15.30 alle 17.30 fino all'8 luglio compreso. Per informazioni 346 3110239

- **di Coop. L'Accoglienza** presso la sede di Via Pigafetta 19 il lunedì dalle 9.30 alle 11.30 e il martedì dalle 15 alle 17. Per informazioni tel. 0543 542879. Chiuso dal dal 7 al 22 agosto compresi.

- **di Domus Coop.** presso la Parrocchia di San Giovanni Battista in Coriano, Via Pacchioni 44/a il mercoledì dalle 15 alle 17.30 Per informazioni tel. 346 8496995

● **“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

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

presso la Parrocchia della Cava In Via Firenzuola 10 si svolge attività aggregativa per anziani in piccoli gruppi. 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 0543 792443; 334 7918074

● **Coop. L'Accoglienza**

Via Pigafetta 19. Il venerdì mattina dalle 10.00 alle 11.00 ginnastica dolce presso il Parco del Polisportivo Treossi. La sede è chiusa dal 7 al 22 agosto compresi.

Per informazioni (anche sugli altri momenti ricreativi in via di definizione) 0543 542879.

● **“Centro aggregativo anziani Anna e Gioacchino” - Parrocchia di San Martino**

Presso la Parrocchia di San Martino in Strada in Piazzale della Pieve 2 è attivo il Centro aggregativo per anziani. Per informazioni 0543 86005.

● **“Stiamo Insieme” di Roncadello**

Polisportivo di Roncadello Via Pasqualini 4. La Sede è aperta dalle 16.0 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 348 0364308.

IL SERVIZIO ANZIANI DEL COMUNE DI FORLÌ

In relazione alle disposizioni per contrastare la diffusione del COVID-19, l'attività del servizio è svolta prioritariamente per via telefonica o telematica. **L'accesso agli uffici, ubicati in Corso Diaz n. 21, è consentito solo SU APPUNTAMENTO**, una persona per volta, garantendo il rispetto della distanza di sicurezza e con l'uso obbligatorio della mascherina.

**PER APPUNTAMENTI CON LE ASSISTENTI SOCIALI DEL SERVIZIO 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 712786 o 0543 712888

Il Comune di Forlì mette inoltre a disposizione il **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.

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 DEL COMPrensorio FORLIVESE

Bertinoro P.zza della Libertà, 9 tel.0543/469217 /469228 Guardia Medica Prefestivi/festivi 0543/733287 - notturna feriale 0543/731601	Castrocaro Terme e Terra del Sole Via Marconi, 81 Servizi Sociali tel. 0543/767101 Guardia Medica, Via Nazionale 6 Dovadola 0543/731275
Civitella di Romagna V.le Roma, 19 tel 0543/984306 – ASP tel. 0543/972600 Guardia Medica 0543/731270	Dovadola P.zza della Vittoria, 3 tel. 0543/934764 int.5 Guardia Medica 0543/731275
Forlimpopoli Casa della Salute, via Bazzocchi 4. I piano tel 0543 749233 Guardia Medica Prefestivi/festivi 0543/733287 Notturna feriale 0543/733601	Galeata Via Castellucci,1 tel 0543/735477 ASP tel. 0543/972600 Guardia Medica 0543/731270
Meldola Piazza Felice Orsini, 12/e Tel. 0543/499451 dal lunedì al venerdì mattina 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. 0543 733414 Guardia Medica 800533118
Portico e San Benedetto Piazza Traversari n.1 tel. 0543/967047 Guardia Medica 0543/731275	Predappio Piazza Sant'Antonio, 3 tel 0543/921770 Guardia Medica 800533118
Premilcuore P.zza dei Caduti , 14 tel.0543/956945 - ASP tel.0543/972600 Guardia Medica 0543/731274	Rocca San Casciano Assistente sociale presso CUP - Via S. Francesco n. 4 tel. 0543.733955 Casa della Salute presso CUP Via San Francesco n. 4 tel. 0543.733953 Guardia Medica 800533118
Santa Sofia Via Unità d'Italia 47 tel 0543/733820 ASP 0543/972600 Guardia Medica 0543/731270	Tredozio Via dei Martiri 1 0546/943937 guardia medica: 800533118

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>

