



Comune di Forlì

Comuni del comprensorio forlivese

Estate in città

Programma difendersi dal caldo 2019



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** dalle ore 8.00 alle ore 20.00. 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 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 "Centro storico" - Via Missirini, 2. Aperto tutti i giorni feriali dalle 9.00 alle 18.00. Il 27 giugno microcrociera sul Po; il giorno di Ferragosto uscita in compagnia. Per informazioni e prenotazioni 345 8516448.

Associazione Anziani "2 Tigli" - Via Orceoli, 15 Quartiere Pianta – tel. 0543/721131. Aperto tutti i giorni dalle ore 14.30 alle 17.30 e dalle ore 20.00 alle 23.30. Domenica chiuso. Ferragosto aperto la sera.

Associazione Anziani "Il Delfino" - Via Sillaro, 42 Quartiere Cava. Aperto tutti i giorni dalle ore 14.30 alle 18.00, domenica e festivi compresi. Chiuso la settimana di ferragosto

Sala Polifunzionale - Via Locchi n. 9 Quartiere Romiti – tel. 0543/705159; aperta da lunedì al sabato dalle 15.00 alle 18.00. Chiuso dal primo luglio al primo settembre compresi.

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 22 luglio al 18 agosto compresi.

ALTRE ATTIVITA'

Associazione di Volontariato AUSER

La sede di V.le Roma n. 124, tel. 0543/404912, sarà aperta dal lunedì al venerdì dalle ore 9.00 alle ore 12, mentre il Centro di Via Curiel 51, tel. 0543/401818, sarà aperto il lunedì, mercoledì e venerdì dalle 9.30 alle 11.30.

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 e giovedì dalle ore 14.30 alle 17.00, telefonando al 0543/67221)

Per conoscere ulteriori eventi organizzati nel periodo estivo ed eventuale chiusura nel mese di agosto telefonare al numero 0543 404912.

Associazione di Volontariato La Rete Magica - Amici per l'Alzheimer e il Parkinson,
Via Curiel n. 51 Forlì, Tel. e Fax 0543/033765; www.laretemagica.it - info@laretemagica.it -
Facebook/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 – tutti i mercoledì pomeriggio, dalle ore 15.30 alle 17.30;
- gli **Incontri di Auto-Aiuto** per persone con Parkinson e familiari - il secondo ed il quarto lunedì del mese, dalle 15.30 alle 17.00;

Dal 7 Maggio al 25 Giugno una volta a settimana dalle ore 9 alle 10.30 sarà attivo il progetto **"A passeggio con Mr. Parkinson – Camminate nei Parchi e nella Città di Forlì"** - condotto dal dott. Stefano Conte, dedicato alle persone con Parkinson, ai loro familiari ed amici, ritrovo Parco delle Stagioni di Forlì ingresso Via Curiel.

Il **Corso Attività psicomotoria funzionale Parkinson** sarà attivo fino al 28 giugno 2019 nelle mattine di lunedì, mercoledì e venerdì presso la Palestra della Casa di Riposo Casa Mia in Via Curiel 53 Forlì.

Il 19 Giugno 2019, dalle ore 9.00 alle 14.00 **"Una mattina in fattoria"** presso la La Casaccia di Meldola in Via Palareto n° 8. Visita alla fattoria didattica, attività motoria e pranzo.

Il 2 Luglio dalle 20.00 alle 23.00, **Il Sogno ricorrente**, evento presso la Piscina Comunale all'Aperto. (per info 0543 033765).

E' prevista chiusura dal 12 al 18 agosto 2019. Le attività riprenderanno il 19 Agosto 2019

"Caffè per tutti" della Coop. L'Accoglienza

aperto il martedì dalle 15 alle 18 presso la sala del Polisportivo di Vecchiazzano Via Pigafetta n. 19 Forlì. Inoltre è organizzato nelle giornate del 3, 17 e 24 luglio dalle ore 9.30 alle 10.30 un corso di ginnastica per la mente "Rinfresca la mente" con la Dr.ssa Laura De Filippo.

E' prevista una piccola quota di compartecipazione.

Per informazioni e prenotazioni contattare Silvia Fantini 3471338405 oppure 0543/480080.

E' prevista chiusura nel mese di agosto.

"Caffè per Tutti di San Paolo" della Coop Paolo Babini

il giovedì pomeriggio fino all' 11 luglio presso il Salone Polivalente della Parrocchia di San Paolo Via Pistocchi 19; riprende il 5 settembre.

"Stiamo Insieme" di Roncadello

il martedì pomeriggio dalle 16 alle 18 presso il Polisportivo di Roncadello Via Pasqualini 4.

Per informazioni contattare Nadia Camorani 3480364308.

E' prevista chiusura per il mese di agosto

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, dal lunedì al venerdì. Per due domeniche al mese gli anziani autosufficienti possono usufruire del servizio mensa a pagamento (previa prenotazione telefonica allo: 3351271985).

IL SERVIZIO ANZIANI DEL COMUNE DI FORLÌ

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

Apertura al pubblico: lun. e ven. 8.30-13.30; mart. 8.30-13.30, 15.00-17.30; giov. 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

Per affrontare meglio il periodo estivo, 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 - Vecchiazano (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 /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 0543/731271
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 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 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 0543/731275
Santa Sofia Via Unità d'Italia 47 tel 0543/733829 ASP 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>

