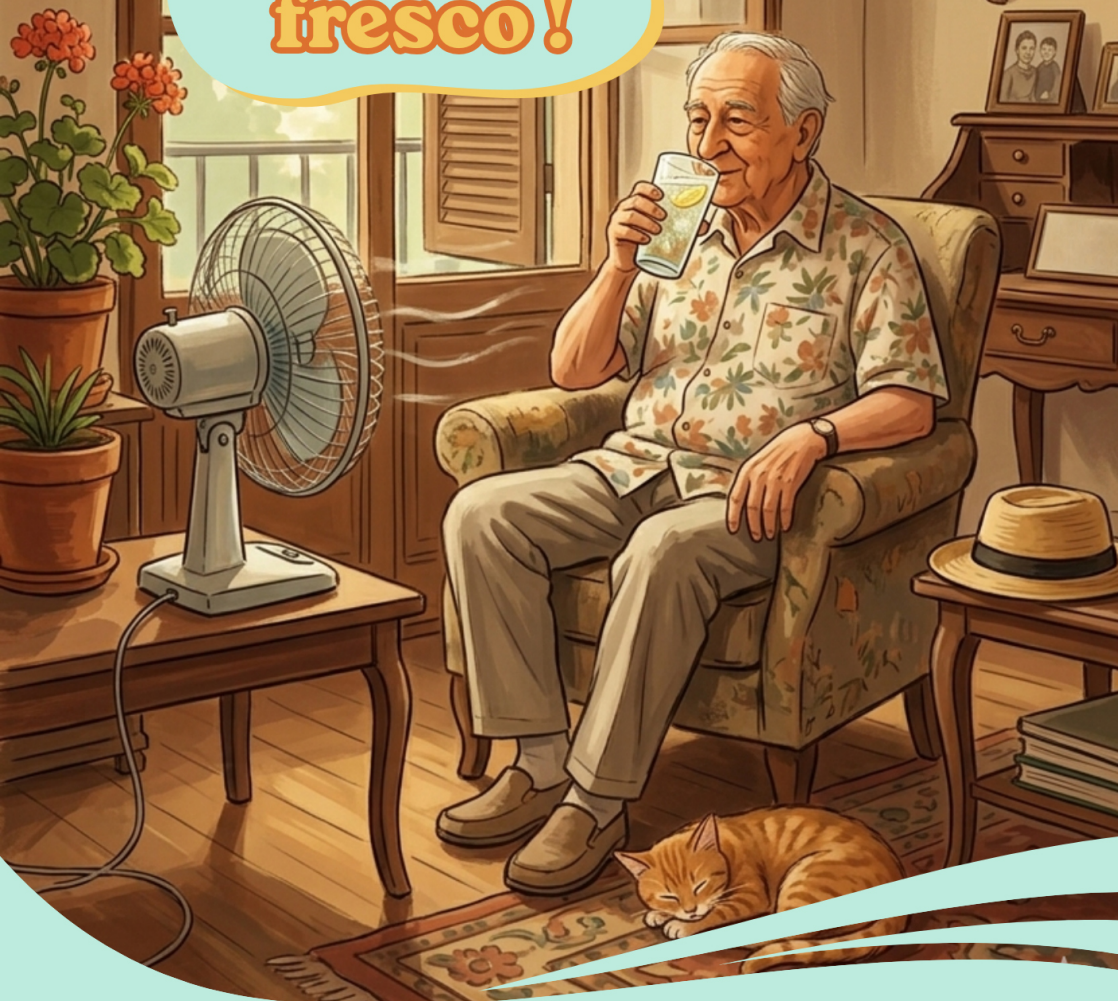


**Stai al
fresco !**



SERVIZIO SANITARIO
REGIONALE
EMILIA-ROMAGNA

**Consigli per affrontare
con consapevolezza
il caldo estivo**



Comune
di Forlì

Consigli per limitare il disagio da ondate di calore

Riduci il calore in casa usando le tende, chiudendo le imposte nelle ore più calde e limitando l'uso di forno e fornelli

Bevi molta acqua, anche in assenza di sete

Fai pasti leggeri e freschi, con molta frutta e verdura

Per lavarti usa acqua tiepida, non calda

Attenzione ai condizionatori:

- evita il flusso diretto
- pulisci i filtri periodicamente
- imposta circa 25-27° per evitare sbalzi di temperatura

Evita di bere alcolici e bevande gasate e zuccherate

Se in casa c'è un familiare costretto a letto o anziano, bisogna assicurarsi che non sia troppo coperto

Cerca di non uscire tra le 12 e le 17



Se sei affetto da patologie che implicano l'assunzione continua di farmaci:

- Consulta il medico per conoscere eventuali reazioni provocate dalla combinazione tra farmaco e calore/sole.
È bene contattarlo anche prima di assumere integratori di sali minerali
- Non interrompere o sostituire di tua iniziativa le terapie farmacologiche

Vestiti con abiti leggeri, di colori chiari e non aderenti, meglio se di cotone o lino

Non lasciare mai nessuno, neanche per periodi brevi, in auto parcheggiata al sole

I miei numeri di riferimento:

Per chi rimane in città....

Caffè per Tutti

Sono degli spazi di incontro a partecipazione libera e gratuita, in cui gli anziani possono trascorrere un pomeriggio insieme agli altri.

Ogni Caffè organizza il proprio programma mensile con appuntamenti di diverso tipo (es: tombola, conferenze, proiezioni, attività motorie, tornei).

Si consiglia di contattare il Caffè per Tutti di proprio interesse per avere maggiori informazioni riguardo agli orari di apertura e ad eventuali periodi di sospensione delle attività.

Di seguito l'elenco dei Caffè per Tutti presenti nel territorio del Comune di Forlì:

Ca' Ossi

Via Ribolle 110 - Parrocchia San Pio X

venerdì 15:30-17:30

Tel: 342 3822247

Coriano

Via Pacchioni 44/A - Parrocchia di Coriano

venerdì 15:00-17:00

Tel: 393 9554875

Centro storico

Corso Diaz 109 - Parrocchia di Ravaldino

lunedì 15:30-17:30

Tel: 351 9865533

Musicisti e Grandi Italiani

Via Pistocchi 19 - Parrocchia di San Paolo

giovedì 15:30-17:30

Tel: 347 6835812

Caffè per Tutti



Roncadello

Via Pasqualini 4 - Polisportivo Cimatti

martedì 15:30-17:30

Tel: 348 0364308

Vecchiazano

Via A. Pigafetta 19 - Polisportivo
Treossi
martedì 15:00-17:00
Tel: 342 3822247

Villafranca

Via XIII Novembre 1944, n. 88 - Il
Palazzone (es Ist. Agrario)
mercoledì e venerdì 15:00-17:00
Tel: 339 4228971

Villagrappa

Via del Braldo 24 - Circolo ACLI
venerdì 15:00-17:00
Tel: 366 2415176

Santa Caterina

Via Gervasi 26 - Parrocchia di S.
Caterina da Siena
lunedì 15:30-17:30
Tel: 331 9860033

Auser

Oltre a corsi, laboratori e altre attività ricreative propone azioni di supporto agli anziani tra cui:

- compagnia telefonica
- accompagnamento per visite e terapie
- spesa a domicilio

Si consiglia di telefonare al mattino alla sede amministrativa di Viale Roma 124 per avere maggiori informazioni su orari e attività in programma (Tel: 0543 404912)

La maggior parte delle attività si svolgono nella sede di via Curiel 51 (Tel: 0543 401818).

Ci si può liberamente tesserare per sostenere l'associazione.



Centri Sociali

Sono associazioni alle quali è possibile iscriversi per poter partecipare a diversi tipi di attività (il tesseramento vale un anno e ha un costo molto contenuto).

Si consiglia di telefonare per informarsi circa giorni, orari, attività e periodi di apertura dei centri

Due Tigli
(zona Pianta)
Via Orceoli 15
Tel: 0543 721131

Il Delfino
(zona Cava)
Via Sillaro 42
Tel: 379 2649667

Primavera
(zona Piscina Comunale)
Via Angeloni 56
Tel: 0543 63169



**Diversamente
Giovani**
(zona Carpena)
Via Magnani 4
Tel: 347 7886529

**Aurora
Libera Età**
(zona Stadio)
Via Porzio 6
Tel: 334 1695686

Cosa fare in caso di malore?

In caso di:

- vertigini, senso di instabilità, mal di testa, lievi difficoltà respiratorie → chiama il tuo medico
- crampi → cessa ogni forma di attività fisica per alcune ore, riposati al fresco e bevi acqua

Se sospetti di avere un malore grave chiama subito il

118



CAU - Centro di Assistenza e Urgenza

Per urgenze non gravi rivolgiti al CAU. È una struttura sanitaria in cui medici e infermieri assistono pazienti con problemi urgenti ma non gravi.

Il CAU di Forlì è aperto 7 giorni su 7, con accesso diretto dalle 8:00 alle 20:00 e si trova presso il Padiglione Allende dell'Ospedale Morgagni-Pierantoni (via Carlo Forlanini 34). L'accesso è al piano 0.

Continuità assistenziale (ex Guardia Medica)

Il servizio è attivo come assistenza telefonica:

- dalle 20:00 alle 8:00 dei giorni feriali
- dalle 8:00 del sabato (o altro giorno prefestivo) fino alle 8:00 del lunedì o del primo giorno feriale successivo

Numero per la provincia di Forlì-Cesena: **800 118 009**



Per eventuali altre situazioni di difficoltà:

POLIZIA LOCALE di FORLÌ: 0543 712000

Accesso alla rete dei Servizi Sociali e Sanitari

Sportello Sociale del Comune di Forlì

Via Oberdan 11, Forlì - 0543 712888

Riposta telefonica: lunedì, mercoledì, venerdì: 08:30 - 13:30
martedì e giovedì: 08:30 - 18:00

Ricevimento: lunedì, mercoledì, venerdì: 08:30 - 13:30
martedì 14:00-18:00 - giovedì 8:30-18:00

È possibile contattare lo Sportello Sociale per:

- informazioni generali sui servizi sociali per anziani
- prendere appuntamento con gli Assistenti Sociali

Punto Unico di Accesso alla Rete dei Servizi Socio-Sanitari (PUA)

Dedicato a persone non autosufficienti, con più di 65 anni, residenti nel Comune di Forlì, che devono accedere per la prima volta alla rete dei servizi socio-sanitari.

Via Oberdan 11, Forlì

0543 712929 - 0543 712955 - pua@comune.forli.fc.it

Accesso diretto: lun, mer, ven 9:00 - 12:00

Accesso su appuntamento: mar e gio 14:30 - 17:30



A cura di Comune di Forlì
Servizio Welfare e Sussidiarietà
Assessorato Welfare di Comunità, Diritti Civili e Umani, Politiche per la Casa