

- **Centri Diurni:** sono strutture che offrono servizi di accoglienza durante le ore diurne, per favorire la permanenza dell'anziano all'interno del proprio nucleo familiare. **OFFRONO IL TRASPORTO, L'ASSISTENZA, IL PASTO E PROPONGONO ATTIVITÀ RIABILITATIVE E RICREATIVE.**

- **Domenica al centro diurno:** per rispondere alle esigenze delle famiglie, per le domeniche estive è prevista la possibilità di inserimento giornaliero dell'anziano, previa richiesta all'Assistente sociale di riferimento. Il servizio è attivato con un numero minimo di 3 utenti. Per informazioni tel. 0543 712774 - 712792

- **Operatore domiciliare di quartiere per gli anziani:** è un nuovo servizio finalizzato a raccogliere i bisogni e offrire un aiuto alla vita quotidiana delle persone anziane residenti, attualmente attivato nei quartieri: Schiavonia (Circ. 1), San Pietro (Circ. 1), Cava (Circ. 2), Spazzoli (Circ. 4), Resistenza (Circ. 5). Per ulteriori informazioni tel. 0543 712792 - 712774.

- **Telesoccorso e telecompagnia:** è un servizio di pronto intervento, realizzato dal Servizio anziani, in collaborazione con Forlifarma. Rivolgersi a Forlifarma Via Passo Buole, 54 - tel. 0543/725821 - numero verde 800901268

Per rilevare i bisogni della popolazione anziana, al fine di migliorare la rete territoriale dei servizi e degli interventi, il Comune di Forlì mette a disposizione dei cittadini, per segnalare necessità, richieste e suggerimenti, il **Call Center dei Servizi Sociali Tel. 840 000892** (al costo di uno scatto alla risposta) da lunedì a venerdì dalle ore 9.00 -13.00 e dalle 14.00 -18.00, sabato dalle ore 9.00-13.00

Protezione sanitaria

E' a disposizione la rete dei servizi sanitari: **PRONTO SOCCORSO, OSPEDALI, CASE DI CURA e STRUTTURE DI ASSISTENZA PER GLI ANZIANI, DIPARTIMENTI DI SALUTE MENTALE e di CURE PRIMARIE.** Linee guida sono state fornite a medici, pediatri di famiglia, infermieri dell'assistenza domiciliare. **Per informazioni:** Servizio Assistenza Anziani dell'AUSL tel. 0543-731137.

Comando Provinciale dei Vigili del Fuoco di Forlì-Cesena durante i mesi estivi, mantiene aperta la caserma tutti i giorni dalle ore 8.00 alle 20.00 per l'accoglienza di persone anziane con possibilità di visite guidate e disponibilità di uno spazio dotato di mezzi multimediali e di una sala di lettura. **Per informazioni:** Comando Provinciale dei Vigili del Fuoco viale Roma 97 tel. 0543 410811

Aiutaci a migliorare i servizi offerti alla popolazione anziana del territorio segnalando necessità, richieste e suggerimenti al



Call Center

Servizi Sociali del Comune di Forlì

Tel. **840 000892**

da lunedì a venerdì ore 9.00-13.00 e 14.00-18.00
sabato ore 9.00-13.00

Protezione Civile

Corso della Repubblica, 99

Il numero telefonico per i cittadini che si trovassero in situazioni di difficoltà o volessero acquisire informazioni è: **Polizia Municipale Tel. 0543 712000** dalle ore 7.00 di mattina alle ore 1.00 di notte

Comune di Bertinoro

Servizi Sociali

Piazza Libertà, 1 - tel. 0543 469217 - fax 0543 444486

Orari: lunedì, martedì, giovedì e venerdì: dalle ore 9.00 alle 13.00; il giovedì: dalle ore 15.00 alle 17.00

L'Assistente Sociale riceve il venerdì: dalle ore 10.30 alle 12.30 in Via Cavour, 9 - tel. 0543 445103

Comune di Forlimpopoli

Servizi Sociali

Via Brunori, 2B e 4 - tel. 0543 749233 - fax. 0543 744790

Orari: dal lunedì al venerdì: dalle ore 10.00 alle 13.00; martedì e giovedì: dalle ore 15.00 alle 17.00

L'Assistente Sociale riceve il martedì e giovedì: dalle ore 9.00 alle 11.00 presso la A.USL in Via Bazzocchi, 2 (di fronte al CUP) tel. 0543 733275

Comune di Castrocaro Terme e Terra del Sole

Servizi Sociali

Viale Marconi, 81 - tel. 0543 767101 - fax 0543 768301
tel. 0543 766406

Orari: dal lunedì al venerdì: dalle ore 8.30 alle 13.00
L'Assistente Sociale riceve su appuntamento presso A.U.S.L. in Via Maltoni, 43 - tel. 0543 769201

Difendersi dal caldo

Consigli per sopportare meglio il caldo estivo

Programma di protezione per gli anziani del nostro territorio per prevenire e affrontare i disagi del caldo estivo
realizzato dal Comune, AUSL e Volontariato

ESTATE 2007



SERVIZIO SANITARIO REGIONALE
EMILIA-ROMAGNA
Azienda Unità Sanitaria Locale di Forlì



Comune di Forlì
Servizio Politiche di Welfare
Protezione Civile

Chi è a rischio

- Anziani
- Persone con malattie croniche e che assumono regolarmente e con continuità farmaci (cardiopatici, ipertesi, pazienti affetti da malattie dell'apparato respiratorio, diabetici, neuropatici, obesi)
- Portatori di handicap
- Persone che vivono sole
- Bambini piccoli

Abitudini

- È bene evitare di uscire nelle ore calde della giornata (evitare di uscire dalle ore 12.00 alle 17.00).
- Evitare l'esposizione diretta al sole. Quando si è fuori indossare il cappello, è bene riposarsi frequentemente, e portarsi dietro sempre una bottiglia d'acqua.
- È molto utile seguire le previsioni del tempo alla Tv, alla radio, sui giornali, per sapere quando sono previste le temperature più calde.

Alimentazione

- Bere molta acqua (almeno 2 litri al giorno) anche in assenza dello stimolo della sete.
- Bere è importante quanto prendere una medicina.
- Evitare di bere bevande gassate e troppo zuccherate. È meglio non bere bevande troppo fredde ed evitare gli alcoolici.
- Fare pasti leggeri. Consumare molta frutta e verdura. È meglio evitare cibi troppo caldi.

Abbigliamento

- Indossare indumenti leggeri e comodi, di colori chiari e fibre naturali (evitare la seta).
- Se in casa c'è un familiare malato e costretto a letto o anziano assicurarsi che non sia troppo vestito.

Farmaci

- Chi assume farmaci in modo continuativo, consulti il medico di famiglia, prima di interrompere o modificare la terapia.
- Non assumere integratori di sali minerali, senza consultare il proprio medico.

Attenzione

Se si avverte

- vertigine, senso di instabilità, mal di testa
- difficoltà di respirazione

è meglio chiamare il proprio medico di famiglia.

In casa

- Usare tende per non fare entrare il sole.
- Chiudere le imposte nelle ore più calde.
- Se si resta in casa trattenersi negli ambienti più freschi.
- Limitare l'uso dei fornelli e del forno che tendono a riscal-

dare l'ambiente domestico.

- Non rimanere sprovvisti degli alimenti principali (acqua, frutta e verdura, pasta).
- Se si usano ventilatori, per fare circolare l'aria, non indirizzarli direttamente sulla persona.
- Ricordare che fare bagni o docce con acqua tiepida rinfrescano e danno una sensazione di benessere.

Fuori casa

- Stare con altre persone aiuta a sopportare meglio anche il caldo. Se ci si può muovere è bello andare in luoghi freschi dove si possono incontrare amici, e conoscenti.
- Non lasciare mai nessuno, neanche per brevi periodi, nella macchina parcheggiata al sole.

Telefono

Il telefono aiuta a stare in contatto con altre persone.

È bene avere sempre a disposizione i numeri di telefono di parenti, amici, volontari e del proprio medico di famiglia. Se non riesci a chiamare tu, chiedi di essere chiamato da qualcuno regolarmente.

Opportunità e servizi offerti sul territorio per alleviare i disagi connessi al caldo estivo

Luoghi d'incontro a libero accesso

I Centri sociali anziani delle Circoscrizioni organizzano attività ricreative e di socializzazione e costituiscono punti di riferimento per gli anziani del territorio. Possono offrire sollievo nelle giornate più calde, in quanto dotati di condizionatori acquistati dal Comune di Forlì.

Circoscrizione 1

Via F. Nullo, 25 - tel. 0543 29527

(cell. Presidente: sig. Ravaglioli Oredano 333 9714055)

Aperto tutti i giorni dalle ore 13.30 alle 18.30

Circoscrizione 2

Via Sillaro, 42 tel. 0543 7000640 Cell. 346 6136017

Aperto tutti i giorni dalle ore 14.00 alle 18.30

Sala polifunzionale c/o quartiere Romiti

via Locchi 9 tel. 0543 705159

Circoscrizione 3

Via Orceoli, 15 - tel. 0543 721131

Aperto tutti i giorni, escluso i festivi, dalle ore 15.00 alle 17.00 e, domenica inclusa, dalle ore 20.00 alle 23.00

Circoscrizione 4

Via Paolo Porzio, 6 - tel. 0543 60454

Aperto tutti i giorni dalle 8.30 alle 12.00, dalle 15.00 alle 18.00 e dalle 20.00 alle 23.00 fino al 14.07.07 e dal 20.08.07

Circoscrizione 5

Via T. Nanni, 27 - tel. 0543 63169

Aperto tutti i giorni dalle ore 14.30 alle 18.30

Nei mesi estivi le attività del centro anziani sono trasferite presso il "Parco Incontro" di Via Ribolle dalle ore 9.00 alle 11.30 e dalle ore 16.00 alle 19.00

Per informazioni tel. 0543 712303

Inoltre il CENTRO DIURNO ANZIANI COMUNALE

IN VIA CAMPO DI MARTE n. 34/36 (tel. 0543 554865) mette a disposizione per l'accoglienza di anziani del quartiere un locale di soggiorno dotato di impianto di climatizzazione.

Operatore domiciliare di quartiere per gli anziani: è

un nuovo servizio, finalizzato a raccogliere i bisogni e offrire un aiuto alla vita quotidiana delle persone anziane residenti, attualmente attivato nei quartieri: Schiavonia (Circ. 1), San Pietro (Circ. 1), Cava (Circ. 2), Spazzoli (Circ. 4), Resistenza (Circ. 5). Per ulteriori informazioni tel. 0543 712792 - 712774.

Associazione di volontariato Auser

Sede centrale: V.le Roma, 124 - Tel. 0543 404912

(numero verde) 800.995.988;

aperto dal lunedì al venerdì dalle ore 9.00 alle ore 12.00 e dalle ore 15.00 alle ore 18.00.

Sede operativa: via Curiel, 51 - tel. 0543 712091-401818;

aperto dal lunedì al venerdì dalle ore 15.30 alle 18.30.

Può offrire servizi di compagnia telefonica, compagnia a domicilio, spesa a domicilio, consegna farmaci ai grandi ammalati.

Servizio Anziani del Comune di Forlì

Corso Diaz, 21 - Orari di apertura al pubblico:

lunedì e venerdì dalle ore 8.30 alle 13.30;

Martedì dalle ore 9.00 alle 18.00; Giovedì dalle ore 15.30 alle 17.30

Centralino: tel. 0543/712771 - Uffici amministrativi: tel.

0543/712792 - 712774

Per informazioni e appuntamenti con le Assistenti sociali:

Call Center 840 000.892 dal lunedì al venerdì ore 9.00

- 13.00 e 14.00 - 18.00, sabato ore 9.00 - 13.00. Costituisce il punto di riferimento per i servizi e interventi socio-assistenziali rivolti agli anziani ed in particolare:

- **Consegna pasti a domicilio:** è un servizio destinato alle persone anziane che ne fanno richiesta; alle quali viene consegnato il pasto quotidianamente;

- **Assistenza domiciliare:** è un servizio che vuole favorire il mantenimento delle persone anziane e/o inabili nel proprio nucleo familiare