

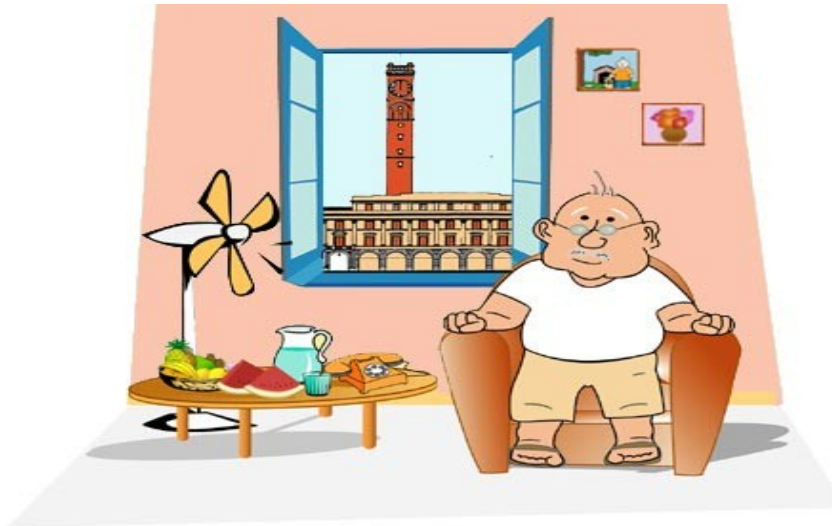


**Comune di Forlì**

Comuni del comprensorio forlivese

# Estate in città

## Programma difendersi dal caldo 2020



### **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 Nei restanti giorni feriali la Guardia Medica è attiva 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: 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' ...**

Durante il periodo estivo sono disponibili le seguenti attività, da svolgersi in ottemperanza alle disposizioni per contrastare la diffusione del COVID 19.

### **● Centri sociali:**

#### **- Associazione Anziani "2 Tigli"**

Via Orceoli, 15 Quartiere Pianta – tel. 0543/721131. Il giardino è aperto tutti i giorni dalle ore 15.00 alle 18.30 e dalle ore 19.30 alle 23.30. Domenica chiuso. Ferragosto chiuso.

#### **- 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.

*Per motivi di sicurezza i centri sociali non somministrano bevande e alimenti (è possibile portarli da casa). E' inoltre vietato il gioco delle carte.*

### **● 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. 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 e giovedì dalle ore 14.30 alle 17.00, telefonando al 0543/67221)

### **● 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](http://www.laretemagica.it) - [info@laretemagica.it](mailto:info@laretemagica.it). - Facebook/laretemagica.it. **Punto di Ascolto Telefonico** (0543/033765) dal lunedì al venerdì dalle 9.30 alle 12.30 e dalle 15.00 alle 18.00 (segreteria telefonica 24 ore su 24).

CHIUSO DAL 10 al 21 agosto.

Propone le seguenti attività/iniziativa in osservanza delle misure per la prevenzione del contagio da COVID-19. E' **INDISPENSABILE la prenotazione al Punto d'Ascolto.**

- **Il Punto di ascolto** presso la sede in Via Curiel 51 è aperto il mercoledì pomeriggio dalle 15.00 alle 17.30;

- **servizio di SOSTEGNO PSICOLOGICO INDIVIDUALE** condotto dalla psicologa Valentina Servidio, è attivo il lunedì e venerdì mattina e il mercoledì pomeriggio;
- **Psicomotricità Funzionale Parkinson:** corso di 8 incontri di 1h ciascuno, il martedì e giovedì dalle 9.30 alle 10.30 o dalle 10.30 alle 11.30 presso il Parco delle Stagioni (via Curiel). Docenti: Roberta Conte e Stefano Conte, psicomotricisti funzionali;
- **A passeggio con Mr. Parkinson:** 4 incontri di 1h e 30 minuti ciascuno il venerdì dalle 9.00 alle 10.30 presso il Parco delle Stagioni (via Curiel). Docente: Stefano Conte, psicomotricista;
- **Auto-aiuto Parkinson:** spazio di ascolto e aiuto reciproco. 5 incontri di 1h e 30 minuti ciascuno il lunedì dalle 15.30 alle 17.00 presso il Parco Incontro (via Ribolle). Docente: Luca Proli, psicologo – psicoterapeuta;
- **Palestra della Mente:** 4 incontri di 1h e 30 minuti ciascuno il mercoledì dalle 15.00 alle 16.30 presso il Parco Incontro (via Ribolle). Docente: Valentina Servidio, psicologa;
- **Spazio Incontro:** 5 incontri di 1h e 30 minuti presso il Parco Incontro (via Ribolle) – 1° turno: lunedì dalle 15.30 alle 17.00; 2° turno: venerdì dalle 15.30 alle 17.00. Docenti: Sonia Sassi e Giada Foschi, psicologhe e Roberta Conte, psicomotricista funzionale;
- **CORSI ON-LINE:** si svolgono usando email, WhatsApp e video in streaming. E' necessario disporre di un minimo di strumenti informatici ed una certa dimestichezza con gli stessi.
  - **Danza nel Cuore** – martedì e giovedì mattina: Docente Dott. Michela Turrini
  - **Grafologando** – martedì pomeriggio: Dott.ssa Barbara Taglioni
  - **Io R-EsiSto anche a casa** – martedì pomeriggio: Dott.ssa Alessandra Tacchinardi
  - **Cafè in Rete** – mercoledì pomeriggio: Dott.ssa Sonia Sassi
  - **Arterapia** – venerdì mattina: Dott.ssa Alessandra Tacchinardi

### ● **Coop. L'Accoglienza**

Nei mesi di giugno e luglio il venerdì mattina dalle 10.00 alle 11.00 ginnastica dolce presso il Parco del Polisportivo Treossi. La sede è chiusa.

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

### ● **Coop Paolo Babini “Casa d’Accoglienza Don Mino Flamigni”**

Presso la Parrocchia di San Paolo in via Pistocchi 19 nel mese di luglio riapre il Centro Diurno anziani. Per informazioni 0543 23905

### ● **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.

### ● **Associazione Mario Bondini “Centro Diurno Anziani La Pianta”**

Presso la Parrocchia de La Pianta in Via Tripoli 110 nel mese di luglio riapre il Centro Diurno anziani. Per informazioni 0543 792443; 334 7918074

### ● **“Stiamo Insieme” di Roncadello**

Polisportivo di Roncadello Via Pasqualini 4.

Per informazioni sulle attività contattare Nadia Camorani 3480364308.

\*\*\*\*\*

## **IL SERVIZIO ANZIANI DEL COMUNE DI FORLI'**

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 E SERVIZI DI GUARDIA MEDICA  
NEL COMPrensorio FORLIVESE**

<b>Bertinoro</b> P.zza della Libertà, 9 tel.0543/469217 /469228 Guardia Medica Prefestivi/festivi 0543/733287 - notturna feriale 0543/731601	<b>Castrocaro Terme e Terra del Sole</b> Via Marconi, 81 Servizi Sociali tel. 0543/767101 Guardia Medica, Via Nazionale 6 Dovadola 0543/731275
<b>Civitella di Romagna</b> V.le Roma, 19 tel 0543/984306 – ASP tel. 0543/972600 Guardia Medica 0543/731270	<b>Dovadola</b> P.zza della Vittoria, 3 tel. 0543/934764 int.5 Guardia Medica 0543/731275
<b>Forlimpopoli</b> Casa della Salute, via Bazzocchi 4. I piano tel 0543 749233 Guardia Medica Prefestivi/festivi 0543/733287 Notturna feriale 0543/733601	<b>Galeata</b> Via Castellucci, 1 tel 0543/735477 ASP tel. 0543/972600 Guardia Medica 0543/731270
<b>Meldola</b> Piazza Felice Orsini, 12/e Tel. 0543/499451 dal lunedì al venerdì mattina Guardia Medica 0543/731273 (anche per i residenti di Cusercoli)	<b>Modigliana</b> Via Garibaldi, 63 tel.0546/949511 int. 6 P.zza G. Oberdan, 6 (c/o AUSL) tel. 0543 733414 Guardia Medica 800533118
<b>Portico e San Benedetto</b> Piazza Traversari n.1 tel. 0543/967047 Guardia Medica 0543/731275	<b>Predappio</b> Piazza Sant'Antonio, 3 tel 0543/921770 Guardia Medica Festivi/prefestivi 0543/731272 Notturna Feriale 0543/731601
<b>Premilcuore</b> P.zza dei Caduti , 14 tel.0543/956945 - ASP tel.0543/972600 Guardia Medica 0543/731274	<b>Rocca San Casciano</b> 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
<b>Santa Sofia</b> Via Unità d'Italia 47 tel 0543/733820 ASP 0543/972600 Guardia Medica 0543/731270	<b>Tredozio</b> 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>

