

03/07/2018 11:10

### **Attivato anche per il 2018 il progetto ?Estate Sicura Anziani?**

*Il numero 342.5060850 rimarrà attivo fino al 31 agosto per offrire sostegno agli over 75 e per prevenire rischi salute*



Progetto della Conferenza dei Sindaci  
e dell'Azienda USL Toscana centro  
zona fiorentina sud-est  
per la salute degli anziani

**Chiama i numeri**

**348 0013051**

(per i comuni di Figline-Incisa Valdarno, Reggello e Rignano sull'Arno)

**342 5060850**

(per i comuni di Bagno a Ripoli, Fiesole, Impruneta, Pontassieve, Rufina, Pelago, Londa, S. Godenzo, S. Casciano Val di Pesa, Tavarnelle Val di Pesa, Barberino Val d'Elsa e Greve in Chianti)

I numeri sono attivi tutti i giorni (compresi i festivi) dalle 9.00 alle 21.00

Il servizio è gratuito ed è in funzione dal 2 luglio al 31 agosto 2018

#### **Cosa può offrire**

- Numero telefonico estivo che fornisce informazioni e raccoglie segnalazioni
- Consegna medicinali a domicilio
- Sorveglianza attiva nei confronti degli ultra 75enni a rischio
- Consegna spesa a domicilio
- Sostegno e compagnia telefonica
- Disbrigo pratiche

Il progetto è stato realizzato da "Topografia Popolare" - Firenze 2015

TPX 3285

**Anche per il 2018 la Conferenza dei Sindaci e l'Azienda USL Toscana Centro zona fiorentina Sud-est hanno rinnovato il progetto "Estate Sicura Anziani", che si pone l'obiettivo di far fronte alle difficoltà che gli anziani possono incontrare durante la stagione estiva.** L'iniziativa, infatti, prevede una serie di interventi a favore dei cittadini ultra settantacinquenni, per contrastare i disagi e le difficoltà causate dalle alte temperature .

Si colloca tra queste l'attivazione del **numero telefonico 342.5060850, che sarà in funzione fino al 31 agosto 2018 tutti i giorni (compresi i festivi) dalle 9 alle 21.**

Al numero telefonico si può: richiedere informazioni; fare segnalazioni; programmare consegne di medicinali o di spesa a domicilio; chiedere il disbrigo di pratiche; ottenere sorveglianza attiva nei confronti degli **ultra 75enni a rischio**; richiedere sostegno o compagnia telefonica.

Inoltre, nell'ambito dello stesso progetto, è stato pubblicato il “**Decalogo per combattere il caldo**”. Di seguito i consigli contenuti al suo interno.

1. Per compensare la perdita di sodio, senza affaticare l'apparato digerente, **è bene mangiare poco**, preferendo il pesce alla carne e il formaggio fresco a quello stagionato. Pasta sì, ma solo una volta al giorno e senza esagerare. Inoltre è bene limitarsi alla crosta del pane, per evitare i grassi contenuti nella mollica.
2. **Bere spesso**, almeno dieci bicchieri d'acqua al giorno. Bere anche il tè, mentre sono da evitare le bevande gassate (specie se contengono caffeina) e troppo caffè: sono diuretiche e causano una perdita di liquidi anziché rimpiazzarli.
3. **Vietato l'alcool**, che è un vasodilatatore e aumenta la frequenza cardiaca, con tutti i rischi che derivano per persone avanti negli anni.
4. **No alle bevande ghiacciate**: il pericolo congestione è dietro l'angolo.
5. **Bene i frullati, sorbetti e i gelati alla frutta**. Gli esperti mettono in guardia però da quelli alla crema: dopo una sensazione iniziale di fresco questi dolci, ricchi di burro e più pesanti, provocano più sete.
6. **L'afa si può combattere anche con gli abiti**: quando fa più caldo è bene preferire le fibre naturali, come lino e cotone, perché il sintetico scalda.
7. **Quando si va fuori casa, poi, è bene coprirsi il capo e fare attenzione agli occhi**: le congiuntiviti sono in agguato; mai dimenticare gli occhiali da sole.
8. **Nei giorni più torridi è meglio uscire di casa solo al mattino presto e dopo il tramonto**, arieggiare la casa nelle prime ore del giorno e poi chiudere vetri e imposte.
9. **Occhio ai condizionatori**: sono utili, ma è bene non creare uno sbalzo di temperatura troppo elevato (al massimo cinque o sei gradi). Gli anziani dovrebbero evitare il ventilatore, che aumenta la disidratazione. Bene, invece, il deumidificatore.
10. Se si prova una sensazione di **svenimento o mancamento, è bene distendersi subito**, se possibile, in ambiente fresco e rimanere un po' a riposo.

[CLICCA QUI PER SCARICARE LA BROCHURE](#)

Cell. 328.0229301 Tel. 055.9125255/450

web [www.figlineincisainforma.it](http://www.figlineincisainforma.it)

Comune di Figline e Incisa Valdarno - Piazza del Municipio, 5 - 50063 - Figline e Incisa Valdarno (FI)