



Città di Bolzano
Stadt Bozen

Ufficio Sanità



ASSB-BSB

Azienda Servizi Sociali di Bolzano
Betrieb für Sozialdienste Bozen

"EMERGENZA CALDO"

UN'ESTATE



DA BRIVIDO 2019

**UN PO' DI FRESCO
IN UN'ESTATE TORRIDA**



Dauser-vssh
Alto Adige - Südtirol



ADA-VRS

È arrivata l'estate e le giornate calde ci mettono alla prova. Le alte temperature estive possono costituire un pericolo per la salute degli anziani che vivono soli in città.

Che cosa possiamo fare?

Seguiamo alcune regole semplici per prepararci ad affrontare le alte temperature:

- **Bevete molta acqua** o anche the, spremute o bevande poco zuccherate a temperatura ambiente
- **Fate pasti leggeri**, come frutta, verdura, minestre tiepide, pasta, riso o pesce! Anche il gelato si può mangiare: ma non esagerate
- Sono di aiuto **bagni, docce** con acqua tiepida o **spugnature**
- **Oscurate le finestre** orientate verso il sole nelle ore diurne e se avete il **condizionatore** fate attenzione a non creare uno sbalzo di temperatura elevato tra l'esterno e l'interno
- **Evitate di uscire di casa** nelle ore più calde (dalle 12.00 alle 17.00)
- **Non** bevete bevande **ghiacciate**, gassate, troppo ricche di zucchero, **alcoliche**
- **I cibi grassi** evitateli: fritti, piccanti, troppo ricchi di zucchero

Ma se avete più di 65 anni, vi segnaliamo che "un po' di fresco" ve lo regalano alcuni centri dove potete trascorrere durante il giorno alcune ore in compagnia di amici.

Dove?

ADA, Associazione Diritti Anziani, via Torino 70, Tel. 0471 923075
dalle 8.30 alle 12.30 *escluso sabato e domenica*

Il Club della Visitazione, P.le Regina Pacis, Tel. 339 2019766
9.00-12.00 - 15.00-19.00 *escluso domenica*

Il Centro AUSER, piazza Don Bosco 1/A, Tel. 0471 200588
sala climatizzata - 8.30-12.30 - 14.30-18.00 *escluso sabato e domenica*

Solo in caso di temperature torride

Anche presso la residenza per anziani Villa Europa, Via Milano 147 (sala climatizzata) verranno organizzate interessanti attività ricreative in un luogo "fresco"

Ma se fosse necessario...

... rivolgetevi al numero **366 588 90 66** Emergenza Anziani

E ancora se tutto questo non bastasse **non esitate a chiamare il vostro medico di famiglia o richiedete l'intervento del 112!!!**

Der Sommer ist da, aber nicht jeder freut sich über die hohen Temperaturen. Die Sommerhitze kann eine Gefahr für die Gesundheit der SeniorInnen darstellen, die den Sommer alleine in der Stadt verbringen.

Was kann man tun?

In diesem Informationsblatt bekommen Sie einfache, praktische Tipps, mit denen Sie die Hitzewelle überbrücken können:

- **Trinken Sie viel Wasser** oder Tee, Fruchtsaft oder leicht gezuckerte, nicht gekühlte Getränke
- **Nehmen Sie leichte Nahrung** wie Obst, Gemüse, lauwarme Suppen, Nudel, Reis oder Fisch zu sich. Ab und zu schadet auch ein kleines Eis nicht.
- **Bäder, Duschen** mit lauwarmen Wasser oder ein **feuchter Schwamm** bringen Abkühlung

- **Verdunkeln** Sie die von der Sonne beschienenen **Fenster**. Vorsicht mit Innentemperatur herrschen

- **Bleiben Sie zur heißesten Tageszeit zu Hause** (von 12.00 bis 17.00 h)
- **Trinken Sie keine eisgekühlten, kohlesäurehaltigen, stark gezuckerten oder alkoholischen Getränke**

- **Vermeiden Sie fette Speisen** wie Frittiertes oder zuckerhaltige Speisen

Wer älter als 65 Jahre ist, kann an heißen Sommertagen Zuluft in einem der Aufnahmезentren suchen um einen „frischen“ Tag in angenehmer Gesellschaft zu verbringen.

Wo?

VRS, Verein für die Rechte der Senioren, Turinstr. 70, Tel. 0471 923 075

von 8.30 bis 12.30 *ausgenommen Samstag und Sonntag*

Club Mariahilfweg, Regina Pacis Kirchl., Tel. 339 201 97 66

9.00-12.00 - 15.00-19.00 *ausgenommen Sonntag*

VSSH - Zentrum, Don-Bosco-Platz 1/A, Tel. 0471 200 58

Klimatisierter Saal - 8.30-12.30 - 14.30-18.00 *ausgenommen Samstag und Sonntag*

Im Falle tropischer Temperaturen

werden auch im **Seniorenwohnheim Villa Europa**, Mailandstr. 147

interessante Freizeitaktivitäten veranstaltet (klimatisierter Saal)

Falls aber notwendig...

... wenden Sie sich an die Nummer **366 588 90 66** Notfall Senioren.

Falls dies nicht reichen sollte **zögern Sie nicht Ihren**

Hausarzt oder 112 anzurufen!!!



**FRISCHE TIPPS
FÜR EINEN HEISSEN SOMMER**

SOMMERFRISCHE **IN DER STADT - 2019**



Città di Bolzano
Stadt Bozen

Amf. für Gesundheitswesen



ASSB-BSB
Azienda Servizi Sociali di Bolzano
Betrieb für Sozialdienste Bozen