



Il Comune di Arconate e Assessorato alle Politiche sociali

ESTATE SERENA 2018

SERVIZI ESTIVI DEDICATI
AGLI ANZIANI

DAL 1° AGOSTO AL
25 AGOSTO 2018

Anche quest'anno l'Amministrazione Comunale, per farvi trascorrere un'estate serena, ha realizzato una guida ai **servizi dedicati agli anziani** nel mese di agosto:



SERVIZIO DI ASSISTENZA DOMICILIARE

Per l'attivazione di questo servizio è necessario contattare l'Assistente Sociale nei giorni di ricevimento: Martedì e Mercoledì. Con l'attestazione ISEE si possono ottenere delle agevolazioni con riduzione delle tariffe

SERVIZIO DI FARMACI E SPESA A DOMICILIO

Dal 1° agosto al 25 agosto, esclusivamente per le **persone anziane sole**, nei giorni feriali, è possibile prenotare il servizio telefonando al numero: 0331.460461—tasto 1 (Cinzia)



SERVIZIO TELEASSISTENZA

Questo servizio è gratuito e deve essere attivato tramite l'assistente sociale nei giorni di ricevimento (martedì e mercoledì mattina)

SERVIZIO AMBULATORIO INFERMIERISTICO E PRELIEVI

La chiusura dell'ambulatorio infermieristico è prevista dal giorno **30 luglio** al giorno **3 settembre**, mentre il centro prelievi chiuderà dal **1°** al **31** agosto.



SERVIZIO PASTO A DOMICILIO

Questo servizio attivo - solo da asporto - dal giorno **7** al **19** agosto da prenotare presso il Centro Pensionati (0331460205) - entro le ore **10.30**



I DIECI CONSIGLI PER AFFRONTARE IL CALDO....

Con l'arrivo della stagione estiva, puntualmente il caldo si fa sentire, in particolare nelle città. Regione Lombardia propone 10 regole di comportamento utili a prevenire l'insorgere di eventuali problemi di salute.

1. Ricordati di bere molto
2. Evita di uscire nelle ore più calde della giornata
3. Apri le finestre al mattino, abbassa le tapparelle e socchiudi le imposte
4. Rinfresca l'ambiente in cui soggiorni
5. Ricordati di copirti quando passi da un ambiente molto caldo a uno con aria condizionata
6. Quando esci, utilizza cappellino e occhiali da sole, in auto accendi l'aria condizionata
7. Indossa indumenti chiari e con fibre di lino o cotone
8. Bagnati subito con acqua fresca in caso di mal di testa e giramenti causati da insolazione
9. Consulta il medico se soffri di pressione alta e non interrompere la terapia
10. Non assumere integratori senza aver contattato il medico

