



ESTATE 65+

UN AIUTO VICINO, PER UN'ESTATE SERENA

Un servizio pensato per gli **over 65**
che si trovano in situazioni di fragilità,
per essere **accompagnati**
nelle piccole necessità quotidiane.

COSA OFFRIAMO



Accompagnamento per gli acquisti
di prima necessità nei negozi
sul territorio di Grumello del Monte



Ritiro dei farmaci



Presentazione dei servizi territoriali
offerti agli anziani
(es. igiene personale, compagnia, ecc.)



Il servizio è rivolto agli **over 65**
che non siano già in carico ai servizi sociali.

Il servizio è finalizzato all'aggancio delle persone
sole e in difficoltà e non in carico ai servizi domiciliari.



NUMERO DEDICATO AL SERVIZIO

348 1000403

attivo da lunedì a venerdì
dalle 9.00 alle 14.00



ISOLE FRESCHE



Luoghi freschi e accoglienti con aria condizionata
per trascorrere in serenità le giornate estive.

CENTRO SOCIALE ANZIANI



Dal lunedì al venerdì
dalle 15.00 alle 18.00

BIBLIOTECA COMUNALE



Lunedì: 14:30 – 18:00
Martedì: 14:30 – 18:00
Mercoledì: 14:30 – 18:00
Giovedì: 14:30 – 18:00
Venerdì: 14:30 – 18:00
Sabato: 10:00 – 12:00 e
14:30 – 18:00



10 REGOLE D'ORO PER AFFRONTARE IL CALDO ESTIVO

- 1 Ricordati di bere.
- 2 Evita di uscire e di svolgere attività fisica nelle ore più calde del giorno (dalle 11.00 alle 17.00).
- 3 Apri le finestre dell'abitazione al mattino e abbassa le tapparelle o socchiudi le imposte.
- 4 Rinfresca l'ambiente in cui soggiorni.
- 5 Ricordati di copriti quando passi da un ambiente molto caldo a uno con aria condizionata.
- 6 Quando esci, proteggiti con cappellino e occhiali scuri; in auto, accendi il climatizzatore, se disponibile, e in ogni caso usa le tendine parasole, specie nelle ore centrali della giornata.
- 7 Indossa indumenti chiari, non aderenti, di fibre naturali, come ad esempio lino e cotone; evita le fibre sintetiche che impediscono la traspirazione e possono provocare irritazioni, pruriti e arrossamenti.
- 8 Bagnati subito con acqua fresca in caso di mal di testa provocato da un colpo di sole o di calore, per abbassare la temperatura corporea.
- 9 Consulta il medico se soffri di pressione alta (ipertensione arteriosa) e non interrompere o sostituire di tua iniziativa la terapia.
- 10 Non assumere regolarmente integratori salini senza consultare il tuo medico curante.

SERVIZIO REALIZZATO IN COLLABORAZIONE E CON IL CONTRIBUTO DI
AMBITO DI GRUMELLO DEL MONTE, FONDAZIONE CARIPLOECOOP P.A.E.S.E.

Insieme, per un'estate più leggera e sicura. 

