



Città di Bolzano
Stadt Bozen

Assessorato alla Protezione Civile
Assessorato alle Politiche Sociali

Un'estate da brivido

Un po' di fresco
in un'estate torrida



Azienda Servizi Sociali di Bolzano
Betrieb für Sozialdienste Bozen

AUTONOME PROVINZ BOZEN - SÜDTIROL  PROVINCIA AUTONOMA DI BOLZANO - ALTO ADIGE
Abteilung 24 - Familie und Sozialwesen  Ripartizione 24 - Famiglia e politiche sociali

AUTONOME PROVINZ BOZEN - SÜDTIROL  PROVINCIA AUTONOMA DI BOLZANO - ALTO ADIGE
PROVINCIA AUTONOMA DE SÜDTIROL 

Südtiroler Sanitätsbetrieb  Azienda Sanitaria dell'Alto Adige
Azienda Sanitera de Südtirol
GESUNDHEITSBEZIRK BOZEN  COMPRESORIO SANITARIO DI BOLZANO

È arrivata l'estate e le giornate calde ci mettono alla prova.

Che cosa possiamo fare?

Seguiamo alcune regole semplici per prepararci ad affrontare le alte temperature. **Ma se avete più di 70 anni**, vi segnaliamo che "un po' di fresco" ve lo regalano alcuni centri climatizzati dove potete trascorrere durante il giorno alcune ore in compagnia di amici:

Dove?

ADA, Associazione Diritti Anziani, via Rovigo 51, Tel. 0471 923075

Il Centro Lovera, Club della Visitazione, viale Europa 3, Tel. 0471 920336

Il Centro AUSER, via Aosta 25, Tel. 0471 200588

L'Associazione ANTEA - AGAS, via San Quirino 34, Tel. 0471 283161

Solo in caso di temperature torride

Anche nel centro di degenza Villa Europa, via Milano 147

verranno organizzate interessanti iniziative in un luogo "fresco"

Ma se fosse necessario...

... rivolgetevi al numero verde **800 001 800 Emergenza Anziani**.

E ancora se tutto questo non bastasse **non esitate a chiamare il vostro medico di famiglia o richiedete l'intervento del 118!!!**

Alcune regole semplici

... da seguire in caso di temperature elevate:

- **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 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

Der Sommer ist da, aber nicht jeder freut sich über die hohen Temperaturen.

Was kann man tun?

In diesem Informationsblatt bekommen Sie einfache, praktische Tipps, mit denen Sie sich durch die Hitzeperiode helfen können. **Wer älter als 70 Jahre ist**, kann an heißen Sommertagen Zutritt in einem der Aufnahmezentren suchen um einen „frischen“ Tag in angenehmer Gesellschaft zu verbringen.

Wo?

VRS, Verein für die Rechte der Senioren, Rovigostr. 51, Tel. 0471 923075
Das Zentrum Loversa, Europaallee 3, Tel. 0471 920336
Das Zentrum AUSER, Aostastr. 25, Tel. 0471 200588
Verein ANTEA - AGAS, Quireinerstr. 34, Tel. 0471 283161
Im Falle tropischer Temperaturen werden auch im **Pflegeheim Villa Europa**, Mailandstr. 147 interessante Initiativen veranstaltet

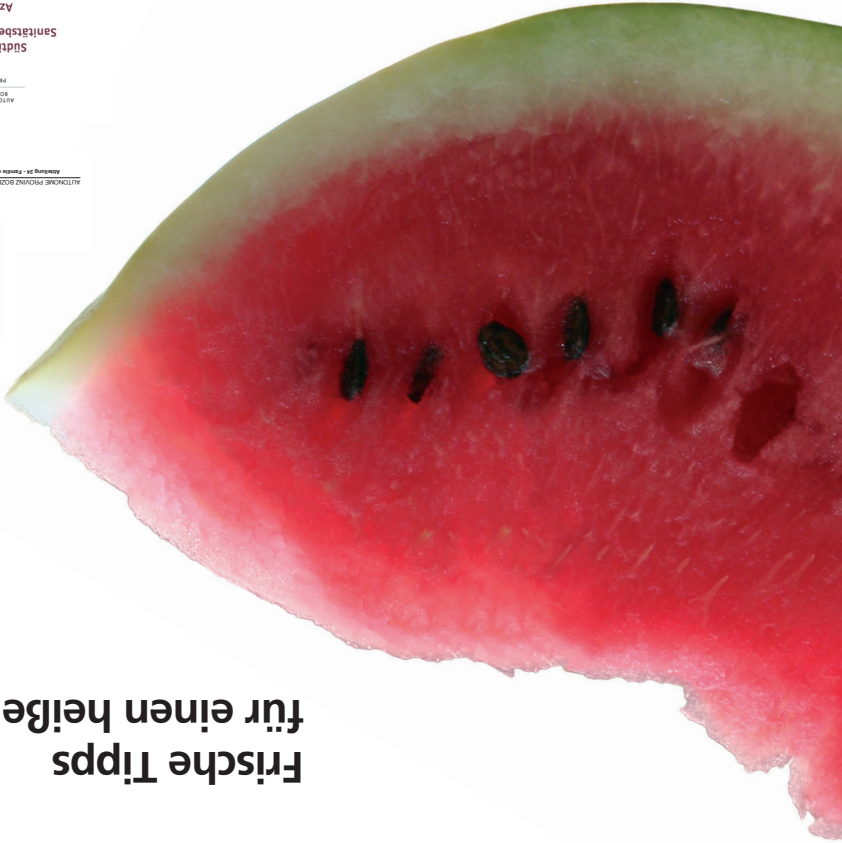
Falls aber notwendig...

... wenden Sie sich an die **grüne Nummer 800 001 800** Notfall Senioren. Falls dies nicht reichen sollte **zögern Sie nicht Ihren Hausarzt oder 118 anzurufen!!!**

Einige einfache Regeln

... die bei hohen Temperaturen eingehalten werden sollten:

- **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 Klimaanlage: Es darf kein zu großer Unterschied zwischen Außen- und Innentemperatur herrschen
- **Bleiben Sie keine eisgekühlten**, kohlesäurehaltigen, stark gezuckerten oder **alkoholischen Getränke**
- **Vermeiden Sie fette Speisen** wie Frittiertes oder zuckerhaltige Speisen



Sommerfrische in der Stadt

Frische Tipps
für einen heißen Sommer



Azienda Servizi Sociali di Bolzano
Betrieb für Sozialdienste Bozen

REGIONAL AUTONOMIA DI BOLZANO - ALTO ADIGE
AUTONOMIE PROVINZ BOZEN - SÜDTIROL
Autonomie 26 - Provincia von Südtirol



REGIONAL AUTONOMIA DI BOLZANO - ALTO ADIGE
AUTONOMIE PROVINZ BOZEN - SÜDTIROL
Autonomie 26 - Provincia von Südtirol



Städtler
Sanitätsbetrieb
Azienda Sanitaria
del Alto Adige



GESUNDHEITSBEZIRK
COMPRENSORIO SANITARIO
DI BOLZANO

Città di Bolzano
Stadt Bozen
Assessorat für Zivilschutz
Assessorat für Zivilpolitik

