

## Ancora consigli per vivere un'estate tranquilla

### Consigli per i figli, nipoti e parenti stretti

1. Non lasciate soli i vostri anziani, anche se non abitate con loro fatevi sentire e vedere spesso e interessatevi ai loro problemi quotidiani.
2. Ricordategli sempre di adottare tutte le cautele necessarie nei contatti con gli sconosciuti. Se hanno il minimo dubbio fateli capire che è importante chiedere aiuto a voi, ad un vicino di casa oppure alle Forze dell'Ordine contattando il numero 112 o 113.
3. Ricordate che, anche se non ve lo chiedono, hanno bisogno di voi.

### Consigli per i vicini di casa

1. Se nel vostro palazzo abitano anziani soli, scambiate ogni tanto con loro quattro chiacchiere, la vostra leale cordialità li farà sentire meno soli e più sicuri.
2. Esortateli a contattarvi per chiarire ogni dubbio nel caso alla loro porta bussino degli sconosciuti. La vostra presenza li renderà certamente più sicuri.
3. Segnalate al 112 o al 113 ogni circostanza anomala o sospetta che coinvolga l'anziano vostro vicino di casa.

### Consigli per gli impiegati di banca o di uffici postali

1. Quando allo sportello si presenta un anziano e fa richiesta spropositata di denaro contante, perdetevi un minuto a parlare con lui, segnalate il fatto ad un parente -se lo conoscete- o alle Forze dell'Ordine. Basta poco per evitare un dramma.
2. Spiegategli che all'esterno di banche ed uffici postali nessun impiegato effettua controlli, per cui in tali casi diffidare.
3. Per ogni minimo dubbio esortateli a contattarvi.

### Inoltre:

1. Se avete bisogno di una copia delle chiavi di casa o della cassaforte, rivolgetevi, se possibile, ad un ferramenta di vostra assoluta fiducia oppure ad un altro che non vi conosce affatto e soprattutto che non sa dove abitate.
  2. Evitate di scrivere nome ed indirizzo o di applicare fotografie vostre o dei vostri familiari sul portachiavi.
  3. Se perdetevi le chiavi, non attendete, cambiate subito la serratura.
- Questi i nostri consigli, sicuramente migliorabili, che non hanno la pretesa di risolvere in assoluto i problemi in esame ai cittadini ma che intendono solamente metterli in condizione di poterli affrontare con la necessaria consapevolezza ed evitare loro anche di incorrere in momenti di panico e di ansietà. Con l'auspicio di non trovarvi mai nelle situazioni sopra descritte vi auguriamo buone vacanze.

Orazio Giuseppe Messina

### Un interessante opuscolo

## La salute dell'anziano

È il titolo di un opuscolo distribuito dal Ministero della Salute L.Turco tramite i Medici di medicina generale. Sono nozioni ovvie e facili, ma appunto per questo troppo spesso disattese, con gravi conseguenze.

L'aver cura di se stessi è alla base del guadagnare salute: mangiar sano è il capitolo uno (salvo diete obbligate: una volta al giorno la pasta o riso; alternare carne o pesci con legumi; un frutto; assumere fibre; preferire olio d'oliva; moderare sale, dolci, caffè, superalcolici). Fare movimento, al limite solo camminando. Curare interessi e relazioni è il punto tre (comprende anche curare la sicurezza in casa: contro eventuali cadute, l'uso del bagno, le chiavi d'ingresso, i pericoli sparsi -dalle ciabatte e suppellettili, all'impianto elettrico o a gas-; avere una persona di fiducia con cui relazionarsi). Aggiungiamo noi: non barrare la porta e mai far entrare estranei in casa. Attenzione al grande caldo (non uscire nelle ore di centro; bere poco ma spesso; pasti leggeri, con colazione e merenda; abbassare serrande ed evitare correnti dirette -tipo ventilatori-; abiti leggeri non aderenti; lavarsi frequente almeno le parti raggiungibili). Consultare sempre e prima il 'medico di famiglia' conservando reperibile la tessera ed ordinata la documentazione sanitaria (di allergie, diabete, pacemaker, farmaci).

In caso di necessità, cercare al telefono il numero 112 (Carabinieri), 113 (Polizia), 118 (Pronto Soccorso). Non è mai tardi, per organizzarsi al meglio.

E.B.



**SERVIZI GLOBALI**  
SERVIZI GLOBALI

REVISIONI - COLLAUDI - GESTIONE PARCHI VEICOLARI  
TRASFERIMENTI PROPRIETA' - IMMATRICOLAZIONI  
RINNOVI E DUPLICATI PATENTI

**CRESCENTINI STEFANO**  
335.1890292

Via Sampierdarena, 216 r. - GENOVA  
Tel. 010.41.41.19 - Fax 010.46.55.47  
e-mail: serviglobali@ptavant.it



## VASTO ASSORTIMENTO REPARTO ORTOFRUTTA SALUMI E FORMAGGI

prezzi imbattibili tutto l'anno  
da lunedì a sabato 8.30/12.45  
15.45/19.30

Genova Sampierdarena • via Daste, 68A  
Tel. 010 464568  
Genova Certosa - via Certosa. 35 r  
Tel. 010 6429239

## AUTODEMOLIZIONI MOREGO



di Gianfranco Borio

Ricambi usati - Bonifiche ambientali  
Recupero auto da demolire  
(con mezzi propri)  
Pratiche di cancellazione al PRA  
(Pubblico Registro Automobilistico)

Via Rio di Po 35 - cancello  
Morego - Genova Bolzaneto tel. 010 713234

NUOVA  
**VETROMETALLICHE**  
SAS  
SERRAMENTI  
www.nuovavetrometalliche.com  
tel 010 465.863 fax 010 414.913

## Nuova Vetrometalliche sas

AVVOLGIBILI DI SICUREZZA - SERRAMENTI IN ALLUMINIO  
PORTE BLINDATE E DA INTERNI - PERSIANE ALLA GENOVESE

Laboratorio: Via degli Arditi, 20 r - Esposizione: Via Dottesio, 61 r.

16149 GENOVA - SAMPIERDARENA

Tel. 010 465863 Fax 010 414913

www.nuovavetrometalliche.com

info@nuovavetrometalliche.com



NUOVA  
**VETROMETALLICHE**  
SAS  
SERRAMENTI  
www.nuovavetrometalliche.com  
tel 010 465.863 fax 010 414.913