

Previsione ondate di calore

Dal 15 maggio al 30 settembre, ARPA Piemonte pubblica quotidianamente un bollettino di previsione delle ondate di calore per Torino e l'area metropolitana:



Scopri di più su:
www.arpa.piemonte.it

Servizio di aiuto per le persone anziane

Se hai bisogno di informazioni o di orientamento ai servizi utili, puoi contattare il Servizio Aiuto Anziani, attivo dal lunedì al venerdì, dalle ore 8,30 alle ore 16,00



011 011.33.333



aiutoanziani@comune.torino.it



Scopri di più su:
www.comune.torino.it/pass/anziani/



Centro Comunale Protezione Civile

Via delle Magnolie, 5

+39 011 011 37000

protezione.civile@comune.torino.it

protezione.civile@cert.comune.torino.it

Campagna promossa da:



Con il sostegno di:



Design by: [quattrolinee](http://quattrolinee.com)



Piano Estate 2025

Prevenzione e assistenza durante le ondate di calore



Il caldo eccessivo può mettere in pericolo la salute quando compromette il normale funzionamento del sistema di regolazione della temperatura corporea.

Aiuto e assistenza con il Piano Estate 2025

Anche quest'estate, la Città di Torino è vicina alle persone anziane più fragili con il Piano Estate, un'iniziativa pensata per offrire supporto e protezione durante i mesi più caldi. Il piano punta a contrastare la solitudine, alleviare i disagi legati al caldo e dare risposte concrete a chi ha bisogno di aiuto e assistenza.

Come reagisce il nostro corpo al caldo?

Il corpo si raffredda sudando, ma in condizioni di alta umidità il sudore evapora lentamente, rendendo inefficace la dispersione del calore. Questo può causare un pericoloso aumento della temperatura corporea, con possibili danni agli organi vitali.

Chi sono i soggetti più a rischio?



Anziani o persone non autosufficienti, persone che assumono regolarmente farmaci, neonati e bambini piccoli, chi svolge attività fisica o lavori all'aperto.

Come affrontare un'ondata di calore?

Durante i giorni con rischio elevato (e nelle 24-36 ore successive), è importante seguire alcune semplici precauzioni:

🕒 Previsione

Non uscire tra le 12:00 e le 18:00, soprattutto se sei anziano, convalescente o con bambini piccoli.

🏠 Mantieni la casa fresca

Chiudi tende o persiane, imposta il climatizzatore a 25-27°C e non dirigere il ventilatore direttamente sul corpo.

🥗 Idratazione e alimentazione

Bevi molta acqua, consuma frutta e pasti leggeri, ed evita alcolici e caffeina per aiutare il corpo a gestire meglio il caldo.

👕 Abbigliamento adeguato

Indossa abiti chiari, leggeri e in cotone, evita le fibre sintetiche e controlla che le persone malate non siano troppo coperte.



Elenco dei Centri di Incontro Climatizzati (C.I.C.)

C.I.C. Mandala C2
Corso Orbassano 327/A
Lun - Sab, 15.00 - 18.00*
Chiuso: dal 1 al 31 AGO
GTT: 5

C.I.C. Cimabue C2
Via Cimabue 6C
Lun - Dom, 15.00 - 18.30*
Chiuso: 15 Agosto
GTT: 58, 55, 40

C.I.C. Giovanni XXIII C2
Via Dina 45/B
Lun - Dom, 14.30 - 19.00*
Chiuso: 15 Agosto
GTT: 62, 12, 2, 40

C.I.C. Negarville C2
Via Negarville 8/3
Lun - Dom, 15.00 - 20.30*
Chiuso: dal 10 al 28 AGO
GTT: 63, 71, 34

ASS. Venchi Unica C3
Via de Sanctis 12
Lun - Sab, 14.30 - 19.30*
Chiuso: Agosto
GTT: 62, 40, Metro

ASD Anzichè Anziano C3
Via Millio 20
Lun - Ven, 15.00 - 18.00
GTT: 58, 58/

Spazio Anziani C4
Via Pilo 50
Lun - Ven, 14.00 - 19.00
GTT: 2, 65, Metro

C.I.C. Ponderano C5
Via Ponderano 20
Lun - Dom, 15.00 - 19.00
GTT: 72, 72/

C.I.C. Stampalia C5
Piazza Stampalia 85
Lun - Dom, 15.00 - 18.30
GTT: 11, 9, 77, 62

C.I.C. Lanzo C5
Via Lanzo 144
Lun - Dom, 14.00 - 19.30
Chiuso: 15 Agosto
GTT: 21, 60, 77, 9, 11, 69

C.I.C. Cavagnolo C6
Via Cavagnolo 7
Lun - Sab, 14.00 - 19.00
GTT: 51

C.I.C. Cuneo C7
Via Cuneo 6 Bis
Lun - Sab, 15.00 - 18.00
GTT: 4, 51

C.I.C. Belgio C7
Corso Belgio 91
Lun - Sab, 14.30 - 18.30
Chiuso: dal 11 al 17 AGO
GTT: 15, 77, 68

C.I.C. La Casetta C8
Viale Monti 21
Lun - Sab, 14.45 - 18.15
Chiuso: Agosto
GTT: 2, 41, 63, 18

*Può subire variazioni, si prega di verificare preventivamente sul sito.