

# Viva gli Anziani!

## EMERGENZA

# CALDO

## E ALLARME SOLITUDINE

### Ognuno può fare la differenza

#### 10 consigli per una città solidale contro l'isolamento

**Hai una vicina o un vicino anziano?**

- 1.** Se nella sua cassetta delle lettere si accumula la posta, verifica se è in vacanza
- 2.** Vedi che le sue finestre rimangono chiuse troppo a lungo? Bussagli alla porta
- 3.** Ha la luce o la TV sempre spente? Fagli una telefonata
- 4.** Vai a fare la spesa? Chiedi se gli serve qualcosa
- 5.** Hai un po' di tempo libero? Passa a fare un saluto anche senza motivo

**Incontri un'anziana o un anziano nel tuo quartiere?**

- 6.** Fermati se ti accorgi che è in difficoltà
- 7.** Mentre ci parli dà segni di confusione? La tua compagnia può essere molto utile
- 8.** Cammina sotto il sole nelle ore più calde della giornata? È l'occasione di dare il buon consiglio di mettersi al riparo
- 9.** Indossa vestiti inappropriati? Forse ha bisogno di aiuto
- 10.** Sei al supermercato o alla posta? Guardati intorno magari c'è un'anziana o un anziano con cui è un piacere fare due chiacchiere