




Proteggiamoci dal caldo - 2026


POCHE SEMPLICI REGOLE PER UN'ESTATE IN SICUREZZA

NUMERI DI EMERGENZA

 **112** - NUE (Numero Unico di Emergenza)

PIANO CALURA

 **1500 (ATS)** - Numero gratuito di pubblica utilità: attivo dal lunedì al venerdì dalle 9:00 alle 18:00, fino al 20 settembre.

 **800 844 999** - Numero verde ATS Bergamo: attivo dal 24 giugno - 31 agosto dal lunedì al venerdì (escluso i festivi/prefestivi) dalle 10:00 alle 12:00 e dalle 14:00 alle 16:00

 <https://www.ats-bg.it/piano-caldo>

- **Evita di uscire nelle ore più calde:** proteggiamo soprattutto bambini ed anziani evitando l'esposizione diretta al sole nelle ore più calde della giornata;
- **Proteggiti in casa e sui luoghi di lavoro:** la misura più semplice è la schermatura delle finestre con tende che blocchino il passaggio della luce, ma non quello dell'aria. Si può usare l'aria condizionata ma vanno evitate le temperature troppo basse;
- **Bevi almeno un litro e mezzo di acqua al giorno:** bere molta acqua e mangiare frutta fresca è una misura essenziale per contrastare gli effetti del caldo;
- **Segui sempre un'alimentazione corretta:** ricordati di consumare 5 porzioni di frutta e verdura di stagione al giorno. Modera il consumo di piatti ricchi di grassi e riduci i condimenti. Privilegia cibi freschi, facilmente digeribili e ricchi di acqua;
- **Fai attenzione alla corretta conservazione degli alimenti e dei farmaci;**



- **Vestiti con indumenti di fibre naturali o che garantiscano la traspirazione.** All'aperto è utile indossare **cappelli** leggeri per proteggere la testa dal sole. Utilizza **occhiali** con filtri UV e schermi solari prima di esporti al sole;
- **Proteggiti dal caldo in viaggio:** ricordati di areare l'abitacolo evitando ove possibile le ore più calde della giornata e tenere sempre a portata una scorta d'acqua;
- **Pratica esercizio fisico nelle ore più fresche della giornata;**
- **Offriamo assistenza a persone a maggiore rischio** e segnala ai servizi socio-sanitari eventuali situazioni che necessitano di un intervento;
- **Ricordati di proteggere anche gli animali domestici;**
- Quando vai al **cimitero** scegli le ore più fresche della giornata. **Fascia oraria consigliata: dalle 8:00 alle 10:00.**

La rete di servizi over 65 del Comune di Azzano San Paolo

MLOL - LA BIBLIOTECA DIGITALE

- Servizio per accedere a riviste e quotidiani **online**
- Puoi accedere da PC, tablet o cellulare tramite il seguente link:
<http://bergamo.medialibrary.it/home/index.aspx>
- Per richiedere le credenziali, contatta la biblioteca



 biblioteca@comune.azzanosanpaolo.bg.it
 035 53 22 89

CONSEGNA LIBRI A DOMICILIO

Servizio offerto dalla Biblioteca Comunale di Azzano San Paolo.

- Progetto per gli over65 e adulti in fragilità momentanea o permanente
- Consegna ogni 3 settimane



 biblioteca@comune.azzanosanpaolo.bg.it
 035 53 22 89

RASSEGNA CULTURALE A.S.P.

Fino a fine luglio, ad Azzano San Paolo, si terranno diversi eventi pensati per tutte le età: letture animate, laboratori creativi, teatro e narrazioni, musica e serate all'aperto, attività nei parchi ed eventi speciali.

Consulta la locandina nella sezione "Novità" sul sito del Comune.



www.comune.azzanosanpaolo.bg.it

SPAZIO MUSICOTERAPIA

Servizio online di prevenzione e cura dello stress attraverso la musica. Visitando il link presente nel sito del Comune si accede a cartelle di brani.



www.comune.azzanosanpaolo.bg.it



<https://www.spaziomusicoterapia.com/azzanosanpaolo>



CAFFÈ SOSPESO

Iniziativa che promuove solidarietà e gentilezza: i cittadini che vanno in uno dei seguenti bar, potranno **pagare due caffè**, bevendone solo uno e offrendo l'altro ad un ospite della RSA San Paolo.

Presso:

- **Bar Trattoria Cascata** - Via Cremasca, 20
- **Hog Cafè** - Piazza IV novembre, 30
- **Bar Bono's** - Via Trieste, 29
- **Caffè del Viale** - Piazza IV novembre, 1



Per aderire:

 servizi.sociali@azzanosanpaolo.bg.it

PASTI A DOMICILIO

Dedicato persone invalide o ultrasessantacinquenni o adulti in condizione di temporanea non autosufficienza. Pasto completo consegnato direttamente a casa dal lunedì alla domenica sia per il pranzo che per la cena.



Per informazioni scrivere a:

 servizi.sociali@azzanosanpaolo.bg.it

MERCATO SETTIMANALE E SPESA GENTILE

Mercato: al Piazzale della Meridiana, ogni martedì dalle ore 6:00.

Spesa gentile: servizio gratuito messo a disposizione di tutti coloro che si recano al mercato di Azzano San Paolo ed al Conad i martedì mattina, **tra le 8:30 e le 11:30**, nei giorni:

- 24 giugno
- 1 luglio
- 8 luglio
- 15 luglio

I ragazzi e le ragazze contraddistinti dalla maglietta gialla col logo dei "Cantieri Aperti" vi aiuteranno a portare la spesa.



TRASPORTO ESTIVO PER ANZIANI



Servizio di trasporto gratuito con accompagnamento di un volontario.

MERCATO

Tutti i **martedì**, dal 23 giugno al 14 luglio 2026.

Chi si trova al mercato può usufruire del servizio di rientro a domicilio a partire dalle ore 10:30.

CIMITERO

Tutti i **giovedì**, dal 25 giugno al 9 luglio 2026.

Ritrovo presso le Poste alle ore 8:30.


Visita al cimitero e rientro previsto alle ore 9:30.

SERVIZIO DI TRASPORTO SOCIALE CON DITTE ESTERNE

Il servizio offre un trasporto sicuro e affidabile per persone in situazione di fragilità e disabilità che non possono utilizzare i normali mezzi pubblici; per visite presso strutture socio-sanitarie e/o socio-assistenziali e viceversa.

Costo a carico del cittadino.

Si invita a consultare il sito delle associazioni in quanto nel territorio di Azzano abbiamo realtà che svolgono un servizio di trasporto per persone fragili e disabili.

 <https://www.comune.azzanosanpaolo.bg.it/it/page/159529>



Area Anziani

Servizi dedicati - carta dei servizi - RSA
San Paolo - farmacie



Associazioni

Associazioni e gruppi attivi sul territorio comunale - Organizzazioni sindacali convenzionate

PREVENZIONE DELLE TRUFFE

Campagna per contrastare le truffe agli anziani.

Visita il sito del Comune per avere ulteriori informazioni.

 www.comune.azzanosanpaolo.bg.it

ATTIVITÀ SPORTIVA

- **Stretching**: 3 giugno-29 luglio, ore 19:30-20:30. Presso il Parco degli Alpini, Via della Pace
- **Yoga Class**: Ogni martedì e venerdì (di giugno e luglio) dalle 19:00 alle 20:00. Presso il Parco degli Alpini, Via della Pace. Per partecipare: www.comune.azzanosanpaolo.bg.it
- **Gruppi di cammino**: tutti i lunedì e giovedì alle 8:30. Ritrovo presso la panchina gialla/rossa vicino alle poste



LE ATTIVITÀ SONO GRATUITE


SPORTELLO DI FACILITAZIONE DIGITALE

Ad Azzano San Paolo, presso il Municipio, una volta al mese è attivo lo sportello di facilitazione digitale rivolto ai soli residenti.

Consulta la locandina nella sezione "Novità" sul sito del Comune per conoscere le date.

Per prenotare un appuntamento:

 azzanodigitale@cesvip.lombardai.it

 035 21 79 04



 AVVISI

15 GIUGNO 2026

Sportello di Facilitazione Digitale ad Azzano San Paolo

Un servizio gratuito dedicato ai Cittadini residenti: consulta il calendario degli appuntamenti - 24 giugno e 22 luglio 2026 prenota a:
azzanodigitale@cesvip.lombardia.it
tel.035.217904

[Assistenza sociale](#)

[LEGGI DI PIÙ →](#)

SPORTELLO PER LA NON AUTOSUFFICIENZA

Uno spazio riservato a famiglie che affrontano situazioni di fragilità e non autosufficienza dei propri cari. Contatta lo **Sportello per la Non Autosufficienza**: troverai del personale preparato che a partire dalla tua situazione specifica, potrà guidarti e affiancarti a raccogliere informazioni, reperire contatti e predisporre pratiche.



<https://www.sportelloanziani.it/>



sportelloanziani@ambitodidalmine.it



SPORTELLO SOCIALE DI DALMINE

Sportello Sociale Digitale: informazioni e sostegno per i Cittadini residenti in uno dei 17 comuni dell'Ambito territoriale di Dalmine che cercano informazioni e assistenza sulle misure/bonus di natura sociale e assistenziale disposti a livello nazionale, regionale e di Ambito territoriale.



<https://sportello.dalminesociale.it/>

AREA ANZIANI - SETTORE SERVIZI ALLA PERSONA

I servizi dedicati alla popolazione anziana fanno parte delle attività promosse dal Comune

Per offrire un orientamento chiaro e completo il cittadino può trovare informazioni sui servizi erogati tramite segretariato sociale.



www.comune.azzanosanpaolo.bg.it

Per richieste e chiarimenti, è possibile contattare l'ufficio ai seguenti recapiti:



035 53 22 84



servizi.sociali@comune.azzanosanpaolo.bg.it



Area Anziani

Servizi dedicati - carta dei servizi - RSA
San Paolo - farmacie



SEGRETERIATO SOCIALE

Il Segretariato Sociale è un servizio rivolto a: anziani, disabili, minori, adulti e famiglie in difficoltà socio-economica.

E' il punto di accesso ai **Servizi Sociali e Socio-Assistenziali comunali**. Visita il sito del Comune per ulteriori informazioni.



www.comune.azzanosanpaolo.bg.it



servizi.sociali@comune.azzanosanpaolo.bg.it



035 53 22 84



P.zza IV Novembre, n.23
- C.A.P. 24052

C.F. - Partita IVA 00681530168

COMUNE DI AZZANO SAN PAOLO

Provincia di Bergamo

SETTORE SERVIZI ALLA PERSONA

 www.comune.azzanosanpaolo.bg.it

 servizi.sociali@comune.azzanosanpaolo.bg.it

 servizio.istruzione@comune.azzanosanpaolo.bg.it

 biblioteca@comune.azzanosanpaolo.bg.it

 comuneazzanosanpaolo@pec.it

Resp.Settore/Ass. Sociale	035 53 22 13
	035 53 22 84
Servizi Sociali	035 53 22 14
Segreteria	035 53 22 56
Ufficio amministrazione Assistente Sociale	035 53 22 57
	035 53 22 89
Istruzione, Cultura, Sport	035 53 22 30
Segreteria Biblioteca	035 53 22 27/54

Orario di apertura

Segreteria: Mattino: dal lunedì al venerdì: ore 10.00 - 13.00 / Pomeriggio: mercoledì ore 15.00 - 19.00 / giovedì: CHIUSO;

Ricevimento Assistenti sociali (preferibilmente su appuntamento): Mattino: lunedì, mercoledì, venerdì ore 10.00 - 13.00 / Pomeriggio: mercoledì ore 15.00 - 19.00

Biblioteca: Mattino: lunedì, venerdì e sabato: ore 9.30 - 12.30, martedì e mercoledì: ore 9:30 - 14:00 / Pomeriggio: dal lunedì al venerdì: ore 14.30 - 18.30 / giovedì mattina e sabato pomeriggio: CHIUSO

MODIFICHE ORARIO ESTIVO BIBLIOTECA

Giorni di chiusura:

- Tutti i sabati di luglio e agosto.
- Da lunedì 10 agosto a sabato 22 agosto.

ALTRI CONTATTI UTILI

035 53 32 89 - Studio medico associato

035 53 01 28 - Farmacia S. Paolo S.r.l

035 078 77 41 - BENU Farmacia Azzano

035 532 288 - Polizia Locale Azzano S. P.