

## CONSIGLI UTILI



- 1** - Porta l'automobile regolarmente dal meccanico per un controllo generale. Ricorda che le "gomme lisce" fanno perdere aderenza, soprattutto sul bagnato, aumentando pericolosamente il rischio di incidenti.
- 2** - Tieni sempre il parabrezza, il lunotto e gli specchi retrovisori PULITI, ma pulisci bene anche le lenti dei tuoi occhiali: sembra superfluo, ma le lenti sporche riducono la visibilità.
- 3** - Se possibile non guidare nelle ore di punta (quelle con maggiore traffico) e viaggia di giorno. Evita di metterti alla guida di notte e quando c'è scarsa visibilità. Tutti i medici dicono che, con l'avanzare dell'età, diminuisce la capacità visiva ed aumenta la sensibilità all'abbagliamento.
- 4** - Programma bene i viaggi lunghi. Non viaggiare a stomaco vuoto perché può causare una debolezza. È consigliabile fare piccoli pasti con cibi facilmente digeribili, molti zuccheri e niente alcolici.
- 5** - L'abitudine a fare un po' di attività fisica aiuta a mantenersi in forma fino ad un'età avanzata. È importante per mantenersi in buona salute.
- 6** - Non guidare se non ti senti bene.
- 7** - Fai visite regolari dal tuo medico. Dopo i 60 anni è consigliabile fare almeno 1 volta all'anno un controllo dal medico di famiglia. È possibile scoprire eventuali malattie ancora in tempo e le possibilità di restare in forma aumentano.
- 8** - Ricordati che esistono tante alternative all'automobile. A volte si possono usare i mezzi pubblici, la bicicletta, oppure andare con un amico o un familiare e questo può risultare ancora più piacevole. Se si ha tempo, una bella passeggiata può essere un'occasione rilassarsi... ed un buon allenamento.

**Per informazioni: 0523.492123 oppure 0523.492724**

La presente pubblicazione è stata realizzata dal Corpo di Polizia Municipale - Comandante Elsa Boemi e dalla Direzione Operativa Servizi alla Persona e al Cittadino - Dirigente Luigi Squeri



COMUNE DI PIACENZA  
Direzione Operativa Servizi  
alla Persona e al Cittadino



CORPO DI POLIZIA  
MUNICIPALE



*Elementi di Educazione Stradale  
per la terza età in movimento  
...per circolare sicuri nella nostra città*

La "Terza Età in movimento" è il ciclo di incontri rivolti alle persone anziane che si spostano in auto, in bici o a piedi; un'iniziativa volta a rendere la strada un luogo di incontro, perché lo spazio urbano sia al centro della socialità, dell'aggregazione e del rispetto reciproco.

L'Amministrazione Comunale, infatti, destina già da qualche anno risorse umane e finanziarie all'educazione stradale, con il proposito di offrire ai cittadini i migliori strumenti per prevenire gli infortuni, nonché di proporre un momento di formazione per gli utenti della strada, affinché siano prudenti e osservino le regole per garantire una maggiore sicurezza nella circolazione.

L'obiettivo è di rendere la strada un ambiente accogliente, che tuteli soprattutto i più deboli e i più indifesi: i bambini e gli anziani.

C'è infatti un legame inscindibile, un filo che unisce la sicurezza stradale all'educazione: l'una dipende in gran parte dall'altra. E allora, nel presentare questa iniziativa, che sono certo avrà il successo che merita, è opportuno ricordare lo slogan coniato dalla Regione Emilia Romagna: "Quando guidi rispetta l'anziano che sarai", un modo per sensibilizzare tutti noi a questo tema così importante, che merita costante attenzione.

L'assessore alle Politiche Sociali  
*Giovanna Palladini*

Il sindaco  
*Roberto Reggi*



## CALENDARIO DEGLI INCONTRI

### 27 gennaio - ore 15

saletta Circoscrizione 2, via XXIV Maggio 51/53 (parcheeggio interno)  
incontro aperto a tutti;

### 2 febbraio - ore 15

sala Circolo Ricreativo Farnesiana, via Radini Tedeschi 71  
incontro dedicato ai soci  
aperto anche agli interessati non soci;

### 9 febbraio - ore 15

sala Circolo Ricreativo Culturale Quartiere IV, via Vittime di Strà  
incontro dedicato ai soci  
aperto anche agli interessati non soci;

### 18 febbraio - ore 15

sala Circolo Ricreativo Tulipano, via Cantarana 10  
incontro dedicato ai soci  
aperto anche agli interessati non soci;

### 23 febbraio - ore 15

saletta del Circolo Samarcanda, via IV Novembre 168 1° piano  
incontro dedicato ai soci  
aperto anche agli interessati non soci;

### 2 marzo - ore 15

sala Circolo Ricreativo "Nontiscordar di me", via Corneliana 82  
incontro dedicato ai soci  
aperto anche agli interessati non soci;