

Parma si rinfresca

I luoghi freschi del quartiere

Dove trovare sollievo dal caldo

Una rete di spazi del quartiere dove fermarsi, riposarsi e trovare un po' di fresco quando le temperature diventano troppo elevate. Biblioteche, associazioni, attività e luoghi pubblici aperti e accessibili a tutti.

Perché sono importanti

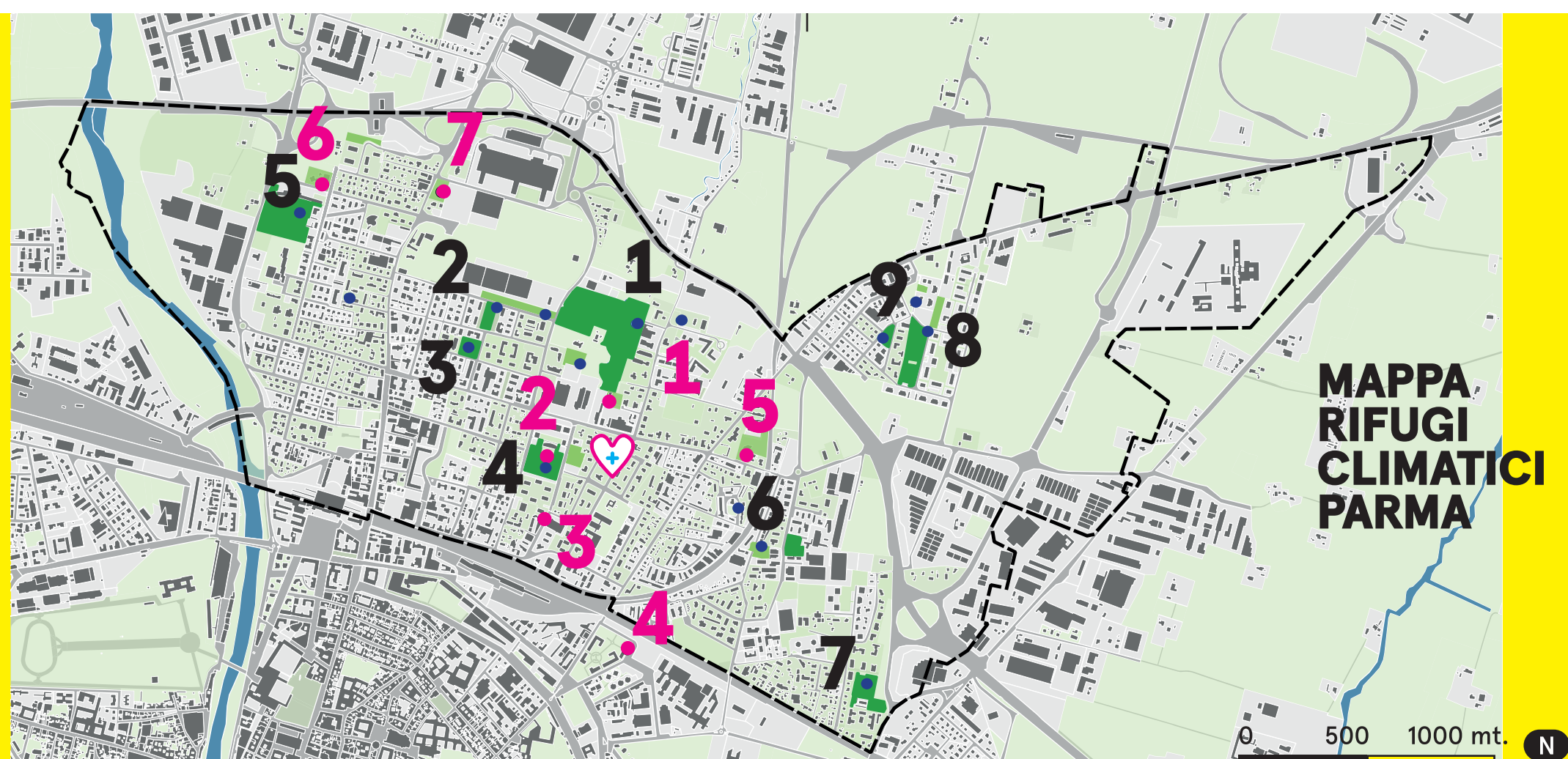
Le ondate di calore sono sempre più frequenti e possono avere conseguenze sulla salute, soprattutto per anziani, bambini e persone fragili. Disporre di luoghi freschi e vicini aiuta a ridurre i rischi e a vivere il quartiere in maggiore sicurezza.

Cosa puoi trovare

Un luogo dove fare una pausa, compagnia, attività e informazioni utili. Ogni rifugio è diverso, ma tutti fanno parte di una rete di spazi accoglienti e vicini alle persone.

Una rete che si prende cura

Questo progetto nasce dalla collaborazione tra Comune di Parma, AUSL Parma, associazioni, enti e attività del quartiere San Leonardo. Insieme contribuiscono a costruire una comunità più attenta, resiliente e preparata ad affrontare il caldo estremo.



RIFUGI CLIMATICI

I Rifugi Climatici sono un'azione pilota di adattamento climatico promossa dal Comune di Parma nell'ambito del progetto europeo Urbreath, con il supporto di AUSL Parma e il coinvolgimento della comunità del quartiere San Leonardo.

Rifugi Esterni

- 1 Parco Nord
- 2 Piazzale Salsi
- 3 Parco Scuola Micheli
- 4 Parco Vilma Preti
- 5 Parco dei Vetrai
- 6 Parco Pietro Nobili
- 7 Parco Proferio Grossi
- 8 Parco Ubaldo Grassi
- 9 Parco Marco Polo

Rifugi Interni

- 1 Casa nel Parco
- 2 Casa di Comunità
- 3 Avalon Coop. Sociale
- 4 Officina Sociale
- 5 Chiesa Cristo Risorto
- 6 Oratorio San Bernardo
- 7 Ex municipio Cortile S.Martino

Legenda

San Leonardo

- Quartiere San Leonardo
- Rifugi interni
- Rifugi esterni
- Altri luoghi freschi
- Fontanelle
- ♥ Assistenza sanitaria di prossimità



Parma si rinfresca

- in caso di necessità legate ai sintomi del caldo rivolgiti al **MEDICO DI FAMIGLIA** o alla **GUARDIA MEDICA**.
- in caso di emergenza o malore improvviso telefona al numero **112**
- per informazioni sulla rete dei rifugi climatici chiama il numero

0521 218444



Parma
Città Climata
Neutral
2030



SERVIZIO SANITARIO REGIONALE
EMILIA-ROMAGNA
Azienda Unità Sanitaria Locale di Parma
Azienda Ospedaliero - Universitaria di Parma



Patto
Sociale
Parma



URBREATH



Comune di Parma



Parma

Parma si rinfresca

progetto pilota

San Leonardo



comune.parma.it

Una guida ai luoghi freschi e accoglienti del quartiere per affrontare il caldo.



SCANSONA IL QR
SCOPRI I LUOGHI

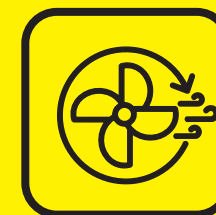
Parma si rinfresca

Proteggiti dal caldo



Bevi spesso

bevi acqua durante la giornata;
porta con te una borraccia;
limita alcol e bevande zuccherate.



Cerca luoghi freschi

fermati in ambienti confortevoli;
evita il sole nelle ore più calde;
riposati quando senti troppo caldo.



Vestiti leggeri

usa abiti chiari e traspiranti;
copri il capo al sole;
usa una protezione solare adeguata.



Evita sforzi nelle ore più calde

limita attività fisica nelle ore centrali;
preferisci mattina e sera;
fai pause e idratati spesso.

