RIVALTA TERZA ETÀ

Guida ai servizi e proposte di attività per la Terza Età

La giovinezza è felice, perché ha la capacità di vedere la bellezza. Chiunque conservi la capacità di cogliere la bellezza non diventerà mai vecchio.

Franz Kafka

TerzoTempo
educazione cultura e sport

Comune di
Rivalta
di Torino

PREFAZIONE

Questo agile, ma completo libretto, rappresenta una sorta di porta di accesso alle diverse opportunità territoriali relative al mondo legato agli over 60 della nostra comunità.
Per facilitarne la lettura, gli argomenti, i contatti e la descrizione delle attività sono stati divisi per capitoli.
L'intento è di realizzare una guida, un promemoria, una mappatura utile non solo agli anziani ma anche alle loro famiglie, che tramite le informazioni raccolte possono trovare utili suggerimenti per i propri cari.
Si tratta di diverse iniziative volte ad affrontare l'età adulta con attività di promozione e di sviluppo delle capacità creative, che mirano a conservare l'autonomia e l'indipendenza delle persone.
Le attività promosse rappresentano inoltre occasioni significative per contrastare la solitudine e l'isolamento, coltivare capacità relazionali, costruire nuovi legami.
Sono rivolte a chi desidera arricchire anche la propria cultura personale attraverso la partecipazione a lezioni che trattano vari temi di carattere storico, culturale, ambientale e di attualità.
Per Rivalta gli over 60 sono una preziosa risorsa che può ancora dare molto alla nostra comunità anche in termini di saperi, che stanno poco per volta scomparendo.
La qualità della vita deve essere difesa soprattutto in un paese dove sono presenti molte associazioni di volontariato che offrono spazi di impegno relazionale e sociale.
Un augurio a tutti/e gli/le over 60 che sapranno inserirsi nel nostro tessuto sociale per continuare a renderlo vivace e interessante.

Il Sindaco Mauro Marinari
L'Assessore alle Pari Opportunità Maria Rita Vittori

SOMMARIO

1. TEMPO LIBERO E ATTIVITÀ ASSOCIATIVE **da pag. 4 a pag. 22**

1.1. Sport, movimento, benessere psicofisico, promozione della salute, ambiente pag. 4

1.2. Cultura, formazione, creatività pag. 11

1.3. Socializzazione, aggregazione, sostegno alla persona pag. 14

1.4. Cinema e teatro pag. 22

2. SALUTE **da pag. 23 a pag. 26**

2.1. Consegna farmaci a domicilio pag. 23

2.2. Scelta e revoca medici di base pag. 24

2.3. Guardia medica pag. 24

2.4. Prenotazione visite specialistiche, esami del sangue pag. 24

2.5. Assistenza infermieristica pag. 26

3. SERVIZI COMMERCIALI **a pag. 27**

4. Servizi sociali e altri servizi **da pag. 28 a pag. 32**
(di accompagnamento, assistenza fiscale, trasporti)

4.1. Sportello servizi sociali pag. 28

4.2. Invalidità civile pag. 29

4.3. Sportello CAF - assistenza fiscale pag. 30

4.4. Auto solidale (accompagnamenti per persone sole o non autosufficienti) pag. 31

4.5. Angel service (servizio di trasporto da e per i luoghi di cura) pag. 32

4.6. Trasporti pubblici pag. 32

5. NUMERI UTILI **da pag. 33 a pag. 36**

5.1. Uffici comunali pag. 33

5.2. Sportelli per il cittadino pag 35

5.3. Numeri di pubblica utilità/emergenza pag 36

1.

TEMPO LIBERO E ATTIVITÀ ASSOCIATIVE

1.1 SPORT, MOVIMENTO, BENESSERE PSICOFISICO, PROMOZIONE DELLA SALUTE, AMBIENTE

ASSOCIAZIONE SPORTIVA DILETTANTISTICA O.A.S.I. LAURA VICUÑA

- Nuoto libero
- Corsi di nuoto per adulti
- Acquagym
- Acquagym dolce
- Ginnastica dolce in acqua
- Esercizi assistiti in acqua

CONTATTI:

Sede operativa: via Laura Vicuña, 8 - 10040 Rivalta di Torino (TO)
Tel.: 011 901 76 36
E-mail: oasi.lv@libero.it
Sito web: www.oasilauravicuna.org
Orari segreteria: dal lunedì al venerdì 9.00 - 20.00; sabato 9.00 - 18.00

ASSOCIAZIONE RIVALTA TANDEM

Associazione Sportiva Dilettantistica che realizza corsi di attività motoria sul territorio rivaltese.

Attività:

- Ginnastica dolce (ginnastica a corpo libero di basso impatto, coordinativa per la salvaguardia delle abilità dell'adulto. Dai 55 anni in su);
- Ginnastica per la schiena (benessere per la colonna vertebrale).

Dove:
presso Palestra Scuola Primaria Duchessa Anna D'Aosta, piazza Martiri della Libertà, 3 - 10040 Rivalta di Torino (TO).

CONTATTI:

Sede: via C. Colombo, 22 - 10040 Rivalta di Torino (TO)
Tel. : 340 214 99 03
E-mail: tandem.rivalta@gmail.com

ARMONIA DI MANIPURA

L'associazione promuove il benessere psicofisico per ogni fascia di età, attraverso corsi, laboratori e conferenze.
In particolare, per gli ultrasessantenni, organizza corsi di **yoga e geromotricità** con psicomotricista specializzato (Gero = anziano, motricità = movimento), che vuole significare garanzia di sicurezza per qualsiasi anziano che desideri fare movimento per sentirsi meglio, una tecnica nuova e diversa di proporre e di vivere il movimento in modo naturale e consapevole.
È una proposta motoria globale, preventiva, di gruppo, rivolta al mantenimento e al miglioramento di tutte le potenzialità della persona, è adatta a tutti coloro che desiderano muoversi in modo corretto, piacevole e senza fatica, per rallentare il fisiologico processo di invecchiamento.

Attività:

- Benessere psicofisico
- Geromotricità con istruttori specializzati
- Yoga
- Alimentazione naturale

CONTATTI:

Sede operativa: via Umberto I, 20 - 10040 Rivalta di Torino (TO)
Tel.: 338 467 75 87
E-mail: armonia.di.manipura@gmail.com
Sito web: www.armoniadimanipura.com

ASSOCIAZIONE MULADHARA

Centro olistico per il benessere psicofisico

Attività: Metabolic Super Jump e Meditazione

Metabolic Super Jump: un'attività ideale per gli over 60 perché, grazie all'uso del trampolino, si può svolgere un'attività completa a basso impatto articolare.

Utile perché:

- Stimola il sistema immunitario;
- Aumenta il metabolismo del 14%;
- Aumenta del 1.400% il flusso linfatico e venoso;
- Abbassa i livelli di glicemia, colesterolo e trigliceridi;
- Abbassa la pressione sanguigna;
- Riduce il grasso corporeo;
- Migliora l'aspetto della cellulite;
- Migliora la funzione della tiroide nell'ipotiroidismo;
- Migliora i parametri di patologie come: artrite, diabete, ipertensione, fibromialgia e allergie.

Meditazione:

Attività adatta agli over 60 perché permette di vivere momenti di equilibrio psichico e fisico aumentando la capacità di concentrazione e calma interiore.

CONTATTI:

Sede operativa: via Piossasco, 4 - 10040 Rivalta di Torino (TO)
Tel.: 345 852 68 66
E-mail: muladhara.info@gmail.com
Orari: lunedì ore 9.00/11.00, mercoledì ore 16.00/18.00, venerdì ore 9.00/11.00

PROLOCO DI RIVALTA DI TORINO

Attività

- Yoga, karate, jambo
- Ginnastica dolce per la Terza Età
- Pizzica e taranta

CONTATTI:

Sede operativa: via Enrico Toti, 2 - 10040 Rivalta di Torino (TO) - Gerbole
Telefono: 339 877 77 00
E-mail: info@prolocorivalta.it
Sito web: www.prolocorivalta.it

RIVALTA VIVA

Associazione di promozione culturale per il tempo libero, si prefigge la ricerca della socializzazione tra le persone di ogni età.

Attività sportive e motorie:

- **Corsi per il benessere psicofisico:** "Scegli di star bene" (Corso coordinato da un professore del Presidio Ospedaliero San Luigi), "Passeggiando nel benessere", Naturopatia, Biologia;
- **Attività motorie** presso **Palestra Vivofitness, Via Gorizia, 43, e presso la Palestra 10040, Via G. Marconi, 4:** Corsi di ginnastica dolce, yoga, viet tai chi, passeggiate nei dintorni.
- **Escursioni** nelle località montane del Piemonte.

CONTATTI:

Sede legale: via Dante Alighieri, 35 - 10040 Rivalta
Sede operativa: via Balma 5 – 10040 Rivalta
Referente: Franca Mascher / Cristina Balboni
Tel.: 328 201 68 01
E-mail: cristina_balboni2003@yahoo.it
Sito web: www.rivaltaviva.it

CICLISTICA RIVALTA AMATORIALE ASSOCIAZIONE SPORTIVA DILETTANTISTICA

Coloro che amano pedalare possono conoscere l'associazione **tutti i giovedì alle ore 21.00** nella sede di **via Balegno 4**.
La squadra si distingue per l'impegno nell'organizzazione di grandi manifestazioni, una prova di campionato Italiano csain, la Vinadio-Vinadio e la Susa-Susa, gran fondo a livello regionale, passando per i grandi passi alpini e imitando le gesta del Tour e del Giro.

Attività:

- Ciclismo.

2/3 uscite in bici a settimana con soci di tutte le età (uscite impegnative, dal punto di vista sportivo, per persone allenate). Uscite amatoriali su richiesta. Attività rivolte ai soci.

CONTATTI:

Sede operativa: via Balegno, 4/a - 10040 Rivalta di Torino (TO)
Tel.: 011 909 19 02 - 320 665 00 25 o 339 859 24 37
E-mail: r.delzotto@sgt2.it - cappato.s@gmail.com
Sito web: www.ciclisticarivalta.com

ASSOCIAZIONE ECOVOLONTARI RIVALTESI ONLUS

Gli Ecovolontari Rivaltesi sono volontari che dedicano gratuitamente il loro tempo libero alla difesa dell'ambiente: puliscono dove gli ecopirati hanno sporcato, insegnano a differenziare le varie tipologie di materiali, segnalano abbandoni e discariche abusive alle autorità preposte, raccolgono dai cittadini segnalazioni di carattere ambientale, informano sulle possibilità legate al risparmio energetico.

Attività:

- Volontariato ambientale
- Passeggiate gratuite per gli over 60 con accompagnamento botanico
- Progetti di mobilità sostenibile

CONTATTI:

Sede operativa: via Benvenuto Cellini, 17 - 10040 Rivalta di Torino
Tel.: 347 155 69 86
E-mail: egidiogabri@libero.it

UNITRE UNIVERSITÀ DELLE TRE ETÀ

Attività Motorie:

- balli di gruppo, ballo liscio;
- fitwalking, ginnastica correttiva, ginnastica dolce, pilates, viet thai chi, yoga.

CONTATTI:

Sede: piazza Martiri, 3 - 10040 Rivalta di Torino
Tel.: 392 766 44 16 - 349 330 33 20 - 339 753 08 68
E-mail: segreteria@unitrerivalta.it
Sito web: www.unitrerivalta.it

RIVALTA VIVA

Associazione di promozione culturale per il tempo libero, si prefigge la ricerca della socializzazione tra le persone di ogni età, stimolando interessi culturali, artistici e artigianali, e mirando alla valorizzazione della creatività a tutti i livelli.

Attività:

- Corsi e Laboratori, presso il Salone del Mulino, via Balegno 2, nella Biblioteca Grimaldi, Piazza Martiri della Libertà 2, nei locali della segreteria (seminterrato Municipio, Via Balma 5);
- Gite e visite a carattere culturale e ricreativo, aperte a tutti soci e non, con partenza dal piazzale del Mulino;
- Serate d'intrattenimento culturale aperte a tutti, soci e non, presso il Salone del Mulino;
- Eventi: Mostra artistica delle opere provenienti dai laboratori.

Corsi didattici:

Lingue straniere: Francese, Inglese, Spagnolo.

Arte, Archeologia, Arte medievale, Letteratura Italiana, Filosofia, Geografia, Scienze, Fotografia;

"Viaggiatori in poltrona", Economia e Finanza, Informatica.

Laboratori:

Restauro mobili, Decoupage, Macramé, Pittura, Pittura su tessuto, patchwork, Pergamena Art.

CONTATTI:

Sede operativa: Via Balma, 5 - 10040 Rivalta di Torino (TO)
Referente: Franca Mascher / Cristina Balboni
Tel.: 328 201 68 01
E-mail: cristina_balboni2003@yahoo.it
Sito web: www.rivaltaviva.it

PROLOCO DI RIVALTA DI TORINO

Attività:

- Cucina;
- Corsi di informatica: Word ed Excel, “Navigare sicuri su internet”;
- Corsi di lingua inglese;
- Corsi di cucito.

CONTATTI:

Sede operativa: via Enrico Toti, 2 - 10040 Rivalta di Torino (TO) - Gerbole
Telefono: 339 877 77 00
E-mail: info@prolocorivalta.it
Sito web: www.prolocorivalta.it

UNITRE
UNIVERSITÀ DELLE TRE ETÀ

L'Unitre di Rivalta fa parte dell'associazione Nazionale delle Università delle Tre Età, conosciuta e apprezzata in tutto il mondo come "progetto di vita" che dona alla terza età la gioia di tornare ad essere protagonista, scoprendo nella società nuovi ruoli.

L'Unitre segue due piste particolarmente importanti: quella della cultura in mano ai docenti e quella dell'accademia d'umanità in mano a Studenti che diventano protagonisti (oltre a seguire corsi e laboratori) donando il loro tempo libero al territorio.

Organizza laboratori, attività motorie, conferenze e uscite culturali per adulti dai 18 ai 100 anni.

Attività e corsi:

- Astronomia, burraco-pinnacola, conoscere e potare le piante, erbe e frutti spontanei, giardinaggio;
- Cucina, pasticceria, cucito creativo, decoupage, maglieria, origami, pittura olio e acquerello, pittura ceramica e vetro, taglio e cucito;
- Economia e finanza;
- Inglese, "English in viaggio", francese, spagnolo;
- Fotografia digitale, informatica, tablet e smartphone;
- Naturopatia olistica, reiki, "una palestra per la mente".

CONTATTI:

Sede operativa: piazza Martiri, 3 - 10040 Rivalta di Torino
Tel.: 392 7664416 – 3493303320 – 3397530868
E-mail: segreteria@unitrerivalta.it
Sito web: www.unitrerivalta.it

1.3 SOCIALIZZAZIONE, AGGREGAZIONE, SOSTEGNO ALLA PERSONA

A.P.R.I. – ONLUS (ASSOCIAZIONE PIEMONTESE RETINOPATICI E IPOVEDENTI)

È un'associazione di volontariato che riunisce e rappresenta persone con disabilità visiva, sia non vedenti che ipovedenti (persone affette da retinite pigmentosa, maculopatie, malattia di Stargardt, Sindrome di Usher...), di tutto il territorio della Regione Piemonte.

Attività:

RIVOLTE ALLE PERSONE AFFETTE DA DISABILITÀ VISIVE:

- consulenza e assistenza per richiesta di pensione di invalidità; uso di ausili tecnologici;
- corso sull'uso del bastone bianco; corso di alfabetizzazione Braille;
- assistenza psicologica, counselling;
- inserimento scolastico e lavorativo; gite ed escursioni; gruppo di auto aiuto.

RIVOLTE A TUTTI:

- attività aggregative, ricreative e culturali; formazione agli educatori;
- corso di alfabetizzazione Braille.

CONTATTI:

Sede operativa: via A. de Gasperi, 28 - 10043 Orbassano
Tel.: 348 440 35 17
E-mail: orbassano@ipovedenti.it
Sito web: www.ipovedenti.it

ASSOCIAZIONE AMICI DI BIANCA

L'associazione svolge attività ricreative e di animazione all'interno della Casa di Riposo "Bianca della Valle", Via Einaudi, n. 89 - Rivalta di Torino e per statuto può operare in qualunque Casa di Riposo della Regione Piemonte.

Attività:

- animazione musicale, canto e ballo; laboratori artistico-creativi con carta e stoffa;
- incontri tra i residenti della casa di riposo e le scolaresche del territorio al fine di promuovere un sano scambio intergenerazionale;
- uscite sul territorio quali passeggiate nei parchi, visite a mostre, fiere e mercati;
- feste di compleanno o a tema.

Le attività sono organizzate in funzione del livello cognitivo degli anziani, della loro autonomia, nonché in riferimento ai vari momenti della giornata, alle varie stagioni e alle festività annuali.

Gli Amici di Bianca accolgono sempre nuovi volontari, di qualsiasi età, disponibili a realizzare le attività con gli ospiti della Casa di Riposo!

CONTATTI:

Sede operativa: via Einaudi, n. 89 - 10040 Rivalta di Torino (TO)
Tel.: 011 909 00 20
E-mail: cucchiettirenato@outlook.it

AUSER INSIEME SANGONE

Auser Insieme Sangone è un'Associazione di Promozione Sociale, convenzionata con il Comune di Rivalta, che organizza per la Terza Età diverse iniziative.

Attività:

- **quattro gite di un giorno**, nei primi giorni dei mesi di aprile, maggio, luglio, ottobre.
- **due soggiorni marini** a Rimini, nei mesi di giugno e settembre.
- **due soggiorni marini** a Ischia, nei mesi di Marzo e Ottobre.
- **un soggiorno marino** a fine settembre / inizio ottobre, all'estero (Spagna, Portogallo, Grecia, ecc.)
- **Sedici pomeriggi di aggregazione** (il mercoledì ore 14.30 – 18.00) al salone de "Il Mulino" di Rivalta, Via Balegno 2, con musica dal vivo e rinfresco.

Tutte le iniziative sono rivolte agli iscritti all'Associazione Auser.

CONTATTI:

Sede legale e operativa:
Officina sociale seminterrato Palazzo Comunale,
via Balma 5, 10040 - Rivalta di Torino

Referente: PAVIN Alberto

Tel.: Tel. 011 904 55 61 - 335 809 68 77

orari: lunedì, martedì, venerdì, ore 9.00 - 12.00

E-mail: apavin47@gmail.com - auser.rivalta@gmail.com

PROLOCO DI RIVALTA DI TORINO

L'associazione è composta da un gruppo di soci e amici che dedica parte del proprio tempo libero alla comunità Rivaltese. La fabbrica delle idee della Proloco è sempre attiva e pronta a ogni sfida. Manifestazioni, concerti, rappresentazioni teatrali, giochi, incontri culturali, corsi di tecniche manuali, informatica, ginnastica dolce, degustazioni vini, gite e tant'altro, frutto di una fucina sempre in piena attività.

Attività:

- cucina, feste di compleanno o a tema, pranzi e cene
- uscite e gite, visite a mostre, fiere e mercati (programma completo e aggiornato su **www.prolocorivalta.it**)

Avete qualche idea che ritenete interessante per la comunità rivaltese e/o per il territorio?
Vorreste metterla in pratica condividendola con chi ha le stesse motivazioni?
Contattate la Proloco!

CONTATTI:

Sede operativa: via Enrico Toti, 2 - 10040 Rivalta di Torino (TO) - Gerbole
Telefono: 339 877 77 00
E-mail: info@prolocorivalta.it
Sito web: www.prolocorivalta.it

RIVALTA VIVA

Attività:

- Gite e visite a carattere culturale e ricreativo, aperte a tutti soci e non, con partenza dal piazzale del Mulino;
- Escursioni nelle località montane del Piemonte.

CONTATTI:

Sede legale: via Dante Alighieri, 35 - 10040 Rivalta
Sede operativa: via Balma 5 – 10040 Rivalta
Referente: Franca Mascher / Cristina Balboni
Tel.: 328 201 68 01
E-mail: cristina_balboni2003@yahoo.it
Sito web: www.rivaltaviva.it

ASSOCIAZIONE 10040 TETTI FRANCESI

Attività:

- Corsi di ballo
- Pranzi sociali
- Feste/eventi (festa della donna, capodanno…)
- Gruppo di incontro per donne
- Feste compleanno per bambini

CONTATTI:

Sede operativa: via Fossano, 11 - 10040 Rivalta di Torino (TO)
Tel.: 334 765 95 10

ASSOCIAZIONE SPORTIVA DILETTANTISTICA RIVALTESE ANZIANI (A.S.D.R.A.)

Dal 2013. Circolo aggregativo del Centro di Rivalta.

Attività:

- Bocciofila solo esterna, estiva (da aprile a settembre), gioco di Carte
- Serate con danze popolari (una sera a settimana), Serate danzanti "Conti Orsini"
- Pranzi e cene condivisi

CONTATTI:

Sede operativa: via Monte Ortigara, 32 - 10040 Rivalta di Torino (TO)
Tel.: Gabriele 347 309 30 43 - Giuseppina 333 616 23 31
Orari: ore 14,00 – 19,00, 7 giorni su 7

CENTRO INCONTRO ANZIANI

Il centro di incontro di Rivalta Centro è aperto ai soci per giocare a carte, chiacchierare, socializzare, il sabato e la domenica dalle 15.00 alle 19.00 in via Balegno 4/a.

Attività:

- Gioco di carte, aggregazione, socializzazione.

CONTATTI:

Sede operativa: via Balegno, 4/a - 10040 Rivalta di Torino (TO)
Tel.: 011 904 75 72
Orari: sabato e domenica ore 15.00 - 19.00

CENTRO RICREATIVO PENSIONATI GERBOLE DI RIVALTA

Il circolo ricreativo esiste da ben 24 anni e ha come principale attività il gioco delle bocce. La bocciofila è al chiuso e riscaldata. È sita in Via Toti, 2, a Gerbole di Rivalta, ed è aperta 7 giorni su 7, dalle 14.00 alle 18.00. In occasione di gare e tornei, è aperta anche in orario serale. Collabora attivamente con la Proloco di Rivalta. Tutte le iniziative sono rivolte agli iscritti all'Associazione.

Attività: Gioco di bocce e carte

- 12 gare all'anno di bocce "spesa", 4 tornei serali all'anno
- 52 gare serali, 52 gare "baraonda"

CONTATTI:

Sede operativa: via Enrico Toti, 2 - 10040 Rivalta di Torino (TO) - Gerbole
Tel.: bocciofila: 331 732 78 71
Referente: Mancini Luigi 338 732 78 71
Orari: lunedì/domenica ore 14.00/18.00

GRUPPO ANZIANI E INVALIDI TETTI FRANCESI

Il circolo ricreativo ha come principale attività l'aggregazione, la socializzazione, e il gioco delle carte. È aperto 7 giorni su 7, dalle 9.00 alle 12.00 e dalle 14.30 alle 19.30 in estate e dalle 14.30 alle 19.00 in inverno.

Attività:

- Gioco di carte, feste e pranzi condivisi (festa di Natale, festa dell'anziano...).

Tutte le iniziative sono rivolte agli iscritti all'Associazione.

CONTATTI:

Sede operativa:
via Fossano, 11 - 10040 Rivalta di Torino (TO) - Tetti Francesi
Tel.: 339 494 59 93
Referente: Raggioli Antonio Cell. 331 980 11 28
Orari: lunedì/domenica ore 9.00/12.00 - ore 14.30/19.00
E-mail: antonioraggioli@alice.it

COMITATO FRAZIONE PASTA

Gruppo di cittadini della frazione Pasta di Rivalta, impegnati nella cura e salvaguardia della frazione.

Attività:

- Lavori di volontariato presso Pasta
- Ginnastica dolce Terza Età

CONTATTI:

Sede operativa:
via Leopardi, 13 - 10040 Rivalta di Torino (TO) - Pasta di Rivalta
Tel.: 377 235 65 27
E-mail: comitatofrazionepasta@gmail.com

ASSOCIAZIONE ALCOLISTI ANONIMI

Alcolisti Anonimi è un'associazione di alcolisti che mettono in comune la loro esperienza, forza e speranza per rimanere sobri e aiutare gli altri alcolisti a raggiungere la sobrietà.
Non vi sono quote da pagare per essere membri, l'associazione mantiene la propria autonomia attraverso i contributi volontari dei membri.
L'alcolista spesso si ritiene solo un forte bevitore ma, iniziando a frequentare i gruppi di AA e ascoltando le testimonianze degli altri alcolisti, inizia ad ammettere di avere un problema e inizia così il suo recupero, uscendo dal disagio.

Contatti:

360 10 41 263
numero verde 800 411 406

GRUPPI FAMILIARI AL-ANON

I Gruppi familiari Al-Anon sono un'associazione di familiari e amici di alcolisti, che si riuniscono per condividere esperienza, forza e speranza allo scopo di risolvere il problema comune.
Non vi sono quote da pagare per essere membri di Al-Anon. Il nostro mantenimento è autonomo e avviene attraverso i nostri contributi volontari. Al-Anon ha un solo scopo: aiutare le famiglie degli alcolisti. Prenditi un momento per rivolgere a te stesso le seguenti domande: Sei preoccupato per il bere di un'altra persona? Sei cresciuto con una persona per cui l'alcol è un problema? Se ti identifichi con una di queste situazioni, è importante che tu sappia che con una telefonata si può trovare aiuto e speranza.

Contatti:

345 61 07 113
numero verde 800 087 897

1.4 CINEMA E TEATRO

Per gli ultrasessantenni riduzione sul biglietto di ingresso **alle proiezioni della stagione cinematografica estiva, e agli spettacoli teatrali** svolti nel nuovo auditorium di Rivalta (la riduzione è definita annualmente).

2.

SALUTE

2.1 CONSEGNA FARMACI A DOMICILIO

FARMACIA COMUNALE DI RIVALTA

via Piossasco n°54, Rivalta di Torino
Tel. 011 909 11 03
E-mail: farcom.rivalta@libero.it
Sito web: www.farmacieorbassanorivalta.it

CONSEGNA FARMACI A DOMICILIO GRATUITA

Contatto: telefonare al numero 011 909 11 03 dalle ore 8.30 alle ore 12.30 e dalle 15.30 alle 19.30 da lunedì a sabato (**E-mail:** farcom.rivalta@libero.it).

Modalità: consegna in orario mattutino dopo ore 12.00 o in orario serale dopo ore 19.00.

MISURAZIONE GRATUITA A DOMICILIO DELLA PRESSIONE

Contatto: telefonare al numero 011 909 11 03 dalle ore 8.30 alle ore 12.30 e dalle 15.30 alle 19.30 da lunedì a sabato (**E-mail:** farcom.rivalta@libero.it).

Modalità: da concordare.

2.2 MEDICI DI BASE

COME SCEGLIERE E REVOCARE IL MEDICO DI BASE

Il medico di famiglia e il pediatra di libera scelta prestano attività in ambulatorio per 5 giorni a settimana.
Nei giorni prefestivi e festivi, invece, dalle ore 20.00 alle ore 8.00, è a disposizione il **servizio di continuità assistenziale/Guardia Medica**.

La scelta o la revoca del medico di famiglia e del pediatra di libera scelta si effettua on line (http://www.regione.piemonte.it/sanita/cms2/cittadini/servizi-lamiasalute), attraverso il sistema regionale "La mia salute" oppure presso lo **Sportello distrettuale di scelta e revoca del Comune di Rivalta, in Via Balma, 5, tel. 011 909 11 14.**

2.3 GUARDIA MEDICA

La Guardia medica (o Servizio di continuità assistenziale) garantisce gratuitamente l'assistenza medica di base per le urgenze notturne, festive e prefestive, negli orari non coperti dal medico di famiglia di libera scelta.
Il medico del Servizio effettua visite mediche, in ambulatorio o a domicilio; prescrive farmaci per le terapie di urgenza e per un ciclo massimo di 3 giorni; propone il ricovero ospedaliero in caso di necessità; rilascia certificati di malattia, solo in caso di necessità.

PER CONTATTARE IL SERVIZIO: telefonare al numero **011 901 32 48**.

IL SERVIZIO È ATTIVO: i giorni feriali dalle 20.00 alle 8.00 del mattino successivo; sabato e prefestivi dalle 10.00 alle 8.00 del lunedì o del giorno successivo a quello festivo.

2.4 PRENOTAZIONE VISITE SPECIALISTICHE, ESAMI DEL SANGUE

PRENOTAZIONE VISITE SPECIALISTICHE

I Cittadini rivaltesi possono prenotare le visite mediche specialistiche telefonicamente o di persona, con le seguenti modalità:

PRENOTAZIONI TELEFONICHE SOVRACUP REGIONALE

Moltissime prestazioni si possono prenotare telefonicamente tramite il Sovracup, call center regionale.
Da telefono fisso: Numero Verde 840 705 007.
Da cellulare: Tel. 011 516 06 66.
Orario: dal lunedì al venerdì 8.30 - 16.30.

CENTRI DI PRENOTAZIONE C.U.P. – ASL TO3:

Rivalta, via Balma 5 - Tel. 011 909 11 14.
Lunedì, mercoledì, venerdì ore 8 – 12.30.

Sono in via di attivazione, in collaborazione con il Comune di Rivalta e l'ASL TO3, i seguenti servizi di prenotazione di visite specialistiche:

FIDAS:

Dove: Recarsi con impegnativa medica in via Fossano 11, Tetti Francesi - Rivalta.
Quando: il mercoledì, ore 9.00 - 10.00.
Contatti: Fidas - tel. 011 901 19 47

CROCE BIANCA

Dove: recarsi con impegnativa medica in **via Toti, 4 - Gerbole di Rivalta**.
Quando: il lunedì, ore 10.00 - 12.00.
Contatti: Croce Bianca di Rivalta - tel. 011 901 29 24.

AUSER

(attivo dal 24 febbraio 2017)
Dove: recarsi con impegnativa medica in **via Balma 5, Rivalta**.
Quando: venerdì ore 9.30 - 11.30.
Contatti: Auser - tel. 347 277 75 44.

ORBASSANO

- **Poliambulatorio piazza Alberto Dalla Chiesa 1**, dal lunedì al venerdì ore 9.00 - 14.45.
- **OSPEDALE SAN LUIGI**, Regione Gonzole, 10 - 10043 Orbassano (To).

Prenotazione diretta su 6 sportelli aperti al pubblico dal lunedì al venerdì ore 8.30 - 13.00. Prenotazione telefonica 011 902 60 06 dal lunedì al giovedì ore 14.00 - 16.00.

ESAMI DEL SANGUE

Per sottoporsi agli esami del sangue non è in genere necessaria la prenotazione (salvo dove diversamente indicato).
Per eseguire gli esami è possibile recarsi, con la ricetta del medico curante redatta su ricettario del Servizio Sanitario Nazionale, presso:

RIVALTA, VIA BALMA 3

Prenotazione presso sportelli
Lunedì, giovedì ore 7.30 - 9.30
Martedì ore 7.45 - 9.45.

OSPEDALE DI RIVOLI

Prenotazione personalmente presso segreteria Laboratorio analisi al 3° piano Ospedale di Rivoli dal lunedì al giovedì ore 10.00 - 15.00 e venerdì ore 10.00 - 12.00.
Telefonando al numero 011 955 12 03 dal lunedì al venerdì ore 10.30 - 11.30 con invio successivo di richiesta medica via fax al numero 011 955 13 90.

ORBASSANO

Poliambulatorio piazza Alberto Dalla Chiesa 1, accesso diretto dal lunedì al venerdì ore 8.00 - 9.00.

OSPEDALE SAN LUIGI

Regione Gonzole, 10
10043 Orbassano (To).
Centro prelievi dal lunedì al venerdì feriali dalle ore 7.30 alle ore 10.00

2.5 ASSISTENZA INFERMIERISTICA

Il servizio di assistenza infermieristica ambulatoriale fornisce medicazioni e terapie iniettive (da somministrare con iniezione). Per accedere agli ambulatori occorre essere muniti della richiesta del medico di famiglia, correttamente compilata.

Dove:

ASL Rivalta, via Balma, 3
Tel. 011 909 22 56.
(Per prenotazioni telefonare dalle ore 13.30 alle 15.00).

A Tetti Francesi è disponibile inoltre un servizio gratuito di iniezioni e misurazione della pressione.

Dove:

FIDAS, Tetti Francesi, in via Fossano 11

Orari: dal lunedì al venerdì dalle ore 9.30 alle 10.00

Contatti: 011 901 19 47

3.

SERVIZI COMMERCIALI

Sarà pubblicato sul sito del Comune **www.comune.rivalta.to.it e su Rivalta Informa**, un elenco degli esercizi commerciali di Rivalta di Torino che offrono servizi a vantaggio della popolazione anziana residente.

4.

SERVIZI SOCIALI E ALTRI SERVIZI

Di accompagnamento, di assistenza fiscale, trasporti

4.1 SPORTELLO SERVIZI SOCIALI - CIDIS

Ci si può rivolgere ai servizi sociali quando si ha **bisogno di aiuto nella gestione della vita quotidiana**, e più precisamente:

- **Per continuare a vivere nella propria casa ed evitare ricoveri indesiderati**, e dunque richiedere: Assistenza domiciliare, Assegno per la domiciliarità, Affidamento intrafamiliare, Telesoccorso, Ricovero temporaneo di sollievo;
- **Per essere tutelato giuridicamente**, per la gestione di tutele e amministrazioni di sostegno;
- **Per essere accolto in ambiente sicuro e protetto quando non è possibile rimanere a casa**: inserimento in casa di riposo, Affidamento extrafamiliare;
- **Per essere sostenuto e per superare le difficoltà economiche** e richiedere Assistenza economica.

MODALITÀ DI ACCESSO ALLO SPORTELLO:

Gli assistenti sociali ricevono solo su appuntamento presso il Palazzo Comunale di Rivalta in via Balma 5. Sarà possibile fissare un appuntamento con l'assistente sociale telefonando nei seguenti giorni e orari:

Lunedì, martedì e giovedì
Ore 9,00 - 12,30
a Beinasco, via Mascagni 14
Tel. 011 909 11 89 | 011 909 30 94

Mercoledì
Ore 14,00 – 17,30
a Rivalta, via Balma 5
Tel. 011 909 14 59

4.2 L'INVALIDITÀ CIVILE

I cittadini ultrasessantacinquenni che abbiano difficoltà a svolgere i compiti e le funzioni proprie della loro età possono richiedere il riconoscimento di uno stato invalidante, non dovuto a causa di servizio, lavoro o di guerra, in base al quale l'interessato può **ottenere benefici economici e/o socio-sanitari previsti dalla legge**, a seconda del grado di invalidità: l'erogazione di protesi e ausili, l'esenzione dai ticket sanitari, provvidenze economiche, come ad esempio l'indennità di accompagnamento.

COME E DOVE FARE RICHIESTA:

Il cittadino che intende presentare domanda per il riconoscimento di una infermità invalidante deve:

1) recarsi da un medico abilitato alla compilazione on line del certificato medico introduttivo, perché sia attestata la patologia invalidante;

2) presentare ad Inps via internet, direttamente ovvero tramite Patronato o Associazioni di categoria (ANMIC, ENS, UIC, ANFASS), domanda di riconoscimento dei benefici;

3) effettuare la visita medica di accertamento presso la Commissione Asl, nella data che gli verrà indicata.

ACCERTAMENTO DELLA DISABILITÀ

L'accertamento della disabilità è una procedura a carattere medico-sociale, che tiene conto non solo degli aspetti sanitari, ma anche degli aspetti sociali e familiari della vita della persona diversamente abile. I criteri valutativi e le procedure sono regolamentate dalla legge 104/92. In base al grado di disabilità, la persona diversamente abile ha diritto a fruire di una serie di benefici, previsti dalla legge stessa e successive modifiche.

COME E DOVE

La domanda di riconoscimento della condizione di disabilità segue le stesse modalità di quella di accertamento dell'invalidità civile. Va quindi presentata all'INPS.

La persona disabile anche in questo caso viene visitata da apposita commissione istituita presso l'Asl di competenza territoriale. **È possibile venire visitati per il riconoscimento dell'invalidità civile e della disabilità in un'unica seduta collegiale, esplicitandolo sulla richiesta**.

Informazioni presso lo sportello unico socio-sanitario:
Orbassano, piazza Generale Carlo Alberto dalla Chiesa, 1.

Su appuntamento:
lunedì ore 14.00 - 16.00;
mercoledì ore 9.30 - 13.00 e 14.00 - 16.00;
venerdì ore 9.30 - 13.00

Tel. 011 903 64 64 negli orari di apertura dello sportello.

4.3 SPORTELLO CAF - ASSISTENZA FISCALE

I cittadini rivaltesi possono usufruire dei **servizi di assistenza fiscale presso il Palazzo Comunale di Rivalta**, dove è possibile prendere appuntamento con i due CAF convenzionati, ACLI e CONFAGRICOLTURA PENSIONATI.

SERVIZI:

- compilazione della dichiarazione ISEE;
- evasione delle pratiche relative agli assegni di maternità ed al nucleo, bonus gas e luce;
- compilazione dei modelli reddituali (RED);
- autocertificazioni invalidi civili;
- detrazioni di imposta;
- assistenza alla compilazione dei modelli 730 e UNICO.

QUALI CAF

- ACLI (il mercoledì mattina e il mercoledì pomeriggio);
- CONFAGRICOLTURA PENSIONATI (il lunedì e il venerdì mattina).

DOVE PRENOTARE

Presso l'Ufficio URP/ACCOGLIENZA del Comune in **via Balma n. 5**, presentandosi, o Telefonando al numero 011 904 55 01 nei seguenti giorni: lunedì, martedì, giovedì e venerdì: dalle 8.30 alle 12.00.
Mercoledì dalle 8.30 alle 18.30.

4.4 AUTO SOLIDALE

Accompagnamento in auto per persone sole e non autosufficienti

AUSER VOLONTARIATO RIVALTA DI TORINO

L'associazione si occupa del **trasporto di persone che non hanno possibilità di recarsi autonomamente a effettuare visite mediche, terapie, o verso servizi pubblici (Comune, Posta, Banca...)**, oppure per fare la spesa.

Il servizio è effettuato da volontari che dedicano il loro tempo libero al servizio della comunità.

UTENTI DESTINATARI:

Anziani residenti nel Comune di Rivalta, Diversamente abili o invalidi (servizio gratuito), Assistiti o segnalati dal CIDIS.

CONTATTI:

Sede operativa: via C. Balma, 5 - 10040 Rivalta di Torino (TO)
Tel.: 347 277 75 44
Orari: lunedì, martedì e venerdì ore 9.00 - 12.00
E-mail: auservolontariato.rivalta@gmail.com

4.5 ANGEL SERVICE
Servizio di trasporto da e per i luoghi di cura

CROCE BIANCA DI RIVALTA

Servizio di trasporto in ambulanza o auto da e per i luoghi di cura.

A CHI È RIVOLTO:

cittadini residenti nel Comune di Rivalta che si trovano permanentemente o temporaneamente in situazione di totale o parziale inabilità.

COME RICHIEDERE IL SERVIZIO:

telefonando all'associazione Croce Bianca di Rivalta al **numero 011 901 29 24**. Per usufruire del servizio occorre presentare il modulo ISEE.

COSTI:

gratuito per coloro che hanno l'ISEE non superiore a € 13.000. A pagamento per tutti gli altri cittadini.

4.6 TRASPORTI PUBBLICI

AGEVOLAZIONI TRASPORTI GTT

Per i pensionati ultrasessantacinquenni con isee max 8.000,00 Euro riduzione del 50% sul costo del biglietto elettronico GTT da 15 corse urbano e suburbano (Da richiedere presso l'Ufficio Casa del Comune di Rivalta, Via Balma 5, portando l'ISEE in corso di validità e un documento che attesti lo stato di pensionamento).

MEBUS

Il MEBUS è un servizio di autobus a chiamata.

Nell'area metropolitana sud-ovest interessa i Comuni di Beinasco, Bruino, Candiolo, Grugliasco, Nichelino, Orbassano, Piossasco, Rivalta, Rivoli e Vinovo e i presìdi sanitari Candiolo IRCC, Orbassano San Luigi e Ospedale degli Infermi di Rivoli.

COME SI PRENOTA:

telefonicamente, almeno il giorno prima della necessità, al **numero verde 800 136 771 da lunedì a venerdì dalle 9.00 alle 15.00** comunicando in quale giorno e ora si ha bisogno del servizio, partenza e destinazione.
MeBUS Sud Ovest è attivo nei **giorni feriali** con orario: l**unedì-venerdì ore 9.00 - 19.00, sabato ore 9.00 - 14.00**. Il servizio non è attivo nel mese di agosto.

COSTI:

come una normale corsa di linea extraurbana. Il biglietto si acquista sull'autobus.

5.

NUMERI UTILI

COMUNE DI RIVALTA
via Balma, 5
10040 Rivalta di Torino (TO)

5.1 UFFICI COMUNALI

ACCOGLIENZA / URP
Sportello per il Cittadino

Lunedì ore 8.30 - 12.00
Martedì ore 8.30 - 12.00
Mercoledì ore 8.30 - 18.30
Giovedì ore 8.30 - 12.00
Venerdì ore 8.30 - 12.00

Tel. 011 904 55 10
sportelloperilcittadino@comune.rivalta.to.it

ANAGRAFE / SERVIZI DEMOGRAFICI

(certificazioni, rilascio e proroga carte d'identità, iscrizioni anagrafiche, ricevimento dichiarazioni di nascita, informazioni su pubblicazioni di matrimonio).

Tel.: 011 904 55/83/29/175
Fax: 011 909 07 31
demografici@comune.rivalta.to.it.

Lunedì - Martedì - Venerdì ore 8.30 - 12.00; mercoledì ore 8.30 - 18.30 ; giovedì chiuso* (Stato Civile aperto per denunce di nascita e decesso).

Reperibilità Del Servizio di Stato Civile: sabato ore 8.30 - 11.00 al numero 335 696 08 16 limitatamente alle denunce di decesso.

BIBLIOTECA “Silvio Grimaldi”

piazza Martiri della Libertà 2
Tel.: 011 909 13 86
biblioteca@comune.rivalta.to.it

Biblioteca “Paola Garelli”

via Carignano 118 - **Tel.:** 011 906 30 84
biblioteca.garelli@comune.rivalta.to.it

Punto di Prestito

Pasta - sala quartiere, via Leopardi

CASA

Lunedì ore 8.30 - 12.00
mercoledì ore 8.30 - 13.00 e 14.00 - 17.00
venerdì 8.30 - 12.00.

Tel.: 011 904 55 171
casa@comune.rivalta.to.it

ELETTORALE

Tel.: 011 904 55 50
demografici@comune.rivalta.to.it

SEGRETERIA DEL SINDACO

Lunedì, martedì, mercoledì, venerdì ore 9.00 - 12.00
Tel.: 011 904 55 33
segreteriasindaco@comune.rivalta.to.it
sindaco@comune.rivalta.to.it

SERVIZI SOCIOCULTURALI, SPORT E ASSOCIAZIONI, VOLONTARIATO CIVICO

Lunedì, mercoledì, venerdì ore 8,30 - 12.00.
via Balma 47 - **Tel.:** 011 904 55 86
servizisocioculturali@comune.rivalta.to.it

Tel.: 011 904 55 85/57
cultura@comune.rivalta.to.it
cultura.sport@comune.rivalta.to.it

TRIBUTI

Lunedì e venerdì ore 8.30 - 12.00; mercoledì ore 9.30 - 18.30.

Tel.: 011 904 55 71/72/90
tributi@comune.rivalta.to.it

POLIZIA MUNICIPALE

Lunedì ore 9.00 - 12.00 / 14.00 - 15.30;
mercoledì ore 9.00 - 12.00 / 14.00 - 18.30;
martedì - giovedì - venerdì ore 9.00 - 12.00.
Tel.: 011 904 55 25 - **Fax:** 011 909 11 19
vigili@comune.rivalta.to.it
Ingresso in via Balma (dietro l'ASL)
EMERGENZE: tel. 320 430 69 44

5.2 SPORTELLI PER IL CITTADINO

SPORTELLO ATC

ogni secondo martedì del mese ore 10.00 - 12.00
presso Palazzo Comunale - via Balma 5

ASSISTENZA FISCALE - Sportello CAF

Esclusivamente su appuntamento, presso URP via Balma, 5
Lunedì e venerdì ore 8.30 - 12.00 (Confagricoltura pensionati)
Mercoledì ore 9.00 - 12.30 e 14.00 - 17.30 (ACLI)

Sportello CIDIS (SERVIZI SOCIALI)

Mercoledì ore 14.00 -17.30, solo su appuntamento, telefonando al numero 011 909 14 59

Sportello dei DIRITTI SPI CGIL

Mercoledì ore 9.00 - 12.00
Per anziani non autosufficienti

Sportello ENERGIA

Martedì e mercoledì ore 10.00 - 12.00

Sportello FEDERCONSUMATORI

ogni 1° e 3° mercoledì del mese ore 16.00 - 18.00

ECOSPORTELLO COVAR (tariffa rifiuti solidi urbani)

Lunedì e venerdì ore 8.30 - 12.00; mercoledì ore 14.30 - 17.30

NUMERI UTILI

Numero unico emergenze **112**

Ambulanza
Emergenza sanitaria
Polizia
Carabinieri
Vigili del fuoco

Guardia Medica **011 901 32 48**

COMUNE DI RIVALTA
via Balma, 5 - 10040 Rivalta di Torino

centralino
tel. 011 904 55 10 - Fax 011 909 14 95

www.comune.rivalta.to.it
sportelloperilcittadino@comune.rivalta.to.it
protocollo.rivalta@cert.legalmail.it

Questo opuscolo è frutto del lavoro

dell'**UFFICIO POLITICHE SOCIALI, EDUCATIVE E PARITÀ DI GENERE**
Via Balma 5, Rivalta di Torino
tel. 011 9045532
politichesociali@comune.rivalta.to.it

e della *Cooperativa Terzo Tempo*