



GUIDA AI RIMEDI CONTRO IL
CALDO PER LE PERSONE CON
PIÙ DI 65 ANNI

ARRIVA L'ESTATE 2023

CONSIGLI, SERVIZI E INFORMAZIONI UTILI
PER AFFRONTARE AL MEGLIO IL PERIODO ESTIVO IN CITTÀ.



I CONSIGLI PER DIFENDERTI DAL CALDO

1

Esci di casa nelle ore meno calde della giornata.

2

Indossa abiti leggeri e larghi e di fibre naturali come il cotone, **ripara il capo** con il cappello e usa gli occhiali da sole.

3

Rinfresca l'ambiente domestico arieggiando la casa nelle ore fresche e utilizzando ventilatori regolati in modo da far circolare l'aria in tutto l'ambiente.



I CONSIGLI PER DIFENDERTI DAL CALDO

4

Bevi molta acqua, almeno 1,5 litri al giorno, anche se non senti lo stimolo della sete.

5

Fai pasti leggeri e mangia molta frutta e verdura. Consuma cibi freschi come gelati alla frutta, granite e ghiaccioli. **Evita il consumo di alcol.**

6

Fai attenzione a vicine e vicini di casa più fragili e segnala in caso di bisogno.



PER MAGGIORI INFORMAZIONI

URP - Ufficio per le relazioni con il pubblico di palazzo Moroni

Via Oberdan, 1

Tel. 049-8205572

da lunedì a venerdì 8:45 - 13:00

martedì e giovedì 15:00 - 17:00

E-mail urp@comune.padova.it

www.padovanet.it

Ufficio Attività Creative Terza Età

Via Giotto 34 - Tel. 049-8205088

lunedì, mercoledì e venerdì 9:00 - 12:00

martedì 15:00 - 16:30

E-mail segreteriaeterzaeta@comune.padova.it

NUMERI DA CONTATTARE PER AIUTO O BISOGNO

Auser Volontariato Provinciale "Filo d'argento"

Tel. 049-620064

Numero Verde 800-995988
da lunedì a venerdì 9:00 – 12:00

Centro di Ascolto Padova Nord ODV

Via G. Brunelleschi, 1 - Tel. 049-600614

Cell. 347-6823899

da lunedì a venerdì 10:00 – 12:00

Associazione Amici di San Camillo

Via Verci, 2/A - Tel. 049-8072055

da lunedì a venerdì 10:00 - 11:30

Cell. 368-7893709 tutti i pomeriggi

Telefono Amico

Tel. 02-23272327 tutti i giorni 10:00 - 24:00

WhatsApp Amico

Cell. 324-0117252 tutti i giorni 18:00 – 21:00

NUMERI DA CONTATTARE PER AIUTO O BISOGNO



**Più Spazio per Te - Sportello di
ascolto psicologico
Sportello informativo di
prevenzione e contrasto alle truffe**

Via Giotto, 34 - Tel. 049-8205088
lunedì, mercoledì e venerdì 9:00 - 12:00
martedì 15:00 - 16:30

Sportello P.A.S.S.O. FAP - ACLI

Via Vescovado, 31 (su appuntamento)

Cell. 370-3648428

il martedì 14:00 - 17:00

e il mercoledì 9:30 - 12:30

(sportello sospeso ad agosto)

E-mail sportello.fap.acli@gmail.com

NUMERI DA CONTATTARE PER AIUTO O BISOGNO



Lions Club – Padova arte & poesia

Cell. 348-7821017 il mercoledì 10:00 – 13:00

Ufficio Sviluppo di Comunità – Prisma – progetto “STO-QUA”

Passaggio Gaudenzio, 3/D

Tel. 049-8205020

E-mail servizisociali@comune.padova.it

Partecipano alla rete di solidarietà anche la

Caritas Diocesana tel. 049-8771722
e le **Parrocchie** della città alle quali puoi
rivolgerti per supporto ed aiuto.



LUOGHI FRESCHI DA FREQUENTARE

Piscine

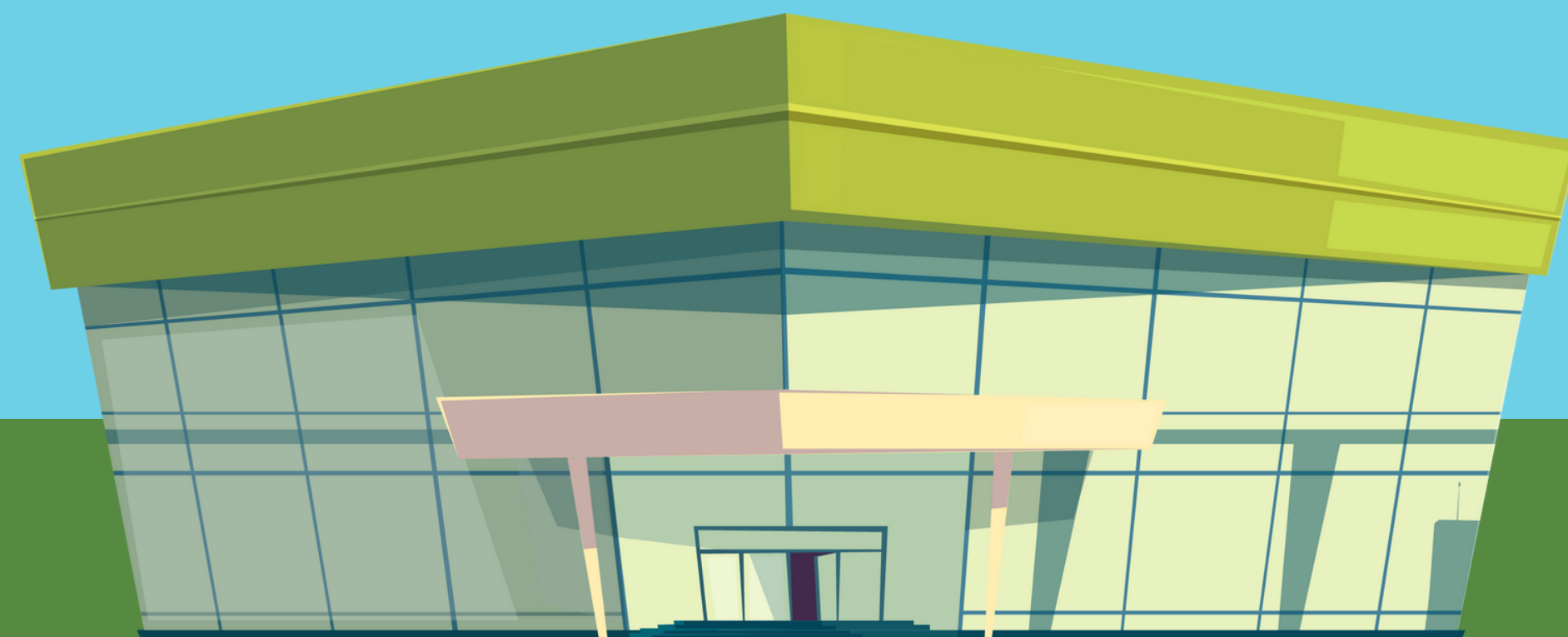
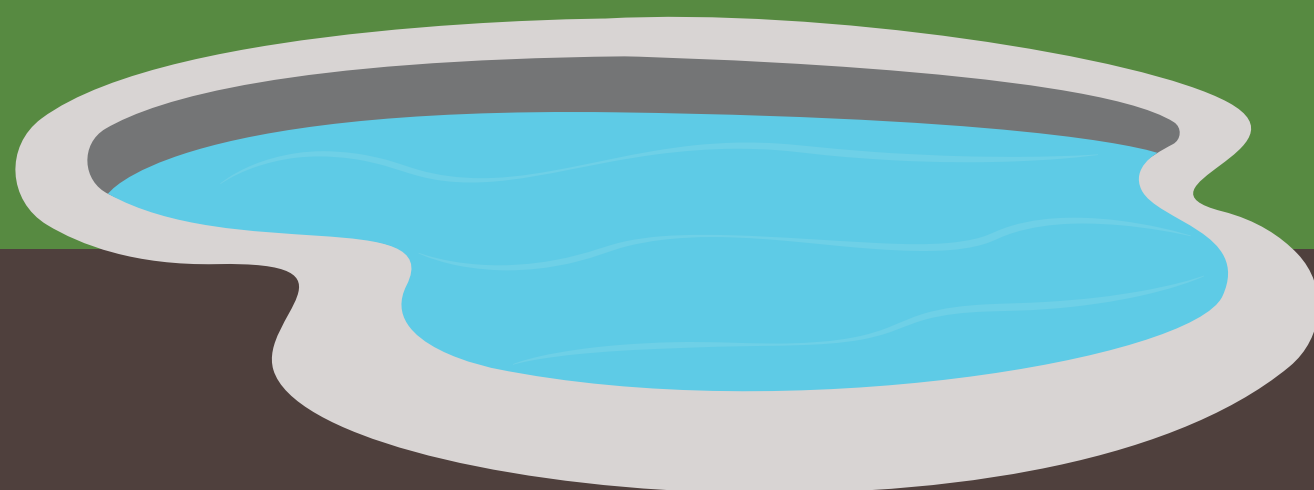
Ingresso agevolato per over 65
per informazioni contattare:

Centro Sportivo Plebiscito ASD 2001 SRL SSD

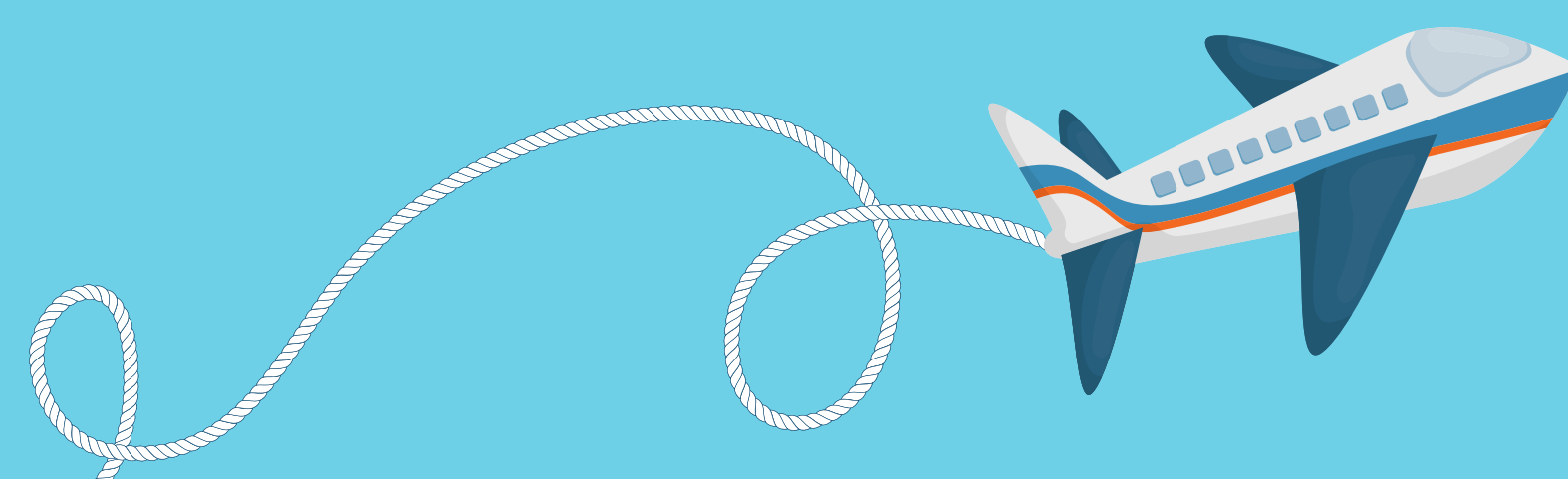
Via G. Geremia, 2/2 - Tel. 049-611133

Centro Sportivo 2000

Via A. Naccari, 37 - Tel. 049-8712600



LUOGHI FRESCHI DA FREQUENTARE

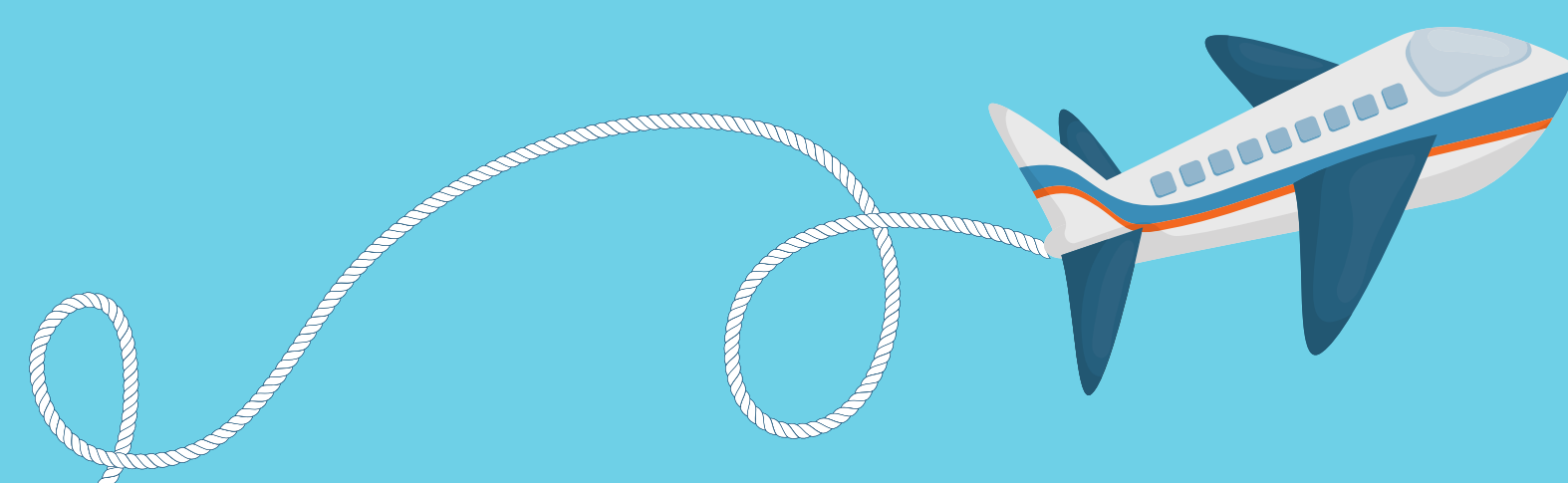


Orari Biblioteche

BIBLIOTECA	ORARIO STANDARD	ORARIO ESTIVO 2023	CHIUSURA ESTIVA
CIVICA Via Altinate, 71	da lunedì a venerdì 8:30-20:00 sabato 8:30-20:00	dal 7 al 20 agosto da lunedì a giovedì 8:30-17.30 venerdì e sabato 8:30-13.30	10 luglio 14 - 15 agosto
ARCELLA Via J. Ponte, 7	da lunedì a sabato 9:00-13:00 lunedì, martedì e mercoledì 14:30-17:30	dal 31 luglio al 1 settembre: mercoledì, giovedì, venerdì e sabato 9:00-13:00 lunedì e martedì 14:30-17:30	14 - 15 agosto
BRENTA VENEZIA Via S. Marco, 300	lunedì, martedì, giovedì, venerdì, sabato 9:00-13:00 lunedì e giovedì 14:30-17:30	nessuna modifica	dal 14 al 20 agosto
FORCELLINI via Boccaccio, 80	da lunedì a sabato 9:00 -13:00 lunedì, martedì, giovedì e venerdì 15:30-18:30	dal 24 luglio al 1 settembre: CHIUSA Lunedì e venerdì pomeriggio	14 - 15 agosto



LUOGHI FRESCHI DA FREQUENTARE



Orari Biblioteche

BIBLIOTECA	ORARIO STANDARD	ORARIO ESTIVO 2022	CHIUSURA ESTIVA
BASSANELLO via Dell'Orna, 21/A	martedì, giovedì, venerdì 9:00-13.00 da lunedì a venerdì 15:30-18:30 sabato 9:30 - 12:30	nessuna modifica	14 - 15 agosto
SAVONAROLA Piazza Napoli, 40	da lunedì a sabato 9:00-13:00 martedì, mercoledì e giovedì 14:30-17:30	nessuna modifica	14 - 20 agosto
BRENTELLA via Dal Piaz, 3	da lunedì a venerdì 9:00 -13:00 e 15:30 - 18:30 sabato 9:30-12:30	nessuna modifica	14 - 15 agosto
VALSUGANA via Astichello, 18	da lunedì a venerdì 9:00-13:00 martedì e giovedì 14:30-17:30 II e IV sabato del mese 9:00-13:00	nessuna modifica	7 - 15 agosto



LUOGHI FRESCHI DA FREQUENTARE

Centri Socio Culturali

"Eta' d'oro" via J. Da Ponte, 7

aperto da lunedì a sabato dalle 15:00 alle 18:30
(chiuso 14 e 15 agosto)

"CSC Mortise" via Bajardi, 5

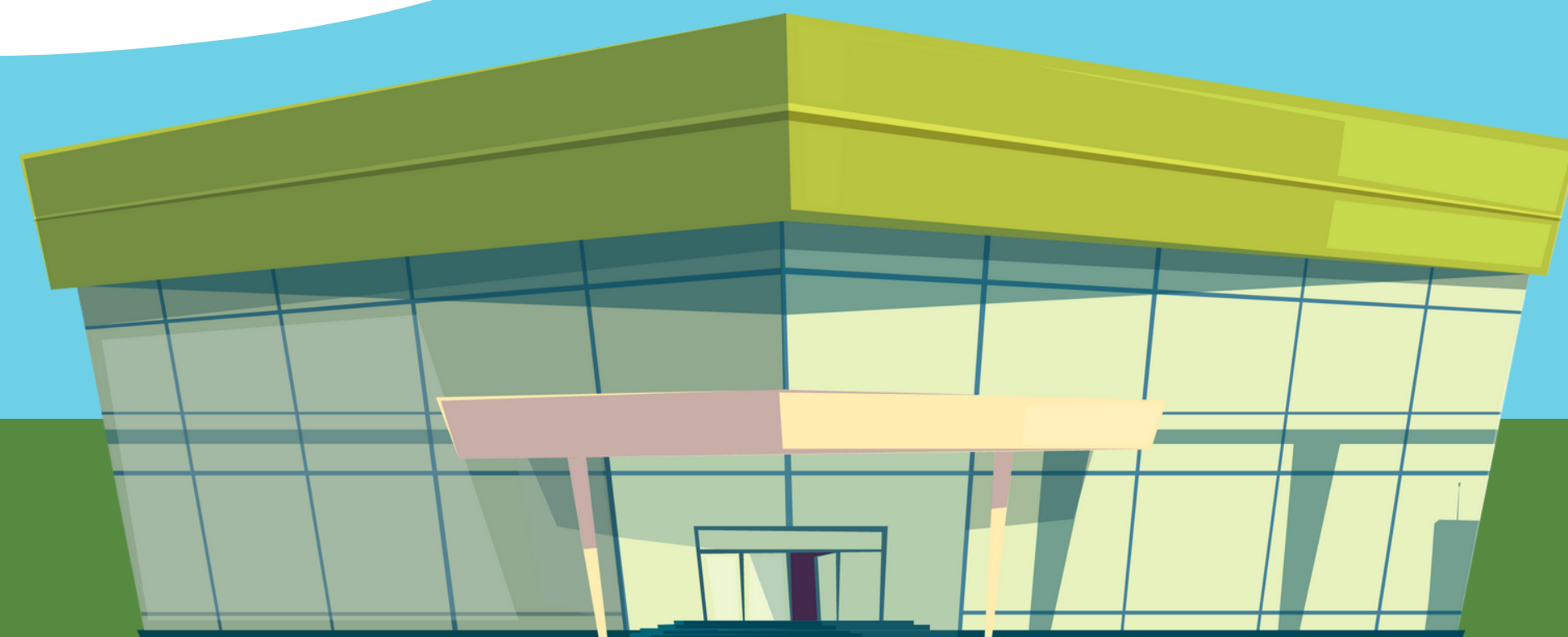
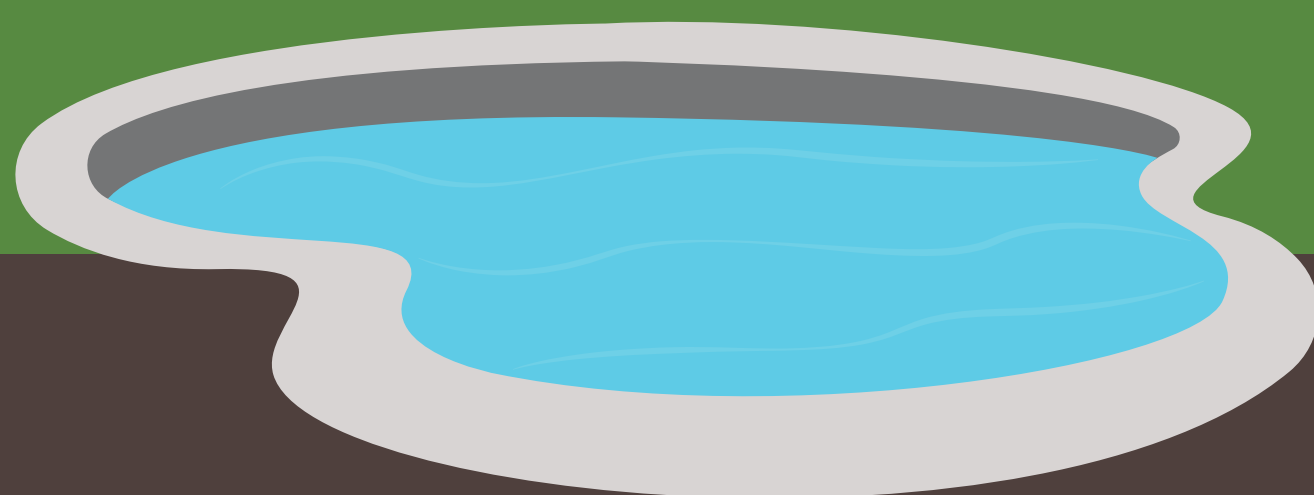
aperto da lunedì a sabato dalle 16:00 alle 19:00

"CSC Torre" via Madonna del Rosario, 148

aperto da lunedì a venerdì dalle 14:00 alle 18:00

"AUSER BASSO ISONZO" piazza Napoli, 41 (sala Atrio)

aperto lunedì, giovedì e domenica dalle 16:00 alle 19:00



PER TRASCORRERE LA GIORNATA IN COMPAGNIA



Comunità di Sant'Egidio

Centri estivi settimanali per adulti e anziani,
momenti di incontro, visite a domicilio

Cell. 340-1427440

E-mail santegidio.nordest@gmail.com

Centro diurno Casetta Michelino e Casetta Senes per anziani autosufficienti

Via Pontevigodarzere, 14

Tel: 049-8876879 da lunedì al venerdì

9:00 - 12:00 / 15:00 - 16:00

E-mail segreteria@progettosenes.com

PER TRASCORRERE LA GIORNATA IN COMPAGNIA



Casa Famiglia Gidoni

per anziani autosufficienti e non

Via Mons. Fortin, 34 - Tel. 049-8040311

da lunedì a venerdì

8:00 - 13:00 / 14:30 - 16:30

E-mail casagidoni@altavita.org

Centro Diurno Anziani Cooperativa F.A.I.

per anziani autosufficienti e non

Piazza Castello 15 - Tel. 049-8753547

da lunedì a sabato 8:00 - 17:00

E-mail centrodiurno@coopfaipadova.it



PER RICEVERE LA SPESA A DOMICILIO SENZA COSTI AGGIUNTIVI



Tel. 049-8698613
(chiusi dal 14 al 27 agosto)



CONFCOMMERCIO
IMPRESE PER L'ITALIA
ASCOM PADOVA

Tel. 049-8209711
(chiusi dal 14 al 27 agosto)

IL SERVIZIO È OFFERTO ALLE PERSONE IN STATO DI BISOGNO
E COMUNQUE A CITTADINE E CITTADINI RESIDENTI NEL
COMUNE DI PADOVA CON PIÙ DI 65 ANNI.