



NUMERI DA CONTATTARE PER AIUTO O BISOGNO

Auser Volontariato Provinciale "Filo d'argento"

Tel. 340-7070193
da lunedì a venerdì 9:00 - 12:30

Centro di Ascolto Padova Nord ODV

Via G. Brunelleschi, 1
Tel. 049-600614 Cell. 347-6823899
da lunedì a venerdì 10:00 - 12:00

Telefono Amico

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

WhatsApp Amico

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

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

Lions Club - Padova arte & poesia

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

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

Partecipano alla rete di solidarietà
anche la **Caritas Diocesana**
tel. 049-8771722 e le **Parrocchie**
della città alle quali puoi rivolgerti
per supporto e aiuto.



PER RICEVERE LA SPESA A DOMICILIO SENZA COSTI AGGIUNTIVI

Il servizio è offerto a cittadine e cittadini residenti nel Comune di Padova,
con più di 65 anni, in stato di bisogno.

Ascom Padova Tel. 049-8209711 (chiusi dal 12 al 25 agosto)

Confesercenti Tel. 049-8698611 (chiusi dal 10 al 25 agosto)



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

CONSIGLI, SERVIZI E
INFORMAZIONI UTILI
CONTRO IL CALDO
PER LE PERSONE
CON PIÙ DI 65 ANNI

ARRIVA L'ESTATE 2024



1

**Esci di casa nelle ore meno
calde della giornata.**

2

Indossa abiti leggeri,
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.

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.



LUOGHI FRESCHI DA FREQUENTARE

- PISCINE - Per info ingresso agevolato per over 65:

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

- CENTRI SOCIO CULTURALI

Età d'oro via J. Da Ponte, 7

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

"CSC Mortise" sede di Mortise sala Falcone - via Bajardi, 5

aperto da lunedì a domenica dalle 16:00 alle 19:00 (chiuso dal 14 al 16 agosto)

"CSC Mortise" sede di Torre sala Duse - via Madonna del Rosario, 148

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

"Auser Basso Isonzo" sala Atrio - piazza Napoli, 41

aperto lunedì, giovedì e domenica dalle 16:00 alle 19:00 (chiuso il 15 agosto)

Sala Barison piazza Metelli, 1 - Tel. 392-6387708

aperta da lunedì a venerdì dalle 16.00 alle 18.00

con attività, burraco e book crossing (chiuso il mese di agosto)



PER TRASCORRERE LA GIORNATA IN COMPAGNIA

Comunità di Sant'Egidio

Incontri settimanali per adulti e anziani, feste e visite a domicilio

Cell. 340-1427440

E-mail santegidio.nordest@gmail.com

Centro diurno per anziani non autosufficienti Casetta Michelino

Via Pontevigodarzere, 14/16 Tel. 049-8876879

da lunedì a venerdì 9:00 - 12:00 / 15:00 - 16:00

E-mail casettamichelino@coopfaipadova.it

Casa Famiglia Gidoni per anziani autosufficienti e non

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

da lunedì a sabato 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



BIBLIOTECHE

ORARI STANDARD

ORARI ESTIVI

CIVICA Via Altinate, 71	da lunedì a giovedì 8:30-20:00 venerdì 8:30-17:30 sabato 8:30-13:30	dal 22 luglio al 23 agosto: da lunedì a giovedì 8:30-17:30 venerdì 8:30-13.30 dal 20 luglio al 31 agosto: CHIUSA il sabato CHIUSSURE: 29 luglio e dal 15 al 18 agosto
ARCELLA Via J. Ponte, 7	da lunedì a sabato 9:00-13:00 lunedì, martedì e mercoledì 14:30-17:30	dal 29 luglio al 31 agosto: mercoledì, giovedì, venerdì e sabato 9:00-13:00 lunedì e martedì 14:30-17:30 CHIUSSURA: dal 15 al 18 agosto
BRENTA VENEZIA Via S. Marco, 300	lunedì, martedì, giovedì, venerdì, sabato 9:00-13:00 lunedì e giovedì 14:30-17:30	luglio e agosto: lunedì, martedì, giovedì, venerdì, sabato 9:00-13:00 lunedì e giovedì 15:00-18:00 CHIUSSURA: dal 12 al 18 agosto
FORCELLINI via Boccaccio, 80	da lunedì a sabato 9:00-13:00 lunedì, martedì, giovedì e venerdì 15:30-18:30	luglio e agosto: da lunedì a venerdì 9:00-13:00 martedì e giovedì 15:30-18:30 CHIUSA il sabato CHIUSSURA: dal 15 al 18 agosto
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	luglio e agosto: martedì, giovedì, venerdì 9:00-13:00 e 15:30-18:30 sabato 9:30-12:30 CHIUSSURA: dal 15 al 18 agosto
SAVONAROLA Piazza Napoli, 40	da lunedì a sabato 9:00-13:00 martedì, mercoledì e giovedì 14:30-17:30	CHIUSSURA: dal 15 al 18 agosto
BRENTELLA via Dal Piazz, 3	da lunedì a venerdì 9:00-13:00 e 15:30-18:30 sabato 9:30-12:30	dal 12 al 24 agosto: da lunedì a venerdì 9:00-13.00, sabato 9:30-12:30 dal 26 al 31 agosto: da lunedì a venerdì 9:00-13:00 lunedì, mercoledì e giovedì 15:30-18:30, sabato 9:30-12:30 CHIUSSURA: dal 15 al 18 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 9:30-12:30	agosto: CHIUSA il sabato CHIUSSURA: dal 12 al 18 agosto

