COMUNE DI
PADOVA

GUIDA AI RIMEDI CONTRO IL CALDO PER LE PERSONE CON PIÙ DI 60 ANNI

ARRIVA L'ESTATE

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

Tel. 049-8205572

dal lunedì al venerdì 08:45 - 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 09:00 - 12:00

martedì 15:00 -16:30

E-mail segreteriaterzaeta@comune.padova.it

NUMERI DA CONTATTARE PER AIUTO O BISOGNO

Auser Volontariato Provinciale “Filo d’argento”
Tel. 049-620064
Numero Verde 800-995988
dal lunedì a venerdì 09:00 – 12:00

Centro di Ascolto Padova Nord ODV
Via G. Brunelleschi 1 - Tel. 049-600614
Via Cividale 19 - Tel. 049-680993
dal lunedì a venerdì 10:00 – 12:00

Associazione Amici di San Camillo
Via Verci 2/A - Tel. 049-8072055
dal 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

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

Più Spazio per Te
Sportello di ascolto psicologico
Ufficio Attività Creative Terza Età
Tel. 049-8205088

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 09:30 - 12:30
(sportello sospeso mese di agosto)
E-mail sportello.fap.acli@gmail.com

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

LUOGHI FRESCHI DA FREQUENTARE

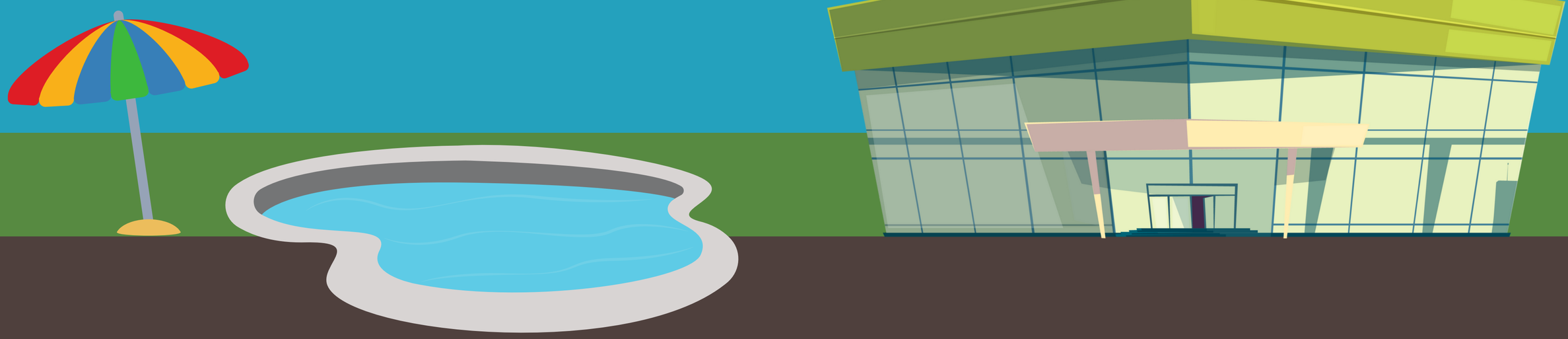
Piscine

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

Padova Nuoto s.r.l.
Via Decorati al Valore Civile 2 Tel. 049-681300

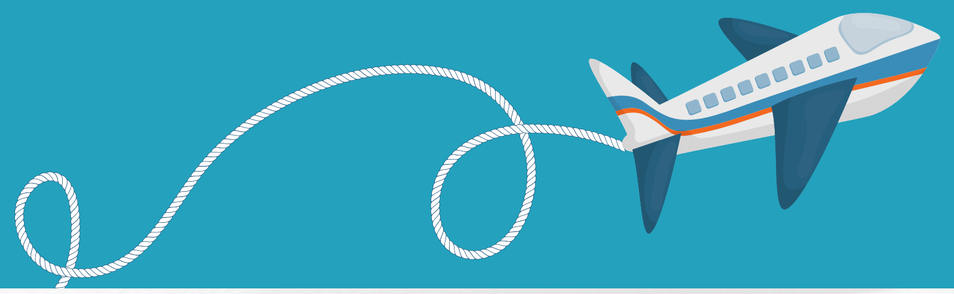


LUOGHI FRESCHI DA FREQUENTARE

Orari Biblioteche

BIBLIOTECA	CONTATTI	ORARIO ESTIVO 2022	CHIUSURA ESTIVA
CIVICA	biblioteca.civica@comune.padova.it 049 8204811	**dal 19 luglio al 21 agosto** dal lunedì al giovedì 8:30-17:30 venerdì 8:30-13:30	18 LUGLIO I SABATI DAL 23 LUGLIO AL 20 AGOSTO
ARCELLA	biblioteca.arcella@comune.padova.it 049 8204946	**dal 1 al 31 agosto** dal lunedì al venerdì 8:30 - 13:30 lunedì e mercoledì 14:30 – 18:30	DAL 8 AL 15 AGOSTO
BRENTA VENEZIA	biblioteca.brenta@comune.padova.it 049 8204871	**dal 18 luglio al 13 agosto** dal lunedì al venerdì 9:00 - 13:00 lunedì e giovedì 14:30 - 17:30	DAL 15 AL 20 AGOSTO
FORCELLINI	biblioteca.forcellini@comune.padova.it 049 8204227	**dal 18 luglio al 27 agosto** dal lunedì al sabato 9:00 -13:00 martedì e giovedì 15:30 – 18:30	

LUOGHI FRESCHI DA FREQUENTARE



Orari Biblioteche

BIBLIOTECA	CONTATTI	ORARIO ESTIVO 2022	CHIUSURA ESTIVA
BASSANELLO	bibloteca.bassanello@comune.padova.it 049 8205037	**dal 19 luglio al 21 agosto** lunedì, martedì, giovedì e venerdì 9:00 - 13:00 martedì e giovedì 15:30 – 18:30	
SAVONAROLA	biblioteca.savonarola@comune.padova.it 049 8204878	**dal 18 luglio al 13 agosto** dal lunedì al sabato 9:00 - 13:00 lunedì e mercoledì 14:30 -17:30	DAL 15 AL 20 AGOSTO
BRENTELLA	biblioteca.brentella@comune.padova.it 049 820067	**dal 19 luglio al 12 agosto** dal lunedì al venerdì 9:00 -13:00 martedì e giovedì 15:30 - 18:30 **dal 16 al 20 agosto** dal lunedì al venerdì 9:00 -13:00	
VALSUGANA	biblioteca.valsugana@comune.padova.it 049 8204870	dal lunedì al venerdì 9:00 - 13:00 martedì e giovedì anche 14:30 - 17:30	DAL 8 AL 15 AGOSTO

LUOGHI FRESCHI DA FREQUENTARE

Centri Socio Culturali

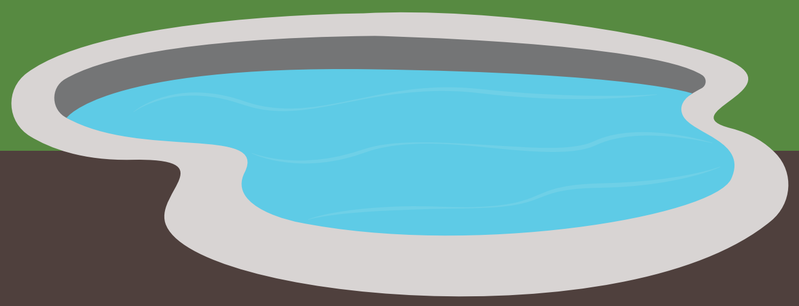
“Eta’ d’oro“ via J. Da Ponte, 7
aperto da lunedì a sabato dalle 15:00 alle 18:30
(chiuso per ferie dal 30/7 al 15/8/2022)

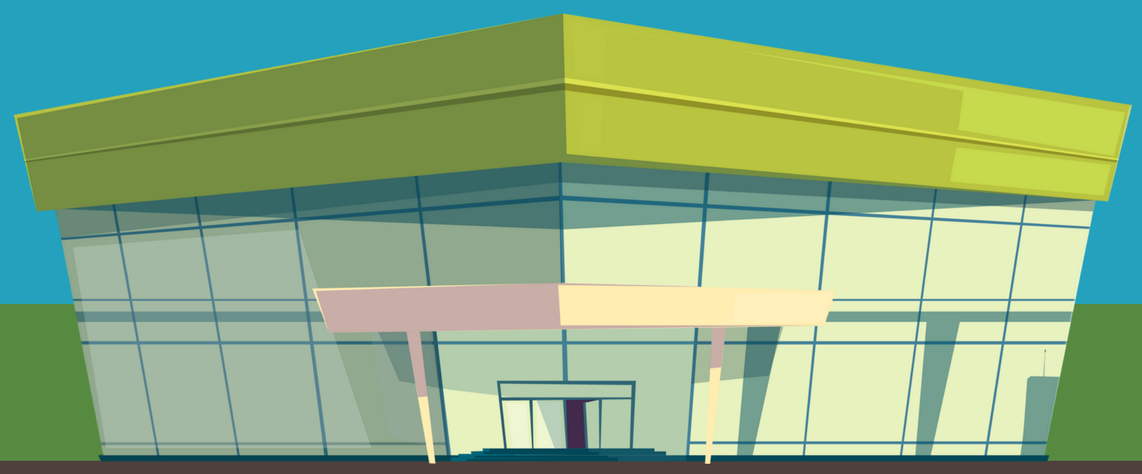
“Mortise” via Bajardi, 5
aperto da lunedì a sabato dalle 16:00 alle 19:00

“Torre” via Madonna del Rosario, 148
aperto da lunedì a venerdì dalle 14:00 alle 18:00

Bar del Museo Eremitani

aperto dalle ore 9 alle ore 19
(da martedi a domenica)
Lunedì chiuso.





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

Casetta Altichiero
per anziani autosufficienti

Via Altichiero, 1 - Cell. 391-7083851

dal lunedì al venerdì 07:30 - 15:00

E-mail agoracentri@gmail.com

Centro diurno Casetta Michelino e Casetta Senes per anziani autosufficienti

Via Pontevigodarzere, 14

Tel: 049 8876879 dal 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 dal lunedì al sabato 08:00 - 13:00 /14:30 - 16:30

E-mail casagidoni@altavita.org

Centro Diurno Anziani Cooperativa F.A.I. Padova per anziani autosufficienti e non

Piazza Castello 15 - Tel. 049-8753547

dal lunedì al sabato 08:00 – 17:00

E-mail centrodiurno@coopfaipadova.it

PER RICEVERE LA SPESA A DOMICILIO SENZA COSTI AGGIUNTIVI

CONFCOMMERCIO
IMPRESE PER L'ITALIA
ASCOM PADOVA

Tel. 049-8209711
(chiusi dall' 8 al 21 agosto)

CONFESERCENTI

Tel. 049-8698611
(chiusi dal 15 al 28 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.

PER RICEVERE I FARMACI A DOMICILIO SENZA COSTI AGGIUNTIVI

Ufficio ACTE
Servizio attivo da inizio agosto
Tel. 049-8205088
lunedì, mercoledì e venerdì 9.00 - 12.00
martedì 15.00 - 16.30
Il servizio è realizzato in collaborazione
con il **CSV Padova**.

IL SERVIZIO È RIVOLTO A CITTADINE E CITTADINI CON PIÙ DI 65 ANNI E RESIDENTI NEL COMUNE DI PADOVA, CHE HANNO GIÀ FATTO RICHIESTA AL PROPRIO MEDICO DI FAMIGLIA DI EMISSIONE DELLA PRESCRIZIONE MEDICA.