

PER TRASCORRERE LA GIORNATA IN COMPAGNIA

Ufficio Attività Creative Terza Età

Momenti di incontro e svago presso luoghi all'aperto e sale di quartiere.

Tel. 049-8205088

E-mail segreteriaeterzaeta@comune.padova.it

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

Centri diurni

Casetta Altichiero

per anziani autosufficienti

Via Altichiero, 1 - Cell. 391-7083851
dal lunedì al venerdì 09:30 - 16:30

E-mail agoracentri@gmail.com

Casa Famiglia Gidoni

per anziani autosufficienti e non

Via Mons. Fortin, 34 - Tel. 049-8040311
dal lunedì al venerdì

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



Confederazione Italiana Imprese
Commerciali Turistiche e dei Servizi

Tel. 049-8698611

Il servizio è offerto alle persone in stato di bisogno e comunque agli anziani residenti con più di 65 anni (tranne dal 9 al 22 agosto)

PER ULTERIORI 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 segreteriaeterzaeta@comune.padova.it



Comune di Padova
Settore Servizi Sociali

ARRIVA L'ESTATE 2021



GUIDA PER PERSONE ANZIANE

**Consigli, servizi
e informazioni utili
per affrontare al meglio
il periodo estivo in città.**

PER DIFENDERTI DAL CALDO SEGUI QUESTI SEMPLICI CONSIGLI



ESCI DI CASA NELLE ORE MENO
CALDE DELLA GIORNATA.



INDOSSA ABITI LEGGERI E LARGHI E
DI FIBRE NATURALI COME IL COTONE,
RIPARA IL CAPO CON IL CAPPELLO E
USA GLI OCCHIALI DA SOLE.



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.



BEVI MOLTA ACQUA, ALMENO 1,5
LITRI AL GIORNO, ANCHE SE NON
SENTI LO STIMOLO DELLA SETE.



FAI PASTI LEGGERI E MANGIA MOLTA
FRUTTA E VERDURA. CONSUMA CIBI
FRESCI COME GELATI ALLA FRUTTA,
GRANITE E GHIACCIOLI. EVITA IL
CONSUMO DI ALCOL.

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

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 FRESCI 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

Parchi

Sono aperti tutti i parchi cittadini

L'elenco è consultabile sul sito

www.padovanet.it

E-mail verdepubblico@comune.padova.it