

DESIDERI TRASCORRERE LA GIORNATA IN COMPAGNIA?

Comunità di Sant'Egidio

Momenti di incontro e festa nei quartieri
cel. 340-1427440

Centri Diurni per anziani autosufficienti

“Casetta Altichiero”
Via Altichiero n. 1
cel. 345-0777829

Centri Diurni per anziani non autosufficienti

“Casetta Michelino”
Via Pontevigodarzere, 14
tel. 049-8876879

"Casa Famiglia Gidoni"
Via Mons. Fortin, 34
tel. 049-8040311

“Anziani a casa propria”
Piazza Castello, 15
tel. 049-8753547

HAI BISOGNO DELLA 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 13 al 26 agosto)



PER INFORMAZIONI

Settore Servizi Sociali

CST 1 Via Del Carmine 13 049-8205982
CST 2 Via Curzola 15 049-8206720
CST 3 Via Boccaccio 80 049-8204223
CST 4 Via Piovese 74 049-8205061
CST 5 Via Salerno 1 049-8205022
CST 6 Via Dal Piazz 3 049-8205064

Ufficio Attività Creative Terza Età
Via Giotto 34 tel. 049-8205088

lun - ven 08.30-13.30

www.padovanet.it



Comune di Padova
Servizi Sociali

Arriva l'estate...



Guida per Anziani ESTATE 2018

*Tutti insieme per garantire la qualità
della vita agli anziani della 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; se esci ripara il capo con il cappello ed usa gli occhiali da sole;



Rinfresca l'ambiente domestico arieggiando la casa nelle ore fresche ed 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 freschi come gelati alla frutta, granite e ghiaccioli. Evita il consumo di alcol.

Partecipano alla rete di solidarietà anche la **Caritas** (tel. 049-8771722) e le Parrocchie della città che si attiveranno per segnalare i casi di anziani bisognosi.

NUMERI DA CONTATTARE PER AIUTO O BISOGNO:

- **Auser “Filo d’argento”**
Numero Verde 800995988 – tel. 049-620064
lun-ven 9.00-12.00
- **Telefono Amico** - tel. 199284284
Tutti i giorni 10.00-24.00
WhatsApp Amico Padova
cel. 345-0361628
mart – ven 18.00-21.00
- **Centro di Ascolto Padova Nord**
sede di Via G. Brunelleschi, 1
tel. 049-600614 – lun - ven 10.00-12.00
sede di Via Cividale, 19
tel. 049-680993 – lun - ven 10.00-12.00
(possibilità di lasciare messaggio in segreteria in tutte le fasce orarie)
- **I.A.S.I. Pronto Anziano**
Sede Azienda Ospedaliera via Giustiniani, 2
tel. 049-8217000
lun - ven 9.00-12.00 15.00 18.00
- **Teleadozioni degli anziani** sede Ass.
Amici di San Camillo, via Verci, 2/a
tel. 049-8072055 lun-ven 10.00-11.30
cel. 368-7893709 tutti i pomeriggi
- **Lions Club:** per ascolto telefonico e aiuti
cel. 348-7821017 – mart 10.00 – 12.00
- **Casa del Sole – Progetto Longevità:**
per ascolto telefonico e aiuti
cel. 392-9702688
lun - ven 15.00-18.00

DESIDERI LUOGHI FRESCHI DA FREQUENTARE?

in PISCINA

Ingresso agevolato in piscina, per gli over 65, dal 1° luglio al 31 agosto. Contattare:
- Centro sportivo Plebiscito - tel. 049-611133
- Padova Nuoto s.r.l. - tel. 049-681300
- Centro sportivo 2000 - tel. 049-8712600

ai PARCHI

Parco Treves, nell'orario di apertura, da giugno a settembre dalle 10.00 alle 12.00 e dalle 15.00 alle 18.00 dall'ingresso di via Cesare Battisti o da luglio anche da via B. d'Alviano (zona Pontecorvo). Lunedì chiuso. Per informazioni tel. 049-8204734
Si ricorda, inoltre, che sono aperti tutti i parchi cittadini.

nei CENTRI SOCIALI per anziani

Trascorri il tempo libero, nei mesi di luglio e agosto, conversando con amici o leggendo il giornale.

Chiedi qual è il Centro Sociale della tua zona, chiamando di mattina il Quartiere:
Quartiere 1 - Centro tel. **049-8205733**
Quartiere 2 - Nord tel. **049-8206710**
Quartiere 3 - Est tel. **049-8204206**
Quartiere 4 - Sud/Est tel. **049-8205076**
Quartiere 5 - Sud /Ovest tel. **049-8205048**
Quartiere 6 - Ovest tel. **049-8205065**