

## 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 [segreteriaerzaeta@comune.padova.it](mailto:segreteriaerzaeta@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](mailto: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](mailto: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](mailto: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](mailto: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](mailto:urp@comune.padova.it)

[www.padovanet.it](http://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 [segreteriaerzaeta@comune.padova.it](mailto:segreteriaerzaeta@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](mailto: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](http://www.padovanet.it)

E-mail [verdepubblico@comune.padova.it](mailto:verdepubblico@comune.padova.it)