

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

CENTRI DIURNI:

per anziani autosufficienti Casetta Altichiero

Via Altichiero, 1 – Cell. 391 7083851
Dal lun. al ven. 09:30 – 16:30
E-mail: agoracentri@gmail.com

per anziani autosufficienti e non Casa Famiglia Gidoni

Via Mons. Fortin, 34 – Tel. 049/8040311
Dal lun. al sab. 08:00 – 13:00 e 14:30 – 16:30
E-mail: casagidoni@altavita.org

ESTATE ATTIVI 2020

Laboratori creativi,
attività motoria all'aperto
e visite guidate dedicati agli over 60
Ufficio Attività Creative Terza Età
Via Giotto, 34 – 049/8205088

E-mail: segreteriaaterzaeta@comune.padova.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 10 al 23 agosto)

PER ULTERIORI INFORMAZIONI

Centri Servizi Territoriali

CST 1 e 5 - Passaggio Gaudenzio 3/d –
049/8205020

CST 2 – Via Curzola, 15 – 049/8206720

CST 3 – Via Boccaccio, 80 – 049/8204223

CST 4 – Via Piovese, 74 – 049/8205061

CST 6 – Via Dal Piaz, 3 – 049/8205064

Ufficio Attività Creative Terza Età

Via Giotto, 34 – 049/8205088



ARRIVA L'ESTATE 2020



***Guida per persone anziane:
consigli, servizi ed informazioni
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.
Se esci 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 freschi come gelati alla frutta, granite e ghiaccioli.
Evita il consumo di alcool.

NUMERI DA CONTATTARE PER AIUTO O BISOGNO

Auser Volontariato Provinciale "Filo d'argento"

Via dei Colli, 108 Tel. 049/620064
Cell. 345 2394904
Numero Verde 800995988
Dal lun. al ven. 09:00 – 12:00

Centro di Ascolto Padova Nord

Via G. Brunelleschi, 1 - Tel. 049/600614
Dal lun. al ven. 10:00 – 12:00
Via Cividale, 19 - Tel. 049/680993
Dal lun. al ven. 10:00 – 12:00

Associazione Amici di S. Camillo Progetto Teleadozioni degli Anziani

Via Verci, 2/A - Tel. 049/8072055
Dal lun. al ven. 10:00 – 11:30
Cell. 368 7893709 Tutti i pomeriggi

Telefono Amico

Tel. 02 2327 2327
tutti i giorni 10:00 – 24:00
WhatsApp Amico Padova
Cell. 345 0361628
tutti i giorni 18:00 – 21:00

Lions Club

Cell. 348 7821017 – mer. 10:00 – 13:00

Spazio per Te

Sportello di Ascolto Psicologico
Ufficio Attività Creative Terza Età
Tel. 049/8205088

Sportello P.A.S.S.O. F.A.P. - ACLI -
Via Vescovado, 31 - mar. 14:00 – 17:00
mer. 9:30 – 12:30 su appuntamento.
Cell. 370 3648428

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 in piscina, per gli over 65, dal 1° luglio al 31 agosto presso:

Centro Sportivo 2000

Via Andrea Naccari – Tel. 049/8712600

Padova Nuoto s.r.l.

Via D. al Valor Civile, 2 – Tel. 049/681300

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. 049/8204475.
Si ricorda inoltre che sono aperti tutti i parchi cittadini.