



COMUNE DI
PADOVA

GUIDA AI RIMEDI CONTRO IL
CALDO PER LE PERSONE CON
PIÙ DI 65 ANNI

ARRIVA
L'ESTATE
2025

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

5

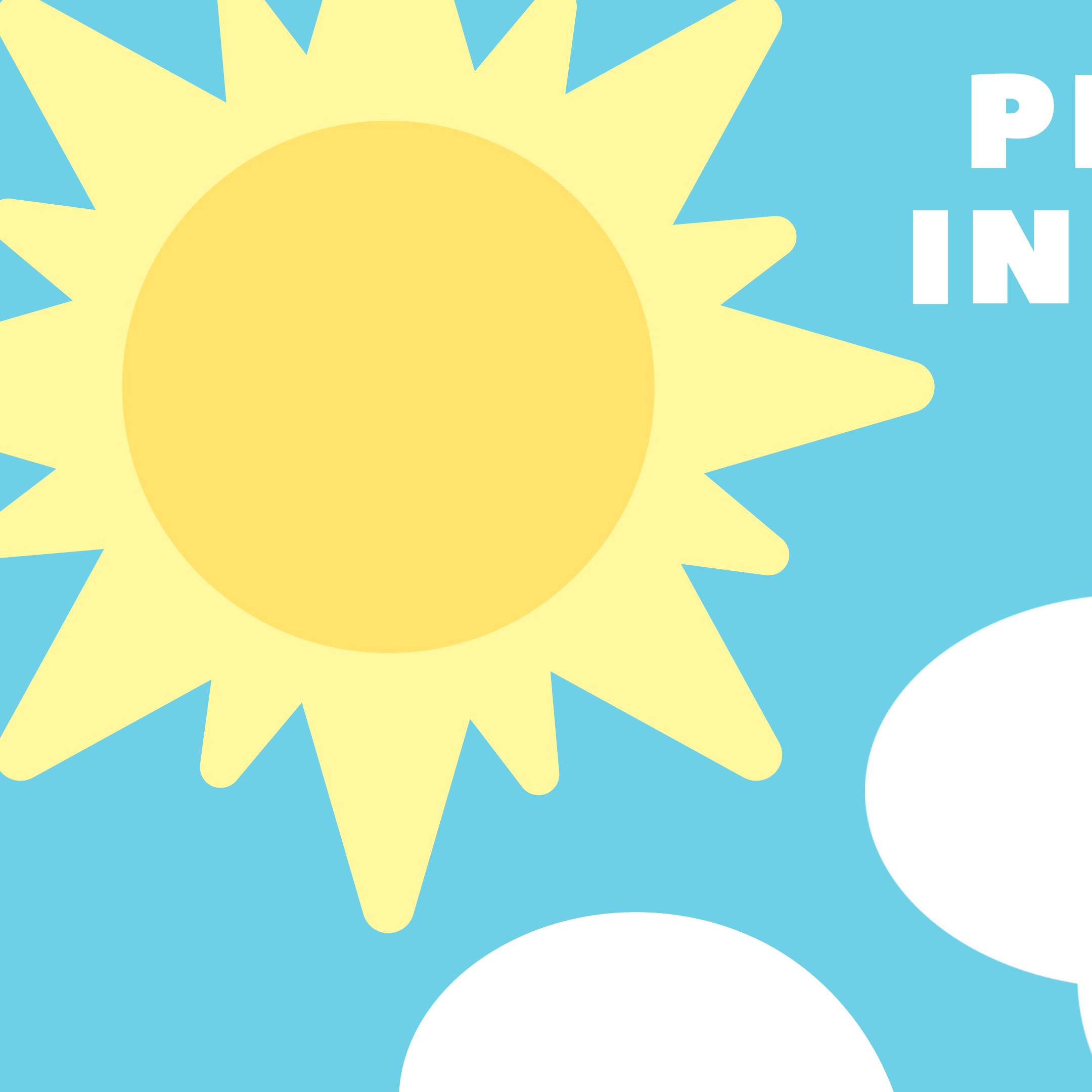
Fai pasti leggeri e mangia molta frutta e verdura. Consuma cibi freschi come gelati alla frutta, granite e ghiaccioli. **Evita il consumo di alcol.**

4

Bevi molta acqua, almeno 1,5 litri al giorno, anche se non senti lo stimolo della sete.

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**

Via Oberdan, 1

Tel. 049-8205572

da lunedì a venerdì 9:30 - 12:30

martedì 15:00 - 17:00

E-mail urp@comune.padova.it

www.comune.padova.it

Ufficio Attività Creative Terza Età

Via Giotto 34 - Tel. 049-8205088

lunedì, mercoledì e venerdì 9:00 - 12:00

martedì 15:00 - 16:30

E-mail segreteriaterzaeta@comune.padova.it

NUMERI DA CONTATTARE PER AIUTO O BISOGNO

Centro di Ascolto Padova Nord ODV

Via G. Brunelleschi, 1

Tel. 049-600614 Cell. 347-6823899

da lunedì a venerdì 10:00 – 12:00

nel mese di luglio aperto martedì e

giovedì 10:00 – 12:00

(chiuso ad agosto)

Telefono Amico

Tel. 02-23272327 tutti i giorni 9:00 - 24:00

WhatsApp Amico

Cell. 324-0117252 tutti i giorni 18:00 – 21:00

Auser Volontariato Provinciale

“Filo d’argento”

Servizi di trasporto

Tel. 340-7070193

da lunedì a venerdì 9:00 – 12:30

(chiuso dall'11 al 15 agosto)

Associazione Amici di San Camillo

Via Verci, 2/A - Tel. 049-8072055

da lunedì a venerdì 10:00 - 11:30

Cell. 368-7893709 tutti i pomeriggi

NUMERI DA CONTATTARE PER AIUTO O BISOGNO

Sportello P.A.S.S.O. FAP - ACLI

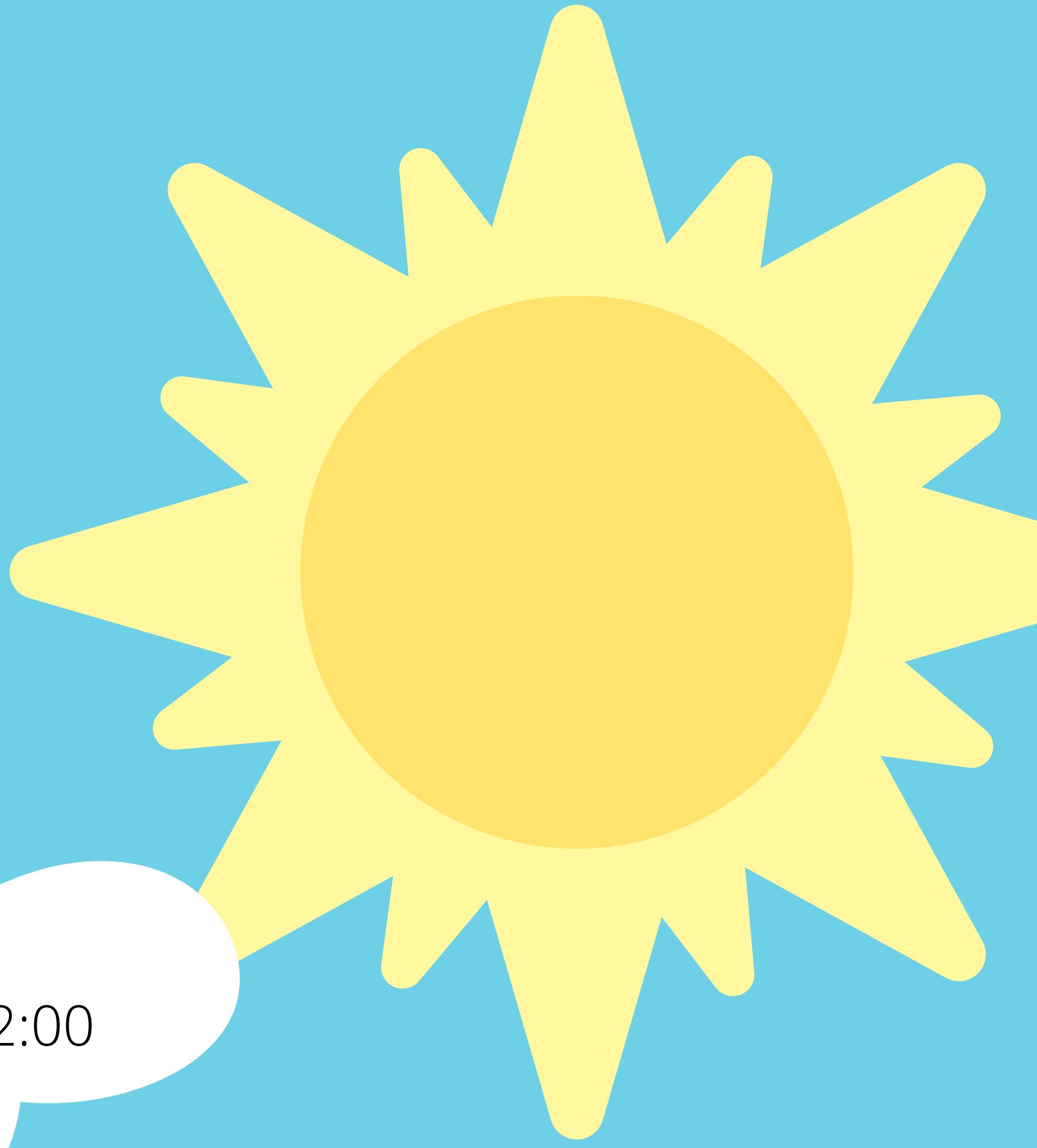
Via Vescovado, 31
(su appuntamento)
Cell. 370-3648428
il martedì 14:00 - 17:00
e il mercoledì 9:30 - 12:30
(chiuso dall'11 al 24 agosto)
E-mail sportello.fap.acli@gmail.com

Lions Club - Padova arte & poesia

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

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

NUMERI DA CONTATTARE PER AIUTO O BISOGNO



I.A.S.I. Pronto Anziano

Tel. 049-8217000 da lunedì a venerdì 9:00 - 12:00
E-mail prontoanzianopadova@gmail.com

Servizio "Una Mano all'anziano"

Cell. 351-1032745 (I.A.S.I Pronto Anziano)
da lunedì a venerdì 9:00 - 12:00
Cell. 327-8075455 (V.A.d.A. Civitas Vitae)
da lunedì a venerdì 15:00 - 18:00
(chiuso il 15 agosto)



LUOGHI FRESCHI DA FREQUENTARE



Piscine

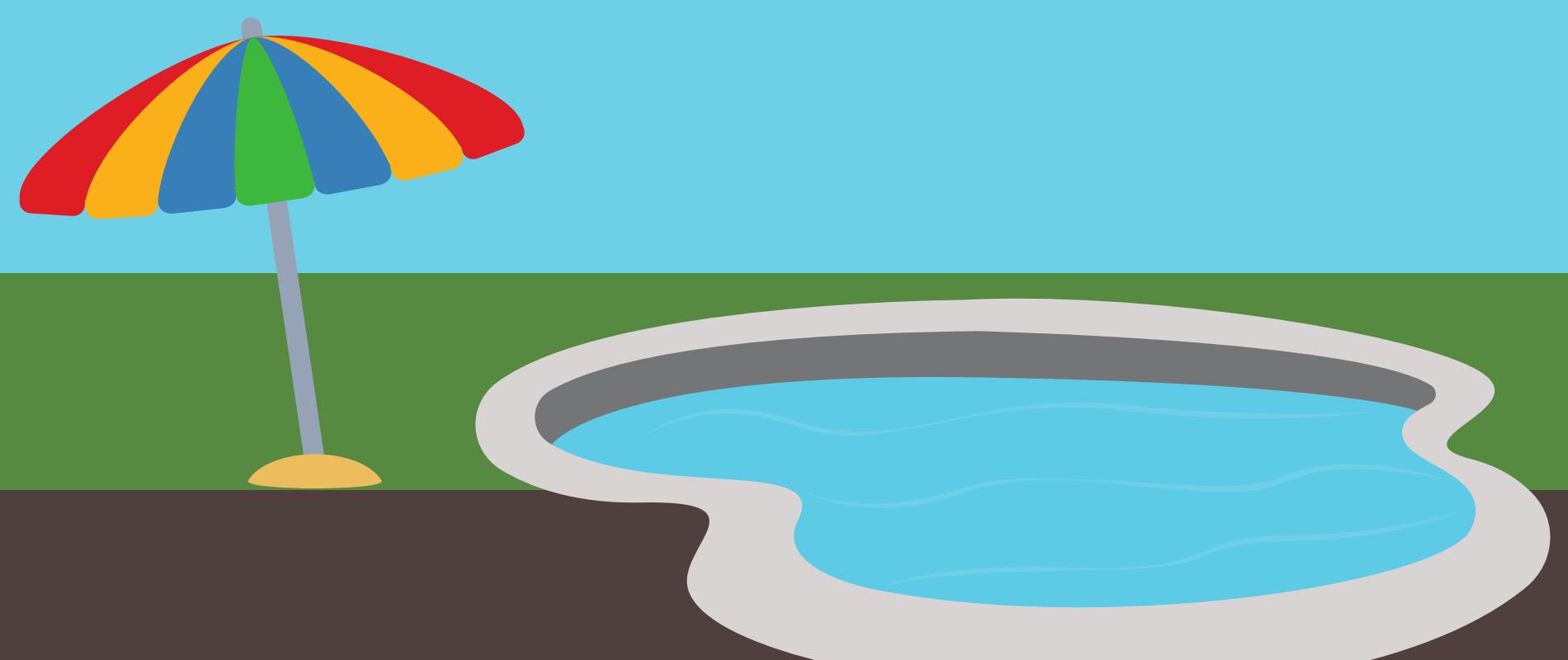
Ingresso agevolato per over 65
per informazioni contattare:

Centro Sportivo Plebiscito ASD 2001 SRL SSD

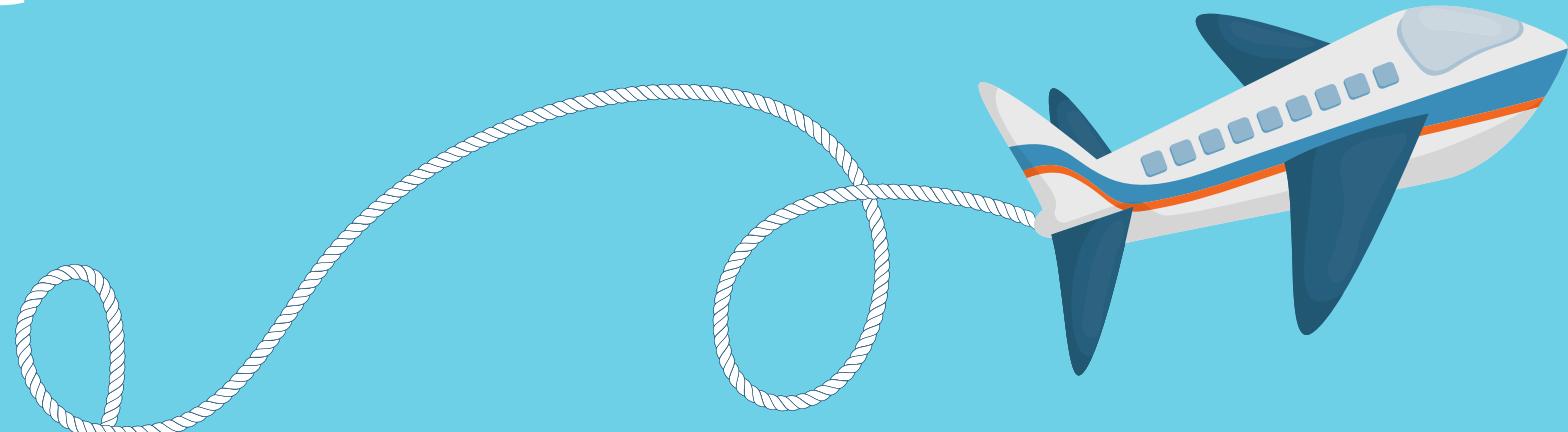
Via G. Geremia, 2/2 - Tel. 049-611133

Centro Sportivo 2000

Via A. Naccari, 37 - Tel. 049-8712600



LUOGHI FRESCHI DA FREQUENTARE



Orari Biblioteche

BIBLIOTECA	ORARIO STANDARD	ORARIO ESTIVO 2025	CHIUSURA ESTIVA
CIVICA Via Altinate, 71	Sezione Moderna dal lunedì al sabato 8:30-20:00 Sala di Conservazione e ricerca dal martedì al venerdì 8:30-13:30 Sala Giornali e riviste dal lunedì al venerdì 8:30-13:30	Sezione Moderna dal 4 al 14 agosto: dal lunedì al giovedì 8:30-17:30 venerdì 8:30-13:30	7 luglio sabato 9 e dal 15 al 17 agosto
ARCELLA Via J. Ponte, 7	lunedì, martedì, mercoledì 9:00-13:00, 14:30-17:30 giovedì, venerdì, sabato 9:00-13:00	Dal 28 luglio al 31 agosto: lunedì e martedì 14:30-17:30 mercoledì, giovedì, venerdì e sabato 9:00-13:00	15 - 17 agosto
BRENTA VENEZIA Via S. Marco, 300	lunedì, giovedì 9:00-13:00, 15:00-18:00 martedì, venerdì, sabato 9:00-13:00	Nessuna variazione	11 - 17 agosto
FORCELLINI via Boccaccio, 80	lunedì, martedì, giovedì, venerdì 9:00-13:00, 15:30-18:30 mercoledì, sabato 9:00-13:00	Luglio e agosto: sabato chiuso. Dal 30 giugno al 6 settembre martedì e giovedì 9:00-13:00, 15:30-18:30 lunedì, mercoledì, venerdì 9:00-13:00	15 - 17 agosto



LUOGHI FRESCHI DA FREQUENTARE

Orari Biblioteche

BIBLIOTECA	ORARIO STANDARD	ORARIO ESTIVO 2025	CHIUSURA ESTIVA
BASSANELLO via Dell'Orna, 21/A	martedì, giovedì, venerdì 9:00-13:00 dal lunedì al venerdì 15:30-18:30 sabato 9:30-12:30	martedì, giovedì, venerdì 9:00-13:00, 15:30-18:30 sabato 9:30-12:30	21 - 26 luglio 15 - 17 agosto
SACRA FAMIGLIA Piazza Napoli, 40	martedì, mercoledì e giovedì 9:00-13:00, 14:30-17:30 lunedì, venerdì, sabato 9:00-13:00	Nessuna variazione	15 - 17 agosto
BRENTELLA via Dal Piaz, 3	dal lunedì al venerdì 9:00-13:00, 15:30-18:30 sabato 9:30-12:30	Dall'11 al 31 agosto: lunedì, mercoledì, giovedì 9:00-13:00, 15:30-18:30 martedì, giovedì 9:00-13:00, sabato 9:30-12:30	14 - 17 agosto
VALSUGANA via Astichello, 18	dal lunedì al venerdì 9:00-13:00 martedì e giovedì 14:30-17:30 II e IV sabato 9:00-13:00	agosto: CHIUSA il sabato	11 - 17 agosto

LUOGHI FRESCHI DA FREQUENTARE

Centri Socio Culturali

“Eta’ d’oro” via J. Da Ponte, 7

aperto da lunedì a sabato dalle 14:00 alle 18:30
(chiuso il 15 agosto)

“CSC Mortise” sede di Mortise sala Falcone - via Bajardi, 5

aperto da lunedì a venerdì dalle 16:00 alle 19:00
(chiuso il 15 agosto)

“CSC Mortise” sede di Torre sala Duse - via Madonna del Rosario, 148

aperto da lunedì a venerdì dalle 14:00 alle 18:00 (chiuso il 15 agosto)

“AUSER BASSO ISONZO” sala Atrio - piazza Napoli, 41

aperto lunedì, giovedì e domenica dalle 16:00 alle 19:00

“AUSER SAVONAROLA” via Varese, 4

aperto lunedì e mercoledì dalle 9:00 alle 12:00



LUOGHI FRESCHI DA FREQUENTARE

Case di Quartiere

"Casa di Quartiere Cave" via Cave, 15

Orari: lunedì e martedì 09:00-13:00 / 16:00-19:00
e mercoledì, giovedì e venerdì 16:00-19:00

(chiuso il 15 agosto)

Cell: 388-8649016

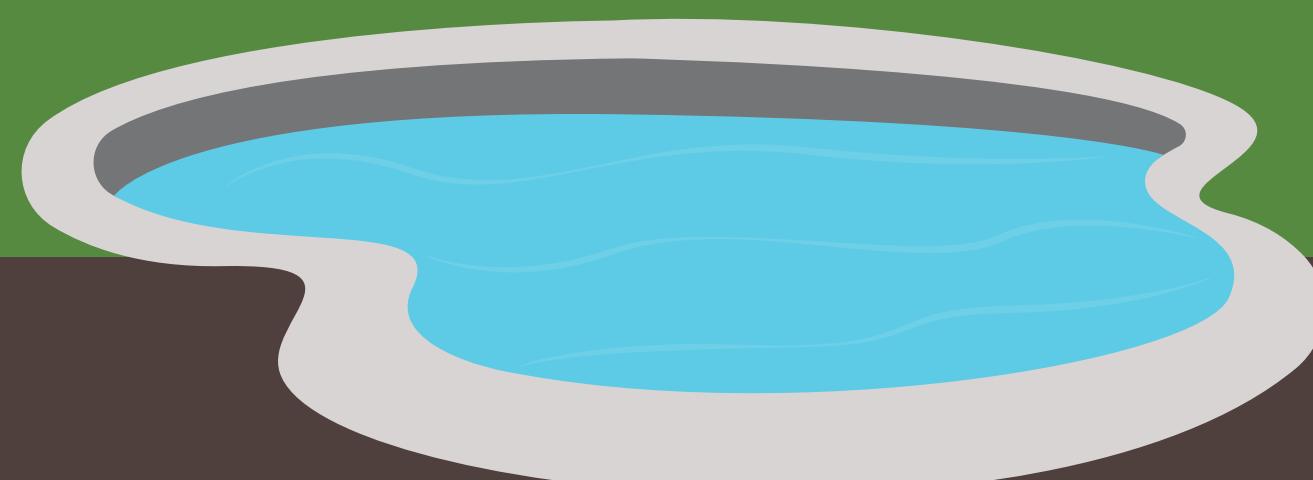
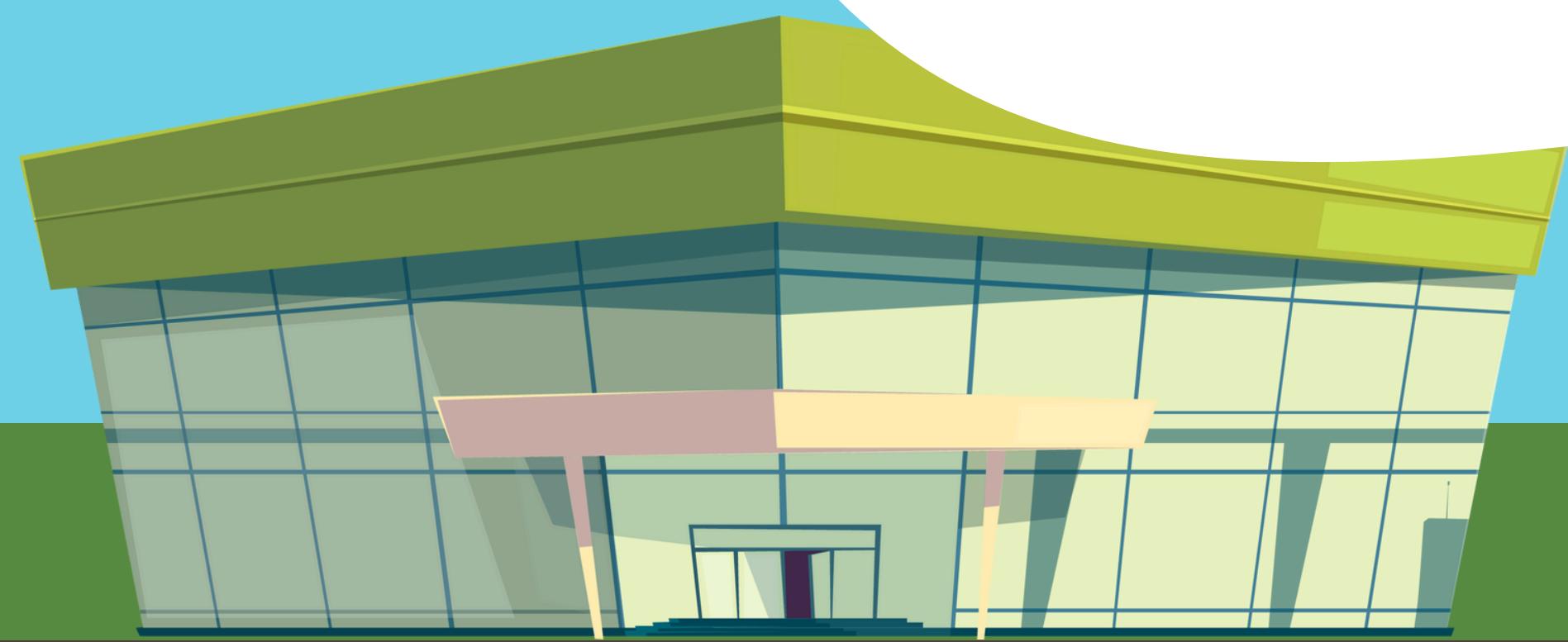
Email: cavacasadiquartiere@gmail.com

"Casa di Quartiere Arcella"

Common Room piano terra - Viale Arcella, 23

Orari: lunedì e venerdì: 9:00-13:00, martedì e giovedì: 9:00-17:00,
mercoledì: 9:00-18:00 (chiuso il 15 agosto)

Email: info@marchesilivinglab.it



PER TRASCORRERE LA GIORNATA IN COMPAGNIA



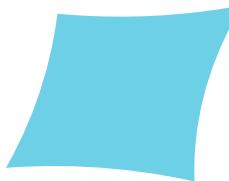
Comunità di Sant'Egidio

Quartiere Portello - Viva Gli Anziani - Via Marzolo, 13A

Incontri e attività per anziani - martedì e giovedì 9:30 -11:30

Tel. 049-7292405 (9:00-13:00)

E-mail vivaglianiani.padova@gmail.com



Comunità di Sant'Egidio

Quartieri Arcella, Guizza, Mortise,

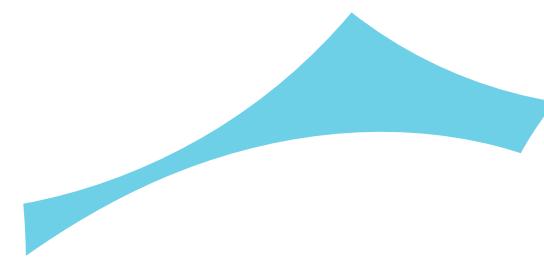
Palestro, Portello

Incontri settimanali per adulti e anziani,

feste e visite a domicilio

Cell. 340-1427440

E-mail santegidio.nordest@gmail.com



Centro diurno Casetta Michelino Coop F.A.I. Padova per anziani autosufficienti e non

Via Pontevigodarzere, 14/16

Tel. 049-8876879

da lunedì a venerdì 8:00 - 17:00

E-mail casettamichelino@coopfaipadova.it

PER TRASCORRERE LA GIORNATA IN COMPAGNIA



Casa Famiglia Gidoni per anziani autosufficienti e non

Via Mons. Fortin, 34 - Tel. 049-8241564
da lunedì a sabato 8:00 - 13:00 / 14:30 - 16:30
E-mail casagidoni@altavita.org

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

Piazza Castello 15 - Tel. 049-8753547
da lunedì a sabato 8:00 – 17:00
E-mail centrodiurno@coopfaipadova.it



PER RICEVERE LA
SPESA A DOMICILIO
SENZA COSTI
AGGIUNTIVI



Tel. 049-8698611
(chiusi dal 11 al 22 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.