



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

4

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

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.**

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](mailto:urp@comune.padova.it)

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

## **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

## **Telefono Amico**

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

## **WhatsApp Amico**

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

# NUMERI DA CONTATTARE PER AIUTO O BISOGNO

## **Lions Club – Padova arte & poesia**

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

## **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)

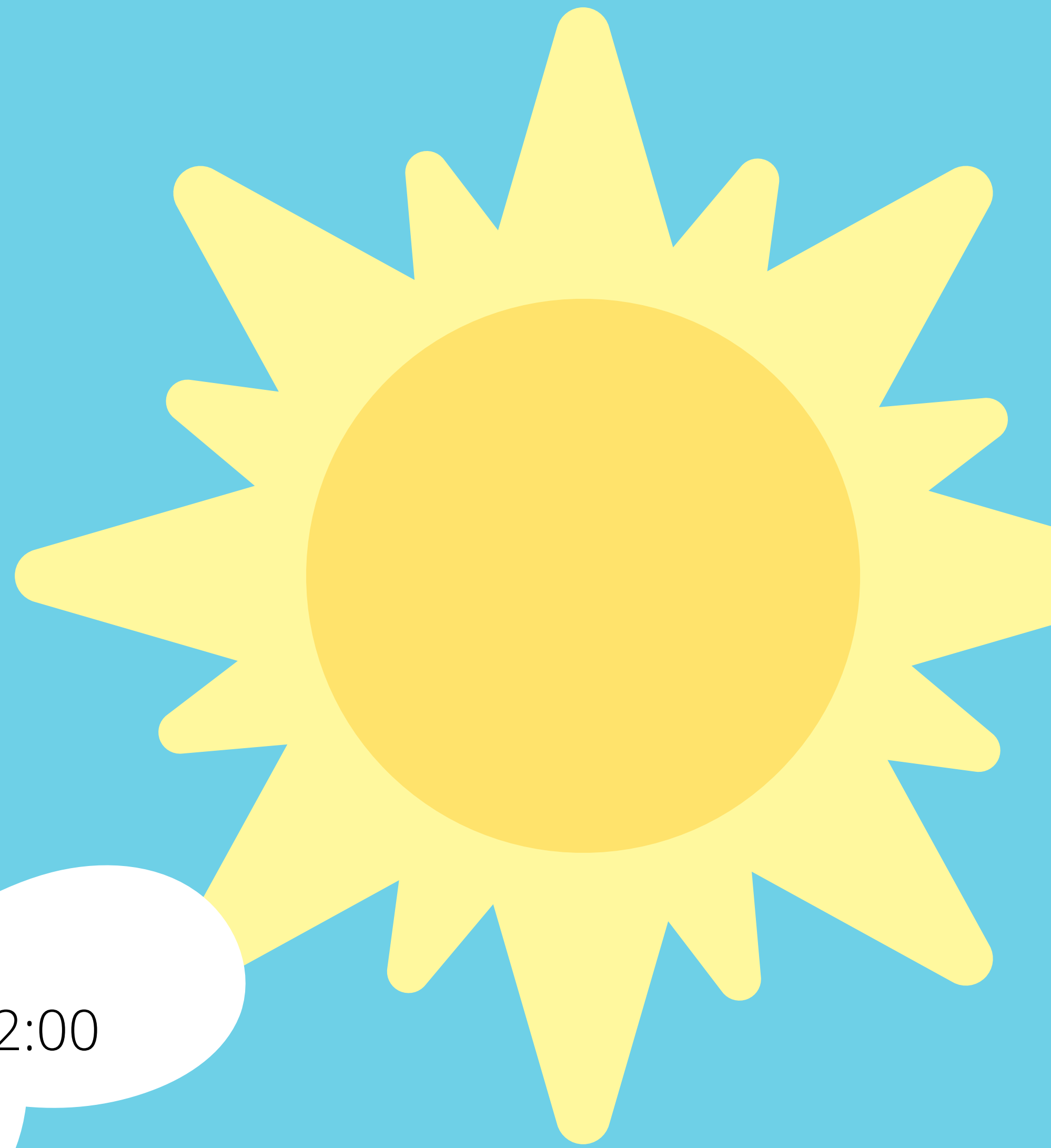
E-mail [sportello.fap.acli@gmail.com](mailto:sportello.fap.acli@gmail.com)

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](mailto: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**

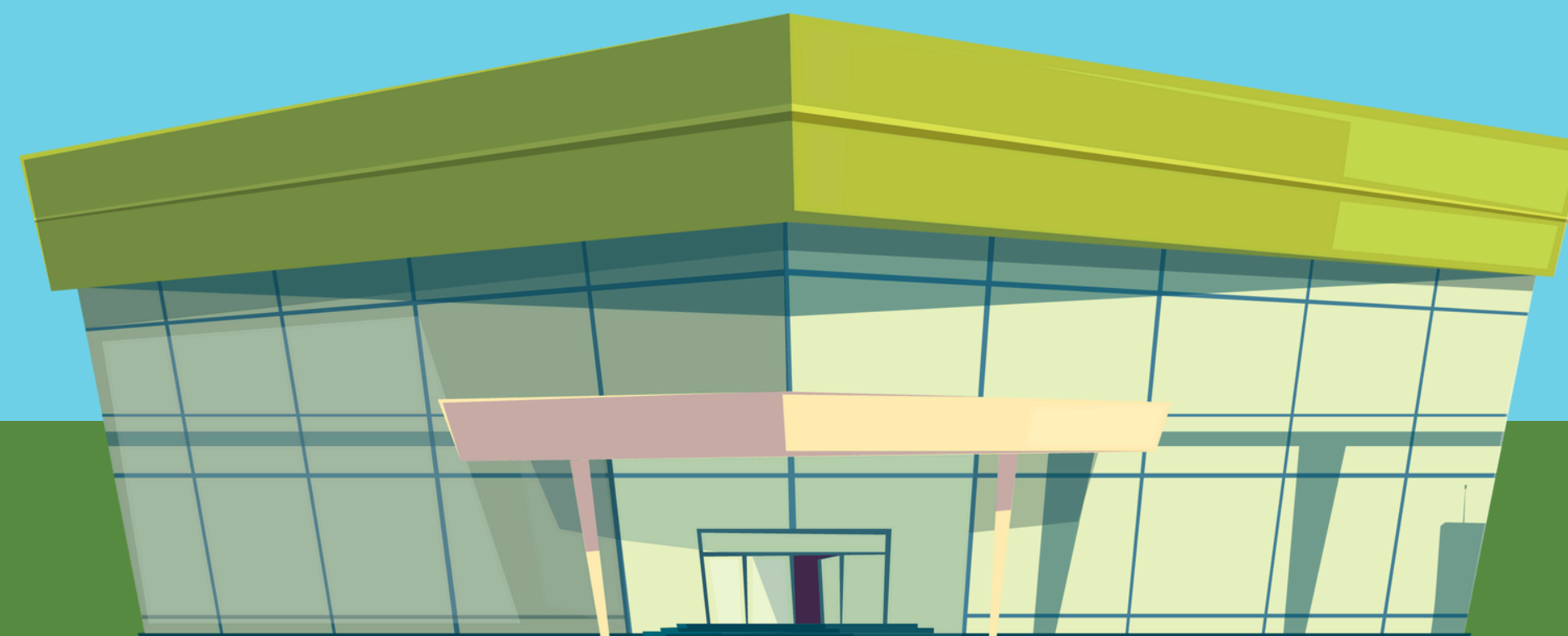
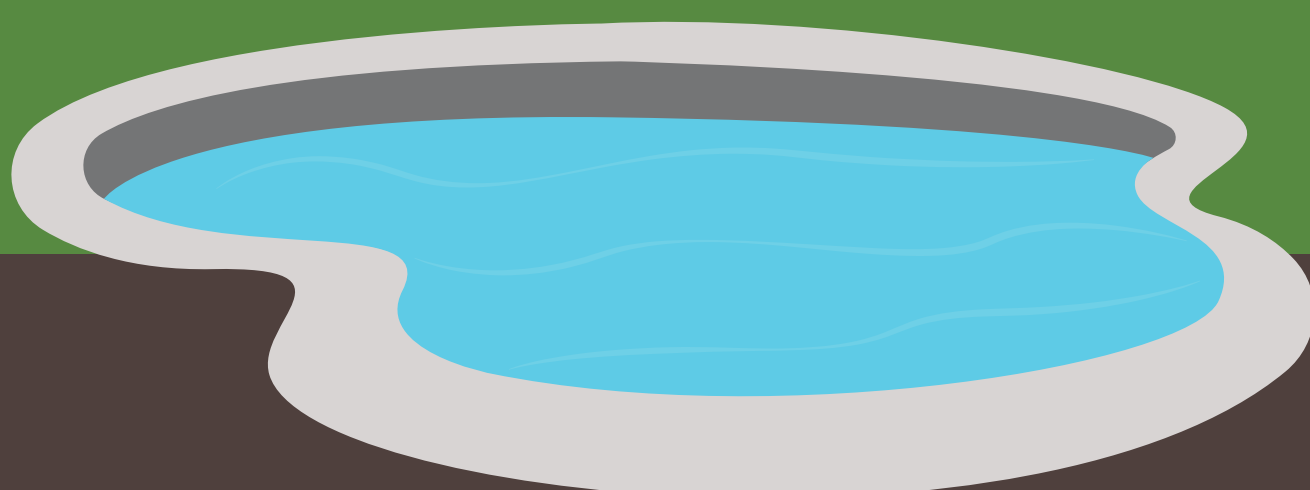
Ingresso agevolato per over 65  
per informazioni contattare:

**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 FRESCI DA FREQUENTARE

## Orari Biblioteche

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





# LUOGHI FRESCI DA FREQUENTARE

## Orari Biblioteche

BIBLIOTECA	ORARIO STANDARD	ORARIO ESTIVO 2025	CHIUSURA ESTIVA
<b>BASSANELLO</b> 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
<b>SACRA FAMIGLIA</b> Piazza Napoli, 40	martedì, mercoledì e giovedì 9:00-13:00, 14:30-17:30 lunedì, venerdì, sabato 9:00-13:00	<b>Nessuna variazione</b>	15 - 17 agosto
<b>BRENTELLA</b> via Dal Piaz, 3	dal lunedì al venerdì 9:00-13:00, 15:30-18:30 sabato 9:30-12:30	<b>Dall’11 al 31 agosto:</b> 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
<b>VALSUGANA</b> 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	<b>agosto:</b> 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

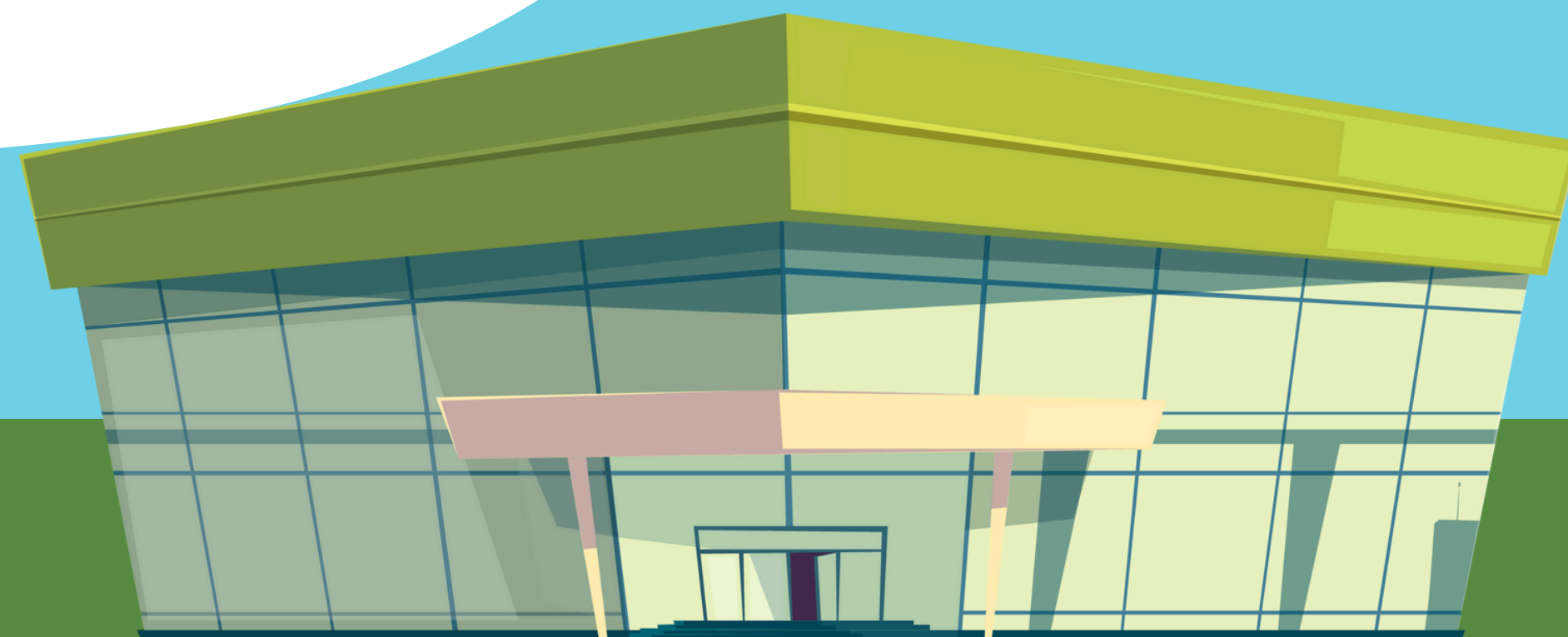
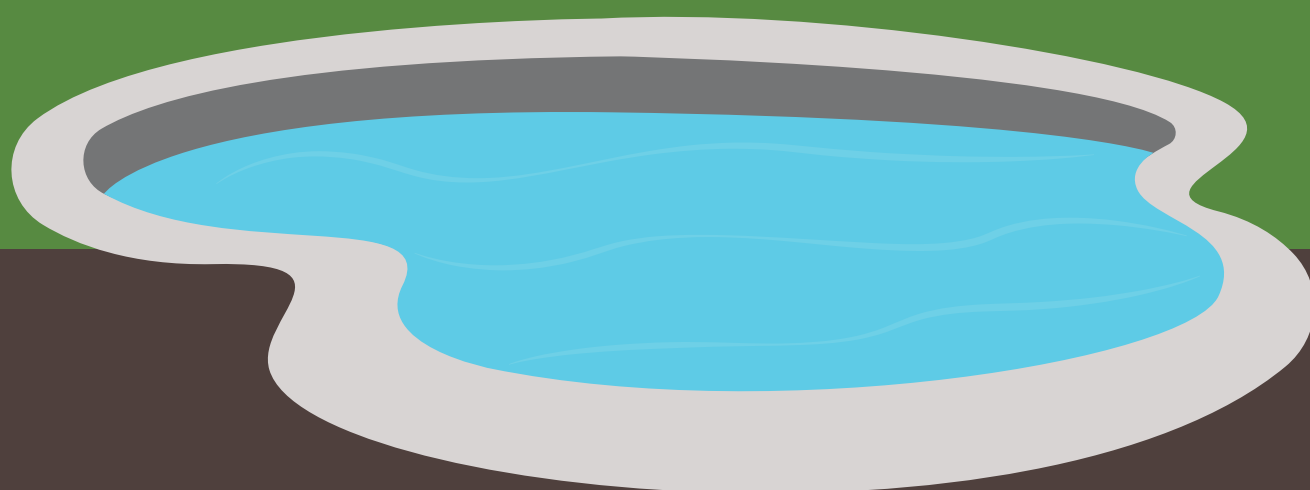
aperto da lunedì a venerdì dalle 14:00 alle 18:00 (chiuso il 15 agosto)

**"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: [cavecasadiquartiere@gmail.com](mailto:cavecasadiquartiere@gmail.com)

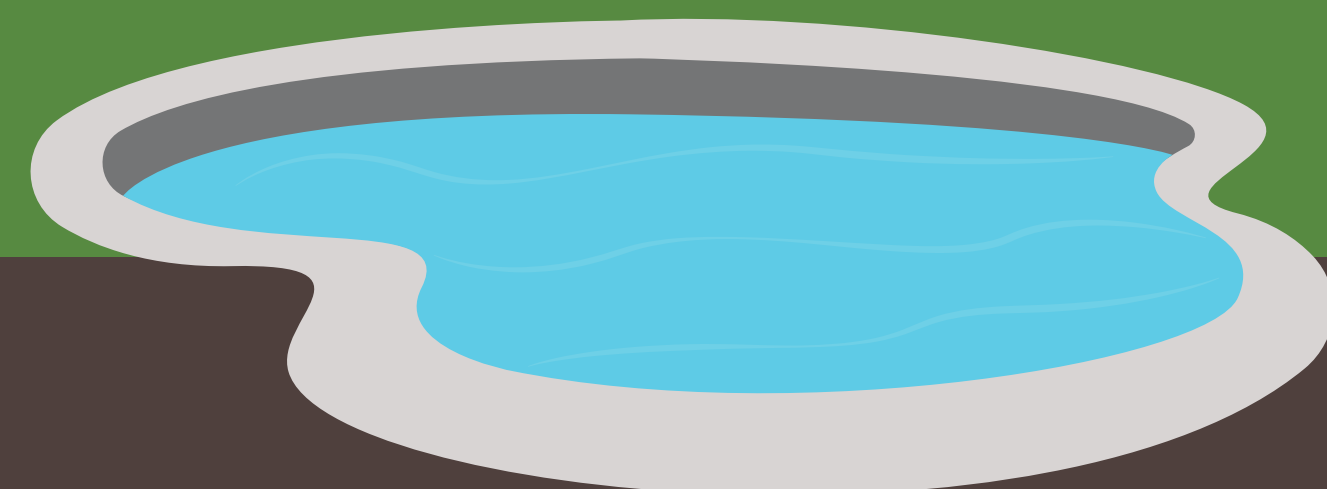
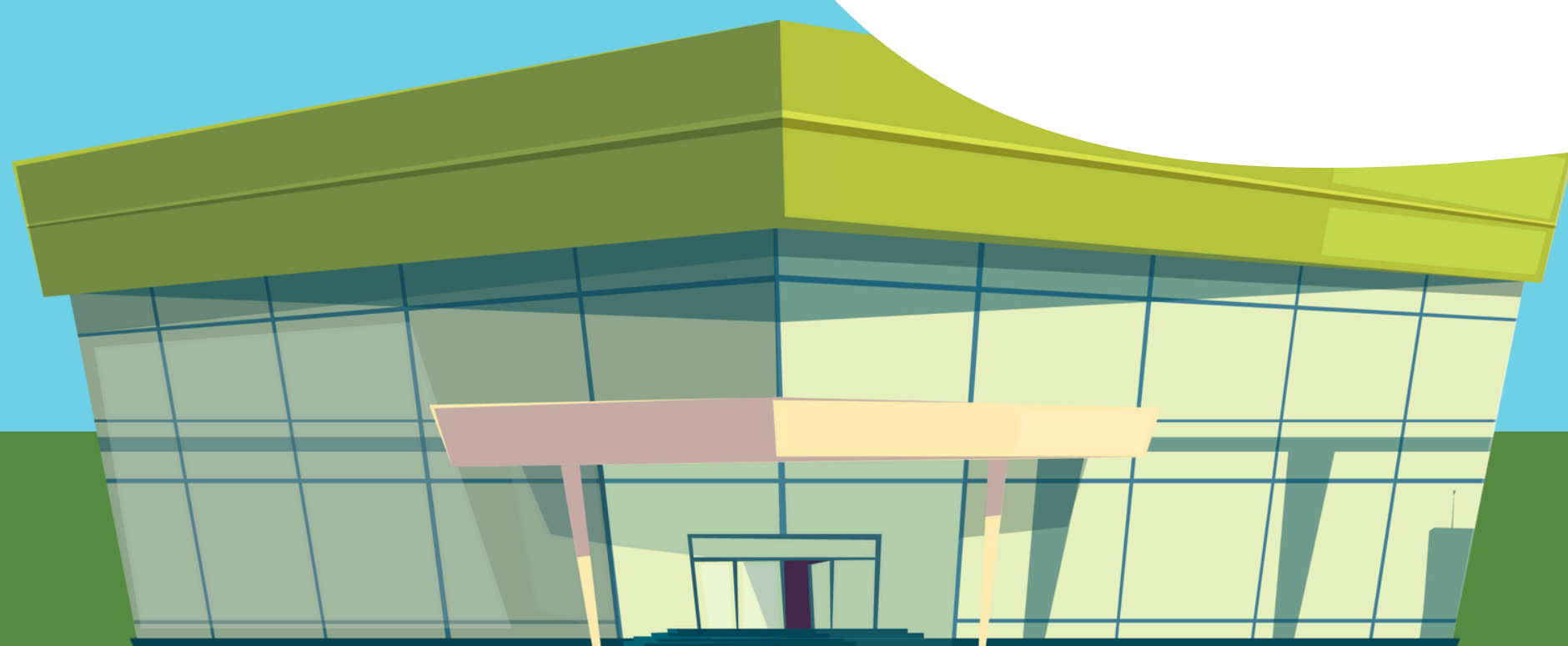
## "Casa di Quartiere Arcella"

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](mailto: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 [vivaglianziani.padova@gmail.com](mailto:vivaglianziani.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](mailto: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](mailto: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](mailto: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](mailto: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.**