

## DESIDERI TRASCORRERE LA GIORNATA IN COMPAGNIA?

**Comunità di Sant'Egidio**  
Feste in parrocchia  
tel. 049 656535

**Centri Diurni per anziani  
autosufficienti**  
"Casetta Altichiero"  
Via Altichiero n. 1  
tel. 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?



tel. 049 8209711



tel. 049 8698611

Il servizio è offerto, nel mese di agosto, alle persone in stato di bisogno e comunque agli anziani residenti con più di 65 anni



### 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 74 079/8020787  
CST 5 Via Salerno 1 049/8807300  
CST 6 Via Dal Piazz 3 049/8205064

Ufficio Attività Creative Terza Età  
Via Giotto 34 tel. 049-651255

lun-ven 08.30-13.30

[www.padovanet.it](http://www.padovanet.it)



**Comune di Padova**  
**Servizi Sociali**

# Arriva l'estate...



## Guida per Anziani

# ESTATE 2016

*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;

## NUMERI DA CONTATTARE PER AIUTO O BISOGNO:

- **Auser "Filo d'argento"**  
Numero Verde 800995988 – tel. 049620064  
lun-ven 9.00-12.00
  - **Telefono Amico** - tel. 199284284  
Tutti i giorni 10.00-24.00
  - **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
  - **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
  - **Lions Club:** per ascolto telefonico e aiuti  
tel. 337-515701 tutti i giorni 15.00-18.00
  - **CEAV:** per informazioni a persone con patologie oncologiche e loro familiari, via Marzolo 15/b tel. 049-776860  
lun-ven 16.00-18.00
- 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.

## DESIDERI LUOGHI FRESCI 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*

#### **Ingresso gratuito**

- 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).  
Per informazioni tel. 049 8601512  
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 nelle sale fresche o climatizzate messe a disposizione dal Comune.

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 8725065**