

DESIDERI TRASCORRERE LA GIORNATA IN COMPAGNIA?

Feste in parrocchia organizzate dalla
Comunità di Sant'Egidio
tel. 049 656535 o 320 3073517

Centro Ricreativo per Anziani
"Elettra Billiani d'Augier"
Via Bressan, 6
tel. 328 9516185

Centro Diurno per anziani autosufficienti
Istituto di Riposo per Anziani
Via Beato Pellegrino, 192
Ass.ne Pro Senectute
tel. 049 8720064

Centri Diurni per anziani non autosufficienti
"Casetta Michelino"
Via Pontevigodarzere, 14
tel. 049 8876879

Casa Famiglia Gidoni
Via Mons. Fortin, 34
tel. 049 8040311
"Un'estate diversa"

"Anziani a casa propria" VIII edizione
Piazza Castello, 15
Tel. 049 8753547 o 329 9886459

HAI BISOGNO DELLA SPESA A DOMICILIO SENZA COSTI AGGIUNTIVI?

Per informazioni:



tel. 049 8698611



tel. 049 8209711

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 ulteriori informazioni cerca sul sito
<http://www.padovanet.it> alla voce:
Argomenti - anziani

*tutti insieme per garantire la qualità
della vita agli anziani della Città*

Estate 2012



Comune di Padova
Servizi sociali

Arriva l'estate...



Guida per Anziani

ESTATE 2012

Per difenderti dal caldo seguì 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.

SE HAI BISOGNO DI QUALCHE CONSIGLIO O QUALCHE AIUTO PUOI CHIAMARE:

Auser "Filo d'argento"

Numero Verde 800995988 - 049 620064

Telefono Amico - tel. 199284284

Centro di Ascolto Padova Nord

sede di Via G. Brunelleschi, 1 tel. 049 600614

sede di Via Cividale, 19 tel. 049 680993

Televita Onlus - tel. 340 0935054

I.A.S.I. Pronto Anziano - tel. 049 8217000

sede Azienda Ospedaliera (Ospedale vecchio ascensore 8, 2° piano), via Giustiniani, 2

Teleadozioni degli anziani - Sede Ass. Amici di San Camillo, via Verci, 2/A tel. 049 8072055



"Vicino a..."

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 FRESCHI DA FREQUENTARE?

in PISCINA

Ingresso agevolato in piscina, per gli over 65enni, dal 1° Luglio al 31 Agosto.

Contattare:

- Centro sportivo Plebiscito - tel. 049 611133

- Padova Nuoto s.r.l. - tel. 049 681300

- Centro sportivo Nuoto 2000 - tel. 049 8712600

ai PARCHI

Ingresso gratuito

- Parco Treves, nell'orario di apertura, dal 18 Giugno al 15 Settembre. Ritira il permesso all'ingresso di 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 8205752

Quartiere 2 - Nord tel. 049 616540

Quartiere 3 - Est tel. 049 725266 - 049 8205018

Quartiere 4 - Sud/Est tel. 049 8808022

Quartiere 5 - Sud /Ovest tel. 049 8801166

Quartiere 6 - Ovest tel. 049 8725198