

# Terza età, consigli e aiuti con il Piano caldo

**IL COMUNE OFFRE UN OPUSCOLO CON LE INDICAZIONI UTILI, MA CI SONO ANCHE LA SPESA A DOMICILIO E I SOGGIORNI ESTIVI**

## SERVIZI SOCIALI

**PADOVA** Salgono le temperature e il Comune fa scattare il Piano caldo rivolto soprattutto agli anziani. Il settore Servizi sociali ha realizzato un volantino con tutte le informazioni utili per affrontare i mesi estivi. Volantino dove, tra le altre cose, vengono messi in fila una serie di consigli pratici per affrontare i periodi caldi senza rischi.

Tra questi, evitare l'esposizione all'aria aperta nelle ore più calde, migliorare il clima dell'ambiente domestico e di lavoro, bere molto e mangiare molta frutta, adottare un'alimentazione leggera, conservare correttamente gli alimenti e indossare un abbigliamento leggero. Oltre ai consigli su come affrontare il caldo, il pieghevole di Palazzo Moroni offre una serie di contatti per richiedere aiuto (Auser, Telefono Amico, Centro di ascolto Padova Nord, **Lions Club**, Associazione amici di San Camillo, Più spazio per te) e indica alcuni luoghi freschi in cui ritrovarsi, come i centri sociali per anziani presenti nei quartieri e i parchi.

Tra i servizi offerti agli over

65 c'è anche la possibilità di ricevere, senza costi aggiuntivi, la spesa a domicilio con la collaborazione di Ascom e Confesercenti. La guida sarà scaricabile dal sito [www.padovanet.it](http://www.padovanet.it) e sarà disponibile in versione cartacea all'Ufficio relazioni con il pubblico del Comune, nei Centri servizi territoriali, nei quartieri, all'Ufficio attività creative terza età, in Azienda ospedaliera, nei Distretti sociosanitari della Ulss 6, nelle farmacie comunali e al Csv. Per restare sempre aggiornati sulle attività proposte dall'Ufficio attività creative terza età e sulle altre iniziative del Comune è possibile iscriversi alla newsletter gratuita dal sito [www.padovanet.it](http://www.padovanet.it) o inviando una e-mail all'indirizzo [segreteria@terzaeta@comune.padova.it](mailto:segreteria@terzaeta@comune.padova.it). Per ulteriori informazioni è possibile contattare l'Ufficio telefonando allo 049.8205088 nei seguenti orari: lunedì-mercoledì-venerdì dalle 9 alle 12; martedì dalle 15 alle 16.30.

Per andare incontro alle esigenze degli anziani quest'anno, dopo la pausa legata al Covid, sono ricominciati i soggiorni estivi. Quelli al mare durano 15 giorni (14 notti) e si svolgono a giugno in alto Adriatico (Jesolo e Caorle, Sottomarina) e Riviera romagnola (anche sole 7 notti) o a settembre a Sottomarina e in Riviera romagnola. Quelli in montagna, di 15 giorni, si svolgono in località che variano da 700 a 800 metri di altitudine.

**Al.Rod.**



**CATEGORIA FRAGILE** Il volantino è dedicato a tutti gli over 65

