

Progetto Estate a Palazzo: visite guidate gratuite per i veneziani over 75 nei **musei civici** su prenotazione, telefonando al n.° **351 5139685** dal lun a ven dalle 10 alle 13 o scrivendo a estateapalazzo@gmail.com L'accesso a tutti i musei civici è sempre gratuito per i residenti nel Comune di Venezia. Info Musei: www.visitmuve.it

Puoi trovare luoghi freschi e piacevoli letture in quasi tutte le biblioteche comunali. Info e orari allo **041 2746740** o **041 2746741** o nel sito www.culturavenezia.it/biblioteche

VENEZIA Museo Correr, Piazza S. Marco, 52 Tel **041 2405211**

Orari: tutti i giorni **10-18** (ultimo ingresso 17)
Ven e sab 10-23 (ultimo ingresso 22)

VENEZIA Ca' Pesaro, Galleria Internazionale d'Arte Moderna S. Croce 2076 Tel **041 721127**

Orari: **10-18** (ultimo ingresso 17)
Ven e sab 10-20 (ultimo ingresso 19)
Chiuso i lunedì

MURANO, Museo del Vetro F.ta Giustinian 8 Tel **041 2434914**

Orari: tutti i giorni **10-18** (ultimo ingresso 17)
Ven e sab 10-20 (ultimo ingresso 19)

VENEZIA Museo Storia Naturale S. Croce 1730 Tel **041 2750206**

Orari: **10-18** (ultimo ingresso 17) **Ven e sab 10-20** (ultimo ingresso 19) **Chiuso i lunedì**

VENEZIA Museo Ca' Rezzonico, Dorsoduro 3139 Tel **041 2410100**

Orari: **10-18** (ultimo ingresso 17) **Ven e sab 10-20** (ultimo ingresso 19) **Chiuso i martedì**

BURANO Museo del Merletto P.zza Galuppi 187 Tel **041 730034**

Orari: **10-16**. Ultimo ingresso 15.30. **Ven e sab 10-17** (ultimo ingresso 16.30) **Chiuso i lunedì**

VENEZIA Museo di Casa Goldoni S. Polo 2794 Tel **041 2759325**

Orari: **10-16**. Ultimo ingresso 15.30. **Ven e sab 10-17** (ultimo ingresso 16.30) **Chiuso i mercoledì**

VENEZIA Centro Anziani "La Gondola", Dorsoduro 1999, S. Marta Tel **347 8168184** o **336 490187** Da lunedì a domenica, orario **10 - 12**

GIUDECCA Sacca S. Biagio, Coop. Il Cerchio, Ai campi Sportivi Ristorante Tel **041 5203953** Da lunedì a venerdì, orario **10 - 20**

PELLESTRINA Gruppo Anziani Isola Unità (sez. Uomini), c/o Municipio, Sestiere Zennari 639. Tel **338 8779783** Da lunedì a sabato, orario **15 - 18.30**

MURANO Circolo Ricreativo Culturale Muranese - Centro Civico Briati, Calle Briati 8/A tel. **349 5659954**. Da lunedì a sabato, orario **15-18**. Chiuso dal 11 al 16 agosto.

INFORMAZIONI GENERALI

- Numero dedicato **041 5351904** da lun a ven **7:30-17:30**
- Numero Verde Regionale: **800 535 535** attivo H24
- In caso di **ondata di calore** o se avete bisogno di **consigli** o di segnalare qualche necessità per la vostra o altrui salute potete contattare:
- Servizio Assistenza Tutelare** (Comune di Venezia) Fondazione Venezia Servizi alla Persona: tel. **041 3039211**
- Centrale Operativa Territoriale** (ULSS 3): **041 5795090** attiva da lunedì a domenica dalle 7:00 alle 21:00, e-mail: cot@aulss3.veneto.it
- il vostro **medico di famiglia** o il **farmacista**
- Pronto Soccorso SUEM** telef. al n. **118** in caso di **gravi patologie da calore**



COME DIFENDERSI dalle ONDATE di CALORE
ESTATE 2025 (15 giugno - 15 settembre)

VENEZIA CENTRO STORICO e ISOLE

IL RISCHIO delle ONDATE di CALORE

Il **caldo eccessivo** è un grave pericolo per la salute di tutti, ma **sono più esposti**:

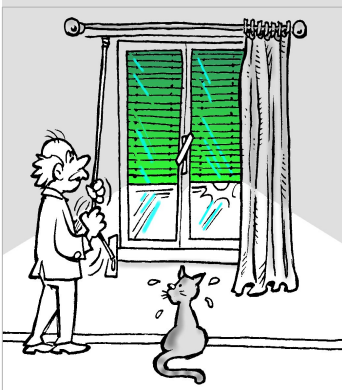
- gli **anziani**, soprattutto se di età **superiore ai 75 anni**;
- chi soffre di **malattie croniche** come ad esempio diabete, malattie cardiovascolari o insufficienza respiratoria...;
- chi usa **farmaci** che possono interferire con i meccanismi di difesa dal calore;
- persone con **disturbi** della sfera cognitiva (ad es. deficit della memoria, malattie mentali...);
- i **neonati** e i **bambini** con meno di **4 anni**.

Cosa fare in questi casi ?

- ✓ Telefonate al vostro **medico** perché vi consigli ed eventualmente adatti la **vostra terapia**.
- ✓ Se siete molto anziani o non siete autonomi, **accordatevi** con chi vi è vicino per essere aiutati.
- ✓ Aggiornatevi sulle **previsioni del tempo**.



COME DIFENDERSI dal CALDO



- **tenete chiuse imposte e finestre** esposte al sole, per tutto il tempo in cui la temperatura esterna è più alta di quella interna a casa vostra;
- **aprite le finestre** al mattino presto, la sera tardi o, se possibile, anche durante la notte (occhio ai malintenzionati) **per far entrare in casa aria fresca**;
- **dormite e soggiornate** nelle **stanze più fresche** della casa;
- nel corso della giornata fate regolarmente **docce o bagni freschi senza asciugarvi** e bagnate spesso viso, mani, polsi e braccia con **acqua fresca**;
- in assenza di aria condizionata a casa vostra, **passate almeno 3 ore al giorno in un ambiente condizionato**: a casa di amici o familiari, o in luoghi climatizzati vicini alla vostra abitazione (**vedi elenco nel retro di questo opuscolo**).

BEVETE TANTA ACQUA

Ogni persona deve sapere quanto beve ogni giorno. Bevete frequentemente e in abbondanza: **circa 2 litri al giorno anche in assenza di sete !**



PROVATE COSI'

IL METODO dell'OROLOGIO dell'ACQUA:

- utilizzate un bicchiere o una tazza di **dimensione conosciuta**, da usare come unità di misura;
- fate conto di **quanti bicchieri o tazze** dovrete bere nella giornata per **arrivare a circa 2 litri**;
- individuate **orari fissi** in cui bere, come 1 tazza da 200 ml ogni 2 ore.



ALTRI CONSIGLI

- Se fate **poche urine** e andate in **bagno poche volte** significa che **non state bevendo abbastanza! Bevete di più!**
- in generale, preferite **cibi ricchi d'acqua**: **frutta** (angurie, meloni, uva, ecc.) e **verdure** crude (pomodori, insalata, cetrioli, ecc.). **Sentite il vostro medico di fiducia per una dieta adatta a voi**;
- **non bevete alcolici** e bevande ad elevato contenuto di caffeina;
- **diluite con acqua fresca** la bevande troppo zuccherate;
- **lavatevi spesso mani e polsi** con acqua fresca;
- cercate di **uscire al mattino presto o la sera, evitando** la fascia oraria più calda, quella dalle **11 alle 18**;
- **evitate attività faticose** all'esterno nelle ore più calde;
- se dovete uscire, usate **vestiti leggeri e ampi in tessuti naturali** (cotone, lino, canapa), meglio se di colori chiari, e indossate un **cappello**.

