

Progetto Estate a Palazzo: visite guidate gratuite nei **Musei Civici** per i residenti nel Comune di Venezia **over 75**, su prenotazione telefonando al n. **375 6111196** da lunedì a giovedì dalle 14 alle 17 o via mail a estateapalazzo2026@gmail.com. L'accesso a tutti i musei della Fondazione Musei Civici di Venezia è **sempre gratuito** per i residenti e i nati nel Comune di Venezia. Info: www.visitmuve.it

Puoi trovare luoghi freschi e piacevoli letture in quasi tutte le biblioteche comunali. Info e orari **041 2746783 – 041 2746741** o 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 ore 17) **Ven e sab 10-20** (ultimo ingresso 19) **Chiuso il lunedì**

MURANO, Museo del Vetro, F.ta Giustinian 8 Tel **041 739586**

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 2700303**

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

VENEZIA Ca' Rezzonico, Dorsoduro 3136 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.za Galuppi 187 Tel **041 730034**

Orari: 10-16 (ultimo ingresso 15.30) **Ven e sab 10-17** (ultimo ingresso 16:30) **Chiuso il lunedì**

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

Orari 10-16 (ultimo ingresso 15.30) **Ven e sab 10-17** (ultimo ingresso 16:30) **Chiuso il mercoledì.**

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

PELLESTRINA Gruppo Anziani Isola Unita c/o Municipio, Sest. Zennari 639. T. **338 8779783**. Sez. **Uomini: da lunedì a sabato 15-19**. Sez. **Donne: Lun – Merc - Ven 15 - 18.30**.

VENEZIA Centro Anziani La Gondola Dorsoduro 1999, S. Marta tel. **347 8168184** o **336 490187**. Da lunedì a sabato, **10-12**. Solo agosto da lun. a sab. **10-12 e 16-19**

INFORMAZIONI GENERALI

Numero unico dedicato 116117 attivo H24

Call center Comune di Venezia 041 5351904 da lun a ven 7.30-17.30

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**
- il vostro **medico di famiglia** o il **farmacista**

In caso di gravi patologie da calore: telefonare al n. 118 S.U.E.M.



In collaborazione con



COME DIFENDERSI dalle ONDATE di CALORE
ESTATE 2026 (1° 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**:

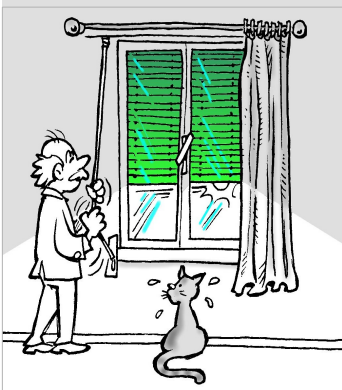
- gli **anziani**, soprattutto se di età **superiore ai 75 anni**;
- chi soffre di **malattie croniche** come ad esempio diabete, malattie cardiovascolari o insufficienza respiratoria...;
- chi usa **farmaci** che possono interferire con i meccanismi di difesa dal calore;
- persone con **disturbi** della 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**.

