In collaborazione con
LE ASSOCIAZIONI
DEL TERRITORIO

atap spa

FIPE Ristorazione Intrattenimento Turismo
Confcom Pordenone

Comune di Pordenone

Confcommercio
Pordenone

coop Alleanza 3.0

Centro Commerciale Meduna
Vicino a Te

Estate fresca 2026

Un progetto pensato per anziani e persone fragili, per affrontare il caldo in compagnia, con attività gratuite organizzate ogni giorno in collaborazione con le associazioni del territorio.

Più fresco. Più comodo. Più insieme.

DALL'1 LUGLIO AL 31 AGOSTO 2026

CENTRO COMMERCIALE MEDUNA

DA LUNEDÌ A DOMENICA

DALLE 9:00 ALLE 20:00

ATTIVITÀ
DALLE ORE 10:00 ALLE 12:00

AMBIENTE CLIMATIZZATO

INGRESSO GRATUITO

COLLEGAMENTO ATAP
(LINEA 2, LINEA ROSSA, LINEA U)



LE IMMAGINI SONO SOLO A SCOPO ILLUSTRATIVO

CONSIGLI UTILI PER PROTEGGERSI DAL CALDO



Tieni chiuse le finestre di giorno e aprile di notte. La temperatura ideale della casa è di 24°-26°, anche se si usa il climatizzatore.



Esci di casa nelle ore meno calde della giornata ed evita di uscire dalle 11.00 alle 18.00.
Anche se sei atleta sportivo professionista o dilettante non fare attività fisica all'aperto nelle ore più calde.
Non esporre mai i bambini con meno di sei mesi al sole.



Bevi molti liquidi anche in assenza di sete, mangia molta frutta e verdura, evita gli alcolici e modera l'uso della caffeina. Fai pasti leggeri.
Fai attenzione alla corretta conservazione dei cibi e dei farmaci.



Sia in casa che all'aperto, indossa indumenti leggeri, non aderenti di cotone o di lino. Fuori casa proteggi la testa con un cappello leggero e gli occhi con gli occhiali da sole.
Proteggi la pelle dalle scottature con creme solari ad alto fattore protettivo.



Dedica maggiori attenzioni alle persone meno autonome come anziani soli e bambini piccoli. Mantieni contatti con i vicini di casa. Segnala ai Servizi sociali casi di solitudine o di persone senza dimora.



Fai attenzione a non lasciare mai i bambini, persone in genere o animali, anche per poco tempo, nelle macchine in parcheggio. Ventila l'abitacolo prima di iniziare un viaggio.