

# IL TUO RIFUGIO DAL GALDO

Una guida ai luoghi freschi,  
accessibili e aperti di Brescia



Brescia,  
La Tua Città  
Europea.

**PAC**  
Piano  
Aria e Clima



Quando il caldo diventa insopportabile, sapere dove andare fa la differenza.

**Il Comune di Brescia ha attivato una rete di rifugi climatici: luoghi pubblici, ad accesso libero e gratuito, in cui trovare sollievo dalle temperature estreme durante l'estate.** Si tratta di biblioteche, musei, centri civici e parchi che svolgono una doppia funzione, quella per cui sono stati pensati e quella di protezione della popolazione durante gli eventi climatici estremi.

I rifugi sono un supporto fondamentale durante le ondate di calore, quei periodi in cui le temperature restano elevatissime per più giorni di fila, anche durante la notte, e il corpo fatica a recuperare. Un rischio reale, soprattutto per chi è più vulnerabile: anziani, bambini, persone con malattie croniche.

### **Cosa trovi nei rifugi al chiuso?**

Aria condizionata, posti a sedere, servizi igienici, acqua potabile e accesso per persone con disabilità, tutto gratuito.

### **Cosa trovi nei rifugi all'aperto?**

Zone d'ombra con sedute, servizi igienici, ristorazione vicina e, spesso, aree picnic, aree gioco, aree cani e fontanelle pubbliche.

In queste pagine ci sono tutti i **rifugi climatici** della città, organizzati per zona: Nord, Centro, Est, Ovest e Sud.

Cercali vicino a te e usali per proteggerti dal caldo!

# ZONA NORD

## Rifugi climatici al chiuso

**Associazione  
Camminando Insieme**  
Via Vittime d'Istria, 12  
338.775.0134

**Centro Diurno  
San Bartolomeo**  
Via Vittime d'Istria, 10  
030.209.1702

**Associazione  
Solidarietà Viva**  
Via del Brolo, 71  
030.200.5566

**Associazione Alberi di Vita**  
Ptta SS. Francesco e Chiara, 1  
329.117.2000/392.916.9439

**Biblioteca Prealpino**  
Via Colle di Cadibona, 5  
030.297.7492

**Biblioteca Casazza**  
Via Casazza, 46  
030.297.7491

**Punto Comunità  
Borgo Trento**  
Via Trento, 64/a  
030.309.9181

**Sala lettura Campo Marte**  
Via Campo Marte, 3  
338.938.5742

# ZONA NORD

## Rifugi climatici all'aperto

### **Centro natatorio Mompiano**

Via dello Stadio, 20

Lunedì - venerdì: 6:00 – 21:00

Sabato e domenica: 7:00 – 19:00

### **Parco Castelli**

Via Benedetto Castelli, 11

### **Parco Marconi**

Via Guglielmo Marconi

### **Parco Lussignoli**

Via A. F. Ozanam, 4

### **Parco Biagi**

Via Fabio Filzi

### **Parco Salvo d'Acquisto**

Via Montello, 43

### **Parco Belvedere**

Via Gian Battista Scarella, 27

### **Parco Reggio**

Via Luigi Gadola

### **Parco Frugoni**

Viale Caduti del Lavoro, 43

### **Parco Sam Quilleri**

#### **Campo Marte**

Via Campo Marte

### **Parco Croce Rossa**

Via Montini

# ZONA CENTRO

## Rifugi climatici al chiuso

### **Biblioteca Largo Torrelunga**

Largo Torrelunga, 6  
030.294.2219

### **Pinacoteca**

**Tosio Martinengo**  
Piazza Moretto, 4

### **Sala lettura Umberto Eco**

Corso Mameli, 23  
030.297.7357

### **Museo del Risorgimento**

**Leonessa d'Italia**  
Via Castello, 9

### **MUSEI CIVICI\*:**

**Brixia. Parco archeologico  
di Brescia romana**  
Via Musei, 55

**Museo di Santa Giulia**  
via Musei, 81/b

\* Ingresso gratuito  
per chi risiede a Brescia

# ZONA CENTRO

## Rifugi climatici all'aperto

### **Parco Turati**

Via Filippo Turati

### **Parco della biodiversità nel Bosco della Montagnola**

Via Pusterla

### **Parco dell'acqua**

Largo Torrelunga, 7

### **Parco Canton Mombello**

Via XXV Aprile

### **Giardini Oriana Fallaci**

C.so Magenta

### **Parco Piero Morari**

Via Odorici, 9

### **Giardino Falcone Borsellino**

Via dei Mille

# ZONA EST

## Rifugi climatici al chiuso

### **Centro natatorio**

#### **Viale Piave**

Viale del Piave, 30

Lunedì - venerdì:

8:00 – 21:00

Sabato:

8:00 – 13:30

Domenica: chiuso

### **Biblioteca San Polo**

Via Tiziano, 246

030.297.7497

### **Centro Aperto Don Benedini**

Via Indipendenza, 27/A

030.308.847.210/211/212

### **Associazione Auser**

#### **“Amici del Parco”**

Via Arici, 7

331.123.2149

### **Centro Servizi Bird**

Vicolo Monsignor Manziana, 4

338.930.1782

### **Circolo ACLI S. Polo**

Via Cimabue, 271

030.231.1303

### **Biblioteca Buffalora**

Via delle Bettole, 101

030.297.7494

# ZONA EST

## Rifugi climatici all'aperto

### **Parco Amicizia tra i Popoli**

Via Raffaello

### **Parco Baden Powell**

Viale Bornata, 137

### **Parco Ducos 1**

Viale del Piave, 6

### **Parco Ducos 2**

Via Francesco Lonati

### **Parco Avis di Buffalora**

Via della Settima

### **Parco Rebuffone**

Viale Venezia

### **Parco Basaglia**

Via Berardo Maggi

# ZONA OVEST

## Rifugi climatici al chiuso

### **Biblioteca Ghetti**

Piazza Luigi Buffoli, 16  
030.297.7493

### **Associazione ViVo**

Via Violino di Sopra n. 115  
339.170.7985

### **Centro Diurno Achille Papa**

Via Del Santellone, 2  
030.322.9753

### **Sala di Lettura 140**

Via Milano, 140  
334.112.0518

### **Centro Aperto**

**Insieme nella Terza Età**  
Via S. Emiliano n. 2/a  
030.370.1204  
339.680.5555

### **Centro Diurno per Anziani Rose**

Via della Presolana, 38  
Quartiere I maggio  
342.765.7291

# ZONA OVEST

## Rifugi climatici all'aperto

### **Centro sportivo**

#### **San Filippo**

Via Luigi Bazoli, 6

Lunedì - Venerdì:

9:00 – 21:00

Sabato e domenica:

9:00 – 13:00 e 15:00 – 19:00

### **Parco delle stagioni**

Via Collebeato, 18

### **Parco Attilio Lavecchia**

Via del Sebino

### **Parco dei Poeti**

Via Prima, 53 Villaggio Badia

### **Parco Italo Nicoletto**

Via Mario Longhi

### **Parco Muro di Berlino**

Via delle Longure

# ZONA SUD

## Rifugi climatici al chiuso

### **Biblioteca Sereno**

Vill. Sereno trav. XII, 58/b  
030.297.7495

### **Biblioteca Parco Gallo**

Via Privata de Vitalis, 46  
030.297.7496

### **Centro Sportivo**

### **Ricreativo Culturale**

### **Parco Ziziola**

Via Ziziola, 22

### **Gruppo Anziani Folzano**

Via della Palla, 13  
349.823.4771

### **Associazione**

### **6 in Compagnia**

Via Lottieri, 3  
030.353.3199

# ZONA SUD

## Rifugi climatici all'aperto

### **Piscina Lamarmora**

Via Rodi, 20

Lunedì, mercoledì e giovedì:

6:30 – 21:00

Martedì e venerdì:

06:30 – 16:30 e 17:15 – 21:00

Sabato: 7:30 – 18:00

Domenica: 7:30 – 13:30

### **Parco Gallo**

Via Corfù, 100

### **Parco Pescheto**

Via A. Lamarmora, 11

### **Parco Giffoni**

Traversa Quarta

Villaggio Sereno

### **Parco della Pace**

Via Malta

Folzano

### **Parco di Chiesanuova**

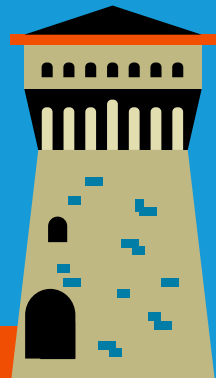
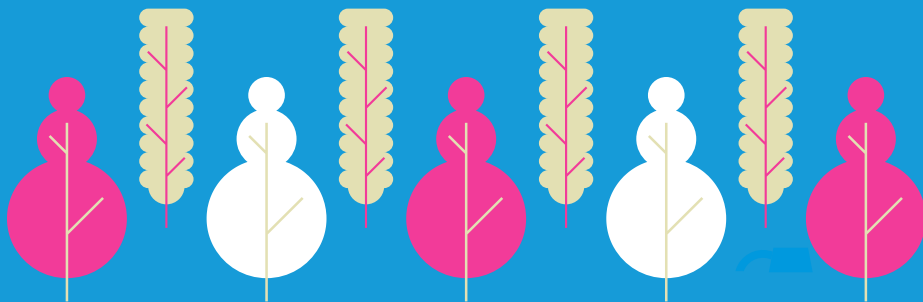
Via Fura

# ● Castello di Brescia

**Il Castello di Brescia** è il rifugio climatico più accessibile e immediato in centro storico. Arroccato sul Colle Cidneo, basta una camminata di pochi minuti per lasciarsi alle spalle l'asfalto rovente e immergersi in un'oasi ventilata, protetta da mura imponenti e alberi secolari. Da scoprire il "Giardino della Biodiversità" nel Parco della Montagnola, per conoscere la ricchezza della biodiversità locale.

## Perché sceglierlo?

Bastioni in pietra, grandi viali alberati e una posizione sopraelevata creano un microclima naturalmente ventilato, con zone d'ombra dove il calore estivo si fa sentire molto meno. Siediti su una panchina, passeggia tra le mura storiche, oppure fermati a uno dei bar e chioschi interni, per una sosta rigenerante con vista sulla città.

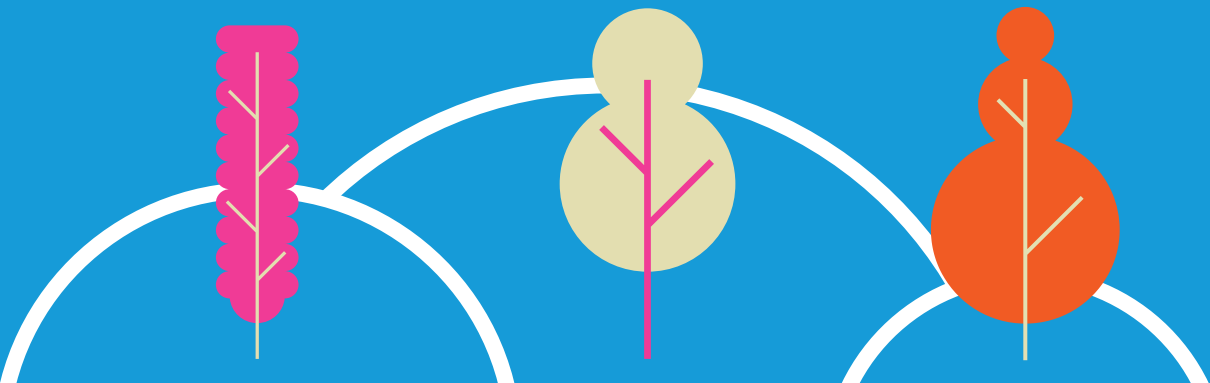


# ● Parco delle Colline

Con i suoi oltre 4.000 ettari di boschi che abbracciano Brescia, il **Parco delle Colline** è una vera e propria fortezza verde, capace di abbattere le temperature urbane e offrirti un riparo immediato dall'afa estiva.

## Perché sceglierlo?

Offre chilometri di sentieri immersi nel fresco di castagni e querce, dove la temperatura è decisamente più bassa e l'aria si fa leggera. Le zone del Monte Maddalena, del Bosco di Sant'Anna (Via del Santellone), della Valle di Mompiano accessibile da Via Valle di Mompiano, di Collebeato (Casi del Feo sul Monte Peso), di Bovezzo (Ex ovile Rampinelli oggi Casa della Natura, Via Prignole) e di Rezzato (Rifugio Alpini "Aldo Vitali" sul Monte Fieno) offrono frescura per fare una pausa rigenerante all'ombra

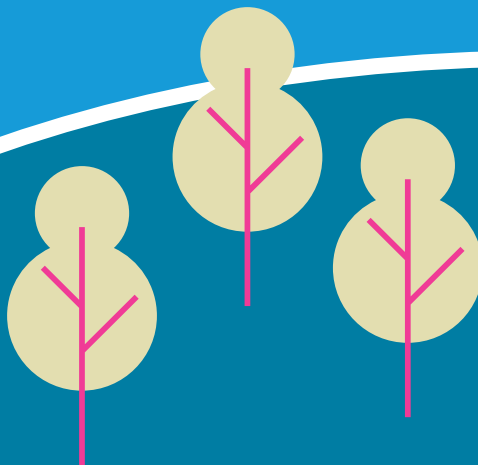


# ● Monte Maddalena

La città scotta? Sali a quota freschezza in mezz'ora con il bus n.6. La **Maddalena** non è solo la montagna dei bresciani, è il “tetto refrigerante” della nostra città. Con i suoi 874 metri di altezza, è il rifugio climatico per eccellenza: un'oasi d'alta quota dove l'afa della pianura si dissolve e l'aria si fa subito frizzante.

## Perché sceglierlo?

I boschi fanno ombra fitta sui sentieri, la brezza è costante e la temperatura scende in modo netto, rispetto alla città. In vetta, ampi prati invitano a stendersi sull'erba e godere del panorama. E, per chi vuole rifocillarsi, ci sono rifugi, bar e trattorie.



# ● Le fontanelle di Brescia

Le **fontanelle** di Brescia possono fornire sollievo e un po' di frescura durante gli spostamenti nel centro storico.  
Puoi consultare la mappa interattiva delle fontanelle di Brescia tramite l'applicazione **Bresciapp!** o sul sito **fontanelle.org**.



# I sentieri più freschi per il trekking

Per chi vuole camminare godendosi l'ombra dei boschi, questi sono i percorsi più consigliati nelle giornate calde.

## ● Sentiero n. 901 (da Sant'Eufemia alla vetta)

Noto anche come l'inizio della Via Crucis Alta via dell'Amore, parte da via Cesare Noventa e sale lungo il versante orientale.

**Fattore fresco:** il percorso si immerge rapidamente in boschi e pendii, superando i ruderi storici di Forte Garibaldi immersi nella vegetazione.

**Tempo medio di percorrenza (salita):** 2/2.30 ore

**Dislivello:** 747 metri

**Difficoltà:** sentiero escursionistico (E)

## ● Sentiero n. 907 (da San Rocchino San Gottardo a Cascina Margherita)

Parte da via del Goletto (zona San Rocchino) e incrocia la suggestiva Chiesa di San Gottardo e arriva alla Cascina Margherita.

**Fattore Fresco:** subito dopo San Gottardo il tracciato attraversa un bosco fittissimo che ospita le opere di Land Art "Il Bosco nell'arte", ideale per muoversi all'ombra, anche nelle ore calde.

**Tempo medio di percorrenza (salita):** 1 ora e 50 minuti

**Dislivello:** 450 metri

**Difficoltà:** sentiero escursionistico (E)

### ● Sentiero n. 910 (da Mompiano)

Parte da via Dabbeni, a Mompiano. È un percorso facile, adatto a tutti fino al rifugio dei Gnari e delle Gnare de Mompia, punto da cui diventa più ripido fino alla Cascina Margherita.

**Fattore Fresco:** il sentiero si sviluppa all'interno della Valle di Mompiano e porta nel bosco del "Rifugio dei Gnari e Gnare de Mompia" e arriva alla Cascina Margherita.

**Tempo medio di percorrenza (salita):** 30 minuti al rifugio Gnari e Gnare de Mompia e 1 ora e 20 minuti alla Cascina Margherita.

**Dislivello:** 170 metri fino al rifugio Gnari e Gnare de Mompia, 465 metri fino alla Cascina Margherita.

**Difficoltà:** Sentiero escursionistico (E)

### ● Sentiero n. 13 (l'Anello della vetta)

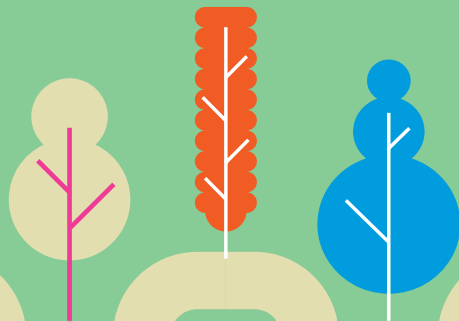
Parte dalla chiesa di Santa Maria Maddalena ed è un circuito ad anello pianeggiante sulla sommità della Maddalena, perfetto per chi non vuole fare grandi fatiche in salita.

**Fattore Fresco:** si sviluppa totalmente nell'ombra di una volta boschiva perenne, proprio in cima al monte.

**Tempo medio di percorrenza:** 45 minuti

**Dislivello:** 124 metri

**Difficoltà:** molto facile, adatto alle famiglie.



# Piccola guida pratica per affrontare il caldo

Il caldo estremo non è solo fastidioso, è pericoloso. Le temperature altissime per più giorni di fila, spesso con umidità elevata e aria ferma, causano disidratazione, spossatezza e malori. In città il problema si amplifica: asfalto e cemento trattengono il calore del giorno e lo rilasciano di notte, senza mai lasciare tregua al corpo.

**Con qualche accorgimento quotidiano, però, ci si può proteggere.**

## **A CASA: BLOCCA IL CALDO PRIMA CHE ENTRI**

- Tieni tapparelle e tende chiuse durante le ore di sole.
- Apri le finestre solo la sera, la notte o la mattina presto.
- Imposta il condizionatore tra 25 e 27 °C ed evita sbalzi di più di 5 °C rispetto all'esterno per non subire shock termici.
- Fai attenzione ai ventilatori: sopra i 32 °C in casa non puntarli sul corpo, muovono l'aria, ma non rinfrescano davvero e accelerano la perdita di liquidi.
- Spegni forno, fornelli e dispositivi in standby, rilasciano calore nell'ambiente anche quando non li stai usando attivamente.

## **FUORI CASA: SCEGLI L'ORARIO GIUSTO**

- Evita di stare all'aperto e di fare attività fisica tra le 11 e le 18.
- Esci con abiti leggeri, larghi e chiari - cotone o lino, non fibre sintetiche - e proteggiti sempre con cappello, occhiali e crema solare.
- Frequenti i rifugi climatici: parchi, aree boschive, spazi pubblici climatizzati dove la temperatura scende e il corpo si rigenera.
- Ricorda che un'auto al sole, anche per pochi minuti, può diventare molto pericolosa per bambini, anziani e animali

## **ALIMENTAZIONE E IDRATAZIONE**

- Bevi costantemente, almeno 1,5/2 litri di acqua al giorno. Non aspettare di avere sete, perché la sete è già il primo segnale di disidratazione.
- Evita bevande alcoliche, superalcolici, caffè e bibite gassate o eccessivamente zuccherate: fanno perdere liquidi invece di reintegrarli.
- Privilegia cibi ricchi d'acqua e sali minerali come frutta e verdura di stagione (anguria, melone, cetrioli, pomodori), che aiutano il corpo a regolare la temperatura. Limita i cibi grassi, fritti o elaborati che rallentano la digestione e aumentano la temperatura interna corporea.

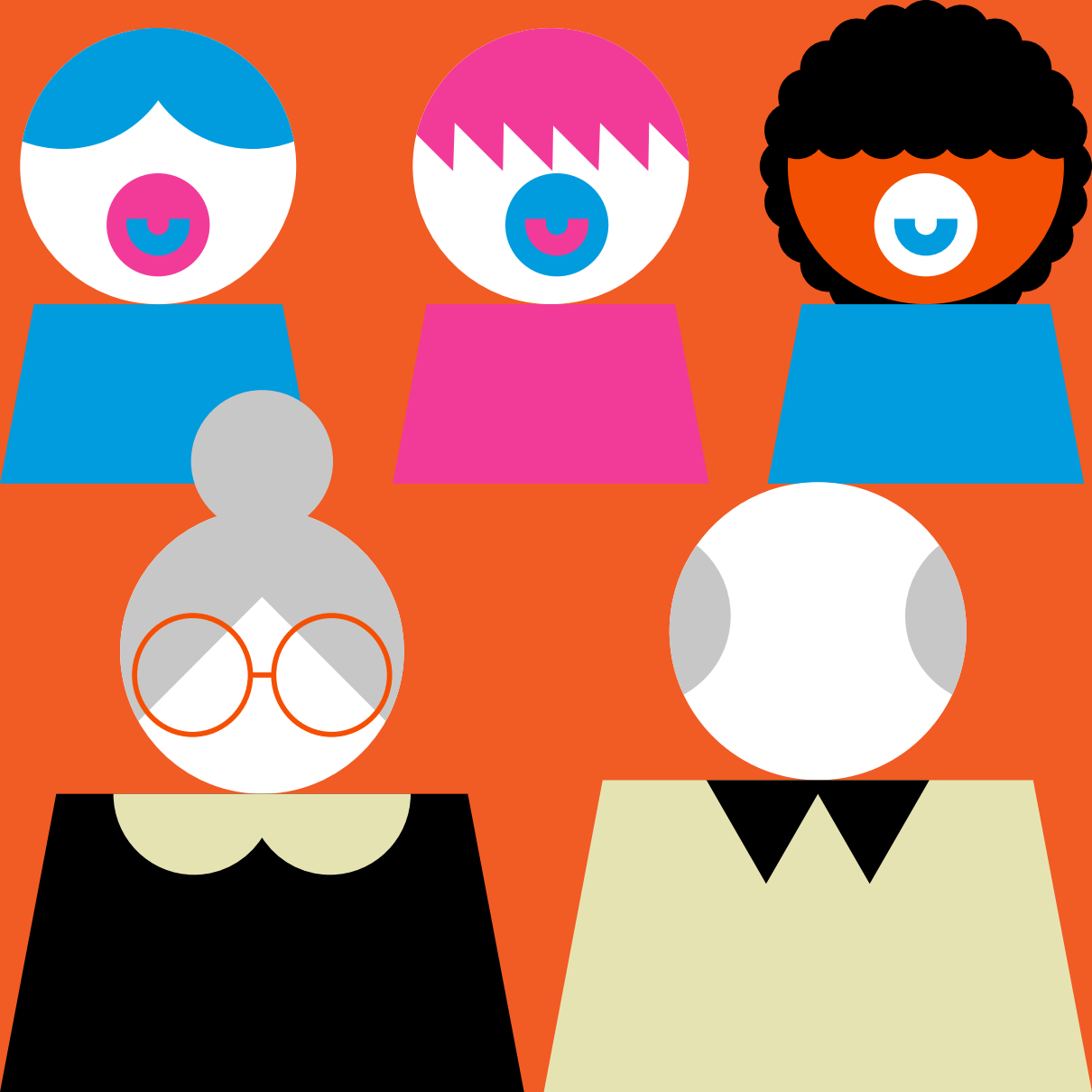
- **Consulta il medico di base se assumi dei farmaci (come diuretici o medicinali per la pressione che possono aumentare la disidratazione), per verificare se le terapie in corso necessitano di aggiustamenti estivi.**

## **ATTENZIONE AI PIÙ PICCOLI**

- **Evita l'esposizione diretta al sole per i neonati fino a 6 mesi. Per i più grandi usa creme solari ad alta protezione (SPF 50+) e cappellini: l'ombrellone non protegge dai raggi UV.**
- **Offri acqua frequentemente. Per i lattanti aumenta le poppate (latte materno o artificiale) per garantire liquidi a sufficienza.**
- **Vesti i bambini con indumenti leggeri, traspiranti e di colore chiaro (cotone o lino) e proteggi sempre la testa con un cappellino.**
- **Evita di coprire il passeggino con teli o trapuntine pesanti, che surriscaldano l'ambiente interno: usa ombrellini parasole regolabili.**

## **NON DIMENTICARE CHI È SOLO**

- **Controlla spesso vicini anziani o persone che vivono da sole. Un messaggio, una telefonata, un passaggio per la spesa possono fare la differenza.**
- **Chiama subito il 112 in caso di colpo di calore (febbre alta, confusione, pelle secca e calda, mal di testa intenso).**



# Come proteggere i tuoi amici a quattro zampe

Cani, gatti e piccoli animali domestici non sudano come noi. Regolano la loro temperatura quasi esclusivamente attraverso il respiro affannoso. Per questo motivo, il caldo e l'umidità li mettono a dura prova e li espongono al rischio concreto di colpi di calore.

**Bastano, però, poche attenzioni quotidiane per garantire anche a loro un'estate serena e in sicurezza.**

## **ACQUA FRESCA E IDRATAZIONE COSTANTE**

- Lascia a disposizione acqua fresca, non ghiacciata, in più punti della casa e cambiala spesso.
- Porta sempre una bottiglia di acqua e una ciotola, quando esci con il cane.
- Proponi i pasti nelle ore meno calde della giornata (mattina presto e sera). Se noti che mangiano meno, è normale: non forzarli.

## **IN CASA E IN GIARDINO**

- Assicurati che l'animale possa muoversi liberamente verso le stanze più fresche della casa (come quelle condizionate o con pavimenti in piastrelle).
- Non confinare mai gli animali su terrazzi, balconi o in giardini senza ombra naturale abbondante e stabile.
- Stendi un asciugamano umido sul pavimento dove l'animale ama riposare o valuta l'uso di appositi tappetini in gel refrigerante.

## **USCITE E PASSEGGIATE INTELLIGENTI**

- Limita le passeggiate esclusivamente alla mattina presto (prima delle 8) e alla sera tardi (dopo le 20).
- Appoggia il palmo della mano sull'asfalto per cinque secondi, prima di incamminarti: se scotta per te, scotterà anche per i polpastrelli del tuo cane, con rischio di serie ustioni. Meglio scegliere percorsi su erba o all'ombra.
- Sospendi i giochi intensi, le corse e gli allenamenti all'aperto durante le giornate di afa.

## SICUREZZA IN AUTO

- Non lasciare mai e per nessun motivo l'animale da solo nell'auto parcheggiata, nemmeno per un minuto e anche se i finestrini sono leggermente aperti. All'interno dell'abitacolo la temperatura può salire oltre i 50 °C in pochissimo tempo, con conseguenze fatali.
- Tieni l'abitacolo fresco, ma orienta le bocchette dell'aria condizionata lontano dal muso dell'animale durante i viaggi.

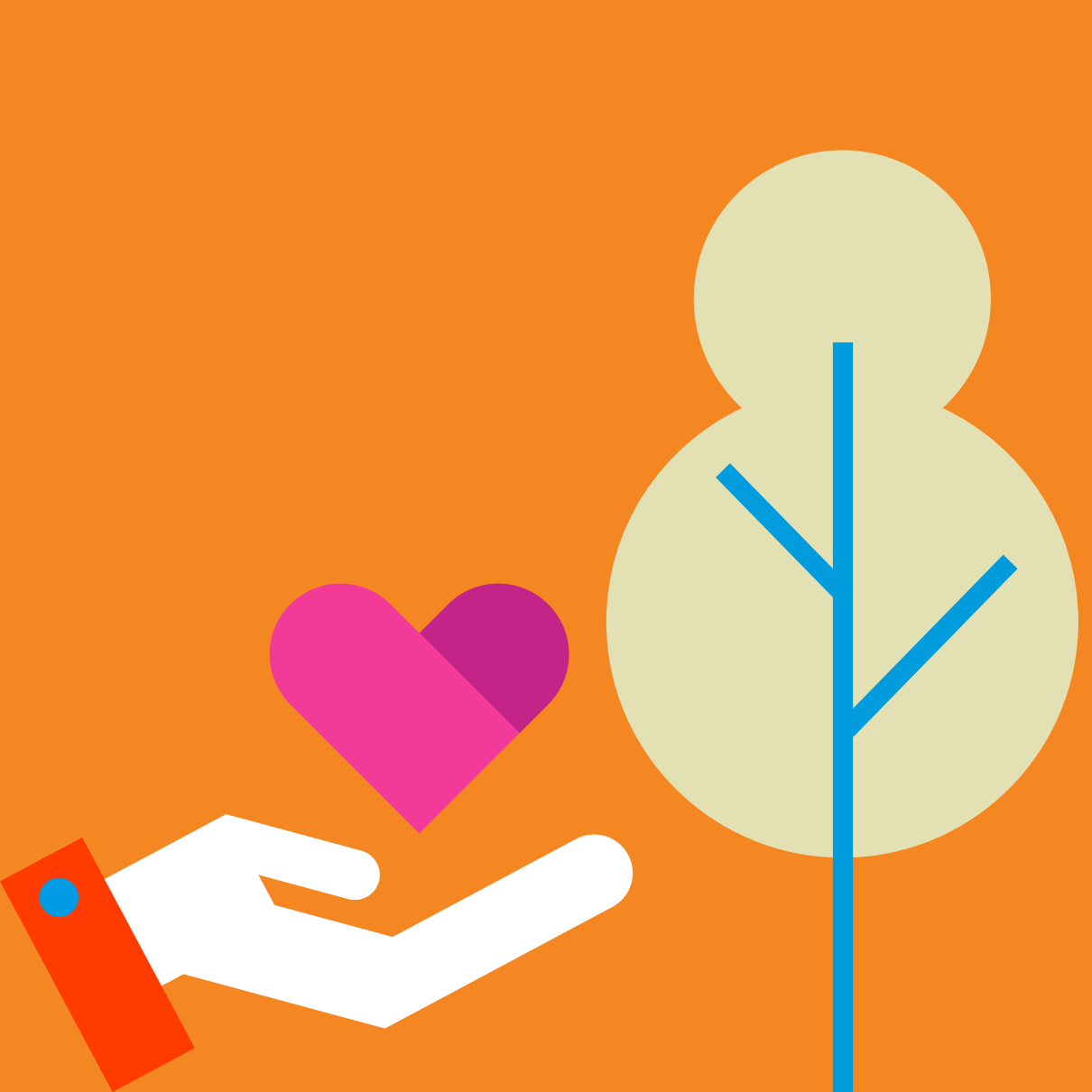
## COLPO DI CALORE: COME RICONOSCERLO E COSA FARE

Se il tuo animale mostra uno o più di questi segnali, potrebbe essere in pericolo:

- respiro molto accelerato, affannoso e rumoroso.
- salivazione abbondante o bava densa.
- gengive e lingua di colore rosso intenso o violaceo.
- difficoltà a stare in piedi, barcollamento, spossatezza improvvisa.

**Cosa fare subito:** porta l'animale in un luogo fresco e ombreggiato. Bagnalo con acqua fresca - mai ghiacciata, per evitare uno shock termico - sulle zampe, sul collo e sulla pancia. Contatta immediatamente il tuo veterinario o una clinica veterinaria d'urgenza aperta 24 ore su 24.

Non aspettare che i sintomi peggiorino.



# Quando il caldo lascia spazio a forti perturbazioni

## DURANTE UN TEMPORALE INTENSO

- Non sostare sotto alberi isolati, pali, tralicci o strutture metalliche.
- Evita parchi, aree alberate e campi aperti durante fulmini e raffiche di vento.
- Cerca riparo in un edificio o in un'automobile chiusa.
- Allontanati da corsi d'acqua, ponti e argini.
- Evita attività all'aperto fino al termine del temporale.

## IN CASO DI NUBIFRAGIO O ALLAGAMENTO

- Non scendere in cantine, seminterrati o garage per salvare oggetti.
- Se ti trovi al piano terra, sali ai piani superiori evitando l'ascensore.
- Non utilizzare l'auto nelle strade allagate: bastano pochi centimetri d'acqua per perdere il controllo del veicolo o rimanere intrappolati.
- Evita sottopassi, argini, ponti e zone depresse.
- Non attraversare mai un'area allagata a piedi o in automobile.
- Segui le indicazioni delle autorità e tieniti aggiornato sulle allerte.

## IN CASO DI VENTO MOLTO FORTE

- Allontanati da alberi, impalcature e strutture instabili.
- Metti al riparo biciclette, vasi e oggetti che possono essere trascinati dal vento.
- Limita gli spostamenti se non necessari.
- Presta particolare attenzione nei parchi cittadini e nei viali alberati.

I **rifugi climatici al chiuso** possono offrire riparo non solo dal caldo, ma anche durante fenomeni temporaleschi improvvisi. Per ricevere informazioni tempestive in caso di emergenze meteo, puoi scaricare l'applicazione **Alert System**.





### **Dove sono i rifugi climatici?**

Il QR code consente di accedere alla posizione dei rifugi in Google Maps.



[bresciarigenera](#)

[comune.brescia.it](https://comune.brescia.it)



[Brescia rigenera](#)



