



Assessorato Beni e attività culturali,
Sistema educativo e
Politiche per le relazioni intergenerazionali

Assessorat des activités et des biens culturels,
du système éducatif et
des politiques des relations
intergénérationnelles

Ai dirigenti delle istituzioni scolastiche di
scuola secondaria di primo grado della
Regione (comprese le paritarie)

LORO SEDI

Réf. n° - Prot. n.337/ss

Aoste / Aosta 5 gennaio 2024

e, p.c.: Ai docenti referenti di Cittadinanza e
promozione della salute (per il tramite della
segreteria)

Al Coordinatore del Dipartimento sanità e
salute

Assessorato sanità, salute e politiche sociale
della Regione autonoma Valle d'Aosta

All'Azienda USL Valle d'Aosta
Dipartimento prevenzione
Località Amérique, n. 7/ L

11020 QUART

All'Associazione "Les amis du cœur"
amisducoeurvda@libero.it

**Oggetto: Cittadinanza e promozione della Salute - Calendario "Amici del Cuore" –
anno 2024.**

Si informa che l'Associazione valdostana "Les amis du coeur" mette a
disposizione delle classi seconde di scuola secondaria di primo grado, una copia del
calendario 2024.

Quest'anno il calendario si occupa di un tema molto importante: la cura di noi
stessi. Sembra che ci prendiamo cura di noi stessi sempre, ma non è così. Ecco che il titolo
del calendario è proprio "ABBI CURA".

SvR:\SEGR_SIT\S VALENTINI\LEGALITA'\CITTADINANZA\cittadinanza\ a.s. 2023-2024\calendario les amis du coeur\invio calendario les
amis du coeur.doc

Département surintendance des écoles
Dipartimento sovrintendenza agli studi
Bureau du soutien à l'autonomie scolaire
Ufficio supporto autonomia scolastica

11100 Aoste
250, rue de Saint-Martin de Corléans
téléphone +39 0165275804

11100 Aosta
Via Saint-Martin de Corléans, 250
telefono +39 0165275804

www.regione.vda.it

I temi delle sei tavole, disegnate dal grafico Ugo Furlan, brevemente presentate nel documento allegato, sono la cura delle piante, la cura dell'acqua, la cura del cuore, il mangiare sano, l'amicizia e l'armonia.

I docenti, se interessati, possono richiedere una copia del calendario per ogni classe seconda, tramite e-mail, all'indirizzo s.valentini@regione.vda.it, entro mercoledì 31 gennaio 2024.

I calendari richiesti saranno disponibili per il ritiro presso l'Ufficio Supporto autonomia scolastica (C.so Saint-Martin de Corléans, n. 250), ad Aosta, previo appuntamento telefonico al numero 0165/275875 o tramite l'e-mail succitata.

Distinti saluti.

LA SOVRINTENDENTE AGLI STUDI
Marina Fey
documento firmato digitalmente

all.: 1

Calendario Amici del Cuore 2024

Quest'anno il calendario si occupa di un aspetto importante e che a prima vista potrebbe non dare l'impressione di riferirsi ai problemi che potrebbero insorgere nelle persone fino a portarle a soffrire di problemi cardiologici.

Il tema, importante, molto importante è la cura di noi stessi. Sembra che ci prendiamo cura di noi stessi sempre, ma non è così. Ecco che il titolo del calendario è proprio "ABBI CURA".

La prima tavola ricorda ai bambini che le piante e la loro capacità di produrre ogni giorno l'aria pura che dobbiamo respirare hanno bisogno di attenzione e che bisognerebbe che ogni bambino piantasse un albero ogni anno per essere sicuro che anche i bambini di un mondo futuro abbiano buona aria da respirare.

Nella seconda si chiede a tutti di avere cura dell'acqua che usiamo tutti i giorni per bere e fare da mangiare, usare bottiglie di vetro o di metallo invece della plastica.

Nella terza ricordiamo a tutti che per tenere in forma il cuore bisogna cercare di muoversi ogni giorno, anche poco, ma bisogna farlo.

Poi suggeriamo di mangiare sano e noi italiani abbiamo dalla nostra parte la Dieta Mediterranea che è il miglior modo del mondo di mangiare bene.

Un grosso pericolo per il corpo e il cuore sono le pessime abitudini e i vizi che possono renderci schiavi di sostanze e di persone che fanno male, in assoluto.

In ultimo non dobbiamo dimenticare che l'amicizia è una buona abitudine di cui bisogna avere cura per crescere e vivere in armonia con noi stessi e con il mondo in cui ci è capitato di vivere. Seguite i consigli dando un'occhiata ogni due mesi al muro dove è appeso questo calendario.

E abbiatene cura...