



# Il Corriere del Cuore

PERIODICO DI INFORMAZIONE DELL'ASSOCIAZIONE "LES AMIS DU COEUR DU VAL D'AOSTE DOTT. G. DEVOTI"

ADERENTE AL CONACUORE - COORDINAMENTO NAZIONALE ASSOCIAZIONI DEL CUORE

Quadrimestrale

85

Dicembre 2023 - Gennaio 2024  
Anno XXVIII - Spedizione  
in abbonamento postale  
(Art. 2 comma, 20/c della legge  
662/1996) - Filiale di Aosta

## NUOVA PALESTRA MA STESSO ENTUSIASMO

Nelle persone sane l'attività fisica in generale ormai sappiamo che produce benessere, stare bene con se stessi e col proprio fisico. Nei cardiopatici, oltre a questo, l'attività fisica serve a prevenire un secondo evento per cui sono nati i centri di cardiologia riabilitativa che, specie dopo lapandemia, presentano diverse criticità:

- ▀ il numero insufficiente delle strutture dedicate, che dovrebbero essere il seguito naturale del ricovero per infarto, scompenso o intervento cardiocirurgico e che andrebbero potenziate soprattutto a livello ambulatoriale
- ▀ le difficoltà ad avere equipe complete: non solo infermieri e fisioterapisti, ma anche psicologi e dietisti
- ▀ il personale condiviso o non formato all'uopo: il personale dovrebbe essere fisso e comunque formato ad hoc
- ▀ le strutture e le dotazioni strumentali non adeguate.

Al di fuori della struttura ospedaliera esistono per fortuna le attività di palestra, piscina o all'aperto (percorsi della salute, nordic walking, gite in montagna) organizzate dalle associazioni di volontariato che nascono per superare il trauma della malattia che viene così condiviso, e poi si trasformano in centri di aggregazione e amicizia, componenti non secondarie di un benessere che spesso si traduce in allegre brigate.

A questo proposito a ottobre sono ricominciati i nostri corsi di ginnastica di mantenimento a Châtillon e Verrès, mentre ad Aosta, e precisamente a Plan Felinaz, siamo adesso ospiti della palestra Sami e dell'istruttrice Patrizia.

## PROSSIMI APPUNTAMENTI

**Febbraio:** consueto appuntamento per San Valentino con i "cuori balsamici"

**Aprile/maggio:** assemblea annuale  
Stiamo programmando degli incontri riservati ai cardiopatici e ai loro familiari per fare "quattro chiacchiere intorno e dentro al cuore".

*Auguri di  
Buon Anno*



## TESSERAMENTO 2024

L'iscrizione annuale all'Associazione costa **20 EURO** e da diritto a:

- ricevere a casa i tre numeri de "Il Corriere del Cuore"
- ricevere i supplementi (o sms) con le date degli appuntamenti da vivere insieme (gite, escursioni in montagna, pranzi, lotterie, raccolte fondi)
- partecipare alle riunioni presso la sede di via Lucat 2 ad Aosta il primo lunedì del mese alle ore 17
- iscriversi ai corsi di ginnastica di mantenimento nelle palestre di Aosta, Châtillon e Verrès che si tengono da ottobre a maggio (è richiesto il certificato medico).

Le somme derivate dal tesseramento, dal 5 per 1000 e dalle raccolte fondi



sono principalmente dedicate a comperare i defibrillatori, oggi presenti in tutti i comuni della nostra regione.

### PER ISCRIVERSI:

- rivolgersi alla sede operativa di via Lucat 2 il lunedì dalle 16 alle 18
- utilizzare il conto corrente postale 10352110 intestato a "Les amis du coeur"
- fare un bonifico sul c/c della BCC Valdostana con questo IBAN: ↓

**IBAN IT 97 Q 0858701211000110100342**

### IL CORRIERE DEL CUORE

Direttore responsabile Alessandro Camera  
Registrazione del Tribunale di Aosta n° 9/95 del 15/12/95.  
Redazione e Amministrazione presso la sede dell'Associazione "Les Amis du Coeur du Val d'Aoste dott. G. Devoti"  
Via Vevey 17, Aosta. Tel. 0165/44 420  
Conto Corrente Postale n. 10352110  
E-mail: amisducoeurvda@libero.it  
Stampa: Tipografia "La Vallée"  
Via Lav. Vitt. Col du Mont 54 - Aosta

### "LA SCARICA CHE TI RICARICA"

Negli ultimi 4 mesi abbiamo installato 6 defibrillatori e precisamente ad Aosta in piazza della Cattedrale, all'Institut Agricole Régional, nella sede della sezione degli alpini), ad Arnad (nelle "traverse"), a Charvensod (nella palestra Sami), a Pollein (nella palestra ASD).

### RINGRAZIAMENTI

Ringraziamo ancora una volta l'amministrazione comunale di Arnad e in particolare il Sindaco Alex Bertolin che con il contributo devoluto in occasione della Castagnata del 2022 ha permesso di installare un nuovo defibrillatore nelle "traverse".

L'azienda Heineken ha versato una donazione in memoria della signora Emilia Chamonin.



# NOTRE VIE

## Rubrica di vita associativa

**29 SETTEMBRE:** in questa data, come ogni anno, si celebra la Giornata Mondiale per il Cuore, coordinata in Italia dalla Fondazione Italiana per il Cuore, in collaborazione con le associazioni dei cardiopatici riunite nel coordinamento nazionale CONACUORE. Come ogni anno abbiamo proposto le confezioni di noci per raccogliere fondi utili all'aggiornamento degli infermieri e a supportare le nostre iniziative locali. Siamo stati presenti all'ipermercato Gros Cidac nei giorni 29 e 30 settembre. Vogliamo ringraziare i dirigenti e il personale tutto della "Cidac" per la sempre squisita disponibilità.

**OTTOBRE:** sono riprese le lezioni di rianimazione cardiocerebrale nelle scuole medie superiori.

**4 NOVEMBRE:** organizzata dall'associazione "50&PiùVdA", il presidente Ciancamerla e il dottor Franz De La Pierre hanno tenuto una conferenza all'Etoile du Nord di Sarre sull'importanza di invecchiare bene, tema di assoluta attualità considerato che l'aspettativa di vita oggi in Valle d'Aosta arriva a 80 anni per gli uomini e 85 per le donne, con un ulteriore guadagno di 3 anni avvicinandosi a quella meta.

**7 DICEMBRE:** donazione di giocattoli all'emporio solidale Quotidiamo, per un felice Natale dei bambini delle famiglie assistite.

**10 DICEMBRE:** pranzo di Natale al ristorante "Intrecci" di Aosta.

**20 DICEMBRE:** estrazione dei premi della lotteria che ogni anno Paolo Ciancamerla, presidente dell'associazione "Les amis de la table ronde", organizza con oltre 300 premi. Dalla vendita dei biglietti riusciamo sempre a ricavare la cifra per l'acquisto di un defibrillatore.

**GENNAIO:** l'azienda farmaceutica Servier ha deciso di indire un concorso rivolto alle associazioni pazienti per aumentare la consapevolezza collettiva sul tema dell'aderenza, immaginando una campagna di sensibilizzazione che racconti la necessità di seguire con costanza le terapie e le indicazioni del proprio medico per la salute del cuore. Saremo anche noi della partita.

**SERVIER**

Insieme possiamo fare la differenza  
sull'aderenza!

Contribuisci partecipando su  
[WWW.ADERIREPERVINCERE.IT](http://WWW.ADERIREPERVINCERE.IT)

**ADERIRE  
PER VINCERE  
CONTEST**

**IL PRIMO CONCORSO DI IDEE  
DOVE SI PARTECIPA COL CUORE**

CON IL PATROCINIO DI  
**Conacuore**  
ODV  
COORDINAMENTO NAZIONALE  
ASSOCIAZIONI DEL CUORE

CON LA COLLABORAZIONE DI  
**Fondazione Italiana per il cuore**  
Associazione senza scopo di lucro  
Riconoscimento giuridico n. 1622460

gennaio	febbraio	marzo	aprile	maggio	giugno	luglio	agosto	settembre	ottobre	novembre	dicembre
LUN CAPODANNO 1	GIO 1	VEN 1	LUN DELL'ANGELO 1	MER FESTA DEL LAVORO 1	SAB 1	LUN 1	GIO 1	DOM 1	MAR 1	VEN - TUTTI I SANTI 1	DOM 1
MAR 2	VEN 2	SAB 2	MAR 2	GIO 2	DOM FESTA DELLA RER 2	MAR 2	VEN 2	LUN 2	MER 2	SAB 2	LUN 2
MER 3	SAB 3	DOM 3	MER 3	VEN 3	LUN 3	MER 3	SAB 3	MAR 3	GIO 3	DOM 3	MAR 3
GIO 4	DOM 4	LUN 4	GIO 4	SAB 4	MAR 4	GIO 4	DOM 4	MER 4	VEN 4	LUN 4	MER 4
VEN 5	LUN 5	MAR 5	VEN 5	DOM 5	VEN 5	VEN 5	LUN 5	GIO 5	SAB 5	MAR 5	GIO 5
SAB - EPIFANIA 6	MAR 6	MER 6	SAB 6	LUN 6	SAB 6	SAB 6	MAR 6	VEN 6	DOM 6	MER 6	VEN 6
DOM 7	MER 7	GIO 7	DOM 7	MAR 7	VEN 7	DOM 7	MER 7	SAB 7	LUN 7	GIO 7	SAB 7
LUN 8	GIO 8	VEN 8	LUN 8	MER 8	SAB 8	LUN 8	GIO 8	DOM 8	MAR 8	VEN 8	DOM IMMAC. CONCEZ. 8
MAR 9	VEN 9	SAB 9	MAR 9	GIO 9	DOM 9	MAR 9	VEN 9	LUN 9	MER 9	SAB 9	LUN 9
MER 10	SAB 10	DOM 10	MER 10	VEN 10	LUN 10	MER 10	SAB 10	MAR 10	GIO 10	DOM 10	MAR 10
GIO 11	DOM 11	LUN 11	GIO 11	SAB 11	MAR 11	GIO 11	DOM 11	MER 11	VEN 11	LUN 11	MER 11
VEN 12	LUN 12	MAR 12	VEN 12	DOM 12	MER 12	VEN 12	LUN 12	GIO 12	SAB 12	MAR 12	GIO 12
SAB 13	MAR 13	MER 13	SAB 13	LUN 13	GIO 13	SAB 13	MAR 13	VEN 13	DOM 13	MER 13	VEN 13
DOM 14	MER 14	GIO 14	DOM 14	MAR 14	VEN 14	GIO 14	MAR 14	MER 14	LUN 14	GIO 14	SAB 14
LUN 15	GIO 15	VEN 15	LUN 15	MER 15	SAB 15	DOM 15	GIO - ASSUNZ. 15	VEN 15	MAR 15	VEN 15	DOM 15
MAR 16	VEN 16	SAB 16	MAR 16	GIO 16	DOM 16	MAR 16	VEN 16	LUN 16	MER 16	SAB 16	LUN 16
MER 17	SAB 17	DOM 17	MER 17	VEN 17	LUN 17	MER 17	SAB 17	MAR 17	GIO 17	DOM 17	MAR 17
GIO 18	DOM 18	LUN 18	GIO 18	SAB 18	MAR 18	GIO 18	DOM 18	MER 18	VEN 18	LUN 18	MER 18
VEN 19	LUN 19	MAR 19	VEN 19	DOM 19	MER 19	VEN 19	LUN 19	GIO 19	MAR 19	MAR 19	GIO 19
SAB 20	MAR 20	MER 20	SAB 20	LUN 20	GIO 20	SAB 20	MAR 20	VEN 20	DOM 20	MER 20	VEN 20
DOM 21	MER 21	GIO 21	DOM 21	MAR 21	VEN 21	DOM 21	GIO 21	MAR 21	LUN 21	GIO 21	SAB 21
LUN 22	GIO 22	VEN 22	LUN 22	MER 22	SAB 22	LUN 22	GIO 22	MAR 22	VEN 22	VEN 22	DOM 22
MAR 23	VEN 23	SAB 23	MAR 23	GIO 23	DOM 23	MAR 23	VEN 23	MER 23	MAR 23	SAB 23	LUN 23
MER 24	SAB 24	DOM 24	MER 24	VEN 24	LUN 24	MER 24	MAR 24	GIO 24	MAR 24	DOM 24	MAR 24
GIO 25	DOM 25	LUN 25	GIO - FESTA LIB. 25	SAB 25	MAR 25	GIO 25	DOM 25	MER 25	VEN 25	MER - NATALE 25	MER - NATALE 25
VEN 26	LUN 26	MAR 26	VEN 26	DOM 26	MER 26	VEN 26	LUN 26	GIO 26	SAB 26	MAR 26	GIO - ST. STEFANO 26
SAB 27	MAR 27	DOM 27	SAB 27	LUN 27	GIO 27	SAB 27	MAR 27	VEN 27	DOM 27	MER 27	VEN 27
DOM 28	MER 28	GIO 28	DOM 28	MAR 28	VEN 28	DOM 28	MER 28	LUN 28	LUN 28	GIO 28	SAB 28
LUN 29	GIO 29	VEN 29	LUN 29	MER 29	SAB 29	LUN 29	GIO 29	MAR 29	MAR 29	VEN 29	DOM 29
MAR 30	MAR 30	SAB 30	MAR 30	GIO 30	DOM 30	MAR 30	VEN 30	MER 30	MER 30	SAB 30	LUN 30
MER 31	MER 31	DOM - PASQUA 31	DOM - PASQUA 31	VEN 31	VEN 31	MER 31	SAB 31	GIO 31	GIO 31	GIO 31	MAR 31