

# DO DE CÀ

12 MESI DI CONVENIENZA

## CALENDARIO



[dodecà.it](http://dodecà.it)

# Istruzione di qualità

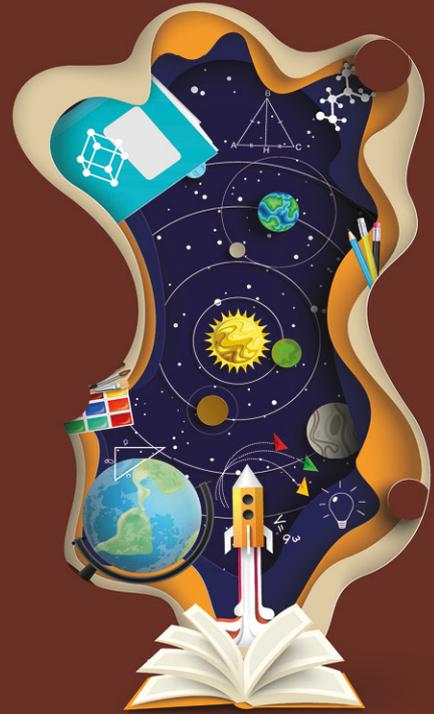
*Fornire un'educazione di qualità, equa ed inclusiva, e opportunità di apprendimento permanente per tutti.*

*L'educazione è un diritto fondamentale dell'uomo. È un motore essenziale per promuovere la pace e l'uguaglianza. Senza un'istruzione di qualità per tutti, non possiamo eliminare la povertà, abolire le disuguaglianze, combattere il cambiamento climatico e raggiungere tutti gli obiettivi di sviluppo sostenibile.*

*Il diritto all'educazione rappresenta, infatti, uno degli obiettivi di Sviluppo Sostenibile definiti dall'Agenda 2030 dell'ONU e recita: "Fornire un'educazione di qualità, equa ed inclusiva, e opportunità permanenti di apprendimento per tutti".*

*Circa 258 milioni di bambini e adolescenti nel mondo non hanno la possibilità di avere accesso all'istruzione o completare la scuola. La violazione del loro diritto all'istruzione è una sentenza per il loro futuro. L'istruzione offre ai bambini l'unica via d'uscita dalla povertà e un percorso per un futuro migliore. Bisogna trovare azioni correttive per combattere esclusione, disuguaglianze e abbandono scolastico, fornendo un'opportunità di progresso.*

“ L'educazione è l'arma più potente che puoi usare per salvare il mondo. ”  
Nelson Mandela



— segna la data! — **24 Gennaio** —  
**Giornata internazionale dell'educazione**

## GENNAIO 2023

<b>lun</b>	<b>26</b> lun S. Stefano	<b>02</b> lun S. Basilio	<b>09</b> lun S. Giuliano Martire	<b>16</b> lun S. Marcello I	<b>23</b> lun S. Messalina	<b>30</b> lun S. Martina
<b>mar</b>	<b>27</b> mar S. Giovanni	<b>03</b> mar S.mo Nome di Gesù	<b>10</b> mar S. Aldo Eremita	<b>17</b> mar S. Antonio Abate	<b>24</b> mar S. Francesco di S.	<b>31</b> mar S. Giovanni Bosco
<b>mer</b>	<b>28</b> mer SS. Innocenti di B.	<b>04</b> mer S. Ermete e Caio, m.	<b>11</b> mer S. Igino	<b>18</b> mer S. Margherita d'U.	<b>25</b> mer Conv. di S. Paolo	<b>01</b> mer S. Veridiana
<b>gio</b>	<b>29</b> gio S. Tommaso	<b>05</b> gio S. Sincretica	<b>12</b> gio S. Modesto	<b>19</b> gio S. Mario	<b>26</b> gio S. Timoteo e Tito	<b>02</b> gio Pres. del Signore
<b>ven</b>	<b>30</b> ven Santa Famiglia	<b>06</b> ven Epifania del Signore	<b>13</b> ver1 S. Ilario	<b>20</b> ver1 S. Fabiano	<b>27</b> ver1 S. Angela M.	<b>03</b> ven S. Biagio
<b>sab</b>	<b>31</b> sab S. Silvestro	<b>07</b> sab S. Raimondo di P.	<b>14</b> sab S. Felice di Nola	<b>21</b> sab S. Agnese	<b>28</b> sab S. Tommaso d'A.	<b>04</b> sab S. Nicola S.
<b>dom</b>	<b>01</b> dom Maria S.ma M. di Dio	<b>08</b> dom S. Massimo	<b>15</b> dom S. Mauro	<b>22</b> dom S. Vincenzo	<b>29</b> dom S. Costanzo	<b>05</b> dom S. Agata

Dicembre 2022

	05 l	12 l	19 l	26 l
	06 m	13 m	20 m	27 m
	07 m	14 m	21 m	28 m
01 g	<b>08 g</b>	15 g	22 g	29 g
02 v	09 v	16 v	23 v	30 v
03 s	10 s	17 s	24 s	31 s
<b>04 d</b>	<b>11 d</b>	<b>18 d</b>	<b>25 d</b>	

Note

---

---

---

---

---

---

---

---

Febbraio 2023

	06 l	13 l	20 l	27 l
	07 m	14 m	21 m	28 m
01 m	08 m	15 m	22 m	
02 g	09 g	16 g	23 g	
03 v	10 v	17 v	24 v	
04 s	11 s	18 s	25 s	
<b>05 d</b>	<b>12 d</b>	<b>19 d</b>	<b>26 d</b>	

# Limitare lo spreco alimentare

Porre fine alla fame, raggiungere la sicurezza alimentare, migliorare la nutrizione, promuovere un'agricoltura sostenibile.

Una delle più grandi contraddizioni del nostro tempo riguarda lo spreco alimentare: mentre quasi il 40% del cibo totale prodotto nel mondo viene buttato, tre miliardi di persone sulla Terra non possono permettersi un pasto sano ogni giorno.

Ridurre in maniera seria le perdite e gli sprechi alimentari con nuovi metodi di lavorazione e buone pratiche permetterà di diminuire la fame nel mondo, rallentare i cambiamenti climatici e aumentare la sicurezza alimentare. Il fenomeno dello spreco alimentare si verifica in molti modi diversi: i prodotti freschi che non hanno un aspetto considerato ottimale in termini di forma, dimensioni e colore, spesso vengono esclusi dalla vendita. I commercianti al dettaglio e i consumatori scartano alimenti prossimi alla data di scadenza. Enormi quantità di cibo perfettamente integro e ancora commestibile rimangono spesso inutilizzate e vengono quindi gettate dalle cucine domestiche e dalle strutture per la ristorazione.

Consigli utili per contrastare lo spreco alimentare:

- ridurre la produzione di rifiuti alimentari nella grande distribuzione
- ridurre gli sprechi alimentari nelle famiglie
- incoraggiare le donazioni alimentari

segna la data! **05 Febbraio**  
Giornata nazionale contro lo spreco alimentare

“ Essere economi non vuol dire risparmiare di continuo, ma evitare di continuo gli sprechi. ”

Leopoldo J. Arosemena



## FEBBRAIO 2023

lun	30 lun S. Martina	06 lun S. Paolo	13 lun S. Fosca	20 lun S. Eleuterio	27 lun S. Leandro	06 lun S. Rosa
mar	31 mar S. Giovanni Bosco	07 mar S. Teodoro	14 mar S. Valentino	21 mar Martedì Grasso	28 mar S. Romano	07 mar S. Felicità
mer	01 mer S. Veridiana	08 mer S. Girolamo E.	15 mer S. Faustino	22 mer Le Ceneri	01 mer S. Albino	08 mer S. Giovanni Di Dio
gio	02 gio Pres. del Signore	09 gio S. Apollonia	16 gio S. Elia	23 gio S. Policarpo	02 gio S. Basilio	09 gio S. Francesca R.
ven	03 ven S. Biagio	10 ven S. Scolastica	17 ven S. Matiana	24 ven S. Edilberto	03 ven S. Tiziano	10 ven S. Semplicio
sab	04 sab S. Nicola S.	11 sab B.V di Lourdes	18 sab S. Simone Vescovo	25 sab S. Adelmo	04 sab S. Casimiro	11 sab S. Costantino
dom	05 dom S. Agata	12 dom S. Eulalia	19 dom S. Mansueto	26 dom I di Quaresima	05 dom II di Quaresima	12 dom III di Quaresima

### Gennaio 2023

02 l	09 l	16 l	23 l	30 l
03 m	10 m	17 m	24 m	31 m
04 m	11 m	18 m	25 m	
05 g	12 g	19 g	26 g	
06 v	13 v	20 v	27 v	
07 s	14 s	21 s	28 s	
01 d	08 d	15 d	22 d	29 d

### Note


### Marzo 2023

06 l	13 l	20 l	27 l
07 m	14 m	21 m	28 m
01 m	08 m	15 m	22 m
02 g	09 g	16 g	23 g
03 v	10 v	17 v	24 v
04 s	11 s	18 s	25 s
05 d	12 d	19 d	26 d

# L'acqua è un bene prezioso

Ecco 5 consigli per spreccarne il meno possibile

- 1 MEGLIO LA DOCCIA CHE IL BAGNO IN VASCA**  
Scegliere la doccia invece del bagno in vasca ti farà abbassare i consumi del 75%!
- 2 INSTALLA IL FRANGIGETTO SUI RUBINETTI**  
Installare un piccolo miscelatore sul tuo rubinetto consentirà infatti di mescolare l'aria e l'acqua in modo facile e veloce.
- 3 ATTENZIONE ALLE PERDITE**  
Un erogatore che funziona male può essere la causa di un silenzioso e continuo spreco d'acqua. In questi casi chiama subito il tuo idraulico per un controllo e chiedi la sostituzione dei pezzi che non funzionano più.
- 4 LAVAGGI PIÙ BREVI**  
Ogni volta che ti fai una doccia consumi dai 6 ai 12 litri d'acqua al minuto, in base al modello che hai in casa. Partire da qui per diminuire i consumi e gli sprechi ti farà risparmiare parecchio in bolletta.
- 5 USA GLI ELETTRODOMESTICI CON INTELLIGENZA**  
Per avere il massimo dell'efficienza e del risparmio, ricordati sempre di riempire a massimo carico lavatrice e asciugatrice e di selezionare la modalità eco.

segna la data! — **22 Marzo**  
Giornata mondiale dell'acqua

“ Se vi è una magia su questo pianeta, è contenuta nell'acqua. ”

Loren Eiseley



## MARZO 2023

lun	27 lun S. Leandro	06 lun S. Rosa	13 lun S. Cristina	20 lun S. Alessandro	27 lun S. Augusto	03 lun S. Riccardo
mar	28 mar S. Romano	07 mar S. Felicità	14 mar S. Matilde	21 mar S. Serapione	28 mar S. Sisto	04 mar S. Isidoro
mer	01 mer S. Albino	08 mer S. Giovanni Di Dio	15 mer S. Luisa	22 mer S. Lea	29 mer S. Secondo Martire	05 mer S. Vincenzo Ferrer
gio	02 gio S. Basileo	09 gio S. Francesca R.	16 gio S. Eriberto Vescovo	23 gio S. Turibio Di M.	30 gio S. Amedeo	06 gio Giovedì Santo
ven	03 ven S. Tiziano	10 ven S. Siroplicio	17 ven S. Patrizio	24 ven S. Romolo	31 ven S. Beniamino	07 ven Venerdi Santo
sab	04 sab S. Casimiro	11 sab S. Costantino	18 sab S. Salvatore	25 sab Annunciazione	01 sab S. Ugo	08 sab Sabato Santo
dom	05 dom II di Quaresima	12 dom III di Quaresima	19 dom IV di Quaresima	26 dom V di Quaresima	02 dom Le Palme	09 dom Pasqua

### Febbraio 2023

	06 l	13 l	20 l	27 l
	07 m	14 m	21 m	28 m
01 m	08 m	15 m	22 m	
02 g	09 g	16 g	23 g	
03 v	10 v	17 v	24 v	
04 s	11 s	18 s	25 s	
05 d	12 d	19 d	26 d	

### Note

---



---



---



---

### Aprile 2023

	03 l	10 l	17 l	24 l
	04 m	11 m	18 m	25 m
	05 m	12 m	19 m	26 m
	06 g	13 g	20 g	27 g
	07 v	14 v	21 v	28 v
01 s	08 s	15 s	22 s	29 s
02 d	09 d	16 d	23 d	30 d

## Sostenibilità ambientale

Per tenere in equilibrio l'ecosistema naturale è necessario rinnovare il patto tra l'uomo e il Pianeta. Le sfide da vincere, anche grazie all'aiuto delle rinnovabili, sono quella della riduzione delle emissioni nocive e della lotta contro l'inquinamento.

Gli obiettivi da perseguire per mantenere in equilibrio la bilancia tra uomo ed ambiente riconducono tutti ad una sola parola: **ridurre**.

- Il degrado fisico della natura e dei processi naturali
- L'estrazione di sostanze naturali dalla crosta terrestre
- Le emissioni di CO2 nell'atmosfera
- La produzione di sostanze e composti chimici

**segna la data!** — **22 Aprile**  
Giornata mondiale della Terra

“ La più grande minaccia al nostro pianeta è la convinzione che lo salverà qualcun altro. ”

Robert Swan



## APRILE 2023

lun	27 lun S. Augusto	03 lun S. Riccardo	10 lun Lunedì dell'Angelo	17 lun S. Aniceto Papa	24 lun S. Fedele	01 lun Festa del Lavoro
mar	28 mar S. Sisto	04 mar S. Isidoro	11 mar S. Stanislao	18 mar S. Galdino	25 mar Anniv. Liberazione	02 mar S. Atanasio
mer	29 mer S. Secondo Martire	05 mer S. Vincenzo Ferrer	12 mer S. Zeno	19 mer S. Leone IX	26 mer S. Macellino	03 mer S. Filippo
gio	30 gio S. Amedeo	06 gio Giovedì Santo	13 gio S. Martino Papa	20 gio S. Adalgisa Vergine	27 gio S. Zita	04 gio S. Floriano
ven	31 ven S. Beniamino	07 ven Venerdì Santo	14 ven S. Abbondio	21 ven S. Anselmo	28 ven S. Pietro Chanel	05 ven S. Pellegrino
sab	01 sab S. Ugo	08 sab Sabato Santo	15 sab S. Annibale	22 sab S. Caio	29 sab S. Caterina da S.	06 sab S. Giuditta
dom	02 dom Le Palme	09 dom Pasqua	16 dom D. in Albis	23 dom S. Giorgio	30 dom S. Pio V	07 dom S. Flavia

### Marzo 2023

	06 l	13 l	20 l	27 l
	07 m	14 m	21 m	28 m
01 m	08 m	15 m	22 m	29 m
02 g	09 g	16 g	23 g	30 g
03 v	10 v	17 v	24 v	31 v
04 s	11 s	18 s	25 s	
05 d	12 d	19 d	26 d	

### Note

---



---



---



---

### Maggio 2023

01 l	08 l	15 l	22 l	29 l
02 m	09 m	16 m	23 m	30 m
03 m	10 m	17 m	24 m	31 m
04 g	11 g	18 g	25 g	
05 v	12 v	19 v	26 v	
06 s	13 s	20 s	27 s	
07 d	14 d	21 d	28 d	

# Città più green

*Città e comunità sostenibili: rendere le città e gli insediamenti umani inclusivi, sicuri, duraturi e sostenibili.*

*Europarc Federation promuove ogni anno la giornata dei parchi, con lo slogan "Noi siamo Natura. Ripensare, riconnettere e ripristinare".*

La giornata è dedicata a tutte le aree protette e riserve naturali d'Europa, in onore del primo parco nazionale europeo istituito in Svezia nel 1909. I primi parchi nazionali istituiti in Italia risalgono invece al 1922, con il Gran Paradiso e il Parco Nazionale d'Abruzzo, Lazio e Molise.

La natura non crea nulla per caso e i parchi sono un patrimonio unico, prezioso e da vivere con rispetto. Sono casa di tantissime specie animali e vegetali, alcune delle quali gravemente minacciate dall'impatto dell'uomo sull'ambiente. L'istituzione di numerose aree naturali protette, in Europa e nel mondo, ha costituito un notevole contributo per la salvaguardia ambientale e preservare questi luoghi incontaminati è un nostro dovere. Tante sono le iniziative che si svolgono in più giorni, con incontri a tema, informazione, escursioni e attività a tutela dei parchi.

**segna la data! — 24 Maggio**  
**Giornata europea dei parchi**

“ In ogni passeggiata nella natura l'uomo riceve molto di più di ciò che cerca. ”

John Muir



## MAGGIO 2023

<b>lun</b>	<b>01</b> lun Festa del Lavoro	<b>08</b> lun S. Vittore	<b>15</b> lun S. Torquato	<b>22</b> lun S. Rita da C.	<b>29</b> lun S. Massimino	<b>05</b> lun S. Bonifacio
<b>mar</b>	<b>02</b> mar S. Atanasio	<b>09</b> mar S. Gregorio	<b>16</b> mar S. Ubaldo	<b>23</b> mar S. Desiderio	<b>30</b> mar S. Ferdinando	<b>06</b> mar S. Norberto
<b>mer</b>	<b>03</b> mer S. Filippo	<b>10</b> mer S. Antonio	<b>17</b> mer S. PASQUALE CONF.	<b>24</b> mer B.V. Maria Ausiliatrice	<b>31</b> mer Visitazione M. Vergine	<b>07</b> mer S. Roberto
<b>gio</b>	<b>04</b> gio S. Floriano	<b>11</b> gio S. Fabio	<b>18</b> gio S. Giovanni I	<b>25</b> gio M. Maddalena	<b>01</b> gio S. Giustino	<b>08</b> gio S. Medaro Vescovo
<b>ven</b>	<b>05</b> ○ ven S. Pellegrino	<b>12</b> ● ven S. Rossaria	<b>19</b> ● ven S. Pietro	<b>26</b> ven S. Filippo Neri	<b>02</b> ven Festa della Repubblica	<b>09</b> ven S. Efreri
<b>sab</b>	<b>06</b> sab S. Giuditta	<b>13</b> sab B. Maria V. di F.	<b>20</b> sab S. Bernardino	<b>27</b> ○ sab S. Agostino	<b>03</b> ○ sab S. Carlo Lwanga	<b>10</b> sab B. Enrico da B.
<b>dom</b>	<b>07</b> dom S. Flavia	<b>14</b> dom S. Mattia	<b>21</b> dom Ascensione del Signore	<b>28</b> dom Pentecoste	<b>04</b> dom SS. Trinita	<b>11</b> ● dom Corpus Domini

Aprile 2023

	03 l	<b>10 l</b>	17 l	24 l
	04 m	11 m	18 m	<b>25 m</b>
	05 m	12 m	19 m	26 m
	06 g	13 g	20 g	27 g
	07 v	14 v	21 v	28 v
01 s	08 s	15 s	22 s	29 s
<b>02 d</b>	<b>09 d</b>	<b>16 d</b>	<b>23 d</b>	<b>30 d</b>

Note

---

---

---

---

---

---

---

---

Giugno 2023

	05 l	12 l	19 l	26 l
	06 m	13 m	20 m	27 m
	07 m	14 m	21 m	28 m
01 g	08 g	15 g	22 g	29 g
<b>02 v</b>	09 v	16 v	23 v	30 v
03 s	10 s	17 s	24 s	
<b>04 d</b>	<b>11 d</b>	<b>18 d</b>	<b>25 d</b>	

## La vita sott'acqua

Conservare e utilizzare in modo durevole gli oceani, i mari e le risorse marine per uno sviluppo sostenibile.

Gli oceani occupano gran parte della superficie terrestre, ospitano oltre l'80% della biodiversità mondiale, contribuiscono alla salute del pianeta Terra e ne regolano il suo corretto funzionamento. È dunque fondamentale imparare ad interagire con gli oceani in modo sostenibile con azioni volte alla tutela e alla salvaguardia, mitigando l'impatto dell'essere umano.

Tra le principali problematiche e rischi:

- Sfruttamento eccessivo delle risorse marine
- Impoverimento della biodiversità
- Acidificazione dei mari
- Inquinamento da rifiuti di plastica e da microplastiche
- Pesca eccessiva, non regolamentata e illegale

Il futuro degli oceani è nelle nostre mani e anche le più piccole azioni che compiamo quotidianamente possono rappresentare un prossimo cambiamento in positivo o negativo. Regolamentazioni specifiche, informazione e rispetto per gli oceani contribuiranno ad evitare o ridurre questi gravi pericoli per l'ambiente.

segna la data! — **08 Giugno**  
Giornata mondiale degli oceani

“ L'oceano non è solo una massa d'acqua in perenne movimento, ma qualcosa di vivo, un genitore pieno di buon senso e di infinita bellezza. ”

Sergio Bambarén



## GIUGNO 2023

lun	29 lun S. Massimino	05 lun S. Bonifacio	12 lun S. Guido	19 lun S. Cervasio	26 lun S. Virgilio	03 lun S. Tommaso
mar	30 mar S. Ferdinando	06 mar S. Norberto	13 mar S. Antonio	20 mar S. Silverio	27 mar S. Cirillo d'A.	04 mar S. Elisabetta
mer	31 mer Visitazione M. Vergine	07 mer S. Roberto	14 mer S. Eliseo	21 mer S. Luigi Gonzaga	28 mer S. Ireneo	05 mer S. Antonio M. Z.
gio	01 gio S. Giustino	08 gio S. Medaro Vescovo	15 gio S. Amos	22 gio S. Paolino	29 gio SS. Pietro e Paolo	06 gio S. Maria Goretti
ven	02 ven Festa della Repubblica	09 ven S. Efreem	16 ven Sacro cuore di Gesù	23 ven S. Lanfranco	30 ven SS. Primi Martiri	07 ven S. Panteno
sab	03 sab S. Carlo Lwanga	10 sab B. Enrico da B.	17 sab S. Raniero	24 sab Natività di S. Giovanni	01 sab Sacro Cuore	08 sab S. Adriano III
dom	04 dom SS. Trinità	11 dom Corpus Domini	18 dom S. Maria	25 dom S. Guglielmo	02 dom S. Ottone	09 dom S. Letizia

### Maggio 2023

01 l	08 l	15 l	22 l	29 l
02 m	09 m	16 m	23 m	30 m
03 m	10 m	17 m	24 m	31 m
04 g	11 g	18 g	25 g	
05 v	12 v	19 v	26 v	
06 s	13 s	20 s	27 s	
07 d	14 d	21 d	28 d	

### Note

---



---



---



---

### Luglio 2023

03 l	10 l	17 l	24 l	31 l
04 m	11 m	18 m	25 m	
05 m	12 m	19 m	26 m	
06 g	13 g	20 g	27 g	
07 v	14 v	21 v	28 v	
01 s	08 s	15 s	22 s	29 s
02 d	09 d	16 d	23 d	30 d

# Ridurre l'ineguaglianza

all'interno di e fra le nazioni.

La giornata internazionale della popolazione ha lo scopo di aumentare la consapevolezza riguardo determinate tematiche, come il controllo sulle nascite, la parità di genere, la povertà, la salute e i diritti umani. Le disuguaglianze tra popoli sono oggettivamente percepibili e sconfiggerle all'interno di una stessa nazione o fra le diverse popolazioni del mondo è alla base nella lotta alla povertà e alle discriminazioni sociali. L'obiettivo è garantire stessi diritti, possibilità e piena libertà decisionale, come dovere morale della società odierna. Le preziose diversità culturali vanno celebrate e non discriminate, riconoscendo e onorando le particolarità dei popoli in ogni parte del mondo.

segna la data! — 11 Luglio  
Giornata mondiale della popolazione

“ In natura tutto tende all'equilibrio, in società tutto si muove per accentuare le differenze.

Taras Mithrandir

”



## LUGLIO 2023

lun	26 lun S. Virgilio	03 lun S. Tommaso	10 lun S. Felicità	17 lun S. Alessio	24 lun S. Cristina	31 lun S. Ignazio di L.
mar	27 mar S. Cirillo d'A.	04 mar S. Elisabetta	11 mar S. Benedetto	18 mar S. Calogero	25 mar S. Giacomo il Mag.	01 mar S. Alfonso De L.
mer	28 mer S. Ilieo	05 mer S. Antonio M. Z.	12 mer S. Fortunato	19 mer S. Pietro Summaco	26 mer S. Giocchino e S. Anna	02 mer S. Pietro C. E.
gio	29 gio SS. Pietro e Paolo	06 gio S. Maria Goretti	13 gio S. Enrico	20 gio S. Elia	27 gio S. Aurelio	03 gio S. Lidia
ven	30 ven SS. Primi Martiri	07 ven S. Panteno	14 ven S. Camillo De L.	21 ven S. Lorenzo da B.	28 ven S. Nazario	04 ven S. Giovanni M. Vianney
sab	01 sab Sacro Cuore	08 sab S. Adriano III	15 sab S. Bonaventura	22 sab S. M. Maddalena	29 sab S. Marta	05 sab S. Emidio
dom	02 dom S. Ottone	09 dom S. Letizia	16 dom B. Maria V. Monte C.	23 dom S. Brigida di S.	30 dom S. Pietro C.	06 dom Trasfigurazione Signore

Giugno 2023

	05 l	12 l	19 l	26 l
	06 m	13 m	20 m	27 m
	07 m	14 m	21 m	28 m
01 g	08 g	15 g	22 g	29 g
02 v	09 v	16 v	23 v	30 v
03 s	10 s	17 s	24 s	
04 d	11 d	18 d	25 d	

Note

---



---



---



---

Agosto 2023

	07 l	14 l	21 l	28 l
01 m	08 m	15 m	22 m	29 m
02 m	09 m	16 m	23 m	30 m
03 g	10 g	17 g	24 g	31 g
04 v	11 v	18 v	25 v	
05 s	12 s	19 s	26 s	
06 d	13 d	20 d	27 d	

# Parità di genere

“ Date alle donne occasioni adeguate ed esse saranno capaci di tutto.

Oscar Wilde

”

Raggiungere l'uguaglianza di genere e l'empowerment con maggiore forza, autostima e consapevolezza.

L'emancipazione femminile ha raggiunto negli anni risultati importanti. La disparità e la discriminazione di genere, però, continuano ad essere una piaga presente nella società odierna, soprattutto nella carriera professionale e nell'ambito salariale.

La disparità di genere rappresenta un ostacolo per lo sviluppo sostenibile della civiltà, in contrasto con la modernità in cui ci troviamo a vivere ogni giorno.

Parità significa vivere in un mondo in cui ognuno possa beneficiare equamente degli stessi diritti, in cui tutti possano ugualmente prendere parte a processi decisionali sul lavoro, in politica e in qualsiasi sfera sociale.

In diverse parti del mondo, purtroppo, la parità di genere è considerata ancora un'utopia, nonostante essa sia un diritto umano e una condizione imprescindibile per un mondo pacifico in cui governino l'intelligenza e il rispetto.



segna la data! — 26 Agosto  
Women's equality day

## AGOSTO 2023

lun	31 lun S. Ignazio di L.	07 lun S. Gaetano	14 lun S. Alberto	21 lun S. Pio X	28 lun S. Agostino	04 mar S. Elisabetta
mar	01 mar S. Alfonso Dè L.	08 mar S. Domenico	15 mar Assunzione B.V.M.	22 mar B. Maria V. Regina	29 mar S. Adelfo	05 mer S. Antonio M. Z.
mer	02 mer S. Pietro G. E.	09 mer S. Fermo	16 mer S. Rocco	23 mer S. Rosa da Lima	30 mer S. Faustina	06 gio S. Maria Goretti
gio	03 gio S. Lidia	10 gio S. Lorenzo	17 gio S. Giacinto	24 gio S. Bartolomeo	31 gio S. Aristide	07 ven S. Panteno
ven	04 ven S. Giovanni M. Vianney	11 ven S. Chiara d'A.	18 ven S. Elena	25 ven S. Ludovico	01 sab Sacro Cuore	08 sab S. Adriano III
sab	05 sab S. Emidio	12 sab S. Giovanna F.	19 sab S. Mariano	26 sab S. Alessandro	02 dom S. Ottone	09 dom S. Letizia
dom	06 dom Trasfigurazione Signore	13 dom S. Ponziano	20 dom S. Bernardo di C.	27 dom S. Monica	03 lun S. Tommaso	

Luglio 2023

03 l	10 l	17 l	24 l	31 l
04 m	11 m	18 m	25 m	
05 m	12 m	19 m	26 m	
06 g	13 g	20 g	27 g	
07 v	14 v	21 v	28 v	
01 s	08 s	15 s	22 s	29 s
02 d	09 d	16 d	23 d	30 d

Note

---



---



---



---

Settembre 2023

04 l	11 l	18 l	25 l	
05 m	12 m	19 m	26 m	
06 m	13 m	20 m	27 m	
07 g	14 g	21 g	28 g	
01 v	08 v	15 v	22 v	29 v
02 s	09 s	16 s	23 s	30 s
03 d	10 d	17 d	24 d	

# Salute e Benessere

Assicurare la salute e il benessere per tutti e per tutte le età.

Durante il World Heart Day si celebra la giornata mondiale del cuore, volta a sensibilizzare sull'importanza della prevenzione e ad informare sulle malattie cardiovascolari.

La prevenzione e un corretto stile di vita, sano ed equilibrato, rappresentano un'arma efficace per ridurre i rischi di malattie. Nella giornata dedicata al cuore le iniziative sono tante e vengono promosse, ad esempio, visite cardiologiche con controllo del colesterolo per tutti i cittadini. Sono ancora molti gli obiettivi da raggiungere pienamente ma si punta all'uguaglianza nell'accesso alle cure mediche, alla riduzione di inquinamento atmosferico che causa gravi danni all'organismo, e al benessere mentale di ogni individuo per ridurre lo stress.

“ La salute non è tutto, ma senza salute tutto è niente. Arthur Schopenhauer ”



segna la data! — 29 Settembre  
Giornata mondiale del cuore

## SETTEMBRE 2023

lun	28 lun S. Agostino	04 lun S. Rosalia di P.	11 lun S. Proto	18 lun S. Sofia	25 lun S. Cleofa	02 lun SS. Angeli C.
mar	29 mar S. Adelfo	05 mar S. Quinto	12 mar S.mo Nome di M.	19 mar S. Gennaro	26 mar S. Cosma	03 mar S. Gerardo
mer	30 mer S. Faustina	06 mer S. Umberto	13 mer S. Giovanni C.	20 mer S. Andrea Kim	27 mer S. Vincenzo De P.	04 mer S. Francesco d'A.
gio	31 gio S. Aristide	07 gio S. Regina	14 gio Esalt. Croce	21 gio S. Matteo	28 gio S. Venceslao	05 gio S. Placido
ven	01 ven S. Egidio	08 ven Natività B.V.M.	15 ven M. Addolorata	22 ven S. Maurizio	29 ven SS. Arcangeli	06 ven S. Bruno
sab	02 sab S. Elpidio	09 sab S. Pietro Claver	16 sab S. Cornelio	23 sab S. Pio da P.	30 sab S. Girolamo	07 sab B.V.M. del Rosario
dom	03 dom S. Gregorio M.	10 dom S. Nicola da T.	17 dom S. Roberto B.	24 dom S. Pacifico	01 dom S. Teresa di G.B.	08 dom S. Reparata

### Agosto 2023

	07 l	14 l	21 l	28 l
01 m	08 m	15 m	22 m	29 m
02 m	09 m	16 m	23 m	30 m
03 g	10 g	17 g	24 g	31 g
04 v	11 v	18 v	25 v	
05 s	12 s	19 s	26 s	
06 d	13 d	20 d	27 d	

### Note

---



---



---



---



---

### Ottobre 2023

	02 l	09 l	16 l	23 l	30 l
03 m	10 m	17 m	24 m	31 m	
04 m	11 m	18 m	25 m		
05 g	12 g	19 g	26 g		
06 v	13 v	20 v	27 v		
07 s	14 s	21 s	28 s		
01 d	08 d	15 d	22 d	29 d	

# Salvaguardia della fauna

“ L'amore disinteressato verso tutte le creature viventi è l'attributo più nobile di un uomo. ”

Charles Darwin

La perdita di biodiversità è una delle problematiche più importanti per l'ambiente e per la salvaguardia della natura. Tra le specie che costituiscono la ricchezza biologica ci sono piante e animali. La fauna è dunque un elemento di primaria importanza nella salvaguardia del nostro ambiente.

Esiste un collegamento tra perdita di biodiversità e diffusione di malattie. Sfruttamento non sostenibile delle risorse naturali e commercio illegale e incontrollato di specie animali e vegetali diminuiscono lo spazio tra noi e la natura selvatica, contribuendo alla diffusione di malattie. La pandemia da Covid-19 è un esempio di come una malattia possa essere trasmessa all'uomo da animali selvatici.

segna la data! — **4 Ottobre**  
Giornata mondiale degli animali



## OTTOBRE 2023

lun	25 lun S. Cleofa	02 lun SS. Angeli C.	09 lun S. Dionigi	16 lun S. Edvige	23 lun S. Giovanni da C.	30 lun S. Germano
mar	26 mar S. Cosma	03 mar S. Gerardo	10 mar S. Daniele	17 mar S. Ignazio di A.	24 mar S. Antonio Claret	31 mar S. Lucilla
mer	27 mer S. Vincenzo Di P.	04 mer S. Francesco d'A.	11 mer S. Firmina	18 mer S. Luca	25 mer S. Gaudenzio	01 mer Tutti i Santi
gio	28 gio S. Venceslao	05 gio S. Placido	12 gio S. Serafino	19 gio S. Paolo della C.	26 gio S. Evaristo	02 gio Commem. dei Defunti
ven	29 ven SS. Arcangeli	06 ven S. Bruno	13 ven S. Edoardo	20 ven S. Irene	27 ven S. Fiorenzo	03 ven S. Silvia
sab	30 sab S. Girolamo	07 sab B.V.M. del Rosario	14 sab S. Callisto I	21 sab S. Orsola	28 sab SS. Simone e Giuda	04 sab S. Carlo B.
dom	01 dom S. Teresa di G.B.	08 dom S. Reparata	15 dom S. Teresa di A.	22 dom S. Giovanni Paolo II	29 dom S. Narciso	05 dom S. Donnino

Settembre 2023

04 l	11 l	18 l	25 l	
05 m	12 m	19 m	26 m	
06 m	13 m	20 m	27 m	
07 g	14 g	21 g	28 g	
01 v	08 v	15 v	22 v	29 v
02 s	09 s	16 s	23 s	30 s
03 d	10 d	17 d	24 d	

Note

---

---

---

---

---

---

---

---

Novembre 2023

06 l	13 l	20 l	27 l	
07 m	14 m	21 m	28 m	
01 m	08 m	15 m	22 m	29 m
02 g	09 g	16 g	23 g	30 g
03 v	10 v	17 v	24 v	
04 s	11 s	18 s	25 s	
05 d	12 d	19 d	26 d	

# Lotta contro il cambiamento climatico

Spesso si tende a sottovalutare l'importanza degli alberi sul nostro pianeta, considerandoli qualcosa di scontato. La realtà è che senza gli alberi, la vita sulla Terra non sarebbe possibile. Forniscono ossigeno continuo e sono perciò fondamentali per tutti gli esseri viventi e le diverse specie che abitano il pianeta Terra. Aiutano attivamente a combattere il riscaldamento climatico poiché, assorbendo anidride carbonica e incamerando alcuni inquinanti, ripuliscono costantemente l'aria circostante.

Una delle loro caratteristiche più importanti è il contributo nella termoregolazione dell'ambiente, specialmente nelle aree cittadine più urbanizzate solitamente colme di asfalto e cemento. Più alberi in città e lungo i viali non solo renderebbero l'arredo urbano più piacevole, ma comporterebbero un abbassamento della temperatura grazie all'ombra fresca anche d'estate.

“ C'è qualcuno seduto all'ombra oggi, perché qualcun altro ha piantato un albero molto tempo fa. ”  
Warren Buffett



segna la data! — 21 Novembre  
Giornata nazionale degli alberi

## NOVEMBRE 2023

lun	30 lun S. Germano	06 lun S. Leonardo	13 lun S. Diego	20 lun S. Ottavio	27 lun S. Virgilio	04 lun S. Barbara
mar	31 mar S. Lucia	07 mar S. Ernesto	14 mar S. Giocondo	21 mar Present. B.V. Maria	28 mar S. Giacomo M.	05 mar S. Giulio
mer	01 mer Tutti i Santi	08 mer S. Goffredo	15 mer S. Alberto Magno	22 mer S. Cecilia	29 mer S. Saturnino Martire	06 mer S. Nicola Vescovo
gio	02 gio Commem. dei Defunti	09 gio S. Oreste	16 gio S. Agnese d'A.	23 gio S. Clemente I	30 gio S. Andrea Ap	07 gio S. Ambrogio Vescovo
ven	03 ven S. Silvia	10 ven S. Leone I Magno	17 ven S. Elisabetta d'U.	24 ven S. Andrea D. Lac	01 ven S. Eligio	08 ven Immacolata Concezione
sab	04 sab S. Carlo B.	11 sab S. Martino di Tours	18 sab B. Oddone	25 sab S. Caterina	02 sab S. Bibiana	09 sab S. Siro
dom	05 dom S. Donnino	12 dom S. Renato	19 dom S. Fausto	26 dom Cristo Re	03 dom I di Avvento	10 dom II di Avvento

### Ottobre 2023

02 l	09 l	16 l	23 l	30 l
03 m	10 m	17 m	24 m	31 m
04 m	11 m	18 m	25 m	
05 g	12 g	19 g	26 g	
06 v	13 v	20 v	27 v	
07 s	14 s	21 s	28 s	
01 d	08 d	15 d	22 d	29 d

### Note

---



---



---



---

### Dicembre 2023

04 l	11 l	18 l	25 l
05 m	12 m	19 m	26 m
06 m	13 m	20 m	27 m
07 g	14 g	21 g	28 g
01 v	08 v	15 v	22 v
02 s	09 s	16 s	23 s
03 d	10 d	17 d	24 d
			31 d

# Sconfiggere la povertà

“ La grande ricchezza dell'umanità sta nella solidarietà. Adolfo Pérez Esquivel ”

**Porre fine ad ogni forma di povertà nel mondo.**

La solidarietà è uno dei valori fondamentali e universali alla base della civiltà e delle relazioni tra i popoli. Ha un potere immenso, tanto da poter cambiare il mondo e svolge un ruolo importante nella ricerca di soluzioni globali per contrastare problemi come fame, povertà e ingiustizie economiche, sociali, culturali e umanitarie.

Ognuno di noi nel proprio piccolo e con i gesti di ogni giorno può contribuire con interventi concreti. Mostrandoci e dimostrandoci sensibili nei confronti di chi ne ha più bisogno, con un gesto o una parola, possiamo prendere parte ad un grande progetto solidale. La giornata mondiale della solidarietà vuole ricordare quanto sia fondamentale aiutarsi ed esserci sempre l'uno per l'altro.



— segna la data! — **20 Dicembre**  
**Giornata internazionale della solidarietà umana**

## DICEMBRE 2023

<b>lun</b>	27 <sup>o</sup> lun S. Virgilio	04 lun S. Barbara	11 lun S. Damaso Papa	18 lun S. Graziano	<b>25</b> lun <b>Natività del Signore</b>	01 lun Maria Sma M. di Dio
<b>mar</b>	28 mar S. Giacomo M.	05 <sup>o</sup> mar S. Giulio	12 <sup>●</sup> mar B. Maria V. di G.	19 <sup>o</sup> mar S. Anastasio I	<b>26</b> mar S. Stefano	02 mar S. Basilio
<b>mer</b>	29 mer S. Saturnino Martire	06 mer S. Nicola Vescovo	13 mer S. Lucia V.	20 mer S. Liberato Martire	27 <sup>o</sup> mer S. Giovanni	03 mer S.mo Nome di Gesù
<b>gio</b>	30 gio S. Andrea Ap	07 gio S. Ambrogio Vescovo	14 gio S. Giovanni D. Cr.	21 gio S. Pietro Canisio	28 gio SS. Innocenti di B.	04 gio S. Ermete e Caio, m
<b>ven</b>	01 ven S. Eligio	<b>08</b> ven <b>Immacolata Concezione</b>	15 ven S. Valeriano	22 ven S. Francesca S. C.	29 ven S. Tommaso	05 <sup>o</sup> ven S. Ginebrica
<b>sab</b>	02 sab S. Bibiana	09 sab S. Siro	16 sab S. Adelaide	23 sab S. Vittoria	30 sab Santa Famiglia	<b>06</b> sab <b>Epifania del Signore</b>
<b>dom</b>	<b>03</b> dom <b>I di Avvento</b>	<b>10</b> dom <b>II di Avvento</b>	<b>17</b> dom <b>III di Avvento</b>	<b>24</b> dom <b>IV di Avvento</b>	<b>31</b> dom S. Silvestro	<b>07</b> dom S. Flavia

**Novembre 2023**

	06 l	13 l	20 l	27 l
	07 m	14 m	21 m	28 m
<b>01 m</b>	08 m	15 m	22 m	29 m
02 g	09 g	16 g	23 g	30 g
03 v	10 v	17 v	24 v	
04 s	11 s	18 s	25 s	
<b>05 d</b>	<b>12 d</b>	<b>19 d</b>	<b>26 d</b>	

**Note**

---



---



---



---

**Gennaio 2024**

	01 l	08 l	15 l	22 l	29 l
	02 m	09 m	16 m	23 m	30 m
	03 m	10 m	17 m	24 m	31 m
	04 g	11 g	18 g	25 g	
	05 v	12 v	19 v	26 v	
	<b>06 s</b>	13 s	20 s	27 s	
	<b>07 d</b>	<b>14 d</b>	<b>21 d</b>	<b>28 d</b>	

segui l'indicazione

# CONFRONTA E RISPARMIA

Scopri la qualità dei prodotti Decò a prezzi bassi sempre

I prodotti Decò racchiudono esperienza, conoscenza del territorio e attenzione per i consumatori, rispettando le tradizioni culinarie della cultura mediterranea.

Esplora con noi gli oltre 1.000 prodotti a marchio Decò, realizzati da aziende selezionate, tutte con filiera tracciabile e trasparente.



Con la linea Decò, porti in casa ogni giorno prodotti certificati e di qualità riconosciuta,

garantendo il meglio al giusto prezzo a te e ai tuoi cari.

SEGUI AMO LA QUALITÀ **Decò**  
FILIERA CERTIFICATA



Grazie alla filiera controllata, Decò traccia un percorso che certifica la qualità degli alimenti in ogni passaggio, dall'origine alla tua tavola.



Senza Glutine Decò: tutta la convenienza e il gusto pieno dei nostri prodotti in una linea speciale, dedicata agli intolleranti al glutine, ma adatta a tutte le esigenze nutrizionali di chi sposa una dieta gluten free.



Gusto Decò racchiude una selezione di prodotti d'eccellenza con un assortimento

capace di soddisfare qualsiasi palato. Un viaggio culturale e gastronomico alla riscoperta di sapori e profumi tradizionali.



Senza Lattosio Decò è la nostra linea speciale che permette di ritrovare il piacere di latte e derivati agli intolleranti al lattosio e a chi lo ha eliminato dalla propria dieta.



La transizione biologica è da anni una realtà importante per tantissime colture nel nostro Paese e la linea Decò Bio vuole rappresentarle al meglio, offrendoti una selezione di prodotti coltivati nel rispetto della natura e delle biodiversità.



# Gastronauta®

IL RICERCATORE DEL GUSTO

Ogni prodotto proposto dal Gastronauta è figlio di un'accurata ricerca e di un'immensa passione. Autenticità, tradizione, territorialità, e perché no, innovazione sono i mantra che guidano la selezione di questa linea. I prezzi sono sempre accessibili perché la buona tavola deve essere un piacere alla portata di tutti.

Regali carciofi di taglia medio-grande affogati nell'olio extravergine di Oliva. Estasi per vista oltre che per il palato, si distinguono per la consistenza. Affondare la forchetta nella carnosità di questi carciofi Gastronauta è un piacere impagabile.

**Carciofi reali  
in olio di oliva  
lavorati dal fresco**  
g 520



Un ricco ripieno ispirato a un piatto simbolo della tradizione italiana. Una parmigiana classica, fatta con gli ingredienti che userebbero le nostre mamme, avvolta in un grande girasole di pasta all'uovo.

**Grandi girasoli  
alla parmigiana di melanzane**  
g 250



Le carni di questo salmone sono di colore rosso intenso perché il pesce si alimenta esclusivamente di crostacei. Il salmone rosso, re delle acque dell'Alaska, viene lavorato sapientemente con la ricetta Gastronauta, salato a mano e affumicato a freddo.

**Salmone  
rosso  
sockeye**  
g 100



**Burratina  
bicchiere**  
100% latte pugliese  
g 150



Modellata a mano da esperti casari e farcita con teneri sfilacci di mozzarella e panna, come insegna l'antica arte casearia pugliese. Una vera esplosione di gusto e tradizione.

**Bevanda bio  
all'arancia, carota  
limone e zenzero**  
ml 750



Il dolce della carota e la corposità della mela ammorbidiscono la delicata acidità dell'arancia e del limone. Completa il mix la nota di zenzero che rende questa bevanda Gastronauta ancora più dissetante.



**Gelato al pistacchio  
di Sicilia**  
g 300

Il gelato Gastronauta è ottenuto con panna e da pochi altri ingredienti che, sapientemente elaborati danno un risultato di alto livello.

[gastronauta.it](http://gastronauta.it)