

# Catàrsi

Salute mentale  
auto-mutuo aiuto  
famiglie  
comunità  
testimonianze  
cultura  
creatività

NEWS dal Davide e Golia di Malo

GENNAIO 2021 — N. 01/21

## In questo numero:

### ⇒ DIARIO DI BORDO

- Natale al Davide e Golia
- Camminare in compagnia

### ⇒ SPAZIO LIBERO

- Dicembre
- Covid 19 non ti aspettavo, ma sei arrivato...
- Chlorophytum
- Una bellissima giornata

### ⇒ PROGRAMMA DI GENNAIO

*È quella forza che non pensavi di avere.*

*Sempre lei.*

*Quella che viene fuori  
quando ti accorgi che non  
puoi crollare,  
quando sei a terra con gli  
occhi chiusi,  
quando sei da sola,  
quando pensi sia finita,  
quando pensi non ci sia  
niente da fare.*

*È SEMPRE lei,*

*che ogni volta  
ti salva la VITA,*

*quella grande FORZA dentro di TE.*

*Moira*



## Ci presentiamo...

Questo giornalino è interamente pensato e scritto dalle persone che fanno parte del Davide e Golia di Malo. E' uno spazio, che può arricchire e far riflettere, in cui condividiamo idee, esperienze, pensieri ed emozioni. Trasmette i principi in cui crediamo: l'importanza della relazione alla pari e che ogni persona ha una parte sana e vitale da valorizzare. Buona lettura!

### NEWS E AVVISI

Si ricorda che si accede alla sede solo su appuntamento, è obbligatorio iscriversi alle attività e seguire le norme a tutela della sicurezza e della salute di tutti.

Per informazioni rivolgersi a Federica.

### COMPLEANNI DI GENNAIO

Domenica 3 compleanno di Gianni G.

Lunedì 4 compleanno di Mina

Martedì 12 compleanno di Umberto

Giovedì 28 compleanno di Renato



**“Davide e Golia” è una rete diocesana di Auto-Mutuo Aiuto per la salute mentale (Malo-Brenta)**

La nostra sede di Malo è in Via Muzzana 20, presso Casa San Francesco.

Per un primo incontro di conoscenza è necessario prendere appuntamento telefonicamente allo 0445 607569

o mandare un'email a [davide.golia.malo@caritas.vicenza.it](mailto:davide.golia.malo@caritas.vicenza.it)

# DIARIO DI BORDO

## Esperienze e testimonianze del nostro gruppo

### Natale al Davide e Golia

Così è passato anche il Natale 2020.

Questo è stato il mio primo pensiero quando mi sono alzato stamattina. E la mente ha cominciato a rivangare i ricordi del passato.

Quanto diverse sono state le festività degli anni precedenti. Ricordo che nel 2018, come marito di Carla (in quanto non facevo parte del gruppo), l'ho accompagnata assieme ad altri amici del DeG al presepe di Bariola, a S. Antonio di Valli ed abbiamo vissuto, ci siamo stupiti ed emozionati nel passare tra quelle case con i personaggi del presepe a grandezza umana. E l'anno successivo, prima di Natale abbiamo fatto la festa in parrocchia, dove ci siamo incontrati quasi tutti, abbiamo mangiato dolci e prelibatezze, abbiamo cantato insieme, abbiamo vissuto un paio d'ore nel vero spirito del Natale, incontro, condivisione e gioia tra di noi. E qualche giorno dopo, siamo partiti una bella truppa, alla volta del seminario Salesiano di Vicenza per visitare la mostra dei presepi. Al termine siamo andati a Monte Berico, al Pellegrino, a bere la cioccolata. Quanta ore spensierate, serene vissute insieme.

E nel 2020? Niente di tutto ciò.



Sì, abbiamo condiviso i lavori del presepe, ognuno nella sua stanza e poi le nostre brave coordinatrici hanno messo insieme i pezzi per formare un tutt'uno.

Bello, anzi bellissimo. Ma resta l'amaro in bocca che non abbiamo vissuto qualche ora insieme di spirito natalizio.

Chissà se nei prossimi anni ci sarà ancora qualche ricordo nella nostra mente del Natale 2020?

Giulio

### Camminare in compagnia

Ogni giovedì pomeriggio mi sono presa l'impegno di andare a camminare con altri due amici del Davide e Golia per cercare di superare l'immobilismo che la situazione pandemica ci costringe a vivere.

Mi sento fortunata, ho spazi e percorsi che sono molto gradevoli da sfruttare in sicurezza.

È importante infatti sentirsi sicuri nelle uscite per non dare preoccupazione a me e ai miei compagni di passeggiata.

Le colline e i percorsi nel bosco si prestano a uscite molto gradevoli e sicure.

Gli incontri che si fanno poi, aggiungono bellezza al percorso.

Le mucche, i cavalli, il capriolo salvato dal veterinario del luogo, aggiungono curiosità e conoscenza per sentirsi parte di un sistema di equilibrio nel valorizzare la realtà in cui viviamo.

Mi rendo conto che lo stare insieme, il camminare insieme, ha un valore importante nel percorso di empatia e condivisione per portare un po' di serenità nella vita di ciascuno di noi.

Claudia



# SPAZIO LIBERO

## Pensieri e parole per sentirsi vicini

### Dicembre

Ci siamo è dicembre il mese più magico dell'anno...

Vorrei veramente che fosse così magico da far sparire tutta questa bruttissima avventura che sta vivendo il mondo intero...

Non so se riusciremo a incontrarci per augurarci un santo e sereno Natale...

Penserò a tutti voi amici del Davide e Golia...

Questo è un pensiero di papa Francesco "Non dimentichiamo mai che il vero potere è il servizio. Bisogna custodire la gente, aver cura di ogni persona, con amore, specialmente dei bambini, dei vecchi, di coloro che sono più fragili e che spesso sono nella periferia del nostro cuore."

A presto

Pina



### Covid 19 non ti aspettavo, ma sei arrivato...

Dove ti ho incontrato essere inatteso?

Sei arrivato ed entrato dentro di me impetuoso e prepotente, mi hai fatto il regalo di Natale per niente gradito. E così, come a me, lo hai fatto a tante altre persone compresi ai miei cari.

Mi dicevano: "mi raccomando ricordati le regole, mascherina intercambiabile, lavaggio delle mani all'infinito e la distanza" ebbene io queste regole le ho seguite, ma non è bastato ti sei impossessato di me ugualmente.

Ho vissuto questo periodo in modo ovattato all'interno della malattia, con sintomi se pur fastidiosi sopportabili, mi hai rubato pure l'energia ma ho cercato di recuperarla con una buona dose di vitamine, il fatto è che oltre a stare male fisicamente mi sentivo l'untore della mia famiglia soprattutto quando entrambi hanno iniziato avere i primi sintomi, fortunatamente un po' più lievi dei miei.

Siamo rimasti rinchiusi in casa per ben 25 giorni, la cosa bella è che ci si sostenevamo a vicenda, ci aiutavamo e confortavamo l'uno all'altro e sinceramente non è poco e mi sono accorta più che mai che proprio nei momenti di più difficoltà la famiglia è essenziale.

Ringrazio mia figlia Elisa e le mie adorato nipotine che ci hanno sostenuto moralmente e materialmente, e mio figlio Stefano che sebbene da lontano di chilometri si è costantemente stato vicino con chiamate e messaggi incoraggianti.

Nonostante tutto ne siamo usciti abbastanza integri, in ogni caso vorrei che questa pandemia insegnasse ad ognuno di noi quanto siamo vulnerabili, e che in realtà nessuno è padrone della propria vita, non ci resta che fare attenzione!

Buona vita e salute a tutti.

Gabriella



# SPAZIO LIBERO

## Pensieri e parole per sentirsi vicini

Cara Federica e soci,

Speriamo di uscire fuori da questa situazione che ci fa stare tutti in ansia, lontani da questo contagio.

Desidero di ritrovarci presto tutti insieme, come sempre.

Approfitto per ringraziare Claudia degli auguri e quelli che sono passati a salutarmi.

Spiacente della mia poca presenza, un po' per la salute e un po' per il distacco obbligatorio.

Mi auguro che tutto si risolverà il più presto possibile!

Ciao a tutti. Mina

### Chlorophytum

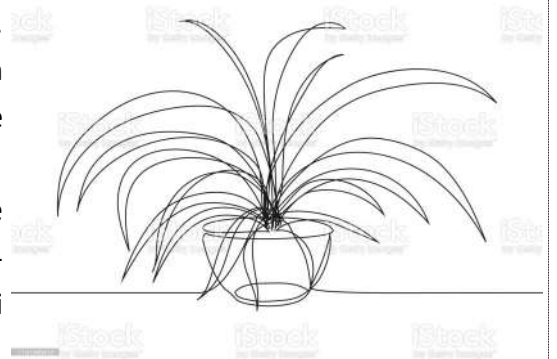
Le piante sono un ornamento per le nostre case. Alcune di esse hanno delle proprietà inaspettate.

Il chlorophytum o "pianta ragno" è un sempre verde. E' una pianta forte e facile da coltivare. E' la pianta perfetta per chi si trasferisce in una nuova casa perché assorbe la formaldeide dell'aria, sostanza contenuta nei materiali da costruzione e nel fumo da sigaretta.

La NASA, negli anni 80, ha svolto diversi studi sulle piante. Risulta che il chlorophytum ha la capacità di purificare l'aria ed in particolare assorbe quasi il 95% del monossido di carbonio dell'ambiente nel quale si trova. La cosa curiosa è che più l'ambiente è inquinato e più la pianta cresce. Prolifera facilmente con diversi ciuffi penduli.

Questi si possono mettere a radicare in un bicchiere con dell'acqua. Dopo una quindicina di giorni avranno emesso le radici e saranno pronti per l'attecchimento nel terreno in vaso.

Se a voi fa piacere e per chi ne volesse, ho diversi ciuffi che attendono di essere adottati in nuove famiglie. Dopo una telefonata, possiamo berci un buon caffè fumante e consegnarvi dei bei ciuffetti per le vostre case. Carla



### Una bellissima giornata

Venerdì 15 gennaio è stato un giorno bellissimo.

Non lavoro, ferie, decido di andare a camminare. Mi alzo dal letto alle ore 8.00, faccio colazione, mi preparo: giubbotto, guanti, cappello, sciarpa. Parto per strada, fa tanto freddo: faccio la strada sotto il monte per andare a Malo. Arrivo, bevo un caffè e mi siedo in un muretto, sto lì calmo e guardo il mio cellulare. Vedo arrivare Gianni e Luigina, quando arrivano e mi vedono "Ciao, ciao! Come stai? Come mai sei qua?" rispondo "Io oggi non lavoro, ho avuto la giornata libera e così ho deciso di camminare". Gianni mi ha chiesto "dove vai a camminare?" e io: "vado a camminare al Montecio!"

Gianni così mi dice "Andiamo insieme!".

Partiamo e camminiamo camminiamo. Abbiamo anche parlato e scherzato.

Alla fine Gianni dice "ti portiamo a casa noi in macchina", ma io rispondo "No. Grazie, vado a casa a piedi da solo.". Ci salutiamo, parto a piedi e arrivo a casa: proprio una bellissima giornata! Davide



# PROGRAMMA di GENNAIO

<b>MARTEDÌ 12/01/21</b> Ore 14.30/16.00 Gruppo passeggiate*  Ore 14.00/19.00 Incontri individuali (smartphone e colloqui)	<b>MERCOLEDÌ 13/01/21</b> Ore 14.30/16.00 Gruppo passeggiate*  Ore 14.00/19.00 Incontri individuali (smartphone e colloqui)	<b>GIOVEDÌ 14/01/21</b> Ore 14.30/16.00 Gruppo passeggiate*  Ore 14.00/19.00 Incontri individuali (smartphone e colloqui)  Ore 17.30 Riunione Generale on-line	
<b>MARTEDÌ 19/01/21</b> Ore 14.30/16.00 Gruppo passeggiate*  Ore 14.00/19.00 Incontri individuali (smartphone e colloqui)	<b>MERCOLEDÌ 20/01/21</b> Ore 14.30/16.00 Gruppo passeggiate*  Ore 14.00/19.00 Incontri individuali (smartphone e colloqui)	<b>GIOVEDÌ 21/01/21</b> Ore 14.30/16.00 Gruppo passeggiate*  Ore 14.00/19.00 Incontri individuali (smartphone e colloqui)	<b>DOMENICA 24/01/21</b>  Ore 16.30 Premiazioni concorso presepi In Duomo a Malo
<b>MARTEDÌ 26/01/21</b> Ore 14.30/16.00 Gruppo passeggiate*  Ore 14.00/19.00 Incontri individuali (smartphone e colloqui)  Ore 17.00 Laboratorio on-line "Emozionami Fotografia"	<b>MERCOLEDÌ 27/01/21</b> Ore 14.30/16.00 Gruppo passeggiate*  Ore 17.00 Laboratorio on-line "Scrittura Creativa"	<b>GIOVEDÌ 28/01/21</b> Ore 14.30/16.00 Gruppo passeggiate*  Ore 14.00/19.00 Incontri individuali (smartphone e colloqui)  Ore 17.00 Laboratorio on-line "Emozionami Poesia"	

## AVVISO

La sede è aperta su appuntamento per incontri individuali.

\* Le passeggiate si svolgono in gruppi da 3 persone ed è necessario prenotarsi per partecipare.

**ATTENZIONE: Il programma potrebbe subire variazioni. Per questioni organizzative si raccomanda di chiedere sempre conferma e di dare la propria adesione in sede per partecipare alle varie attività. GRAZIE!**

**Gruppo di Auto-Mutuo Aiuto per la salute mentale "Davide&Golia" di Malo**

Associazione Diakonia Onlus — Caritas Diocesana Vicentina

Via Muzzana, 20— 36034 Malo— Tel. 0445607569—Cel. 345 7979788 e-mail: [davide.golia.malo@caritas.vicenza.it](mailto:davide.golia.malo@caritas.vicenza.it)

*Progetto realizzato in collaborazione con:*

Parrocchia di Malo, Comune di Malo, Azienda ULSS 7 Pedemontana