



Catàrsi

NEWS dal Davide e Golia di Malo

GENNAIO 2024 N. 01/2024

In questo numero:

- ⇒ DIARIO DI BORDO
- ⇒ SPAZIO LIBERO
- ⇒ SCRITTURA CREATIVA
- ⇒ SPAZIO FILATELIA
- ⇒ UN POLLICE QUASI VERDE
- ⇒ CRUCIVERBA
- ⇒ PROGRAMMA DI GENNAIO



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 **isciversi alle attività** e seguire le norme a tutela della sicurezza e della salute di tutti.

Compleanni di gennaio

Mercoledì 3 Gianni G.
Giovedì 4 Mina
Venerdì 12 Umberto
Domenica 28 Renato



Filastrocca dell'inverno - Giuseppe Bordi (proposta da Vittorio)

Filastrocca dell'inverno

scritta a penna sul quaderno,

quando comincia la pioggerella

è già in letargo la coccinella.

La pioggerella diventa nevischio

e il pettirosso smette il suo fischio,

quando il nevischio diventa neve

la nostra giornata si fa breve.

Arriva la sera di calde minestre

e appanna i vetri delle finestre,

dormiamo sotto coperte di lana

e ogni animale nella sua tana.

E se la neve diventa ghiaccio

stringiamoci tutti in un abbraccio.



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

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

DIARIO DI BORDO

Esperienze e testimonianze del nostro gruppo

Aspettare il nuovo anno insieme è più bello!

Al DeG fin da metà novembre ci sono state voci che chiedevano di organizzare la festa di fine anno, purtroppo nessuno dei referenti ci pensava, tutti zitti, se non che qualcuno al ritorno a casa ci ha pensato e la risposta fu presto detta: "Sì, la facciamo!".

Ebbene da quel momento altre persone a collaborare si sono fatte avanti, quindi via ai preparativi, fino ad arrivare al 31 dicembre pronti ad accogliere ben 34 persone...

Siamo partiti alla grande con aperitivo (ginger, chinotto), salatini e patatine, per poi proseguire con il cenone a base di semplicità.

Ad animare la festa sono venuti quattro ragazzi da vari punti della provincia Leopoldo, Federica, Rebecca, Lara che han pensato bene di farci giocare, cantare e sorridere, ma sorridere tanto!

Tutti sicuramente si sono divertiti e per chi ha organizzato la festa è stato appagante gratificante e alla fine ci siamo detti: "Siamo stati bravi non c'è che dire!"

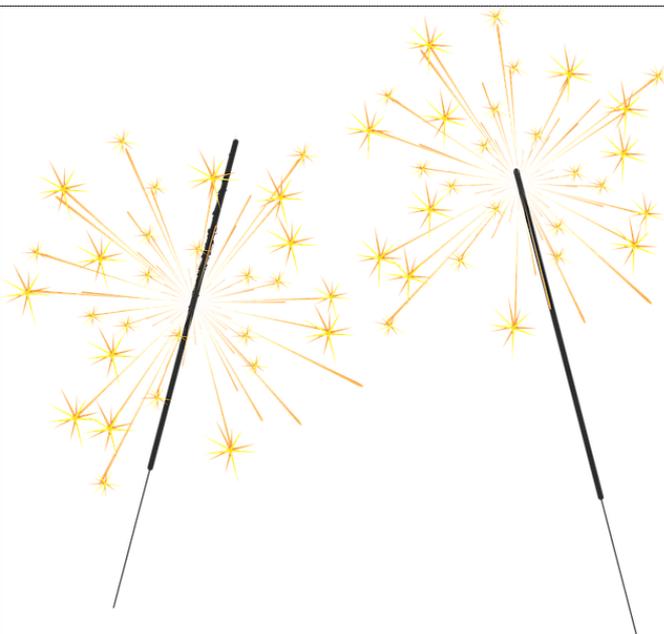
CONTRATTEMPI? Nessuno

GIOIA? Parecchia

FELICITA'? Raggiunta



Gabriella, Bertilla, Sabrina, Moreno



Capodanno 2024

Ci siamo trovati a capodanno e mi sono divertita molto.

Il mangiare era buonissimo, complimenti alle cuoche.

Gli animatori sono stati bravissimi e mi sono divertita con loro, abbiamo cantato insieme.

È il primo capodanno passato con il gruppo, abbiamo anche giocato a tombola.

Grazie agli organizzatori e al Davide e Golia.

Paola

DIARIO DI BORDO

Esperienze e testimonianze del nostro gruppo

Ultimo dell'anno al DeG

Dopo qualche anno, causa emergenza Covid-19, abbiamo potuto festeggiare di nuovo l'ultimo giorno dell'anno in sede del DeG.

Devo dire che questa opportunità mi ha fatto tanto piacere, poiché è bello stare insieme con amici e poter trascorrere in lieta compagnia le ultime ore dell'anno, in questo caso del 2023.

La serata è stata organizzata da Gabriella, Bertilla e Sabrina: devo dire che sono state bravissime, eravamo un bel gruppo, 34 persone.

Ci siamo trovati alle 19:30 e dopo esserci salutati abbiamo iniziato la cena che è stata ottima e abbondante. Abbiamo avuto la fortuna che quattro giovani, tre ragazze e un ragazzo, ci hanno servito in tavola e poi hanno cenato con noi. Leopoldo ha portato la chitarra, che ha allietato la serata: la musica mette sempre tanta allegria.

I giovani avevano preparato un cruciverba, che tutti insieme siamo riusciti a completare. Non poteva poi mancare la tombola con i premi. Io e mio marito non abbiamo vinto nulla, comunque c'è stato chi ha ricevuto più di un dono.

I giovani avevano preparato anche un libro con parecchi canti, così abbiamo potuto cantare tutti insieme. Qui io mi sono scatenata e assieme ad altri abbiamo cominciato a muovere le braccia come si fa nei concerti di musica leggera.

Alle h. 24.00 abbiamo mangiato il panettone, il pandoro con la crema ed abbiamo brindato, augurandoci un sereno e felice anno nuovo.

La serata è stata fantastica, abbiamo chiacchierato, riso tantissimo e divertiti immensamente. La festa è durata fino alle 2.00.

Mi sento in dovere di ringraziare Gabriella, Bertilla e Sabrina che hanno lavorato tanto, i quattro giovani, che hanno trascorso la serata con noi e tutte le persone che vi hanno partecipato!

Grazie di cuore.

Daniela Z.

P.S: Esperienza da ripetere



SPAZIO LIBERO

Pensieri e parole per sentirsi vicini

Ciao a tutti,

come ormai ben sapete dopo sei mesi passati insieme non sono una persona di molte parole, men che meno parole 'smielate', però ci tenevo a ringraziarvi moltissimo per questi mesi passati insieme. Non sapevo bene cosa aspettarmi da questo tirocinio, e da persona ansiosa quale sono l'inizio di questo percorso mi spaventava molto, ma fin da subito mi avete tutti accolta con molto calore. Più di una volta avete paragonato questo bellissimo gruppo ad una grande famiglia, ed è proprio la sensazione che ho avuto dopo avervi conosciuti. Nonostante i battibecchi che sono inevitabili in ogni relazione, ho sempre visto molto affetto e collaborazione tra tutti, e spero che continuerete sempre a volervi bene in questo modo. Nonostante non sappia ancora cosa fare una volta finiti gli studi, so che questa esperienza è comunque stata di grande valore quanto meno per una crescita personale, quindi vi ringrazio molto. Per non rischiare di dimenticare nessuno vorrei ringraziarvi per: i discorsi molto interessanti che sono usciti al martedì durante la stesura del Catarsi; i pranzi del mercoledì perché finalmente ho imparato a fare il risotto; per avermi permesso di ascoltarvi durante il gruppo parola del giovedì; per tutte le farfalle e i sacchetti alla lavanda da decorare vi ringrazio un po' meno, però anche quello è stato divertente e ho imparato ad attaccare i bottoni; infine grazie al gruppo giovani per avermi accolta anche loro il venerdì sera e avermi permesso di fare pratica con il cal-cetto. Un grazie in particolare va a Federica e Claudia per avermi permesso di svolgere questa parte del mio percorso di studio con voi, e per avermi aiutata in questi mesi. Non ho ovviamente molta esperienza in questo ambito, ma so che non è scontato trovare un bel posto nel quale svolgere il proprio tirocinio, quindi davvero grazie di cuore, e mi prendo la libertà di ringraziarvi da parte di tutti per l'amore e la passione che mettete ogni giorno nel vostro lavoro. Con la speranza di riuscire a venirmi a trovare ogni tanto, un caldo saluto a tutti voi.

Michela



SCRITTURA CREATIVA

Riflessioni sul racconto "Il seme di Kaori"

Il seme di Kaori

C'era una volta in Cina un principe che non aveva ancora trovato moglie. Il padre era preoccupato: "quando morirò tu dovrai diventare imperatore, ma lo diventerai solo se sarai sposato. È così che stabilisce la legge, perciò, figlio mio, trova moglie." Il principe seguì il consiglio di un saggio e decise di radunare a palazzo tutte le fanciulle del suo regno. "La più degna colpirà il mio cuore e diventerà mia sposa" ripeteva tra sé e sé il principe. Il giorno stabilito si presentarono a palazzo le più belle e affascinanti fanciulle del regno, avvolte in abiti ricchi e luccicanti. Tra loro c'era anche la figlia di una serva del re, Kaori, che non era bella. Non era neanche ricca.



SCRITTURA CREATIVA

Riflessioni sul racconto "Il seme di Kaori"

La madre aveva cercato inutilmente di trattenerla a casa: "non andare, il principe non ti degnerà di uno sguardo, non puoi competere accanto alle altre." Kaori era stata irremovibile: "andrò a palazzo madre. So che non potrei mai essere io la prescelta, ma avrò almeno la gioia di avvicinarmi per un attimo al principe." Il principe annunciò la sua sfida: "benvenute, voi tutte. A ciascuna di voi darò un seme, e colei che fra sei mesi mi porterà il fiore più bello diventerà mia sposa, la futura imperatrice." Kaori prese il suo seme e appena tornata a casa, lo piantò in un grande vaso di argilla. Ogni giorno gli portava acqua, si assicurava che non patisse il freddo, che non assorbisse troppa umidità, che i raggi del sole non lo colpissero direttamente e troppo a lungo. La madre, guardando la sua perseveranza, pensava: "il principe dovrebbe sposare lei, per la grandezza del suo amore paziente." Dopo un mese dalla terra del vaso di terracotta non era spuntato alcun germoglio. Nulla. Kaori consultò anziani giardinieri, applicò i loro consigli. Non crebbe nulla. Dopo sei mesi il seme non era cresciuto. Niente. Neanche una minuscola fogliolina. Arrivato il giorno dell'udienza dal principe, Kaori decise di portargli ugualmente il suo vaso, come segno del suo amore paziente. "Figlia mia, non andare. Le ripeteva la madre fin dall'alba. Come credi che reagirà il principe, vedendo un vaso vuoto?" Giunta a palazzo, Kaori si mise in fila dietro a centinaia di giovani donne che tenevano tra le mani fiori bellissimi, stupendi, dai profumi inebrianti. Il principe ammirava ogni fiore che passava davanti a lui. Quando le si presentò davanti Kaori, il principe scrutò il vaso colmo solo di terra con grande attenzione. Dopo di lei sfilarono altre fanciulle, tutte orgogliose dei loro magnifici fiori. Alla fine il principe si alzò dal trono e annunciò la sua decisione: "mia sposa diverrà quella giovane donna che tiene il vaso di terracotta da cui non è cresciuto alcun fiore." Le altre reagirono stupite: "ma come? Non è giusto. Che decisione è questa?" Il principe le fece tacere con un cenno della mano e spiegò: "quella donna è l'unica che ha saputo far crescere il fiore dell'onestà. È degna di diventare imperatrice. I semi che vi ho dato erano senza vita, sterili; non avrebbe mai potuto crescere nulla da quei semi." Kaori e il principe si sposarono il primo giorno di primavera e la loro vita insieme fu felice.



In questo brano ho trovato quattro argomenti:

- AFFIDARSI E FIDARSI DELLE PERSONE ADULTE. Sia il principe che Kaori hanno chiesto parere hanno chiesto parere alle persone con più esperienza (il saggio per il principe e gli anziani giardinieri per Kaori). Trovo sia importante per i giovani chiedere aiuto a chi ha già avuto esperienza.
- CORAGGIO. Il coraggio di Kaori che si è presentata al raduno delle giovani nonostante tutte le altre fossero ricche, belle e nobili. Inoltre, il coraggio di portare quanto era riuscita a coltivare (niente!).
- ONESTA'. Kaori non ha barato come le altre ed ha portato ciò che era riuscita a fare.
- AMORE PER L'IMPEGNO PRESO. Nonostante non crescesse niente, Kaori ha perseverato con le cure del suo seme.

Giulio

Kaori è stata bravissima e sincera. Non era la bellezza dei fiori che il principe cercava ma la sincerità

Luigino

SCRITTURA CREATIVA

Riflessioni sul racconto "Il seme di Kaori"

Questo racconto mi ha trasmesso il coraggio e la perseveranza di Kaori che, nonostante fosse povera, voleva partecipare alla festa per conoscere il principe. Al suo cospetto ricevette un seme che iniziò a curare con amore ed attenzione: ma non nasceva nulla. Lei non demordeva e con umiltà il sesto mese andò dal principe e in mezzo a fiori bellissimi lei presenta il suo spoglio. Con coraggio ed umiltà. Il principe scelse lei e tutte le altre brontolarono. Ma il principe le zittì e disse che la sua sposa sarebbe stata Kaori per la sua sincerità. Questo dimostra che la perseveranza, il coraggio e l'onestà pagano sempre.

Marinella

Il coraggio e la perseveranza di Kaori hanno portato frutto. Non ha "mollato" davanti alle difficoltà. Ha continuato a nutrire il suo vaso. Ha anche chiesto consiglio per poter continuare al meglio nel suo intento. E' stata sincera, non ha cambiato seme per mostrare bellezza nel suo vaso. Rapportando questo racconto al giorno d'oggi si comprende quanto queste doti siano preziose. Preziose ed alcune volte difficili da portare avanti e affrontarle nella vita quotidiana.

Alcune volte sarebbe più semplice conformarsi agli altri ma dobbiamo ricordarci che ognuno è bello come è, ognuno brilla di luce propria, ognuno con le proprie caratteristiche, ognuno con la propria umanità che ci rende persone uniche.

Carla

Ho trovato molto interessante la perseveranza della ragazza, che non si è fatta scoraggiare dai commenti negativi della madre ma si è impegnata fino alla fine per raggiungere il suo obiettivo. Si è dimostrata molto paziente anche quando i risultati non erano visibili e alla fine è stata premiata per la sua onestà che è poi quello che il principe voleva fin da subito: una compagna "degn" del ruolo di imperatrice e non solo una ragazza affascinante.

Paola

Dopo aver letto il racconto che termina con lo sposalizio di Kaori con il principe i quali vissero la loro vita felicemente, ho pensato di raccontarvi quello che mi è accaduto nella mia adolescenza e cioè, aver fatto amicizia con una persona speciale. Devo dire che, come Kaori, mi sono messa in gioco e con molta perseveranza, ho ottenuto quello a cui aspiravo. Ho cominciato con un gruppo di giovani del mio paese (Recoaro Terme) a visitare persone con problemi fisici, per far loro compagnia. Fui molto colpita da Velia che, all'età di sette anni, si ammalò di poliomelite. Naturalmente la sua vita cambiò totalmente. Non poteva più camminare se non sorretta dalle stampelle e da apparecchi speciali alle gambe. In casa doveva affrontare non poche difficoltà. Con il passare degli anni fu costretta in carrozzina. Velia viveva con la madre, vedova. Nonostante la differenza d'età stavamo volentieri insieme; in breve tempo diventammo grandi amiche, ci confidavamo le nostre gioie e i dispiaceri. Ci volevamo tanto bene e anche mio marito e i due miei figli (Enrico e Laura) le si sono molto affezionati. La nostra amicizia è cresciuta con il passare degli anni. Nonostante che io e la mia famiglia avessimo cambiato paese per lavoro, ci sentivamo spesso al telefono e frequentemente andavamo a trovarla. Purtroppo, all'età di 72 anni ci ha lasciati. Però, nel mio cuore, rimane il suo affetto, la sua saggezza e il ricordo dei bei momenti trascorsi insieme. Ho ammirato la sua tenacia e la voglia di vivere superando le difficoltà che trovava ogni giorno. Ciao, carissima amica.

Daniela Z.

Il padre era preoccupato perché il principe cerca moglie. Il principe si deve sposare solo per diventare imperatore. Per me il principe si deve sposare solo per amore.

Giuliana

SPAZIO FILATELIA

Alla scoperta dei francobolli

Alfabeto delle emozioni nei francobolli – N come nostalgia

Carissima amica,

nelle lunghe ore della notte che precedono il mattino e nelle quali il sonno mi abbandona ti sento vicina. Con te ricordo gli anni d'infanzia quando, nelle ore calde di giugno, andavo a passeggio nei



sentieri attornati dai campi di grano dorato macchiati da petali rossi di papavero. Oppure, nei mesi di Luglio andavo con i miei fratelli nel Livergon a giocare con l'acqua, far rimbalzare su di essa le scaglie, prendere i girini. In quei momenti da una delle finestre aperte al sole usciva la melodia di "Volare" di Domenico Modugno o "Tintarella di luna" di Mina.

Tra i grandi successi italiani nel mondo è stata ricordata anche questa canzone

Tu mi fai rivivere le serate piovose d'autunno, rinchiusi in casa mentre in pentola bolle il cavolfiore, i broccoli o il pissacan raccolto in giornata nei campi da mamma. In quel momento la TV trasmetteva la canzone "Pippo non lo sa" cantata da Rita Pavone. Oppure quei momenti d'estate, quando la calura del sole lasciava spazio alla brezza, noi ragazzi della contrà si usciva a giocare a nascondino, belle statue (un, due, tre, stella), scalon. E poi, una volta adolescenti, le prime cotte così intense quanto volativi; e poi l'innamoramento, il corteggiamento con colei che divide tuttora la mia vita. Quante canzoni abbiamo cantato assieme con la musica che usciva dalle cassette: "Q.P.G.A." e "E tu" di Baglioni; "Margherita" di Cocciante; "Cenerentola innamorata" di Masini; e poi Battisti, Battiato, P.F.M. e tanti altri ancora...



Francobollo emesso da Poste italiane nel 2009



gioco delle biglie e del salto della corda su francobolli emessi dal Principato di Monaco

La nostra giovinezza è stata accompagnata da una continua colonna sonora. E poi i nostri bambini: la meraviglia nei loro occhi sotto l'albero di Natale, aprendo i doni; le letture

delle fiabe o del "Giornalino di Giamburrasca" sul bordo del letto prima di addormentarsi, le scampagnate assieme. Quanti bei momenti mi stai aiutando a rivivere. Sì, cara amica mia. Ti

voglio ringraziare perché, anche grazie a te, riesco a superare le difficoltà o i brutti momenti dei giorni nostri e continuo a vedere il futuro con fiducia. GRAZIE, amica NOSTALGIA.



Innamorati rappresentati da Paperino e Minnie su un francobollo di poste italiane

Tuo Giulio

UN POLLICE QUASI VERDE

Salviamo la Stella di Natale

Non è Natale senza Stella di Natale... e se non me la regalano, di sicuro cedo alla tentazione di comprarla. Perché quel tocco di rosso in casa ci sta proprio bene, ma anche bianca è chic, e vuoi mettere quella rosa così romantica? e quella rossa con macchioline gialle non è simpatica e allegra? Le prenderei tutte ma il rischio è sempre quello che mi durino da Natale a S. Stefano. Negli ultimi anni però sono migliorata e mi durano fino alla Befana, un anno mi sono superata e a Pasqua era ancora viva e vegeta. Non ve digo che soddisfassion!

Leggi di qua, guarda di là, ho scoperto che: 1) Non amano annegare nell'acqua. Meglio trattarle come piante grasse. Lasciamo asciugare il terriccio in superficie e poi annaffiamo. Credetemi, funziona! 2) E' normale che perdano le foglie. Fa parte del loro ciclo di vita. E questo periodo inizia già dopo le feste (certo, magari a S. Stefano è un po' presto, ma da gennaio va bene). Per questo 2024 ho deciso provare a salvare la mia stellina e magari farla rifiorire per il prossimo Natale. Ecco cosa fare, se anche voi vorrete lanciarsi in quest'avventura. A fine gennaio/febbraio probabilmente la nostra amata pianta sarà ormai spelacchiata e la tentazione di buttarla sarà grande, grandissima (che fastidio quei 4 "caeci" lì!), ma dobbiamo resistere e continuare a prendercene cura fino a fine febbraio/inizio marzo anche se foglie e fiori saranno solo un lontano ricordo. A fine febbraio/inizio marzo sarà il momento per potatura e rinvaso. La potatura non è obbligatoria ma se la farete la vostra pianta manterrà una bella forma compatta e a cespuglio. Taglieremo i rami lasciando almeno un paio di nodi (nodi= punto dove prima erano attaccate le foglie) su ciascun fusto perché sarà da qui che usciranno nuove gemme. (Attenzione al latte bianco che esce dal taglio perché è un po' irritante! Eventualmente usate i guanti). Per il rinvaso useremo un vaso un po' più grande e del terriccio nuovo. Il vaso di terracotta le piace tantissimo perché è poroso e fa asciugare la terra più velocemente, ma anche un vaso di plastica andrà benissimo. In questo caso starà a noi fare attenzione a non esagerare con l'acqua: dobbiamo solo mantenerla umida e non fradicia e questo vale per tutto l'anno. Fatto il rinvaso continueremo a tenerla in casa al calduccio ma quando le temperature di notte non scenderanno più sotto i 12-15°C (facciamo a maggio?) potremo portarla fuori ma assolutamente all'ombra altrimenti in pochissimi giorni avremo una stella brustolà e i nostri sforzi saranno stati inutili. Oppure la terremo in casa in posizione ben luminosa. Da metà marzo a fine settembre la concimiamo aggiungendo del concime per piante verdi all'acqua delle annaffiature ogni 15 giorni; mentre in autunno/inverno useremo un concime per piante fiorite sempre ogni 15 giorni. Se tutto sarà andato bene, settembre/ottobre sarà il mese in cui far iniziare la magia: far diventare rosse le foglie. Innanzitutto se l'abbiamo tenuta all'esterno, la riporteremo in casa quando ancora le temperature tra dentro e fuori saranno simili in modo da evitarle sbalzi; poi, e questa è la magia, dovremo farla stare al buio per almeno 14 ore al giorno. E come si fa? O abbiamo la fortuna di avere una stanza che possiamo tenere al buio per così tante ore oppure le costruiamo un sacchetto di carta con cui coprire la pianta dalle 17 alle 7. Eh sì, è un bell'impegno quotidiano che durerà costantemente qualche bel mesetto ma vuoi mettere l'invidia delle amiche quando le dirai che è tutta opera tua?! Se qualcosa non sarà andato per il verso giusto, non disperiamo. Il prossimo dicembre le troveremo di nuovo bellissime nei garden e vivai e potremo rifare l'esperimento.



Sabrina

CRUCIVERBA: I NOSTRI NOMI!



Orizzontale

- 1 Fiore di m'ama non m'ama
- 3 Nativa della Venezia-Giulia
- 6 La sorella di Loretta Goggi
- 9 La Capua conduttrice TV
- 10 Canzone di F. De Andrè
- 13 Si accendono con l'interruttore
- 16 La conduttrice TV D'Urso
- 17 Il nome del cantante Bocelli
- 18 Donna nobile nell'antica Roma
- 19 Che vive nei boschi
- 23 Cesare, condottiero romano
- 24 Nome Russo femminile
- 26 La Mori moglie di Celentano
- 27 Amica di Topolino e Pippo
- 31 Nome che significa "Combattente Gloriosa"
- 35 Diminutivo di Luigi
- 36 La Vukotic attrice
- 37 Nome anagramma di Marianna
- 38 Variante del nome Flora
- 39 Uccise Golia

Verticale

- 1 Dedicato a Maria
- 2 Il nome della Santa Bakhita
- 4 Una delle sorelle Carlucci
- 5 Santa nata a Brendola
- 7 Nome femminile di origine Ebraica
- 8 Nome ultimo re d'Italia
- 11 Castello di Praga
- 12 La Pellegrini campionessa di nuoto
- 14 La cantante e showgirl Salerno
- 15 Battezzatore
- 16 Scuro, tendente al nero
- 20 Nome del primo Re d'Italia
- 21 Condottiero persiano detto il magno
- 22 La più famosa Orfei del circo
- 25 Un imperatore Romano
- 28 Altro nome di Gianni
- 29 Il nome della Brunni modella e cantante
- 30 Pianta perenne: Saponaria x...
- 32 Diminutivo di Piergiuseppe
- 33 Variante del nome Maurizio
- 34 Celebre cantante italiana

PROGRAMMA di GENNAIO

MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	FINE SETTIMANA
02/01 Ore 15:00 Ritrovo in sede per uscita di gruppo e attività ricreative (Rif. Gianni D.F.)	03/01 Ore 11:00 gruppo cucina. Si pranza alle 12:45 (iscrizione obbligatoria) Ore 14:00/16:30 Attività ricreative in sede	04/01 <u>La sede apre alle ore 16:00</u> Attività ricreative in sede	Domenica 07/01 Attività da definire
09/01 Ore 15:00/16:15 Gruppo parola Ore 15:00/16:30 Gruppo passeggiate/ Attività ricreative Ore 17:00 /18:30 Riunione generale	10/01 Ore 10:30 gruppo cucina. Si pranza alle 12:45 (iscrizione obbligatoria) Ore 14:00/16:30 Attività ricreativa/giardinaggio Ore 16.15/17.45 Attività motoria in palestra	11/01 Ore 15:00/16:15 Gruppo Parola Ore 16:30/18:30 Laboratorio "Ago e Filo"	Domenica 14/01 Ritrovo ore 14:00 in sede Breve passeggiata in centro e cioccolata al centro giovanile. (Rif. Giusy)
16/01 Ore 15:00/16:15 Gruppo parola Ore 15:00/16:30 Gruppo passeggiate/ Attività ricreative Ore 17:00 /18:30 Redazione Catarsi condivisione, lettura, scrittura	17/01 Ore 10:30 gruppo cucina. Si pranza alle 12:45 (iscrizione obbligatoria) Ore 14:00/16:30 Attività ricreativa Ore 16.15/17.45 Attività motoria in palestra	21/12 Ore 15:00/16:15 Gruppo Parola Ore 16:30/18:30 Laboratorio "Ago e Filo"	Domenica 21/12 Ritrovo alle 13:30 in sede per visita al presepe di Bariola a S. Antonio. (Rif. Giusy)
23/01 Ore 15:00/16:15 Gruppo parola Ore 15:00/16:30 Gruppo passeggiate/ Attività ricreative Ore 17:00 /18:30 Redazione Catarsi condivisione, lettura, scrittura	24/01 Ore 10:30 gruppo cucina. Si pranza alle 12:45 (iscrizione obbligatoria) Ore 14:00/16:30 Attività ricreative in sede Ore 16.15/17.45 Attività motoria in palestra	25/01 Ore 15:00/16:15 Gruppo Parola Ore 16:30/18:30 Laboratorio "Ago e Filo"	Domenica 28/01 Ritrovo in sede alle 18.30 per pizza presso pizzeria "la corte dei giusti" (Rif. Gabriella) Iscrizioni entro giovedì 25/01
30/01 Ore 15:00/16:15 Gruppo parola Ore 15:00/16:30 Gruppo passeggiate/ Attività ricreative Ore 17:00 /18:30 Riunione generale	31/01 Ore 10:30 gruppo cucina. Si pranza alle 12:45 (iscrizione obbligatoria) Ore 14:00/16:30 Attività ricreative in sede Ore 16.15/17.45 Attività motoria in palestra	01/02 Ore 15:00/16:15 Gruppo Parola Ore 16:30/18:30 Laboratorio "Ago e Filo"	Domenica 04/02 Carnevale di Malo si va alla sfilata. Orari da definire

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 e 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

Progetto realizzato in collaborazione con:

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