



# Catàrsi

Salute mentale  
auto-mutuo aiuto  
famiglie  
comunità  
testimonianze  
cultura  
creatività

NEWS dal Davide e Golia di Malo

FEBBRAIO\_MARZO 2021 — N. 01\_02/21

## In questo numero:

### ⇒ SPAZIO LIBERO

- Carnevale
- San Valentino, festa degli innamorati
- Pensieri
- La candelora
- La professione più bella
- Una storia

### ⇒ ESPERIMENTI DI SCRITTURA CREATIVA

### ⇒ PROGRAMMA DI FEBBRAIO E MARZO



## 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.

### COMPLEANNI DI FEBBRAIO

- Mercoledì 10 compleanno di Luigina
- Mercoledì 17 compleanno di Margherita
- Domenica 21 compleanno di Alessia
- Martedì 23 compleanno di Felice
- Giovedì 25 compleanno di Giulio

### COMPLEANNI DI MARZO

- Venerdì 12 compleanno di Daniela M.
- Mercoledì 24 compleanno di Davide
- Mercoledì 24 compleanno di Francesco
- Domenica 28 compleanno di Daniela Z.
- Domenica 28 compleanno di Andrea
- Mercoledì 31 compleanno di Adele



### *La lucciola*

*La Luna minchionò la Lucciola:*

*– Sarà l'effetto de l'economia,  
ma quel lume che porti è debboluccio...*

*Sì, – disse quella – ma la luce è mia!*

*Trilussa*

*(condivisa da Roberta)*



**“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)

# SPAZIO LIBERO

## Pensieri e parole per sentirsi vicini

### Carnevale

Siamo in periodo di carnevale.

Gli altri anni, vedevi le maschere girare per le nostre piazze. Quest' anno, complice il coronavirus, non vediamo l'arlecchino, il pierrot ecc. , ma bensì altri tipi di mascherine.

Ciò rende, almeno per me, l'atmosfera un po' più triste.

Mi viene da pensare che, sarebbe bello vedere per un giorno che, le mascherine che mettiamo per proteggerci e proteggere dal covid, colorate dei colori di carnevale.

Non so, magari: una colorata con la fantasia dei colori di arlecchino, l'altra con tanti fiori, l'altra di pulcinella, l'altra con la Z di Zorro, l'altra piena di coriandoli o di stelle filanti e via con la fantasia...

Se poi, per quel giorno, ci mettiamo anche (e perché no...) il vestito abbinato, sarebbe il TOP.

Floriana



### San Valentino, festa degli innamorati

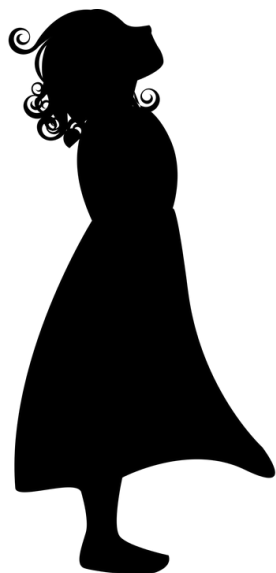
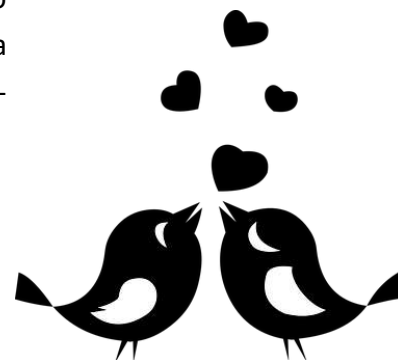
Una leggenda racconta che San Valentino all'epoca vescovo, avrebbe donato ad una fanciulla povera una somma di denaro, necessaria come dote per il suo sposalizio; senza di questa dote non si sarebbe potuto celebrare il matrimonio, esponendo la ragazza priva di mezzi e di altro sostegno, al rischio della perdizione. Il generoso dono frutto di amore per il prossimo è finalizzato all'amore, avrebbe dunque creato la tradizione di considerare il santo vescovo Valentino come protettore degli innamorati.

Inoltre nella prima metà di febbraio si riscontrano i primi segni di risveglio della natura; nel medioevo, soprattutto in Francia e Inghilterra si riteneva che in quella data cominciasse l'accoppiamento degli uccelli, quindi l'evento si prestava ad essere considerato la festa degli innamorati.

Il detto dice: "Per San Valentino la primavera sta vicino".

Buon San Valentino a tutti!

Gabriella



### Pensieri

In questo momento che non puoi avere una vita sociale, chiusi in casa non ti possono succedere cose belle da raccontare.

Mi mancano tutti, ognuno con le proprie caratteristiche e i propri problemi.

Le passeggiate sono un toccasana, anche se non abbiamo molto da dirci, rifletto, cerco una domanda da fare ai miei compagni di camminata senza entrare nel loro privato, passiamo per vie che non frequento da tempo. Mi dispiace non potermi collegare con voi, perché alle 17.00 faccio compagnia a mia madre, ma la fotografia mi interessa molto.

Dovrei anche cercare poesie nei libri che ho in mansarda, potrei tornare la lettrice di un tempo.

Roberta

# SPAZIO LIBERO

## La candelora

Oggi 2 febbraio è il giorno della candelora.

Un detto dice: "Il giorno della candelora dall'inverno semo fora, ma se piove e ghe ze el vento da l'inverno semo dentro".

Un altro detto su febbraio dice "Febrareto curto el ze el peso de tutti (i mesi)!"

Mina

## La professione più bella

All'età di 19 anni, con una mia amica, Adelina, ci siamo iscritte alla Scuola per infermieri all'ospedale di Valdagno. Noi due abitavamo a Recoaro Terme, e qui siamo nate e vissute.

Comunque adesso vorrei parlarvi della mia scelta, cioè quella di diventare infermiere.

Nella mia classe eravamo una quindicina e devo dire che ben presto diventammo tutti amici.

La giornata era strutturata in due fasi e cioè una parte teorica ed una pratica che svolgevamo in reparti diversi gli uni dagli altri.

I nostri insegnanti erano tutti medici, i quali si alternavano nell'insegnamento di varie materie.

Io sono stata assegnata al reparto di chirurgia femminile, la capo-sala era una suora dorotea che si chiamava suor Marina. Era molto brava ed attenta e devo dire che da lei ho imparato tanto. Mi ha insegnato ad essere gentile e disponibile verso tutte le persone ricoverate.

La scelta di iscrivermi a questa scuola è nata nel mio cuore a quindici anni.

La scuola era impegnativa, ma io ho sempre cercato di mettere tutta la mia buona volontà per arrivare sempre a superare gli esami finali. E così sono stata promossa!

A ventidue anni sono stata assunta all'ospedale "De Marchi" di Malo che distava da casa mia 30 Km. Ho sempre fatto volentieri il mio lavoro e in me regnava una grandissima gioia. Ho sempre cercato di avere un buon rapporto con i pazienti, in ognuno di loro vedevo il volto di Gesù sofferente.

Inoltre ho avuto l'opportunità di svolgere il mio lavoro in numerosi reparti. Così ho potuto aumentare la mia conoscenza. Ho lavorato in ostetricia, ginecologia, pediatria, medicina per 15 anni ed infine all'ospedale di Schio in chirurgia e alta assistenza per 17 anni. Dopo un anno di lavoro ho il concorso e devo dire che andò bene e così il mio contratto divenne a tempo indeterminato.

Dopo 35 anni di lavoro devo dire che il mio entusiasmo si è sempre mantenuto, nonostante il passare degli anni. Poi purtroppo il mio sogno svanì, nel 2011 un carcinoma al seno sinistro con metastasi ascellare, mi fece lasciare tutto. Ora da infermiere ero diventata paziente. Comunque accettai anche questa sfida con tante forze. I miei familiari e soprattutto mio marito e i miei due figli mi furono tanti vicini; così pure i miei colleghi e colleghe: mi venivano a trovare spesso, oppure mi telefonavano, questo mi ha aiutato molto. Le cure sono durate un anno e devo dire che ho accettato tutto con molta serenità.

Questa professione mi ha dato veramente tanto e se tornassi indietro farei le stesse scelte. Ho sempre cercato di impegnarmi con tutta la mia buona volontà, comunque ho ricevuto anche tanto. Porto nel mio cuore tanta gioia e soddisfazione! Daniela Z.



# SPAZIO LIBERO

## Pensieri e parole per sentirsi vicini

### Una storia

C'era un'isola felice, ma un giorno cominciò a sprofondare.

L'entusiasmo, la felicità, la sincerità, buon umore, tutti cominciarono a lasciare l'isola.

Solo l'amore aspettava. A un certo punto l'amore chiese aiuto e domandò all'orgoglio "portami con te", ma orgoglio rispose " Qui è tutto perfetto, non c'è posto per te!".

Allora domandò a ricchezza "portami con te", ma la ricchezza rispose "qui c'è tanto oro, argento e pietre preziose, non c'è posto per te!".

Allora domando alla tristezza "tristezza, portami con te", ma quella rispose "sono tanto triste che non c'è posto per te".

Domandò anche al buon umore, ma era così contento che non si accorse dell'amore.

Poi passò un vecchio con una nave che gli disse "amore, vieni con me" e l'amore tutto contento andò con lui. Ad un certo punto il vecchio se ne va e l'amore pieno di gratitudine si chiese "chi è stato quello che mi ha salvato?".

Lo domandò al sapere e quello rispose "il tempo".

Allora amore disse "perché il tempo mi ha salvato?"

Il sapere gli rispose "perché solo il tempo sa quanto è prezioso l'amore..."

Battista



## ESPERIMENTI DI SCRITTURA CREATIVA

### "Lo dietro ad uno schermo"

In questa parte del giornalino vengono pubblicati alcuni degli scritti che nascono durante il laboratorio di scrittura creativa. Il laboratorio si tiene una volta al mese: partendo da un tema scelto insieme, ognuno può esprimere liberamente ciò che pensa e sente utilizzando la scrittura come mezzo di comunicazione. Gli scritti diventano poi stimolo per confrontarsi e scambiare idee in gruppo.

#### Che cosa è uno schermo, oggi?

La mia esperienza con lo schermo è molto positiva... Specialmente in questo periodo così difficile, ma grazie allo schermo di un smartphone mi dà la possibilità di accorciare le distanze di sentirmi più vicina alle persone. Anche quando chiamo mia zia a Napoli che anziana e malata, quando facciamo la videochiamata è felice gli brillano gli occhi e questo mi fa stare bene vederla contenta.

Anche l'esperienza con Davide e Golia è molto positiva: non solo ci vediamo, ma riusciamo anche a fare attività. Anche il medico di base ti ha la possibilità di fare la videochiamata questo mi fa sentire più curata: certamente può essere difficile per una persona anziana che non sa come fare, ma sarà un beneficio per noi negli anni. Cogliamo questa opportunità positivamente perché sicuramente quest'esperienza del Covid ci sta cambiando il nostro modo di vivere e la tecnologia ci sarà di aiuto. W la tecnologia!

Pina

## PROGRAMMA di FEBBRAIO E MARZO

AVVISO

La sede è aperta su appuntamento per incontri individuali.

Le passeggiate si svolgono in gruppi da 3-4 persone

ed è necessario prenotarsi per partecipare.

<b>FEBBRAIO 2021</b>	<p><b>MARTEDÌ 02 - 09 - 16 - 23</b></p> <p>Ore 14.30/16.00 Gruppo passeggiate*</p> <p>Ore 14.00/19.00 Incontri individuali (smartphone e colloqui)</p> <p>Ore 17.00 Laboratorio on-line "Emozionami Fotografia"</p>	<p><b>MERCOLEDÌ 03 - 10 - 17 - 24</b></p> <p>Ore 14.30/16.00 Gruppo passeggiate*</p> <p>Ore 14.00/19.00 Incontri individuali (smartphone e colloqui)</p> <p><b>MERCOLEDÌ 10</b></p> <p>Ore 17.00 Laboratorio on-line "Lettura"</p> <p><b>MERCOLEDÌ 24</b></p> <p>Ore 17.00 Laboratorio on-line "Scrittura Creativa"</p>	<p><b>GIOVEDÌ 04 - 11 - 18 - 25</b></p> <p>Ore 14.30/16.00 Gruppo passeggiate*</p> <p>Ore 14.00/19.00 Incontri individuali (smartphone e colloqui)</p> <p>Ore 17.00 Laboratorio on-line "Emozionami Poesia"</p>
<b>MARZO 2021</b>	<p><b>MARTEDÌ 02 - 09 - 16 - 23 - 30</b></p> <p>Ore 14.30/16.00 Gruppo passeggiate*</p> <p>Ore 14.00/19.00 Incontri individuali (smartphone e colloqui)</p> <p>Ore 17.00 Laboratorio on-line "Emozionami Fotografia"</p>	<p><b>MERCOLEDÌ 03 - 10 - 17 - 24 - 31</b></p> <p>Ore 14.30/16.00 Gruppo passeggiate*</p> <p>Ore 14.00/19.00 Incontri individuali (smartphone e colloqui)</p> <p><b>MERCOLEDÌ 10</b></p> <p>Ore 17.00 Laboratorio on-line "Lettura"</p> <p><b>MERCOLEDÌ 24</b></p> <p>Ore 17.00 Laboratorio on-line "Scrittura Creativa"</p>	<p><b>GIOVEDÌ 04 - 11 - 18 - 25</b></p> <p>Ore 14.30/16.00 Gruppo passeggiate*</p> <p>Ore 14.00/19.00 Incontri individuali (smartphone e colloqui)</p> <p>Ore 17.00 Laboratorio on-line "Emozionami Poesia"</p>

**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