



# Catàrsi

Salute mentale  
auto-mutuo aiuto  
famiglie  
comunità  
testimonianze  
cultura  
creatività

NEWS dal Davide e Golia di Malo

FEBBRAIO 2024 N. 02/2024

## In questo numero:

- ⇒ DIARIO DI BORDO
- ⇒ SPAZIO LIBERO
- ⇒ GOLOSITA'
- ⇒ SPAZIO FILATELIA
- ⇒ UN POLLICE QUASI VERDE
- ⇒ CRUCIVERBA
- ⇒ PROGRAMMA DI FEBBRAIO



## 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 febbraio**

Sabato 10 Luigina

Sabato 17 Margherita

Venerdì 23 Cristina

Domenica 25 Giulio



## **GIROTONDO DELLE MASCHERINE**

*Girotondo, girotondo,  
noi giriamo tutto il mondo.  
C'è Giandua e Meneghino,  
Pulcinella e Arlecchino.  
C'è Brighella e Pantalone,  
Meo Patacca e Balanzone,  
Beppe Nappa siciliano,  
Stenterello che è toscano...  
Girotondo, girotondo,  
noi viaggiam per tutto il mondo,  
e con noi portiam la gioia  
che è nemica della noia.*



**"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](mailto:davide.golia.malo@caritas.vicenza.it)

# DIARIO DI BORDO

## Esperienze e testimonianze del nostro gruppo

### Visita ai presepi

Presepi visti:

- Presepe in Duomo di Molina: Più bello di quello di Malo. Per la sua costruzione ha partecipato anche il nostro Vittorio.
- Presepe di Villaverla: Molto bello, con movimenti: aveva anche la pioggia.
- Presepe nella Valle: presepe statico
- Presepe di Calvene: In movimento, con campana che suona
- Presepe di Valli
- Presepe di Schio (Sacro cuore)
- Presepi dai Saveriani a Vicenza.

I presepi ci sono piaciuti, sono state occasioni per socializzare in cui si rideva e scherzava in compagnia. In furgone ognuno dava un voto ai presepi e li si commentava assieme. Ogni presepe aveva un proprio significato e si diversificavano tra loro. I più belli erano i presepi in movimento, come quello di Molina in cui Vittorio ha collaborato; oppure quello di Villaverla dove avevano ricreato anche la pioggia: un vero spettacolo! Siamo stati a presepi dei Saveriani dove sono presenti lavori che arrivano da tutto il mondo. E' anche possibile acquistare. E' stato un momento emozionante da vivere con il gruppo. Non ci siamo annoiati; Davide infatti, sarebbe stato lì tutto il giorno ad ammirarli. E' bello stare con tutto il gruppo del Davide e Golia e condividere insieme questi momenti.

*Andrea, Davide, Luigino, Paola e Vittorio*



Presepe di Villaverla

# DIARIO DI BORDO

## Esperienze e testimonianze del nostro gruppo

### Il presepe di Bariola



Domenica 21 gennaio siamo stati a Bariola a vedere il presepe. Mi è piaciuto molto stare con il gruppo e anche come hanno preparato il tutto. C'erano i personaggi che eseguivano i lavori di una volta, ad esempio il falegname che si muoveva e tagliava la legna girando la testa. C'erano anche dei personaggi che raccontavano la loro storia e alcune lavavano i panni come una volta. Ogni via aveva la sua storia. E' la prima volta che vedevo un presepe così bello. Al ritorno ci siamo fermati in un bar a Torrebelvicino, l'unico che abbiamo trovato aperto. Abbiamo consumato qualcosa di caldo in compagnia.

Paola

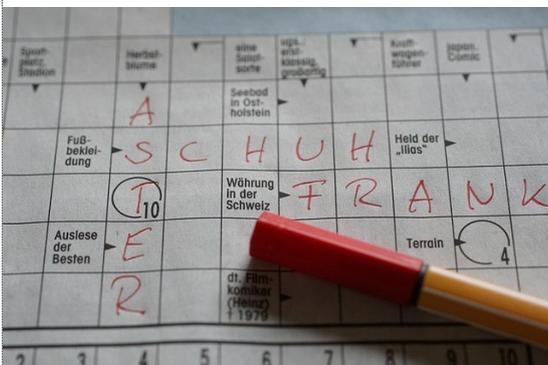
Domenica 21 Gennaio sono andato con il gruppo a vedere il presepio di Bariola (frazione di Valli del Pasubio) e mi è piaciuto molto. Poi, noi del gruppo siamo andati in un bar e io ho preso la cioccolata con la panna. E' stata proprio una bella giornata.



Vittorio

### La gioia di trovarci al Davide e Golia il martedì

Quando ci troviamo al martedì in sede al D&G è bello perché innanzitutto dedichiamo la prima parte del tempo alla convivialità. Giusy ci prepara sempre qualche dolce (in questo periodo taglia panettoni o pandoro) accompagnati da una buona e calda tisana. Nel frattempo si chiacchera delle nostre attività. E' un bel modo di stare assieme. Segue il tempo del "Catarsi" dove ci dedichiamo alla lettura o alla scrittura che ci servono per preparare qualche articolo del nostro giornalino. Da qualche tempo è stato introdotto il CRUCIVERBA che ci impegna a cercare le parole per risolverlo. Un martedì al mese viene impiegato per la riunione generale dove ci ritroviamo quasi tutti. Altre attività del martedì sono le passeggiate ed il "gruppo parola".



Giuliana, Daniela Z., Carla e Giulio

# SPAZIO LIBERO

Pensieri e parole per sentirsi vicini

## Il carnevale di Malo

Quest'anno, il carnevale di Malo, per il suo centenario, offre spettacoli ed eventi ancor più ricchi delle scorse edizioni. Domenica 21 gennaio ha proposto come apertura del carnevale la sfilata delle mascherine con i bambini. La novità di quest'anno è stata la presenza del gruppo "Rock'N'Toons" che suonava e cantava sigle dei cartoni animati. Il gruppo "Amici del Carnevale" ha preparato, oltre alle consuete maschere prodotte artigianalmente da mani esperte, la statuina de "El Ciaci" che è la maschera tipica maladense simbolo del nostro carnevale. Nei giorni 4, 11, 13 e 18 febbraio ci sarà la



consueta sfilata dei carri allegorici tanto attesi dalla popolazione. In queste occasioni sfilerà anche un gruppo del Davide e Golia. Speriamo che in queste date il tempo sia bello, anche per dare soddisfazione a chi per mesi ha lavorato per rendere questi carri mascherati uno spettacolo per grandi e piccini. Altra novità di quest'anno è che "El Ciaci" arriverà e sfilerà in piazza con un'automobile addobbata appositamente. Non mancheranno crostoli, frittelle, coriandoli e stelle filanti a completare questi giorni di festa.

Carla

## GOLOSITA'

Condivisione di ricette golose

### BUSSUALETI "de 'na volta"

Ingredienti:

3 uova

8 cucchiaini di zucchero

7 cucchiaini di olio di semi

3 pizzichi di sale

1 bicchiere di latte

1 bustina di lievito

1 fiala aroma rum

Farina quanto basta



Procedimento:

Amalgamare il tutto fino a che l'impasto diventa molto morbido. Arrotolare dei pezzi grossi un dito e chiuderli a forma di cerchio. Friggere in olio caldo.

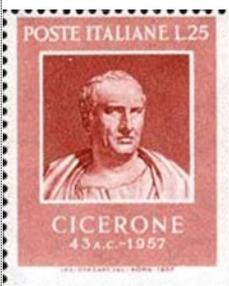
# SPAZIO FILATELIA

## Alla scoperta dei francobolli

### Alfabeto delle emozioni nei francobolli - O come Onestà

L'onestà è un aspetto della persona con atteggiamenti positivi e virtuosi come l'integrità, la veridicità e la franchezza di condotta. L'onestà implica anche l'essere degni di fiducia, leali, giusti e sinceri. Indica l'agire e comunicare in base a principi morali e di rispetto evitando di compiere azioni o pronunciare parole scorrette e dannose nei confronti del prossimo.

L'onestà ha infatti un'importante centralità nei rapporti sociali.



Cicerone

Cicerone scriveva che l'uomo onesto è degno di onore, cioè è colui che dice sempre la verità. La persona onesta sceglie ciò che è giusto anziché ciò che gli conviene; educa i figli ad essere onesti e non furbi.

William Shakespeare descrisse l'onestà come un attributo che le persone si lasciano alle spalle quando scrisse che "nessuna eredità è così ricca come l'onestà" nell'opera "Tutto è bene quel che finisce bene".



Shakespeare ricordato dalle regie poste inglesi

Uno dei primissimi personaggi storici identificati con la parola onestà è il filosofo greco Diogene il quale viene raffigurato nei secoli con una lanterna in mano "in cerca dell'uomo" inteso come uomo integro, coerente con i suoi



Diogene Filosofo greco

ideali e la sua moralità. Egli visse coerente con le sue idee per non venire contaminato dalla dissolutezza e dalla corruzione dei suoi contemporanei.

David Sassoli fu un giornalista e politico italiano. Ha dimostrato un forte impegno nella difesa della libertà di stampa e dei diritti umani. Come presidente del parlamento europeo ha sempre avuto un approccio garbato e gentile cercando un confronto costruttivo con i suoi interlocutori. La sua attività politica fu sempre orientata al benessere della popolazione, contrastando sempre la corruzione ed i compromessi.



David Sassoli



Bruno Ielo

Bruno Ielo è stato un carabiniere, direttore amministrativo scolastico e infine commerciante calabrese. La sua onestà ed il suo senso di giustizia non lo fecero desistere dal contrastare la 'ndrangheta. Egli fu ucciso con una pistola abbandonata accanto al cadavere, perché non si era voluto piegare all'ordine di chiudere la tabaccheria che da circa un anno aveva aperto a Gallico, facendo concorrenza a quella del mandante dell'omicidio. Il delitto doveva riaffermare di fronte a tutta la comunità la perdurante operatività della cosca, pronta a reprimere chiunque osasse metterne in discussione il dominio sul territorio.

Giulio

# UN POLLICE QUASI VERDE

## l'Amaryllis e il suo viaggio verso il prossimo Natale

Mettiamoci comodi: una calda coperta sulle gambe, una fumante tisana in una mano... e nell'altra? Ma il nostro amato CATARSI ovviamente! Anche per questo mese vi propongo un salvataggio post-Natale... è l'ultimo! Mettiamoci comodi: una calda coperta sulle gambe, una fumante tisana in una mano... e nell'altra? Ma il nostro amato CATARSI ovviamente! Anche per questo mese vi propongo un salvataggio post-Natale... è l'ultimo, promesso! Lascio la parola, anzi la tastiera, al diretto interessato che ci racconterà la sua storia ma soprattutto ci svelerà il segreto per prenderci cura di lui e averlo nuovamente in fiore il prossimo Natale.

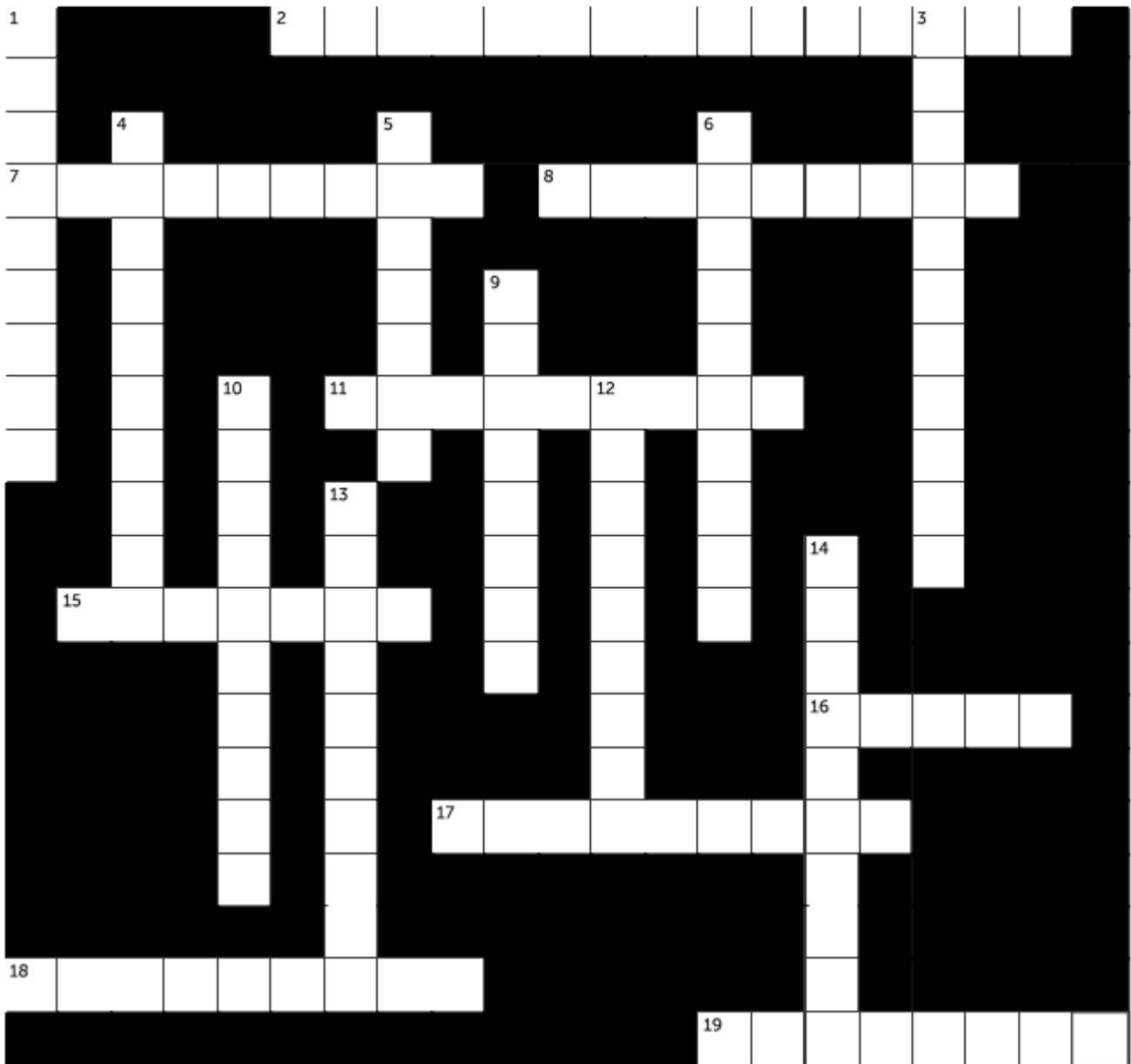
Buongiorno a tutti. Mi presento: il mio vero nome sarebbe Hyppeastrum ma, per una strana storia che non sto qui a raccontarvi, ormai tutti mi conoscono come l'Amaryllis. In natura mi potresti vedere nelle foreste dell'America del Sud, ma ormai noi giovani d'oggi siamo coltivato in vivai così per trovarci non serve attraversare l'oceano, basta un qualsiasi garden o addirittura un supermercato. Io ero finito proprio in un supermercato. Era novembre, faceva freddo (ma mi hanno detto che in quel supermercato fa freddo anche in piena estate!), cercavo di sopravvivere in un vaso di vetro, vestito semplicemente con un velo di muschio e per letto dei pungenti e ruvidi pezzi di legno. Forse me la sarei cavata anche così, chissà! Fatto sta che quando la Sabry mi ha portato a casa sua,



mi ha fatto un letto di morbido terriccio. Ah, che lusso! era tutta un'altra storia! Poi mi metteva giusto un goccio d'acqua: dato che non avevo ancora le radici per bere, sarei marcito nel giro di poco tempo se me ne avesse data di più. A Natale le ho regalato ben due steli carichi di fiori rosso fuoco. Credo proprio di averla fatta felice! Quando anche l'ultimo fiore è appassito, i gambi sono stato tagliato alla base così io ho potuto concentrare tutte le mie forze nel far sviluppare le foglie che, credetemi, mi saranno di vitale importanza nei prossimi mesi fino all'autunno: grazie a loro, infatti, il mio bulbo metterà da parte le energie che mi serviranno per rifiorire il prossimo Natale. Finché fa freddo, me ne sto tranquillo sul davanzale di questa finestra bella luminosa in compagnia di tanto amici freddolosi come me, ma appena le temperature saranno stabili sopra i 12°C (anche di notte, mi raccomando!!) potrò uscire all'esterno; prenderò volentieri qualche oretta di sole ma ti sarò infinitamente grato se eviterai di farmi stare sotto il sole nelle ore più calde della giornata. Sì, credo che il poggiolo che vedo qui davanti sarebbe perfetto! Naturalmente avrò ancora bisogno di acqua, con moderazione come al solito perché il rischio di farmi morire annegato è sempre dietro l'angolo. Ti ricordo che io sono un bulbo, il ciclamino è un bulbo. Quanti ciclamini hai fatto fuori perché il terriccio era fradicio? La Sabry più di qualcuno! Inoltre da adesso fino a fine primavera sarò felice di gustare del concime giusto un paio di volte al mese. Tutto qua, non ho altre pretese per superare indenne l'estate. A inizio ottobre dovrai "mandarmi a riposo" (sì è così che dicevano gli esperti del vivaio dove sono cresciuto). In parole povere significa: sospendi le annaffiature, lascia che le mie foglie si seccino lentamente e tagliale solo quando saranno completamente secche. Quando sarò senza foglie, mi porterai in un luogo fresco e asciutto per 4-6 settimane. Questo sarà anche il momento giusto per mettermi in un vaso più grande se per qualche miracolo il mio bulbo fosse cresciuto a dismisura. Trascorse le 4-6 settimane, sarà già novembre e dovrò riemergere dalle tenebre: mi porterai al calduccio del tuo salotto, mi troverai un posticino sul davanzale, magari lo stesso dell'anno scorso, e ri-prenderai a coccolarmi, proprio come un anno fa. Sicuramente sarai impaziente di vedere il mio risveglio e ogni giorno, lo so già, cercherai tracce di vita tra le pieghe del mio bulbo ma io non avrò fretta, mi prenderò tutto il tempo necessario perché i miei fiori vengano dal cuore e quando sbocceranno ti porteranno questo messaggio: "grazie per esserti preso cura di me".

*Sabrina*

# CRUCIVERBA: MASCHERE



**Orizzontale**

- 2 Porta la spada
- 7 Lo distingue la balbuzie
- 8 Milanese con il cappello a tre punte
- 11 Servetta veneziana
- 15 Figlia di Pantalone e amica di Colombina
- 16 Maschera simbolo di Malo
- 17 Romano che agisce con sfrontatezza
- 18 Il dottore di Bologna
- 19 Maschera popolare torinese

**Verticale**

- 1 Veneziano credulone e sempre scontento
- 3 Ha una calza rossa e una a strisce
- 4 Una il vestito di cento colori
- 5 Maschera sempre con una lacrima
- 6 Maschera di Messina
- 9 La sua caratteristica sono tre gozzi
- 10 Romano spavaldo
- 12 Attaccabrighe e imbroglione
- 13 E' nel logo del carnevale di Viareggio
- 14 Simbolo di Napoli

# PROGRAMMA di FEBBRAIO

MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	FINE SETTIMANA
		<b>01/02</b> Ore 15:00/16:15 Gruppo Parola Ore 16:30/18:30 Laboratorio "Ago e Filo"	<b>Domenica 04/02</b> Ritrovo alle 15.00 in Piazza S. Bernardino per assistere al 100° carnevale di Malo (Rif. Giusy)
<b>06/02</b> 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	<b>07/02</b> 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	<b>08/02</b> Ore 15:00/16:15 Gruppo Parola Ore 16:30/18:30 Laboratorio "Ago e Filo"	<b>Domenica 11/02</b> Ritrovo alle 15.00 in Piazza S. Bernardino per assistere al 100° carnevale di Malo
<b>13/02</b> Martedì grasso <u>La sede rimane chiusa</u> Ritrovo per andare alla sfilata di Carnevale	<b>14/02</b> 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	<b>15/02</b> Ore 15:00/16:15 Gruppo Parola Ore 16:30/18:30 Laboratorio "Ago e Filo" (da confermare orario) Ore 17:30/18:30 Percorso di Training Autogeno Presso Palazzo Corielli (iscrizione obbligatoria)	<b>Domenica 18/02</b> Ritrovo alle 12.00 in sede per pranzo in compagnia. Alle 15.00 cuciniamo le frittelle! (Rif. Gabriella)
<b>20/02</b> 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	<b>21/02</b> 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	<b>22/02</b> Ore 15:00/16:15 Gruppo Parola Ore 16:30/18:30 Laboratorio "Ago e Filo" (da confermare orario) Ore 17:30/18:30 Percorso di Training Autogeno Presso Palazzo Corielli (iscrizione obbligatoria)	<b>Sabato 24/02</b> Fiera Abilmente a Vicenza Ritrovo in sede ore 08.15 (Rif. Luigina) Iscrizioni entro giovedì 22/02  <b>Domenica 24/02</b> Cinema al multisala Starplex di Marano Vicentino. Film e orario da definire
<b>27/02</b> Ore 15:00/16:15 Gruppo parola Ore 15:00/16:30 Gruppo passeggiate/ Attività ricreative Ore 17:00 /18:30 Riunione generale	<b>28/02</b> 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	<b>29/02</b> Ore 15:00/16:15 Gruppo Parola Ore 16:30/18:30 Laboratorio "Ago e Filo" (da confermare orario) Ore 17:30/18:30 Percorso di Training Autogeno Presso Palazzo Corielli (iscrizione obbligatoria)	<b>Domenica 03/03</b> Attività 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