



Catàrsi

Salute mentale
auto-mutuo aiuto
famiglie
comunità
testimonianze
cultura
creatività

NEWS dal Davide e Golia di Malo

MARZO 2024 N. 03/2024

In questo numero:

- ⇒ DIARIO DI BORDO
- ⇒ SCRITTURA CREATIVA
- ⇒ SPAZIO FILATELIA
- ⇒ CRUCIVERBA
- ⇒ UN POLLICE QUASI VERDE
- ⇒ FESTE ED AVVENIMENTI
- ⇒ PROGRAMMA DI 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 **isciversi alle attività** e seguire le norme a tutela della sicurezza e della salute di tutti.

Compleanni di Marzo

Venerdì 8 Olivana
Domenica 10 Luigi
Martedì 12 Daniela M.
Sabato 16 Graziano
Domenica 24 Davide
Giovedì 28 Daniela Z. E Andrea S.
Domenica 31 Adele



Marzo, ti voglio bene di Hedda

Marzo, ti voglio bene.

E sai perché?

Perché sei birichino

e, quasi quasi, rassomigli a me.

Anche tu fai capricci:

vieni col sole,

con le primule belle

e le odorose viole.

Poi, ti rabbui, Marzo,

e in un momento

tu butti giù dal cielo

e neve e pioggia e vento...

Ma io ti voglio bene,

perché, fra un raggio d'oro

e una nuvola nera,

tu porti Primavera.



"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

Mi è venuta l'ispirazione e mi sono messa a scrivere...

Come mai mi siete venuti in mente voi amici miei?

Non lo so, ma probabilmente avete un posticino speciale dentro al mio cuore e in rassegna vi ho pensato ed ho ritenuto bello mettere giù due righe per sottolineare le mie sensazioni.

Quanta gente la vita mi ha fatto incontrare: alcuni ambigui, alcuni indifferenti, alcuni opportunisti e poi ci siete voi, che siete bramosi di attenzioni semplici come un sorriso oppure un semplice esserci... Ogni persona è unica ed è proprio l'unicità che la distingue.

Ci sei tu personcina minuta che mi abbracci e mi ricordi spesso che mi vuoi bene e che dire di quegli occhietti furbi e un po' monelli che spesso cercano consensi per sgattaiolare fuori per fumarsi una boccata d'ossigeno! C'è poi chi mi chiede aiuto nel mandare messaggi di auguri e anniversari per fare bella figura con parenti e amici. Ci sono le donne volenterose a creare con il cucito, dove spesso mi lasciano stupita. E della fanciulla dai capelli rossi che conta su di me per qualche passaggio e aiutino? è bello sentirsi utile. Abbiamo anche un gatto sornione: la sua presenza è molto silenziosa e del ragazzone con il talento dell'arte? Moolto bravooo!

Poi c'è la ragazza un pochino "smemoratina" che con molto garbo si scusa per un niente. Un'amica con gli occhi un po' spenti che quando gli incroci ti fanno capire che cerca un abbraccio d'incoraggiamento. Abbiamo anche una donzella che viene da molto lontano, a due passi dalla sede e pensa un po', chiede ironicamente un passaggio. Se ci penso bene scorgo pure lei che non chiede per non disturbare molto discreta, ma tutti noi la sproniamo perché c'è sempre un'opportunità d'aiuto.

C'è qualcuno che anche se non viene in presenza non la dimentichiamo e tifiamo per lei, e chi invece ha cambiato idea, ma noi siamo pronti a riaccoglierli a braccia aperte, c'è pure chi viene a giorni alterni a causa del lavoro, ma quando viene è un fiume in piena e chi nonostante il desiderio di frequentare il gruppo è però limitata per poter accudire la mamma (tanto di capello). C'è la ragazza che viene dalla montagna, bella sorridente e fantasiosa, poi c'è chi si presenta all'uscita domenicale in punta di piedi, e la nostra amica che fa fatica raggiungerci a causa della salute, ma non ci dimentichiamo certo di lei dei suoi modi gentili e discreti. Abbiamo la piccola della ciurma che per una gentilezza che riceve ti dona un abbraccio contornato da un sorriso, non da meno il simpaticone del gruppo che chiede spesso cose un po' paradossali, ama Jesolo e le belle ragazze. E lei! la bellezza del gruppo sempre molto curata e con attenzioni molto particolari. E del nostro camminatore sempre puntuale alle passeggiate cosa possiamo dire? che nonostante sia silenzioso la sua presenza non la fa mancare e di quello timido ma con un sorriso molto contagioso? Beh carissimo regalaci spesso i tuoi sorrisi, perché ridere fa bene. Insomma abbiamo un po' di tutto. Ci siamo anche noi miscelati in mezzo al gruppo e veniamo chiamati facilitatori e cerchiamo di donare il tempo che possiamo, i talenti che abbiamo e soprattutto la sensibilità e l'empatia che possediamo.



In prima linea sempre le nostre guide Federica e Claudia, un applauso a Claudia che ha fatto sorgere anche il gruppo dei giovani. Grazie a chi ha avuto la bella idea di fondare il gruppo del Davide e Golia e per chi vuole aggiungersi a noi le porte sono aperte, perché dovrete farlo? Perché siamo bella gente! La semplicità regna fra noi.

Gabriella

DIARIO DI BORDO

Esperienze e testimonianze del nostro gruppo

Abilmente

Sabato 22 febbraio siamo andati alla fiera di Vicenza con il gruppo per l'evento "Abilmente".



Era la prima volta che andavo e mi sono divertita tantissimo.

Prima di andare ad Abilmente ci siamo fermati a fare colazione al bar e ho offerto un cappuccino a Bertilla e Sabrina.

Mi sono piaciute tutte le cose che ho visto e mi sono comprata qualcosa. Prima di tornare Bertilla e Luigina mi hanno offerto un caffè.

Mi sono trovata bene con il gruppo per tutta la giornata.

Paola

Carnevale di Malo

Quest'anno è stata la prima volta che sfilavo con il Carnevale e mi sono divertita molto.

Con noi c'era il gruppo dell'Orsa Maggiore.

Ho conosciuto persone nuove ed abbiamo parlato assieme.

Anche a Carnevale sono riuscita a fare le foto con Manuela Arcuri, con il Sindaco, con Federico Spillare e con i presentatori del Carnevale.



Paola



Un sabato speciale

Sabato sera 17 febbraio, siamo andati al cinema con il gruppo Davide e Golia: c'erano i Risi & Bisi e mi sono divertita tantissimo. Abbiamo ascoltato poi le canzoni di Bobby Solo e alla fine sono riuscita anche a salire sul palco per fare la foto con lui!

Paola

SCRITTURA CREATIVA

Riflessioni sul racconto "La finestra"

La finestra

Due uomini, entrambi gravemente ammalati, occupavano la stessa stanza di ospedale. A uno dei due era permesso di drizzarsi a sedere per un'ora ogni pomeriggio per aiutare il drenaggio dei fluidi nei polmoni. Il suo letto era proprio accanto l'unica finestra della stanza. L'altro uomo invece doveva starsene sdraiato tutto il tempo sulla schiena. I due uomini chiacchieravano all'infinito: parlavano delle loro mogli e le loro famiglie, la loro casa, il lavoro, l'impegno del servizio militare, o dove avevano passato le vacanze. Ogni pomeriggio, l'uomo vicino alla finestra, quando poteva stare seduto, passava il tempo a descrivere al suo compagno di stanza tutte le cose che poteva vedere fuori, tanto che l'altro cominciò a vivere solo per quei periodi di una ora quando il suo mondo si sarebbe allargato e ravvivato da tutta l'attività e il colore dell'universo là fuori. La finestra dava su un parco con un laghetto delizioso. Anatre e cigni giocavano sull'acqua mentre i bambini facevano navigare le loro barchette. Giovani coppie di innamorati camminavano abbracciati in mezzo a fiori di tutti i colori, mentre si poteva vedere in lontananza una bellissima vista della città. Mentre l'uomo vicino alla finestra descriveva questi squisiti dettagli, l'altro chiudeva gli occhi immaginando la pittoresca scena. Un caldo pomeriggio, l'uomo alla finestra descrisse il passaggio di una banda. Sebbene egli non potesse sentirla, poteva vederla con l'occhio della sua mente mentre il compagno di stanza vicino alla finestra gliela rappresentava con parole ricche di particolari. Giorni e settimane passarono. Un mattino, entrò l'infermiera di turno con dell'acqua perché si lavassero, ma trovò l'uomo vicino alla finestra privo di vita, sembrava fosse morto nel sonno, pieno di pace. L'infermiera si rattristò molto e chiamò i portantini per portar via il corpo. Appena gli sembrò opportuno, l'altro uomo chiese se poteva essere spostato vicino alla finestra. L'infermiera fu felice di accontentarlo e, assicuratasi che tutto fosse a posto, lo lasciò solo. Lentamente, l'uomo si tirò su a fatica su un gomito e si sforzò pian piano per girarsi verso la finestra per guardare fuori. Davanti alla finestra non c'era che un muro bianco. L'uomo chiamò l'infermiera e le domandò cosa avesse potuto spingere il compagno scomparso a descrivere quelle cose meravigliose fuori della finestra. L'infermiera rispose che l'uomo era cieco e non avrebbe potuto vedere neanche il muro. Forse, disse, voleva solo incoraggiarla....

Conclusione:

C'è tanta felicità nel rendere gli altri felici, nonostante la nostra propria situazione. L'angoscia condivisa dimezza il dolore, ma la felicità, quando viene condivisa, si raddoppia.

"L'oggi è un dono, ecco perché si chiama presente"...



Questo racconto mi trasmette positività verso la vita. Nonostante la malattia il cieco descriveva una visuale bella della vita. Donava al suo vicino di letto una prospettiva serena nella quale immergersi e sognare. Questa situazione mi fa pensare a quanto si può essere dono verso gli altri anche quando la propria sorte non è delle migliori. Il dialogo poi, può promuovere una amicizia profonda, fino al raccontare cose intime di sé quali la famiglia o il lavoro. Traggo inoltre questo pensiero: se non ci apriamo agli altri la vita è più sterile. Entrambi hanno condiviso parte della loro vita, ma il cieco, con la sua immaginazione, la sua positività, il suo coraggio e il suo farsi dono ha avuto una marcia in più.

Carla

SCRITTURA CREATIVA

Riflessioni sul racconto "La finestra"

Le due persone si trovano a comunicare le loro sensazioni. Uno è cieco però trasmette sane sensazioni; per questo penso che i due si trovano in uno stato molto simile e trovo molto utile che l'uomo che non vede fuori dalla finestra racconta all'altro. A raccontare è nata una sensazione di amicizia e di stima tra i due.

Luigino

Racconto profondo che dimostra quanto una persona può dare per sollevare il dolore del vicino di letto; nonostante non avesse la vista, la fantasia che riusciva a mettere nei suoi racconti davano sollievo in quell'ora che lui raccontava. Fa riflettere il fatto che, dopo la morte del cieco, la persona a letto volesse essere spostata e, alzato lentamente sul gomito per vedere cosa ci fosse fuori, visto il muro, chiese all'infermiera perché non gli avesse detto che c'era un muro. L'infermiera rispose che forse era per fargli coraggio. Questo dimostra quanta umanità può esserci a questo mondo.

Marinella

In questo racconto mi ha colpito la positività del non vedente il quale, pur non vedendo, trasmetteva all'altro la voglia di vivere attraverso l'immaginazione, i ricordi della sua mente. Il cieco si aggrappava ai ricordi per trovare la gioia di vivere, per sentirsi ancora utile nella sua esistenza. E tutto ciò lo trasmetteva all'altro dando un po' di serenità nella malattia. I due uomini erano tutti e due ammalati. Ma mentre uno era sconsolato e si aggrappava all'altro, il secondo, pur non vedendo, dava (pur con l'inganno) una piccola speranza e voglia di vivere.

Giulio

Il valore più importante che questo racconto mi ha trasmesso è sicuramente quello che un dolore condiviso è un dolore alleviato, specialmente quando si fa delle proprie sofferenze, una ricchezza per se stessi e per gli altri. L'uomo cieco, a mio parere, ha deciso volutamente di non condividere la sua difficoltà in modo tale che i suoi racconti fossero sinceri agli occhi del compagno, tanto da alleviarne il dolore... dava infatti lui, l'idea di un mondo vivo e colorato che al di fuori lo stava aspettando. Così facendo, il cieco aiutava anche se stesso alleviando il suo dolore con la fantasia e l'immaginazione.

Francesca

La lettura del testo "la finestra" mi ha fatto meditare molto, mi ha dato l'opportunità di ricordare un episodio della mia vita. All'età di 18 anni, mentre stavo tornando da una visita a delle persone sole, anziane e con disabilità, all'improvviso ho visto un'auto sbandare e venirmi incontro. L'auto mi schiacciò contro un muretto e due persone che passavano mi soccorsero. Devo dire che, tutto sommato, sono stata fortunata poiché poteva andare peggio. La mia gamba sinistra mi faceva male e il piede era capovolto. Sono stata portata all'ospedale di Valdagno, io sono nata e cresciuta a Recoaro Terme. Dalla barella ho avvisato i miei genitori. La diagnosi fatta dall'ortopedico fu frattura scomposta del femore sinistro. Mi hanno messo in trazione e dopo una settimana il professor Giovanelli mi operò inserendomi una placca con nove viti. Purtroppo, il mio letto era molto lontano dalla finestra e questo mi dispiaceva molto. In breve tempo, ho fatto amicizia con tutte le pazienti della stanza; eravamo in sei e ci facevamo coraggio l'una con l'altra. Per una lunga settimana rimasi a letto e non vedevo l'ora di potermi alzare.

L'ordine spettava al medico. Mi fecero un apparecchio particolare che impediva di toccare il pavimento con il piede e dovevo usare anche le stampelle per sostenermi. Quando mi alzarono, mi avvicinai lentamente alla finestra ed osservai il cielo azzurro, mi pareva di toccarlo con un dito e la gioia era tanta. A volte, basta poco per essere felice. Sono sempre più convinta che sono i piccoli traguardi di ogni giorno che ci aiutano a vivere intensamente, a crescere e a maturare. I miei genitori, mia sorella e tanti amici mi sono stati molto vicini. Grazie a tutti per l'affetto che mi avete dato che, devo dire, è reciproco.

Daniela

SPAZIO FILATELIA

Alla scoperta dei francobolli

Alfabeto delle emozioni nei francobolli - P come Passione

Vi racconto la storia di un ragazzo la cui PASSIONE per i motori lo ha portato dal nulla ad essere riconosciuto come uno dei padri della Formula 1. Il suo nome era Enzo, o meglio, ENZO FERRARI. Egli aveva un rendimento scolastico piuttosto scarso perché allo studio preferiva di gran lunga lavorare nell'officina del padre. Durante gli anni della prima guerra mondiale perse sia il padre (per una malattia) che il fratello maggiore caduto in guerra, al quale era molto legato. Lui pure fu arruolato per la guerra ma fu subito dopo congedato a causa di una pleurite. Ripresi dopo una lunga malattia, Enzo Ferrari raggiunse Torino per essere assunto nella FIAT ma inutilmente. A rincuorarlo e a convincerlo a rimanere a Torino fu l'incontro con una diciannovenne sarta con la quale si fidanzò e, più tardi, sposò. Nei primi tempi trovò lavoro presso una ditta di demolizioni che recuperava i telai dei mezzi dismessi dall'uso bellico per riconvertirli in coupé o torpedo. Compito del giovane Enzo era quello di collaudare gli autotelai ricondizionati e consegnarli al cliente.



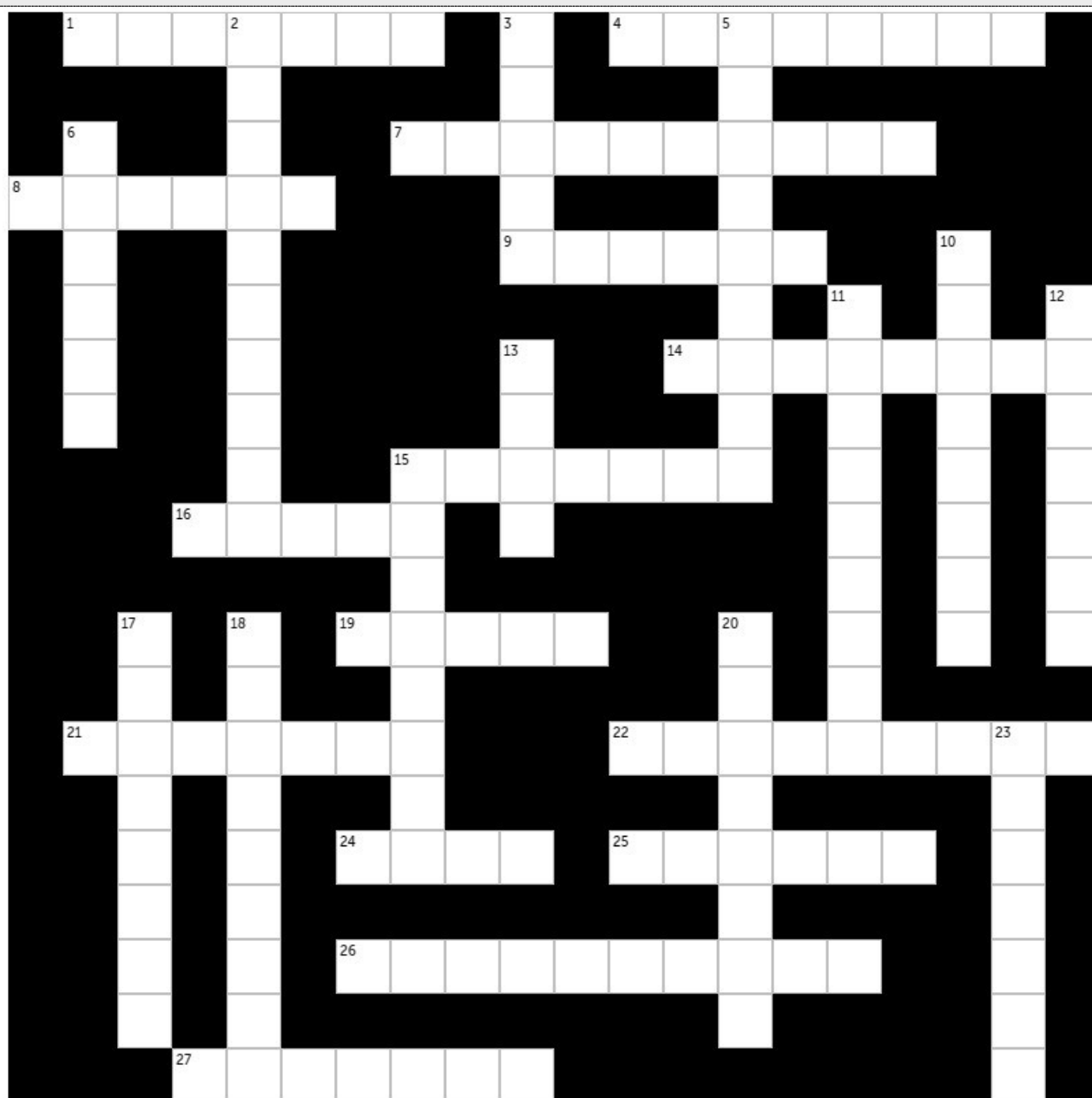
Divenne così un provetto guidatore. Nel 1920 cominciò così a correre per l'Alfa Romeo. Nel 1923 vinse la prima edizione del circuito del Savio (Ravenna). In quell'occasione, la contessa De Biancoli, madre dell'aviatore Francesco Baracca, eroe della prima guerra mondiale, gli donò il simbolo del "Cavallino rampante", simbolo che distinse il giovane aviatore e che dal 1932 distingue tutte le auto Ferrari. Nel 1929 l'Alfa Romeo gli affidò l'incarico di organizzare una squadra corse che prese il suo nome. Riuscì a convincere i migliori piloti a correre per la sua

squadra: tra essi ricordiamo Tazio Nuvolari e Alberto Ascari. Durante la seconda guerra mondiale l'Alfa Romeo si ritirò dalle corse lasciando Ferrari ad organizzarsi ed a fondare una sua azienda. Nel 1951 un'auto da corsa Ferrari vinse il campionato di F1 dando il colpo di grazia all'Alfa Romeo che si ritirò definitivamente dalla competizione mondiale. La conversione di Ferrari da pilota e direttore di scuderia sportiva in industriale dell'automobile fu stimolata dall'amicizia-competizione con Adolfo Orsi, proprietario della Maserati. Questo è un esempio concreto che dove c'è passione ed amore per quel che si fa, si possono raggiungere vette elevate.

Giulio



CRUCIVERBA: I FIORI



Orizzontale

- 1** I suoi fiori sono a grappolo pendulo
4 ... Alla fine è una Dea
7 Famosa cantante italiana
9 è una stella, ma non di Natale
14 Spunta da un soffice tappeto bianco
15 Fiore ricadente estivo
16 Fiore dalla cui lavorazione si ottiene l'olio
19 Elegante a forma di imbuto
21 Si trovano a inizio primavera e sono gialle
22 Indicato per siepi e profumatissimo
24 Il fiore più romantico
25 Tipica del periodo natalizio
26 M'ama non m'ama
27 Dentro sacchetti profuma l'armadio

Verticale

- 2** Non è allegro
3 Il nome della Valentino, cantante anni '80
5 Ha proprietà antinfiammatorie e si fanno creme
6 Fiore, ma anche isola del Mediterraneo
10 La sua pianta è velenosa
11 Fiore del pissacan, dente di leone o...
12 Assomiglia alla margherita, ma più grande
13 Fiore acquatico: fior di...
15 Colora i prati di rosso
17 Ama e guarda il sole
18 E' un fiore tranquillo
20 Famosi quelli giapponesi
23 Si innamora della sua immagine riflessa

UN POLLICE QUASI VERDE

Un fiore per il venerdì Santo

Per questo mese nessuna istruzione di coltivazione ma solo una bella leggenda da leggere.

“Nei giorni lontani, quando il mondo era tutto nuovo, la primavera fece balzare dalle tenebre verso la luce tutte le piante della Terra, e tutte fiorirono come per incanto.

Solo una pianta non udì il richiamo della primavera, e quando finalmente riuscì a rompere la dura zolla di terra la primavera era già lontana... “Fa che anch’io fiorisca, o Signore!” – pregò la piantina. “Tu pure fiorirai” – rispose il Signore. “Quando?” – chiese con ansia la piccola pianta senza nome. “Un giorno...” – e l’occhio di Dio si velò di tristezza.

Era ormai passato molto tempo, la primavera anche quell’anno era venuta e al suo tocco le piante del Golgota avevano aperto i loro fiori. Tutte le piante, fuorché la piantina senza nome. Il vento portò l’eco di urla sguaiate, di gemiti, di pianti: un uomo avanzava fra la folla urlante, curvo sotto la croce, aveva il volto sfigurato dal dolore e dal sangue... “Vorrei piangere anche io come piangono gli uomini” – pensò la piantina con un fremito.

Gesù in quel momento le passava accanto e una lacrima mista a sangue cadde sulla piantina pietosa. Subito sbocciò un fiore bizzarro che portava nella corolla gli strumenti della passione: una corona, un martello, dei chiodi... **era la passiflora, il fiore della passione”.**

Se la osserviamo, ogni singola forma della Passiflora ricompone simbolicamente gli eventi della Passione:

- I filamenti nella corolla rimandano alla corona di spine;
- la forma delle antere ricorda un martello ma anche la spugna imbevuta di aceto; inoltre sono 5 come le ferite lasciate sul corpo di Gesù;
- i 3 stigmi ai chiodi usati per la crocifissione;
- l’ovario rappresenta il calice dell’ultima cena;
- i 10 petali sono gli apostoli che non tradiscono Gesù;
- la foglia la lancia che trafigge il costato
- i viticci la frusta che ferisce Gesù durante la flagellazione
- infine i frutti nascondono al loro interno dei piccoli semi rossi che simboleggiano il sangue versato sul Calvario.

Arrivati a questo punto mi sembra di sentirvi sussurrare “me par impossibile”, “non ghe credo mia!”. Tranquilli! Ci sono passata anch’io, d’altra parte noi di S. Tomio abbiamo San Tommaso come patrono e non ci crediamo se non ci mettiamo il naso. Spero quindi di portarvi presto la mia pianta di passiflora così potrete toccare con mano e vedere con i vostri occhi questo fiore meraviglioso.

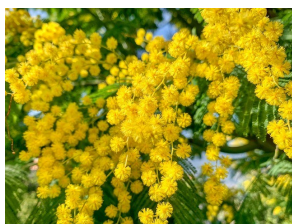


Sabrina

FESTE ED AVVENIMENTI

8 Marzo - Festa della donna

Questo giorno è dedicato alle donne per ricordare l'importanza dell'uguaglianza dei diritti tra uomo e donna. E' stata scelta questa giornata ricordando le donne di San Pietroburgo che, nella stessa data del 1917, hanno manifestato per la fine della guerra.



19 MARZO - Festa del Papà

La religione cattolica in questo giorno festeggia San Giuseppe, papà terreno di Gesù. Ricordiamo perciò tutti i papà del mondo, perché siano sempre, in ogni momento della vita dei figli, presenza viva ed esemplare per il loro futuro.



31 Marzo - Pasqua

I cristiani di tutto il mondo festeggiano la risurrezione di Gesù Cristo ricordando che Dio è buono e non ci lascia mai nemmeno nei momenti più tristi, come la morte.



21 Marzo - Primo giorno di Primavera

Cantiamo insieme - "Maledetta Primavera"
di Loretta Goggi

Voglia di stringersi e poi
Vino bianco, fiori e vecchie canzoni
E si rideva di noi
Che imbroglio era
Maledetta primavera.
Che resta di un sogno erotico se
Al mattino è diventato un poeta
Se a mani vuote di te
Non so più fare
Come se non fosse amore
Se per errore
Chiudo gli occhi e penso a te.
Se
Per innamorarmi ancora
Tornerai
Maledetta primavera
Che imbroglio se
Per innamorarmi basta un'ora
Che fretta c'era
Maledetta primavera
Che fretta c'era
Se fa male solo a me.
Che resta dentro di me
Di carezze che non toccano il cuore
Stelle una sola ce n'è
Che mi può dare
La misura di un amore
Se per errore
Chiudi gli occhi e pensi a me.
Se
Per innamorarmi ancora
Tornerai
Maledetta primavera
Che importa se
Per innamorarsi basta un'ora
Che fretta c'era
Maledetta primavera
Che fretta c'era
Maledetta come me.
Lasciami fare
Come se non fosse amore
Ma per errore
Chiudi gli occhi e pensa a me.
Che importa se
Per innamorarsi basta un'ora
Che fretta c'era
Maledetta primavera
Che fretta c'era
Lo sappiamo io e te
Na, na, na, na, na, na,
Na, na, na, na, na, na,
Maledetta primavera

PROGRAMMA di MARZO

MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	FINE SETTIMANA
			Sabato 02/03 Ritrovo alle 18.30 in Piazza Zanini per "Ciamar marzo" (Rif. Gianni) Domenica 03/03 Ritrovo alle 15.00 in sede per uscita al bowling di Schio (Rif. Claudia M.)
05/03 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	06/03 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	07/03 Ore 15:00/16:15 Gruppo Parola Ore 15:30/17:00 Laboratorio "Ago e Filo" Ore 17:30/18:30 Percorso di Training Autogeno Presso Palazzo Corielli (iscrizione obbligatoria)	Domenica 10/03 Pranzo solidale Caritas parrocchiale. Ritrovo ore 12.30 al Centro giovanile di Malo. Iscrizioni al Diacono Eugenio entro 03/03
12/03 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	13/03 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	14/03 Ore 15:00/16:15 Gruppo Parola Ore 15:30/17:00 Laboratorio "Ago e Filo" Ore 17:30/18:30 Percorso di Training Autogeno Presso Palazzo Corielli (iscrizione obbligatoria)	Domenica 17/03 Ritrovo alle 08.15 in sede per partecipare alla marcia di S. Tomio (Rif. Gianni)
19/03 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	20/03 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	21/03 Ore 15:00/16:15 Gruppo Parola Ore 15:30/17:00 Laboratorio "Ago e Filo" (da confermare orario) Ore 17:30/18:30 Percorso di Training Autogeno Presso Palazzo Corielli (iscrizione obbligatoria)	Domenica 24/03 Pizza al centro giovanile di Malo: festeggiamo il compleanno di Davide. Ritrovo alle 18:30 Iscrizioni a Giusy entro il 21/03
25/03 Ore 15:00/16:15 Gruppo parola Ore 15:00/16:30 Gruppo passeggiate/ Attività ricreative Ore 17:00 /18:30 Riunione generale	26/03 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	27/03 Ore 15:00/16:15 Gruppo Parola Ore 16:30/18:30 Laboratorio "Ago e Filo"	Domenica 31/03 Buona Pasqua! Lunedì 01/04 Uscita al Podere la Torre, in caso di pioggia attività in sede. (Rif. Claudia M.)

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