



Catàrsi

Salute mentale
auto-mutuo aiuto
famiglie
comunità
testimonianze
cultura
creatività

NEWS dal Davide e Golia di Malo

APRILE 2021 — N. 04/21

In questo numero:

- ⇒ **DIARIO DI BORDO**
- ⇒ **ESPERIMENTI DI SCRITTURA CREATIVA**
- ⇒ **SPAZIO LIBERO**
 - Cadere di brutto
 - Finalmente in pensione
 - Ti voglio bene
 - Prodotti tipici dell'Alto Adige
 - Che sorpresa!
- ⇒ **EMOZIONAMI: RACCONTI E POESIE**
- ⇒ **PROGRAMMA DI APRILE**



Siamo il gruppo Davide e Golia di Malo, progetto dell'Associazione Diakonia Onlus- Caritas Diocesana Vicentina. Da 12 anni condividiamo, tempo, passioni ed esperienze. Ci sosteniamo e affrontiamo insieme le difficoltà prendendoci cura delle nostre fragilità.

Nell'ultimo anno, sebbene limitati dalle precauzioni anti-Covid, abbiamo trovato nuovi modi di incontrarci e abbiamo sempre tanta voglia di ricominciare ad abbracciarci. In questo tempo di incertezze sentiamo nell'aria una speranza che ci fa respirare a pieni polmoni.

Allora apriamo tutti le finestre per far uscire le preoccupazioni: una nuova rinascita sta per aprirci le porte su un nuovo tempo in cui tutto intorno a noi si rinnova, rinasce e rifiorisce. Quest'anno caro Gesù ti chiediamo uno sguardo speciale, donaci quel cambiamento che solo tu puoi far arrivare, così che la Pasqua sia per tutto il mondo una rinascita.

In questo periodo di sfiducia vorremo augurare che questa Pasqua alimenti la speranza in tutti noi.

Buona Pasqua da tutto il gruppo Davide e Golia di Malo che in questo periodo prova molta sofferenza nel non poter ritrovarsi per questa pandemia. Un pensiero va al nostro caro Vescovo Beniamino Pizziol.

Buona Pasqua di resurrezione !

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.

In zona rossa la sede rimane chiusa.

COMPLEANNI DI APRILE

Giovedì 1 compleanno di Regina

Martedì 6 compleanno di Anna Maria

Sabato 10 compleanno di Moira

Giovedì 15 compleanno di Matteo.

Mercoledì 21 compleanno di Olga

Giovedì 22 compleanno di Loreta O.

Giovedì 22 compleanno di Maria Teresa

Venerdì 23 compleanno di Katia



"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

DIARIO DI BORDO

Esperienze e testimonianze del nostro gruppo

Ciao a tutti!

Stiamo cercando di dare un nuovo look al giornalino di quest'anno, complice la Pandemia che ci permette di investire su di lui e dargli un po' di colore, il nostro nuovo "stylist" Carlo che si è offerto di darci una mano e tutti voi che partecipate ai laboratori di "emozionami fotografia" ed "emozionami racconti e poesie". Questo laboratorio 2 in 1 lo abbiamo creato per tenere un filo conduttore che in qualche modo coinvolga e tenga unito quasi tutto il gruppo Davide e Golia; purtroppo non si può stare vicini vicini fisicamente, quindi lo facciamo nell'unica maniera che ci è concessa: virtualmente!

Come sapete i due laboratori che si svolgono rispettivamente il martedì pomeriggio e il giovedì pomeriggio, collaborano tra loro creando immagini sulle poesie e i racconti proposti, da questa collaborazione sono nati diversi video, ma non ci basta, vogliamo fare di più! Allora abbiamo pensato di fare in modo che questi laboratori siano il trampolino di lancio per i nostri editori e fotografi di domani, così ogni edizione del Catarsi sarà dipinta dalle nostre foto e dai nostri racconti.

Iniziamo in questo numero di aprile condividendo alcune poesie di "Emozionami: racconti e poesie".
Claudia F.

ESPERIMENTI DI SCRITTURA CREATIVA

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.

In questo sono bravissimo

Nel mio lavoro sono bravo anche se in mezzo a tante difficoltà.

Sono bravissimo al bowling e non vedo l'ora di ricominciare.

Mi sento bravo nell'usare il nuovo cellulare, spero di diventare ancora più bravo!

Mi piacerebbe imparare il tiro con l'arco o imparare a suonare uno strumento.

Gianni G.

In questo sono bravissimo

Devo dire che mi sento bravo a frequentare il Davide e Golia: il martedì e il mercoledì vado a camminare. Poi mi sento bravo a fare la videochiamata con il gruppo fotografia e al mercoledì la lettura o la scrittura.

Mi sento bravo, ho un bel lavoro. Mi sento bravo, sono un bel ragazzo, alto e simpatico.

Mi sento bravo e vorrei cavalcare un cavallo.

Davide

Quando lo faccio mi sento molto bene

Mi sento bene quando sono al mare, resto lì a guardarlo e ascoltarlo...

Il rumore dell'acqua. il silenzio e il profumo del mare...

La mia testa si rigenera non penso a niente, riescono a farmi stare bene con me stessa...

Pina

SPAZIO LIBERO

Pensieri e parole per sentirsi vicini

Cadere di brutto

Non è facile scrivere stavolta, infatti non avevo più scritto, momenti sempre più bui, tristi, difficili, che fanno difficile affrontare i momenti, le ore, le giornate, e poi le notti che non passano mai...

All'inizio avevo paura di passare il Natale da sola, ma poi sono venuti Tati e Mattia e con Valery è stato meraviglioso, perché loro se la intendono bene, e poi tra sorelle si vogliono un bene dell'anima.

Luca, mio marito, quest'anno ha preferito rimanere coi suoi genitori perché erano soli e abbiamo apprezzato molto il suo amore e il suo gesto verso di loro.

Poi la sera Luca ha fatto una videochiamata dalla casa dei suoi dove c'era anche sua sorella coi suoi figli e suo marito, che emozione ho provato parlare con tutti loro, sentire la loro presenza, come se fossero lì con me, perché loro sanno donare tantissimo. E Luca ci ha chiesto se il giorno seguente andavamo a pranzo da lui, e così abbiamo fatto, rispettando gli orari di Valery che era ancora in mutua per l'intervento al ginocchio. Naturalmente le figlie di sono divise i compiti riguardo il pranzo, l'importante era lo stare insieme. Tati e Mattia sono partiti presto, Valery invece ha cucinato a casa per rispettare l'orario e partire a mezzogiorno. E anche Santo Stefano è stato davvero stupendo, un pranzo delizioso, e tantissime risate tra racconti sul passato di Luca che è la fotocopia di Valery sull'amar viaggiare, essere strapiena di amici, solo il carattere è diverso, lui molto aperto e vivace, lei introversa, difficile da avere la sua fiducia, ma se la lasci andare ad una festa o ad una partita di calcio... Si è tutta papà!

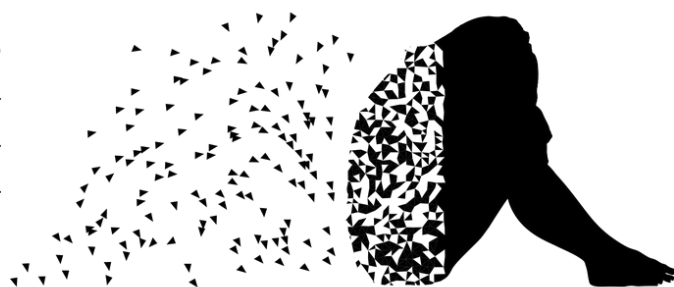
Poi siamo andate dai miei suoceri, ma io e Valery poco perché scattava l'orario della mutua e doveva rientrare, abbiamo lasciato lì Tati e Mattia e siamo partite di corsa, ma la loro accoglienza mi ha inumidito gli occhi, mia suocera si commuove sempre quando mi vede, perché ci vediamo poco per la distanza. E poi? Il 29 Tati mi chiama e mi dice: "Mamma, non prendere paura per favore, ho la febbre, io e Mattia andiamo a farci il tampone".

E parte tutto. Il giorno seguente mi chiama Luca e mi dice la stessa cosa, ma cosa succede mi chiedo? Che sta succedendo? Morale? Il 31 erano positivi tutti e tre.

Io mia madre e mio padre siamo andati a farlo per sicurezza ma siamo risultati negativi, il mio pensiero era per i miei genitori che hanno 80 anni, avevo tanta ansia. E dopo qualche giorno i miei suoceri, una situazione abbastanza grave perché mia suocera è cardiopatica e non riesce a respirare e mio marito sono passati parecchi giorni ormai e anche sabato non ce la faceva più, febbre altissima, non smette di tossire, non sta in piedi e il morale strapiomba giù di brutto... E come mi sento io?

Non ho più parole... Sì, da Tati vado subito appena ha bisogno di qualsiasi cosa, ma se potessi guidare andrei da Luca ogni giorno anche solo per fargli ciao con la mano, per dirgli ci sono.

I cellulari servono a poco soprattutto per chi non riesce a respirare, a parlare con tutta la tosse che ha, che non ha voglia di inviare messaggi da quanto giù è, che vorrebbe solo vedere qualcuno, le presenze servono nella vita ogni giorno, e noi lo sappiamo benissimo, soprattutto ora che anche noi siamo rinchiusi qui in casa nel nostro dolore e in questa solitudine che sa solo annientare piano piano chi non può uscire, o se esce non ha niente... Moira



SPAZIO LIBERO

Pensieri e parole per sentirsi vicini

Finalmente in pensione

La nostra cara Giuliana ha raggiunto un traguardo davvero importante e vuole condividere con noi questo momento riproponendo i saluti del suo ultimo giorno di lavoro:

“Ciao a tutti!!!

Volevo dirvi che dal primo aprile (no scherzo di pesce aprile), non sarò più con voi.

Andrò in pensione dopo ben 40 anni passati in mezzo alla frutta e verdura.

Sono felice ed anche emozionata, in quanto ero abituata a passare il mio tempo qui al “mio A&O”.

Sono passate tante persone, tutte speciali, che mi hanno voluto bene...

Il mio carattere è un po' difficile, ma colmo di amore per il lavoro.

Ringrazio tutti per la pazienza che mi avete dimostrato.

Vi auguro di cuore tanta felicità e serenità per il futuro.

Vi voglio bene e non vi dimenticherò mai.

Vostra amica e collega Giuliana

Ancora grazie !”



Ti voglio bene

Oggi mi sono chiesta:

" Cosa si racchiude dentro ad un vero e sincero ti voglio bene? "

Ecco...

Voglio che tu stia bene...

Voglio che tu sia felice...

Voglio che tu sia serena...

Voglio che tu sorrida sempre...

E se vedo che tu sei in difficoltà io sto accanto a te,
come tu ha fatto con me..

Anche in silenzio...

perché in un ti voglio bene è racchiuso un grande amore.

Moira

Prodotti tipici dell'Alto Adige

In questo articolo per il Davide e Golia volevo parlare dei prodotti tipici del Trentino Alto Adige anche per il motivo che sono buoni da mangiare e sia perché anche gli amici mussulmani possono mangiarli tranquillamente!

La prima è lo “Gamswurdt cioè la salsiccia di camoscio come lo Geräuchertes Gamsfleisch (carne di camoscio affumicato) o lo Geräuchertes Hirschwurst cioè la salsiccia di cervo. Questi prodotti provengono dalla provincia autonoma di Bolzano!

Uno dei più buoni è il salame di cervo, la sua carne è dolce e saporita.

Mi trovo in Val di Fassa nel comune di Moena, sarà stato il 2019.

Al di fuori del Trentino si può trovare a Brescia nel centro di lavorazione di carne e selvaggina.

Stefano

SPAZIO LIBERO

Pensieri e parole per sentirsi vicini

Che sorpresa!

Era un sabato, ero a casa da sola, aspettavo T. e M. che mi dovevano portare in farmacia, non dimenticherò mai quella data, era il 13 febbraio 2021.

M. tranquillo come sempre, chiacchierava del più e del meno, T. aveva una luce splendente nei suoi occhi azzurri che risaltavano di più sulla sua maglietta bianca, e quel sorriso "accattivante", gioioso, entusiasmante...

Dopo un po' mi mette davanti una piccola scatola bianca e sempre col suo sorriso mi dice: "Buon S. Valentino mamma!".

Io la guardo e tremo, un regalo per me a San Valentino? Ma non è strano? "

E M. filma intanto. Le mani tremano finché cerco di aprire la scatola bianca guardando il viso "magico" di mia figlia, e poi le lacrime iniziano a scendere, la voce non c'è più, se n'è andata, la sorpresa è una magia... Una tutina da neonato, un ciuccio, un giochino, e un'ecografia...

No, non ci credo, divento nonna...C he regalo meraviglioso T. e M., e in che modo incantevole avete saputo comunicarlo... Con gli occhi, lo sguardo, i sorrisi, quel meraviglioso piccolo pacchettino, quell'ecografia dove si vede il mio nipotino.

E poi l'indomani, sono tornati, perché V. non lo sapeva, ma non mi aspettavo la sua reazione più forte della mia... Per la prima volta l'ho vista piangere, abbracciata a sua sorella, ripetendo: "Divento zia..." , si asciugava le lacrime e piangeva ancora di pura gioia ed emozione.

Dopo un mese e più di sofferenza una ventata di grande gioia è entrata in casa, io e L. ci siamo chiesti come ci si sente a diventare "nonni" e tutti e due ridendo abbiamo detto che per noi restano le nostre "bambine", ma siamo pronti ed orgogliosi di diventarle.

La domenica qui a casa mia, ci siamo riuniti insieme, famiglia completa, con tutti i nostri ricordi, e devo dire che è stata una giornata davvero indimenticabile.

Sai T., nonostante questo difficile periodo, hai saputo, per l'ennesima volta, darmi quella marcia in più per cercare di ingranare ogni mattina nonostante tutte le difficoltà e gli ostacoli. Ho visto che anche tu hai ostacoli nel tuo percorso, che non hai la strada libera come pensavo stupidamente prima, che lotti anche tu ogni giorno per una cosa o per l'altra, come qualsiasi altra persona. Forse a volte basta solo darsi una spinta o solo aprire gli occhi, o avere qualcuno accanto che riesce a farti aprire con parole o con il buon esempio...

Grazie!

Moira



EMOZIONAMI: RACCONTI E POESIE

In questa parte del giornalino vengono pubblicati gli scritti che nascono durante il gruppo di racconti e poesie. Durante il laboratorio ognuno può condividere liberamente i loro scritti che diventano poi stimolo per confrontarsi, scambiare idee ed emozionarsi in gruppo.

Carnevale – Gabriella

Che chiaccherio si ode per le vie di casa mia
 Chi sarà?
 C'è chi ride, c'è chi scherza
 Ma naturalmente con prudenza.
 A carnevale ogni scherzo vale dice il detto
 Purchè sia educato e non troppo esagerato.
 C'è chi passa un po' imbronciato
 e chi pure infarinato
 e chi dona una frittella anche pure
 a Pulcinella, che da solo non la mangia
 così chiama pure la banda,
 c'è chi suona una marcetta
 e ci porta tanta allegrezza!
 In fretta passa il carnevale
 non lasciamolo scappare
 e con un sorriso vi voglio salutare.



Papà sei il migliore! – Giulio

Mio caro papà sei il migliore,
 a te dedico tutto il mio cuore.
 Con amore, felicità, libertà,
 ti regalo un po' di serenità.
 Tu sei la mano che mi accompagna lungo la via
 e protegge la vita mia;
 tu sei un treno a vapore
 che mi porta sulla via del cuore...
 dell'iride tu sei il domatore.
 Sei una sorgente che sgorga e non finisce,
 un fiore che sboccia e non appassisce.
 Papà sei il migliore.
 Non ti montare la testa
 Se ti faccio gli auguri per la tua festa.

'97 Marco

8 marzo Festa della donna – Gabriella

Per le donne alle quali sono state spezzate le ali.
 Per le donne alle quali sono stati tolte i diritti di espressione.
 Per le donne che si sentono spesso nell'ombra.
 perché oscurate da un compagno che sa rubargli la dignità.
 Per le donne che sono state dipinte da un alone d'ombretto,
 per un colpo violento da chi diceva d'amarle.
 Per le donne che sono state strette da un gesto troppo forte per le loro povere ossa.
 Per le donne che dicono "cambierà quell'uomo che ho scelto, perché io gli rimango accanto e gli offrirò tutto il mio amore" ma non cambierà perché quell'amore era ed è un amore malato che merita di dire "BASTA" perché prima di tutto vengo io, che sono donna e non danno.



PROGRAMMA di APRILE

AVVISO

* Zona arancione o gialla

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.

Zona rossa

La sede rimane chiusa. Le attività e i colloqui si svolgono solo on-line o telefonicamente

MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	SABATO
		01/04 Ore 17.00 Laboratorio on-line "Emozionami Poesia"	SABATO 03/04 Ore 11.00 Incontro on-line "Saluti e auguri di Pasqua"
06/04 Ore 15.00/16.30 Gruppo passeggiate* Ore 14.00/19.00 * Incontri individuali (smartphone e colloqui) Ore 17.00 Laboratorio on-line "Emozionami Fotografia"	07/04 Ore 15.00/16.30 Gruppo passeggiate* Ore 14.00/19.00 * Incontri individuali (smartphone e colloqui) Ore 17.00 Laboratorio on-line "Emozionami Fotografia"	08/04 Ore 15.00/16.30 Gruppo passeggiate* Ore 14.00/19.00 * Incontri individuali (smartphone e colloqui) Ore 17.00 Laboratorio on-line "Emozionami Poesia"	
13/04 Ore 15.00/16.30 Gruppo passeggiate* Ore 14.00/19.00 * Incontri individuali (smartphone e colloqui) Ore 17.00 Laboratorio on-line "Emozionami Fotografia"	14/04 Ore 15.00/16.30 Gruppo passeggiate* Ore 14.00/19.00 * Incontri individuali (smartphone e colloqui) Ore 17.00 Laboratorio on-line "Lettura"	15/04 Ore 15.00/16.30 Gruppo passeggiate* Ore 14.00/19.00 * Incontri individuali (smartphone e colloqui) Ore 17.00 Laboratorio on-line "Emozionami Poesia"	
20/04 Ore 15.00/16.30 Gruppo passeggiate* Ore 14.00/19.00 * Incontri individuali (smartphone e colloqui) Ore 17.00 Laboratorio on-line "Emozionami Fotografia"	21/04 Ore 15.00/16.30 Gruppo passeggiate* Ore 14.00/19.00 * Incontri individuali (smartphone e colloqui) Ore 17.00 Laboratorio on-line "Emozionami Fotografia"	22/04 Ore 15.00/16.30 Gruppo passeggiate* Ore 14.00/19.00 * Incontri individuali (smartphone e colloqui) Ore 17.00 Laboratorio on-line "Emozionami Poesia"	
27/04 Ore 15.00/16.30 Gruppo passeggiate* Ore 14.00/19.00 * Incontri individuali (smartphone e colloqui) Ore 17.00 Laboratorio on-line "Emozionami Fotografia"	28/4 Ore 15.00/16.30 Gruppo passeggiate* Ore 14.00/19.00 * Incontri individuali (smartphone e colloqui) Ore 17.00 Laboratorio on-line "Scrittura creativa"	29/04 Ore 15.00/16.30 Gruppo passeggiate* Ore 14.00/19.00 * Incontri individuali (smartphone e colloqui) Ore 17.00 Laboratorio on-line "Emozionami Poesia"	

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

Progetto realizzato in collaborazione con:

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