



# Catàrsi

Salute mentale  
auto-mutuo aiuto  
famiglie  
comunità  
testimonianze  
cultura  
creatività

NEWS dal Davide e Golia di Malo

APRILE 2023 - N. 04/23

## In questo numero:

- ⇒ DIARIO DI BORDO
- ⇒ SCRITTURA CREATIVA
- ⇒ SPAZIO FILATELIA
- ⇒ SPAZIO LIBERO
- ⇒ ANGOLO DEL BUONUMORE
- ⇒ GOLOSITA'
- ⇒ PROGRAMMA DI APRILE



## 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.

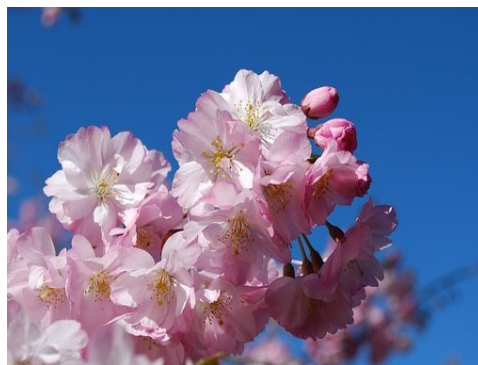
### **Compleanni di aprile**

- Sabato 1 Regina
- Giovedì 6 Anna Maria
- Lunedì 10 Moira
- Sabato 15 Matteo P.
- Venerdì 21 Olga
- Sabato 22 Loreta O.
- Sabato 22 Maria Teresa M.
- Domenica 23 Katia



### **Pioggia d'Aprile**

*Attoniti, dai nidi  
nuovi, sui vecchi tetti  
guardano gli uccelletti.  
mettendo acuti gridi,  
cadere l'invocata  
pioggia di mezzo aprile.  
Tu dietro la vetrata,  
dalla finestra bassa  
come lor guardi e ridi.  
E' nuvola che passa.*



*Luigi Pirandello*

**"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

### Festa di Pensionamento

Domenica 05 Marzo ci siamo ritrovati al Centro Giovanile per festeggiare la mia pensione. Eravamo un bel gruppo di ventidue persone. Ognuno ha ordinato ciò che desiderava.

Ogni tanto qualcuno raccontava barzellette, si rideva e si scherzava.

Giuliana ha scritto due lettere che mi ha consegnato per dimostrarmi la sua vicinanza. Leggendo ad alta voce lo scritto mi sono commossa; così Giulio ha terminato di leggerle.

E' stato un bel momento di condivisione anche perché in famiglia siamo reduci da un periodo difficile di salute.

Dopo la pizza abbiamo mangiato il dolce alle creme che avevo fatto preparare.

E' stata una bella serata in compagnia.

Ringrazio ancora tutti della presenza che per me è stata una gioia.



*Carla*

### Domenica alla marcia delle primule

Domenica 12 marzo il gruppo Davide e Golia di Malo ha deciso di andare alla marcia delle primule a Magrè. Bellissima giornata di sole. Siamo arrivati alle ore 09,00. abbiamo fatto fatica a trovare parcheggio. Insieme siamo partiti ed abbiamo deciso di fare 4 chilometri. Eravamo: Pier, Gianni, Giuliana, Roberta, Luigina, Davide, Raffaella, Daniela S.

Abbiamo camminato tanto; ci siamo fermati ad un ristoro ed abbiamo bevuto del tè. In questo chiosco vendevano brioches o crackers. Dopo la sosta, ripartiamo e camminando ci facciamo una bellissima foto insieme. E' stata una bellissima giornata. Nel percorso ci fermiamo a casa di Luigino, ma non c'era. Nel tragitto incontriamo i ragazzi dell'Orsa Maggiore. Insieme arriviamo e troviamo panini, tè e aranciata. Poi ci siamo salutati e siamo ritornati a casa. E' stata una bellissima giornata passata con il gruppo Davide e Golia.

*Davide*



# DIARIO DI BORDO

## Esperienze e testimonianze del nostro gruppo

### Uscita al convento di Isola Vicentina

Il pomeriggio del 14 marzo siamo andati con il pulmino a Isola Vicentina per visitare la chiesa dedicata a Maria Santissima, Madonna del Cengio. Qui, vivono e custodiscono la pieve, i frati dell'ordine dei Servi di Maria. La nostra comitiva era formata da Andrea, Davide, Luigino, Stefano, Daniela Z. e il nostro carissimo autista Gianni che ci ha anche scattato qualche foto ricordo.

Per salire al santuario abbiamo fatto numerose scale ma ne è valsa la pena.

La chiesa è veramente molto bella, intima, così ci siamo raccolti tutti in preghiera. In un angolo, su un leggio c'è un libro dove si possono scrivere dei pensieri ed io, a nome del DeG ho scritto una frase ringraziando la Santa Vergine di averci donato Gesù, con il suo sì al Padre.

Poi abbiamo visitato il chiostro, veramente molto suggestivo, con al centro un pozzo. Abbiamo visitato anche la biblioteca, ricca di numerosissimi libri. Poi, ci siamo recati nel parco retrostante; in un angolo c'era una bellissima grotta dedicata alla santa vergine di Lourdes, davanti alla quale c'era un gruppetto di persone che stavano recitando il Santo Rosario. Noi siamo rimasti in silenzio per non disturbare. Abbiamo trascorso una bellissima ed indimenticabile esperienza.

*Daniela Z.*

## SCRITTURA CREATIVA

*“Osservando il sole nella giornata di oggi, che è un preannuncio alla buona stagione, ho pensato che...”*

Finalmente si stanno allungando le giornate e andiamo incontro all'estate. E' tempo di programmare le prossime vacanze. Dove andiamo?

La meta più probabile è il mare, a raccogliere conchiglie o a passeggiare lungo il bagnasciuga; oppure si potrebbero programmare belle passeggiate in montagna, dove si respira l'aria frizzantina, quella che ti fa riempire i polmoni di ossigeno.

Avevo già pensato per questa estate ad un viaggio culturale in Francia in due regioni non ancora visitate: la Borgogna e la Bretagna, due regioni lambite dall'oceano Atlantico e ricche di natura.



Ricordo ancora con molta nostalgia l'estate del 2010 quando, io e Carla, abbiamo visitato (sempre in Francia) i castelli della Loira, la Normandia (in particolare Mont Saint Michel) e la costa sul canale della Manica. Ne ho sempre un bel ricordo.

Comunque, è giunta l'ora di decidere cosa fare: vedremo...

*Giulio*

## SCRITTURA CREATIVA

“Osservando il sole nella giornata di oggi, che è un preannuncio alla buona stagione, ho pensato che...”

Oggi, quando ho aperto i balconi ho visto che c'era il sole e questo mi fa pensare a quanti lavori ci sono da fare nel giardino e nell'orto. Con il sole anche il mio umore ne risente e mi viene voglia di fare. Con il primo sole bisogna potare le piante, i rosai e preparare la terra per le nuove semine.

*Clara*

Guardando il sole ho pensato che andiamo incontro alla bella stagione e che alla fine di marzo cambia l'orario, così, alla sera, viene scuro alle 21,30.

*Vittorio*



Questa mattina, uscendo di casa, la prima cosa che ho notato è stato il sole. Un sole forte, quasi accecante in alcuni momenti. Questo mi ha fatto pensare che andiamo incontro alla primavera. Infatti, già si nota qualche piccolo bocciolo che si risveglia; è la natura che fa il suo cammino. Il sole è un toccasana per l'umore. Quando sono rientrata dalla passeggiata ho aperto tutte le finestre per fare entrare l'aria e la luce che dà vita a tutto. Anche se abbiamo bisogno di acqua e quindi di pioggia, io prediligo le giornate di sole, mi danno carica e voglia di fare. Attendo sempre con gioia il cambio d'orario quando le giornate si allungano e si possono vivere più appieno.

*Carla*

Adesso che il mese di febbraio è finito, nel mese di marzo ci sono le giornate più lunghe e più calde e poi ci sarà aprile, maggio, giugno... Con queste giornate si può andare a fare belle camminate con amici e familiari. Si possono fare anche partite di calcio, di pallavolo e di pallacanestro.

*Davide*

Il sole è splendido e caldo preludio della primavera. Mi fa pensare alla bella stagione, il sole è caldo e si sta bene, si odono cantare gli uccelli, le piante germogliano, fioriscono le aiuole, il cuore si rallegra. Mi sembra di sognare guardando il sole

*Luigino*

Vorrei avere la forza di camminare di più e poter andare a fare delle belle passeggiate in mezzo alla natura; apprezzare la vista dei primi fiori che spuntano facendo delle piccole macchie colorate di giallo e di bianco. Mi piace pensare che il mio terrazzo questa estate sarà colmo di fiori. Ci prepareremo la colazione fuori ma soprattutto ho pensato che potrò andare a vedere il mio amato mare. Magari sono sogni ma i sogni aiutano a vivere.



*Marinella*

# SPAZIO FILATELIA

## Alla scoperta dei francobolli

### La Posta racconta... la Storia (Viaggio reale e immaginato dentro una cartolina).

Da qualche tempo, nella mia collezione di francobolli, ho cominciato ad inserire cartoline d'epoca con vere comunicazioni (e non solo saluti ed auguri).

La cartolina ha un doppio fascino: sul davanti c'è la fotografia (o un disegno) che immortalava la situazione del momento. A distanza di molto tempo, i posteri possono fare un confronto tra allora ed adesso e capire com'è cambiato il luogo. Per esempio, la cartolina mostra com'era la villa Clementi



al tempo della prima guerra mondiale (ora sede della biblioteca comunale). Come si vede, allora era molto curata, con un bel parco alberato, la recinzione regolare come nuova.

Affacciati sul poggiolo ci sono due persone in divisa da ufficiale. Lungo il viale un signore con il cappello e il cappotto sotto braccio. Dietro due donne con vestito lungo, come si usava a quel tempo. C'era persino il custode all'ingresso del cancello (sarà stato così?).

Nel retro

della cartolina si possono scoprire il nome dei due corrispondenti e il messaggio che si sono mandati. Questo fatto mi affascina e mi fa volare con la fantasia a quel tempo quando questa cartolina ha dato un po' di serenità a Maria (la contessina ultima discendente vissuta nella villa e deceduta centenaria negli anni '60); ha dato buone notizie a sua sorella Teresina che, a quanto pare abitava a Cornedo. Riporto integralmente il testo: "24/12/1918

Carissima, attendiamo notizie che da un pezzo desideriamo. Noi bene e tu come stai? Da Orazio e Francesco buone notizie. Qui sempre la stessa truppa e da te? Auguri e saluti affettuosi da Mamma, Giulia, M. Lucia e Matteo è qui con noi. Aff.ma Maria"

Come è da subito evidente, il giorno in cui Maria ha scritto la cartolina era la vigilia di Natale del 1918, primo Natale di Pace dopo anni di guerra. Era stato firmato l'Armistizio chiesto dall'Austria il 4 novembre e c'era l'euforia della guerra finita, anche se purtroppo c'erano molti segnali della guerra. In villa Clementi erano alloggiati dei soldati che se ne andranno nel 1919. Anche a Cornedo, da Teresina si presume siano stati alloggiati dei soldati e Maria chiede se sono ancora lì!

Nel messaggio si fa riferimento ad Orazio e Francesco. Presumo che fossero gli uomini di famiglia partiti per la guerra, non ancora tornati ma che hanno mandato notizie rassicuranti. Matteo invece, è già ritornato a casa e passa il Natale in famiglia.

Vorrei far notare due cose:

1- il timbro di Malo sul francobollo è datato 25/12/18 (giorno di Natale). Allora il postino lavorava anche nelle feste "comandate".

2- Nello scritto fa riferimento al termine mamma che viene scritto con la prima lettera in maiuscolo. Mi fa piacere vedere che a quel tempo la parola mamma avesse diritto alla maiuscola come un nome proprio di persona per sottolineare il valore della persona.



Giulio

# SPAZIO LIBERO

## Pensieri e parole per sentirsi vicini

Non sono mesi facili per me, neppure arrivare a sera lo è. Sì, riesco a fare i lavori completi ogni mattina, varie cose con mia figlia maggiore, tipo la spesa, colazione, chiacchierata pomeridiana, o giorni passati da sola con la mia nipotina mentre lei si occupa della casa o altro. Il condividere questo, il sentirsi “nonna” ora, nonostante i miei problemi, riesce a darmi quella marcia in più... Eppure i problemi di salute ci sono: spesso Tatiana mi dice. “pensa a me, a Valery, ma soprattutto a Lucia che ha tanto bisogno di te. E io abbasso la testa, so che le mie figlie hanno ragione e che stanno lottando per la loro madre in ogni modo, a volte anche arrabbiandosi; ma spesso ci sono malattie che “comandano loro”. Tornano per una frase, per una presa in giro, per un commento ed il tuo mondo crolla in un attimo. Eppure senti dentro di te la voglia di lottare ed il centro ti sta aiutando molto; è un bene per te, che sia ripartito il mercoledì mattina, i sorrisi degli altri che sono con te, le loro battute, il condividere, lo stare insieme e stare bene, sentirsi finalmente in sintonia. E’ un qualcosa che non provi mai con gli altri perché tu ti senti “diversa”; inutile nascondere, quindi rifiuti la loro compagnia e cerchi questa perché con loro stai bene. Spesso è difficile dirlo perché la timidezza fa parte del mio carattere. E’ così. La mia strada per trovare un po’ di serenità è davvero lunga: questo lo so, ma un grazie a voi questo sì.

Moira

# ANGOLO DEL BUONUMORE

## Uno spazio per sorridere



### INDOVINELLI DI APRILE



- Quale animale cammina con i piedi sulla testa?
- Son presente una volta nell’anno, due volte nella settimana, ma non nel giorno. Cosa sono?
  - Ha nevicato. Un uomo guarda il terreno del suo vicino e nota che c’è il doppio della neve rispetto al suo. Come è possibile?

### SOLUZIONE DEGLI INDOVINELLI DI MARZO

- Se è buona tutti la scartano. Cos’è? **La caramella**
- È sempre davanti a te, ma non lo puoi vedere. **Il futuro**
- Tutti nascono senza di me, ma poi mi ricevono e mi tengono per tutta la vita.  
Cosa sono? **Il nome**
- Sta sempre nel suo letto, ma non dorme mai. Chi è? **Il letto**

## ANGOLO DEL BUONUMORE

### Uno spazio per sorridere

#### BARZELLETTTE

- A scuola la maestra chiede: "Eleonora, come si producono i venti? "Moltiplicando 4 per 5!"
- Lezione di scienze: "Pierino, esistono i mammiferi privi di denti?" "Certo! La nonna"

#### PROVERBI DI APRILE

- D'aprile non ti scoprire.
- Aprile dolce dormire.
- Aprile, un giorno un barile.
- Aprile ne ha trenta, ma se piovesse trentuno non farebbe male a nessuno.

## GOLOSITA'

### Condivisione di ricette golose

#### Colomba Pasquale



#### Ingredienti

- 150 g. di farina manitoba e 150 g. farina 0
- 25 g. lievito di birra fresco
- 40 g. di burro
- 100 g. zucchero
- 1 bustina di vanillina – spumadoro o aromi a piacere
- la scorza di limone grattugiata
- 1 cucchiaino scarso di sale
- 2 uova
- 80 ml di latte
- per spennellare sopra: un uovo e granella di zucchero

#### Preparazione

Fare intiepidire il latte , quindi versarlo in una ciotola, unire lo zucchero, aggiungere il lievito di birra sbriciolato quindi mescolare il tutto. Lasciare riposare il composto in un luogo tiepido per circa 15 minuti fino a quando vedrete comparire la schiuma in superficie.

Versare la farina setacciata in una ciotola, fare una conca nel centro e unite il composto di latte e lievito, fate ammorbidire il burro e aggiungerlo alla farina. Sbattere le uova e unite agli ingredienti nella ciotola assieme alla scorza grattugiata del limone, alla vanillina e al sale poi amalgamare.

Trasferire poi su un piano e impastare bene fino a ottenere un impasto liscio e omogeneo che lascerete lievitare in una ciotola infarinata e coperta da un canovaccio pulito umido in un ambiente tiepido e privo di correnti d'aria per almeno 2 ore o più fino a quando l'impasto avrà raddoppiato il suo volume disponetelo poi su un piano lavoratelo qualche minuto e metterlo poi in uno stampo per colomba non grande. Spennellare con l'uovo e sopra lo zucchero in granella, lasciare lievitare un ora circa, infornare a forno già caldo a 170gradi per 40 minuti circa fino a quando sarà dorato.

*Gianni D.F. e ricetta di Luigina!*

# PROGRAMMA di APRILE

MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	FINE SETTIMANA
			<p><b>Domenica 02/04</b> Ritrovo alle 17:00 in sede per passeggiata e a seguire pizza alla "corte dei giusti" (Rif. Bertilla)</p>
<p><b>04/04</b> Ore 15:00/16:15 Gruppo parola Ore 15:00/16:30 Gruppo passeggiata e Laboratorio falegnameria Ore 17:00/18:30 Redazione Catarsi condivisione, lettura, scrittura</p>	<p><b>05/04</b> Ore 11:00 gruppo cucina. Si pranza alle 12:45 (iscrizione obbligatoria) Ore 14:00/16:00 Ricamo con Olivana Ore 16.15/17:30 Attività motoria in palestra</p>	<p><b>06/04</b> Ore 15:00/16:15 Gruppo Parola Ore 16:30/18:30 Laboratorio "Ago e Filo" Ore 17:00/18:30 Bricolage con Claudia</p>	<p><b>Domenica 09/04</b> Buona Pasqua!  <b>Lunedì 10/04</b> Ritrovo ore 15.00 in sede per pic-nic di Pasquetta (Rif. Carla)</p>
<p><b>11/04</b> Ore 15:00/16:15 Gruppo parola Ore 15:00/16:30 Gruppo passeggiata e Laboratorio Falegnameria Ore 17:00 /18:30 Redazione Catarsi condivisione, lettura, scrittura</p>	<p><b>12/04</b> Ore 11:00 gruppo cucina. Si pranza alle 12:45 (iscrizione obbligatoria) Ore 14:00/16:00 Ricamo con Olivana Ore 17:00/18:30 Laboratorio di Arteterapia</p>	<p><b>13/04</b> Ore 15:00/16:15 Gruppo Parola Ore 16:30/18:30 Laboratorio "Ago e Filo" Ore 17:00/18:30 Bricolage con Claudia</p>	<p><b>Domenica 16/04</b> Ritrovo in sede ore 15.00 per uscita in Cà Dotta al filò dialettale organizzato da "ti regalo una rosa" (Rif. Gianni D.F.)</p>
<p><b>18/04</b> Ore 15:00/16:15 Gruppo parola Ore 15:00/16:30 Gruppo passeggiata e Laboratorio falegnameria Ore 17:00 /18:30 Riunione generale</p>	<p><b>19/04</b> Ore 11:00 gruppo cucina. Si pranza alle 12:45 (iscrizione obbligatoria) Ore 14:00/16:00 Ricamo con Olivana Ore 16.15/17:30 Attività motoria in palestra</p>	<p><b>20/04</b> Ore 15:00/16:15 Gruppo Parola Ore 16:30/18:30 Laboratorio "Ago e Filo" Ore 17:00/18:30 Bricolage con Claudia</p>	<p><b>Domenica 23/04</b> Ritrovo in sede ore 10.30 Mercato a Valli del Pasubio, passeggiata e pranzo al sacco (Rif. Gabriella)</p>
<p><b>25/04</b> <b>Festa della liberazione</b> La sede rimane chiusa Attività da definire</p>	<p><b>26/04</b> Ore 11:00 gruppo cucina. Si pranza alle 12:45 (iscrizione obbligatoria) Ore 15:00/16:30 Ricamo con Olivana Ore 16.15/17:30 Attività motoria in palestra</p>	<p><b>27/04</b> Ore 15:00/16:15 Gruppo Parola Ore 16:30/18:30 Laboratorio "Ago e Filo" Ore 17:00/18:30 Bricolage con Claudia</p>	<p><b>Lunedì 01/05</b> Marcia di S. Valentino Ritrovo ore 9.00 Piazza Zanini Malo (Rif. Luigina)</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

Progetto realizzato in collaborazione con:

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