



Catàrsi

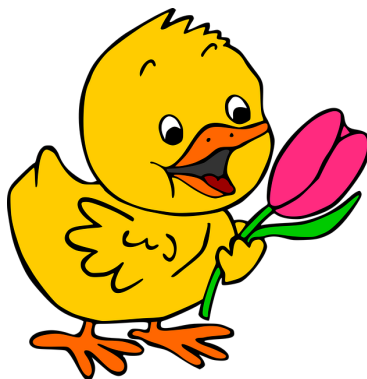
Salute mentale
auto-mutuo aiuto
famiglie
comunità
testimonianze
cultura
creatività

NEWS dal Davide e Golia di Malo

APRILE 2024 N. 04/2024

In questo numero:

- ⇒ DIARIO DI BORDO
- ⇒ SPAZIO LIBERO
- ⇒ SCRITTURA CREATIVA
- ⇒ SPAZIO FILATELIA
- ⇒ CRUCIVERBA
- ⇒ FESTE ED AVVENIMENTI
- ⇒ PROGRAMMA DI APRILE



*Io sono Aprile ridente e gentile:
vesto le piante e le faccio fiorire.
giovani e vecchi fo rallegrare
e rane e uccelli faccio cantare.*

*Porto il cuculo e un verde origliere
e del dormire la voglia e il piacere;
il ventitré San Giorgio e le spighe;
il venticinque San Marco e la vite.*



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 Aprile

Lunedì 01 Regina
Sabato 06 Anna Maria
Mercoledì 10 Moira
Lunedì 15 Matteo
Domenica 21 Olga
Lunedì 22 Loreta
Lunedì 22 Maria Teresa
Martedì 23 Katia



"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

Partecipazione al pranzo sociale della Caritas

Domenica 10 marzo sono andata al pranzo sociale della Caritas di Malo.

Vi partecipavano molte persone delle varie attività e servizi caritatevoli della nostra Unità Pastorale composta dalle parrocchie di Malo, Molina, San Vito e Leguzzano.

Mi è piaciuto e mi sono divertita tanto. Abbiamo mangiato molto e bene. Abbiamo passato delle ore a chiacchierare. Hanno anche organizzato una lotteria. Quando siamo ritornati a casa, alle ore 16,00 c'era ancora il sole e quindi sono ritornata a casa a piedi.

Giuliana

Ciamar Marso

Il due marzo io, Gianni, Luigina e Giuliana siamo andati a "ciamar marso".

E' una antica tradizione che, una volta, i contadini (per evocare la fine dell'inverno e quindi del freddo e della brutta stagione) si riunivano tra fine febbraio e inizio marzo e festeggiavano davanti ad un grande falò.

Ovviamente chiamavano la primavera con campanacci, campanelli e qualsiasi cosa facesse rumore.

Eravamo un bel gruppo ed abbiamo fatto baccano con i pentolacci.

C'era anche il sindaco: ci siamo dati la mano e i baci sulla guancia.

Mi sono divertita molto perché era la prima volta che andavo; abbiamo mangiato e bevuto. C'erano due persone che parlavano di un tempo passato: le ho ascoltate con attenzione.

Mi hanno fatto ricordare il mio passato di contadina.

Alla fine della serata siamo tornati a casa contenti.



Paola

Uscita al Bowling

Domenica 3 marzo siamo andati al Bowling di Schio.

Eravamo un bel gruppo numeroso tanto che abbiamo occupato due piste.



Abbiamo formato due squadre di cinque persone.

Il più bravo è stato Giovanni, marito di Daniela Z. che ha fatto il punteggio più alto.

Abbiamo passato una bella giornata a giocare.

Tornando a casa ci siamo fermati al bar a bere qualcosa.

Paola

DIARIO DI BORDO

Esperienze e testimonianze del nostro gruppo

La marcia del Santo Mio

- La camminata era molto bella anche se la stanchezza si è fatta sentire. Il paesaggio è molto bello, si ammira la natura e c'è tanta tranquillità. Alla fine sono stata molto felice di aver partecipato.

Daniela S.

- Non ho fatto la passeggiata ma sono venuto in sede al pranzo al sacco ed ho condiviso un dolce con gli altri.

Alessandro

- Io sono venuto solo per il pranzo e tutti hanno gradito molto il dolce che ho portato da casa: era una focaccia casalinga da Molina.

Vittorio

- Sono solo venuta a mangiare a pranzo al sacco per stare in compagnia.

Giuliana

- E' stata una bella camminata quella di San Tomio e camminando abbiamo visto la natura che si sta svegliando. C'erano le viole e i peschi erano in fiore. Ci siamo fermati per strada anche dalla nostra amica Gabriella che gentilmente ci ha offerto il caffè. Abbiamo poi finito la giornata ritrovandoci in compagnia in sede a fare un pic-nic in allegria.

Luigina

- Domenica 17 Marzo ci siamo ritrovati in sede e con due auto siamo andati a San Tomio per partecipare alla marcia. Il percorso è stato pianeggiante, non sono mancate le chiacchiere ed il condividere la bellezza della natura che si risveglia. Abbiamo fatto tappa da Gabriella che gentilmente ci ha offerto un buon caffè. A mezzogiorno, una volta rientrati in sede, abbiamo pranzato al sacco e apprezzato i dolci portati da Vittorio, Alessandro e Luigina.

Carla



SPAZIO LIBERO

Pensieri e parole per sentirsi vicini

Pesce d'aprile

Il primo di aprile è un giorno particolare perché è possibile fare degli scherzi: naturalmente si spera non siano troppo pesanti.

Io ho un ricordo di questo giorno molto nitido e ve lo voglio raccontare.

Il primo aprile di parecchi anni fa ero in servizio nel reparto di chirurgia dell'ospedale di Schio e con me c'erano altre due colleghe. Una di queste mi chiamò e mi disse di andare in ufficio del medico per far firmare una richiesta per la Tac di una paziente; mi disse anche che voleva fargli uno scherzo così mi diede un bellissimo pesce di carta da attaccarglielo nella sua schiena.

Un po' titubante accettai e, dopo aver bussato, entrai, consegnai la richiesta e, con molta scaltrezza, ho appeso il pesce come mi era stato detto.

Il medico firmò il modulo e, quando stavo per uscire, mi disse che avevo un pesce appeso sulla schiena! Allora anch'io gli confessai che ne aveva uno anche lui.

Così ci siamo messi a ridere a crepapelle!!!

Daniela Z.



SCRITTURA CREATIVA

Riflessioni sul racconto "Deserto"

Deserto

Una storia racconta di due amici che camminavano nel deserto...

In qualche momento del viaggio cominciarono a discutere, ed un amico diede uno schiaffo all'altro; questi addolorato, ma senza dire nulla, scrisse nella sabbia: il mio migliore amico oggi mi ha dato uno schiaffo.



Continuarono a camminare, finché trovarono un'oasi, dove decisero di fare un bagno. L'amico che era stato schiaffeggiato rischiò di affogare, ma il suo amico lo salvò.

Dopo che si fu ripreso, scrisse su una pietra: il mio migliore amico oggi mi ha salvato la vita. L'amico che aveva dato lo schiaffo e aveva salvato il suo migliore amico domandò: "Quando ti ho ferito hai scritto nella sabbia, e adesso lo fai su una pietra. Perché?"

L'altro amico rispose: "Quando qualcuno ci ferisce dobbiamo scriverlo nella sabbia, dove i venti del perdono possano cancellarlo. Ma quando qualcuno fa qualcosa di buono per noi, dobbiamo incidere nella pietra, dove nessun vento possa cancellarlo."

Impara a scrivere le tue ferite nella sabbia ed ad incidere nella pietra le tue gioie.

Io scriverei nella pietra la giornata di domenica scorsa. Sono andata con mio marito a vedere la partita di calcio Verona-Milan e mi sono molto divertita. E' stata la prima volta che sono andata allo stadio e ci andrò ancora. Mio marito mi accontenta in tutto. Sulla sabbia scriverei i brutti ricordi del passato. Forse, giovedì prossimo andrò a Bardolino con mio marito e anche questo sarà un ricordo che scriverò nella pietra perché sicuramente sarà una giornata rilassante e serena.

Paola

Una mia impressione per scrivere sulla sabbia è il nome di mio marito. Sulla pietra io scriverei "Amore, Love". Ciò che scrivi sulla sabbia un po' alla volta l'acqua e il vento pulisce ma lo scritto sulla pietra rimane per sempre.

Margherita

Questo racconto mi ha ricordato che i bei momenti, le buone azioni, i ricordi felici restano sempre nella nostra mente e nel nostro cuore come fossero incisi sulla pietra. Invece, tutti i fatti negativi, quelli che ci danno dispiacere, cerco di dimenticare proprio per non stare male. Proprio come se fossero scritte nella sabbia e che il vento ed il mare, piano piano, fanno scomparire. Per esempio, dei miei genitori ricordo dei bei momenti vissuti insieme, delle loro coccole o attenzioni nei miei confronti. Ma non ricordo neanche una punizione o castigo. Di sicuro ne avrò presi di castighi perché ero una birba, però non li ricordo.

Giulio

SCRITTURA CREATIVA

Riflessioni sul racconto "Deserto"

La storia dei due amici che camminano nel deserto mi ha fatto molto meditare e pensare ai momenti di gioia e anche di dolore della mia vita. La cosa bella è che, fortunatamente, ho saputo trarre, anche nei momenti più bui, la positività. Quando nel febbraio del 2011 mi sono ammalata di tumore, al primo momento di smarrimento è seguita una grande voglia di lottare perché la vita è un enorme dono di Dio. Fortunatamente, sono stata aiutata moralmente e sostenuta da mio marito Giovanni, dai due miei figli Enrico e Laura e da molti amici. Inoltre, anche la fede attraverso la preghiera mi è stata di grande conforto. E' stato un anno che mi ha permesso di apprezzare sempre più le piccole gioie di ogni giorno. Devo dire che scriverò sulla pietra tutta la vicinanza, l'amicizia ma soprattutto l'amore dal quale sono circondata e che rimarrà per sempre, anche nel mio cuore. Grazie a tutti!!!

Paola

Quando ero piccola giocavo sulla sabbia e facevo tanti stampi nel cestello e mi piaceva tanto. Io, da piccola, andavo in colonia e non mi piaceva perché le mie amiche mi ridevano addosso, mi portavano via il cibo dal piatto ed io piangevo.

Giuliana

Mi ricordo che avevamo a casa mia un mucchio di sabbia e tutti i bambini della contrà venivano lì a giocare. Noi avevamo le ruspe e anche i camion mentre gli altri bambini si divertivano a fare i buchi nella sabbia.

Vittorio

Quando si vede il bene in un'amicizia si capisce quanto la stessa sia preziosa e visualizzare la pietra per fermare momenti preziosi è positivo. In genere nella memoria rimangono più facilmente momenti belli vissuti e le difficoltà o le sofferenze, una volta superate, restano un ricordo più lontano del bene. Questo possiamo scriverlo sulla sabbia e lasciare che il vento e l'elaborare della nostra mente ci aiuti a far prevalere il bene che ognuno di noi ha e sa donare.

Carla



SPAZIO FILATELIA

Alla scoperta dei francobolli

Alfabeto delle emozioni nei francobolli - R come Risata

Nell'alfabeto italiano, dopo la lettera P viene nominata la lettera Q. Purtroppo, non ho trovato alcuna emozione che inizi con tale lettera. Per questo motivo mi sono deciso di scrivere questo articolo sulla R come risata. Essa, non è una vera e propria emozione ma è l'espressione esteriore di vari sentimenti. Di primo acchito viene in mente l'allegria o la gioia.



Ecco come la Svizzera ha simbolizzato vari tipi di sorriso in due suoi francobolli nel 2017

Qual è la migliore espressione di gioia se non una risata? Non c'è nessuna persona triste che rida: al massimo, se costretta dalle circostanze, si sforzerà di sorridere ma non riuscirà mai a ridere. Una persona allegra è portata dalla sua natura a ridere, ad esprimere il suo stato d'animo con una risata. E sarà così propensa che riuscirà a contagiare anche coloro che la circondano i quali si metteranno a ridere o a sorridere. La risata, oltre che di allegria, come già detto, può essere una risata dovuta

all'imbarazzo: quando una persona compie involontariamente una gaffe che porta a far ridere i presenti. Ci sono altri tipi di risate: c'è quella nervosa, la risata di cortesia, quella di sollievo ma c'è anche la risata malvagia. Tipico esempio di questa risata la constatiamo nei film dove il cattivo ride convinto di aver vinto contro il buono. Infine, un altro tipo di risata è quella bonaria.

Tutti la conosciamo come "la risata di Babbo Natale" (Oh, Oh, Oh).



Babbo Natale sorridente in un francobollo del Belgio

La risata può anche essere provocata dal solletico. Sebbene la maggior parte delle persone lo trovi sgradevole, il solletico è spesso causa di forti risate, ed è considerato un riflesso fisico spesso incontrollabile. La risata, oltre a sollevare l'umore ed il benessere della persona, fa molto bene fisicamente perché aiuta a muovere i muscoli facciali i quali, tendono a rilassarsi.

Con una bella risata, tali muscoli vengono sollecitati e fanno "una sana ginnastica". Con il riso, gli occhi si inumidiscono perché vengono sollecitate le ghiandole lacrimali. La risata è un linguaggio universale. Nel mondo esistono migliaia di lingue, centinaia di migliaia di dialetti, ma tutti ridono più o meno allo stesso modo.

Ricordiamoci perciò che la risata fa bene.

Ridiamo di più e ridiamo in compagnia.



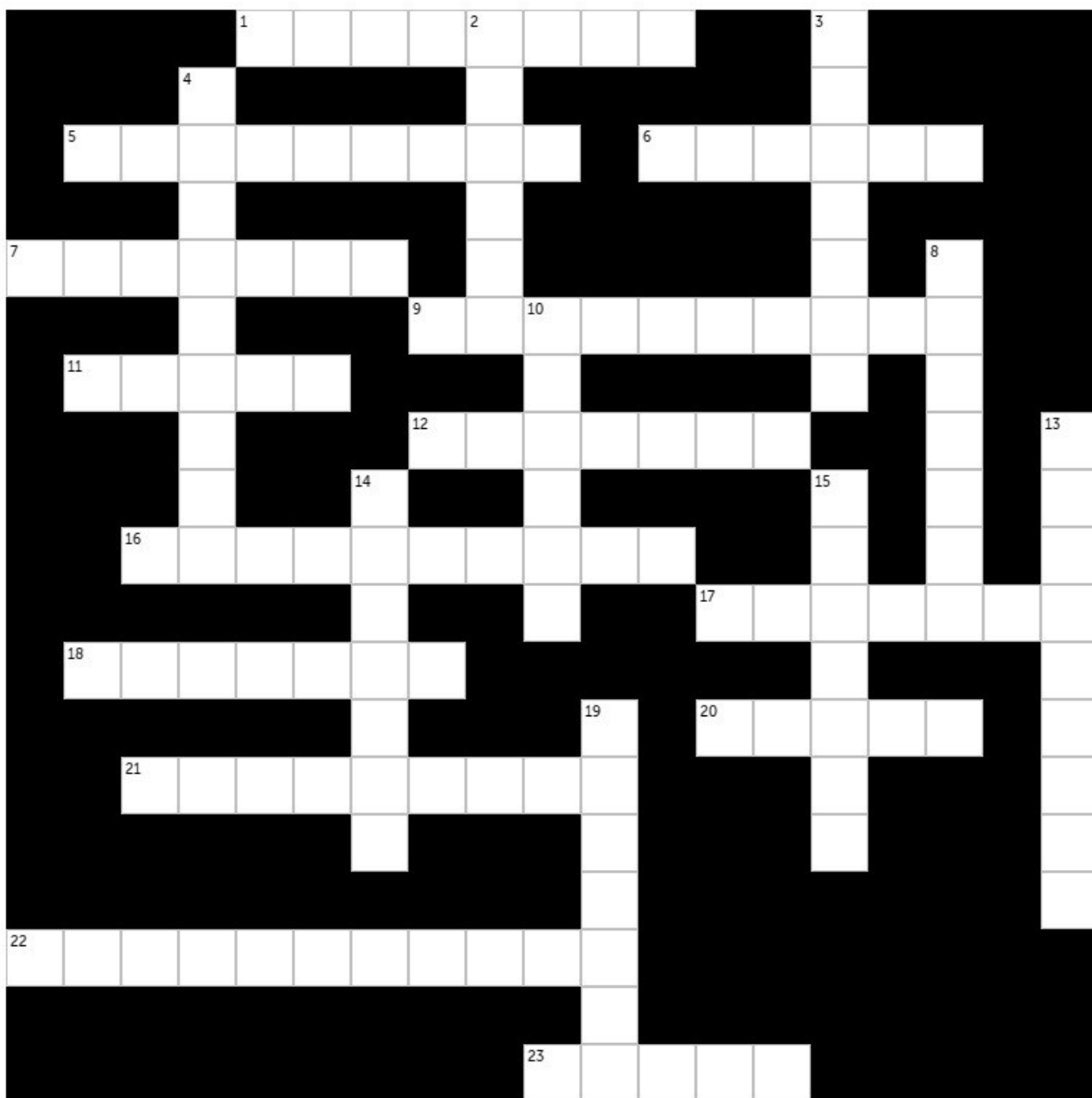
The Joker (il nemico di Batman) in un francobollo di Gran Bretagna



Totò, re della risata, ricordato da San Marino nel 2005

Giulio

CRUCIVERBA: PRIMAVERA



Orizzontale

- 1 Germoglio primaverile selvatico
- 5 Fiori di campo
- 6 Si passa da legale a...
- 7 Alcuni animali si risvegliano dal...
- 9 Quella agli Uffizi l'ha dipinta...
- 11 La pianta che si veste di rosa
- 12 Fiori tipici primaverili
- 16 Insetto a pois
- 17 Uccello che annuncia la primavera
- 18 Fiore cantato dal Trio Lescano
- 20 Presto farfalla
- 21 Santo con la rondine sul tetto

Verticale

- 2 Il verso delle api
- 3 Va a nozze con la panna
- 4 Cicoria di campo primaverile
- 8 Famosi quelli giapponesi in fiore
- 10 Luciano che cantava "è primavera, svegliatevi bambine!"
- 13 La primavera della Goggi
- 14 Compose le quattro stagioni
- 15 Inizia quel giorno

FESTE ED AVVENIMENTI

1 APRILE - Pasquetta

Questa festa celebra l'**Angelo cherubino che annunciò davanti al sepolcro la Resurrezione di Dio**.

Tale festa non è stata subito riconosciuta, ma è stata ag- giunta in Italia nel dopoguerra per "allungare" i festeggia- menti pasquali. Solitamente, se il tempo è sereno e so- leggiato, si usa trascorrere la giornata "fuori porta" cioè all'aperto, in campagna con un buon panino, del gustoso affettato o formaggio, la tipica focaccia ed un buon bic- chiere. A Malo, da svariati anni, la Pasquetta si trascorre su, a San Valentino (Monte Pian) dove gli alpini, allesti- scono un grandioso stand con varie cibarie, sia piatti fred- di che caldi.



1 APRILE - Pesce d'Aprile



La tradizione francese prese il nome di "poisson d'Avril", ovvero "**Pesce d'aprile**", in riferimento ai **pesci** che abboccano all'amo, metafora dei creduloni che credono facilmente alle burle e agli scherzi. Un'altra tradizione racconta che il Beato Bertrando da San Genesio avrebbe salvato il papa dal soffocamento di una spina di pesce. Il Pontefice allora decretò che, in segno di riconoscenza per lo scampato pericolo, non si mangiasse pesce il primo

di Aprile. In altra parte del giornale, la nostra amica Daniela Z. ci racconterà uno scherzo a lei capita-

25 Aprile - Festa della Liberazione

In questa data si festeggia la fine della seconda guerra mondiale nell'anno 1945. Sebbene in que- sta data non fossero terminati i combattimenti in tutta Italia, si prese simbolicamente questo giorno perché è stato il giorno della liberazione di Milano dal terrore dei tedeschi. Milano fu il simbolo della liberazione dell'Alta Italia. In altre zone del Nord si combattè ancora per molti altri giorni.



PROGRAMMA di APRILE

MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	FINE SETTIMANA
02/04 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	03/04 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	04/04 Ore 15:00/16:15 Gruppo Parola Ore 16:30/18:30 Laboratorio "Ago e Filo"	Domenica 07/04 Giro in centro a Schio per la festa Siciliana e visita a Silvano. (Rif. Giusy)
09/04 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	10/04 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	11/04 Ore 15:00/16:15 Gruppo Parola Ore 16:30/18:00 Laboratorio "Ago e Filo"	Domenica 14/04 Filò dialettale in Ca' Dotta a Sarcedo. Ritrovo in sede ore 15:00 (Rif. Gianni)
16/04 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	17/04 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	18/04 Ore 15:00/16:15 Gruppo Parola Ore 16:30/18:00 Laboratorio "Ago e Filo"	Domenica 21/04 Ritrovo in sede ore 16:00 pomeriggio in compagnia e panini caldi. (Rif. Pina) Iscrizioni entro giovedì 18/04
23/04 Ore 15:00/16:15 Gruppo parola Ore 15:00/16:30 Gruppo passeggiate/ Attività ricreative Ore 17:00 /18:30 Riunione generale	24/04 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	25/04 Festa della Liberazione <u>La sede rimane chiusa</u> Eventuale attività da definire	Domenica 28/04 Ritrovo in sede ore 18:30 si va a mangiare la pizza alla pizzeria "Corte dei Giusti" (Rif. Giusy) Iscrizioni entro venerdì 26/04
30/04 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	01/05 Festa dei lavoratori <u>La sede rimane chiusa</u> Ritrovo in sede ore 15:00 per uscita al parco Aganè a Monte di Malo (Rif. Floriana)	02/05 Ore 15:00/16:15 Gruppo Parola Ore 16:30/18:00 Laboratorio "Ago e Filo"	Domenica 05/05 Uscita al Podere la Torre a Poleo di Schio. Orario da definire (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