



Catàrsi

Salute mentale
auto-mutuo aiuto
famiglie
comunità
testimonianze
cultura
creatività

NEWS dal Davide e Golia di Malo

LUGLIO 2023 - N. 07/23

In questo numero:

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



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 Luglio

Lunedì 03 Barbara P.
 Giovedì 06 Roberta L.
 Lunedì 10 Bertilla P.
 Martedì 11 Luci F.
 Martedì 18 Luigino S.
 Venerdì 21 Andrea S.
 Martedì 25 Claudia F.



LUGLIO - Riccardo Del Turco

*Luglio col bene che ti voglio
vedrai non finirà.*

*Luglio m'ha fatto una promessa
l'amore porterà.*

*Anche tu, in riva al mare tempo fa,
amore, amore mi dicevi: "Luglio ci
porterà fortuna"*

poi non ti ho vista più;

*vieni, da me c'è tanto sole,
ma ho tanto freddo al cuore
se tu non sei con me.*

*Luglio si veste di novembre
se non arrivi tu.*

*Luglio sarebbe un grosso sbaglio
non rivedersi più.*

*Ma perché in riva al mare non ci
sei, amore, amore
ma perché non torni è luglio da
tre giorni e ancora non sei qui;
vieni, da me c'è tanto sole,
ma ho tanto freddo al cuore
se tu non sei con me.*

*Luglio, stamane al mio risveglio
non ci speravo più.*

*Luglio credevo ad un abbaglio
e invece ci sei tu.*

*Ci sei tu in riva al mare solo tu,
amore, amore
perché tu sei con me.*

e mi corri incontro

ti scusi del ritardo

ma non mi importa più.

*Luglio ha ritrovato il sole
non ho più freddo al cuore
perché tu sei con me.*



"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

Giorni al mare

Otto giorni passati al mare, a Cavallino presso il Villaggio San Paolo. In questi otto giorni mi sono divertito. Mi hanno dato la casa n° 7: era molto bella. Sono arrivato al villaggio, sabato alle ore 19,30. Sono andato a mangiare: c'erano camerieri e bellissime cameriere, tutti simpatici e belli. Tutti provenivano dal Marocco e tutte mi dicevano: "che bello che sei". Io rispondevo "grazie". Finito di mangiare c'erano balli e giochi in piazza con gli animatori e alle ore 23,00, tutti a letto. Là dormivo bene e al mattino, alle ore 6,00 mi svegliavo, andavo a camminare fino alle 7,30 perché c'era la colazione. Dopo andavo a prendere il sole caldo in spiaggia. Avevo l'ombrellone n° 51. Al mattino arrivavo all'ombrellone e prendevo il sole, facevo il bagno, andavo a camminare e ad una certa ora passava una ragazza (Hola) e mi diceva se volevo andare a fare yoga. Io ci sono sempre andato. Al pomeriggio passava a fare stretching. Io andavo nell'acqua fredda. Ogni sera c'erano balli, giochi e bellissime ragazze. Sabato, Domenica e lunedì mattina sono andato a camminare alle ore 6,00, 7,30 colazione, 12,30 pranzo e cena alle ore 19,30. Il martedì mattina è arrivato al villaggio S. Paolo il mio gruppo da Malo del "Davide & Golia". Al gruppo hanno dato 3 case e poi tutti a prendere il sole caldo. Giulio mi ha chiesto di vedere il mio ombrellone e dopo lui è andato a prenotare due ombrelloni vicini al mio. Al pomeriggio è arrivata al mare anche Claudia per prendere il sole e giocare a bocce con noi. Io però non ho giocato perché è venuta Hola a chiamarmi per fare yoga e stretching. Io dicevo sempre di sì perché era una bellissima ragazza, aveva 17 anni. Una sera, io e Battista, camminando abbiamo visto una bella ragazza, con i capelli scuri, seduta da sola. Io le ho detto: "Ciao cosa fai da sola?" e lei "aspetto qualcuno che mi faccia compagnia". Io e Battista ci siamo presentati. Lei si chiamava Dana ed è in camper. Abbiamo parlato insieme e poi ci siamo salutati. Il giorno dopo, Battista ha visto Dana mentre io ero a fare yoga con Hola. La sera l'ho vista un'altra volta ed abbiamo parlato insieme. Il giorno dopo l'ho vista in spiaggia con un suo amico. Arriva Battista che mi ha detto andiamo a fare un bagno. Alla sera ho rivisto Dana con la stessa persona del mattino. A cena ho conosciuto Miriam e Ascia. All'ultimo giorno ho dato il mio numero a loro due e ho detto di chiamarmi.

Davide



SPAZIO FILATELIA

Alla scoperta dei francobolli

La Posta racconta... La storia

Qualche anno fa, sfogliando per curiosità le pagine di un noto sito internet di vendite all'asta ho messo come filtro di ricerca il termine Malo. Tra le tante offerte in vendita c'erano cartoline confuse tra Malo e Saint-Malò (Francia), maglieria della ditta Malo, libri di Meneghelli, gadget di una cantante straniera di nome Malo e moltissimi francobolli e buste timbrati dall'ufficio postale del nostro paese. Scorrendo le varie pagine mi colpì l'offerta di un pieghevole spedito da Malo in data 30 marzo 1888 affrancato con un francobollo da 20 cent. (quindi un francobollo comune). Nella descrizione dell'oggetto, era specificato il francobollo e l'annullo postale ma non c'era menzione del contenuto. Il venditore lo aveva messo all'asta con un prezzo di partenza molto basso. A quell'epoca, nella mia



Figura 1 - Fronte

collezione non avevo ancora nulla di così antico e perciò decisi di fare la mia offerta e me lo aggiudicai. Ero contento perché avevo un documento più che centenario. Qualche giorno dopo, mi arrivò una busta ben imbottita. Aperta la busta, mi rigirai tra le mani il documento acquistato. Dapprima guardai il francobollo e il timbro.

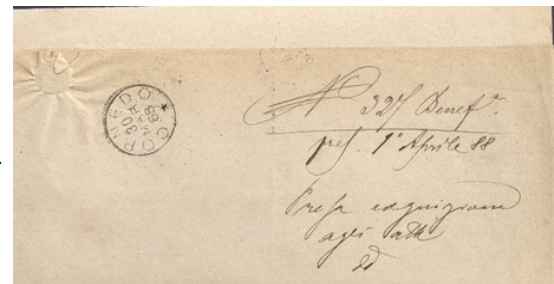
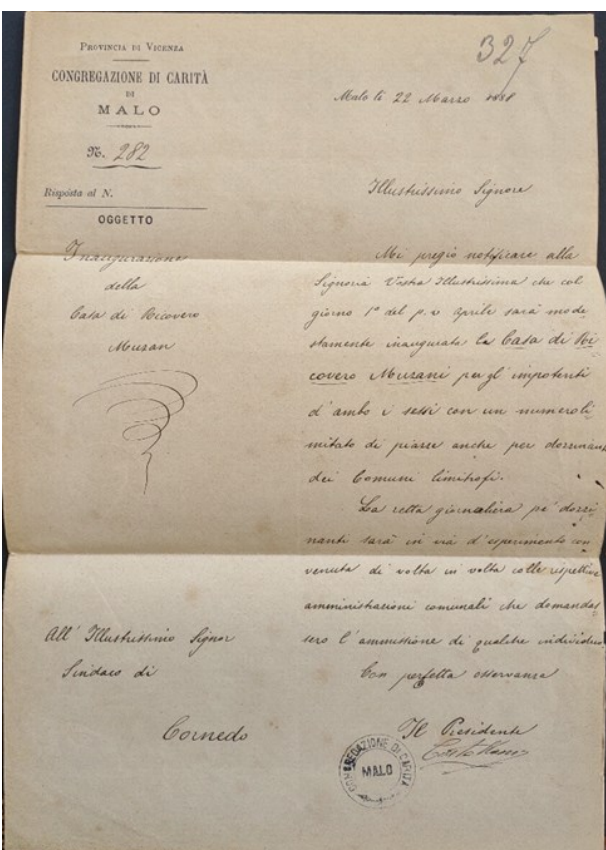


Figura 2 - Retro



genti dei paesi limitrofi.

Ecco il testo completo trascritto:

Illustrissimo Signore,

Mi prego notificare alla Signoria Vostra Illustrissima che col giorno 1° del p.v. Aprile sarà modestamente inaugurata la Casa di Ricovero Muzan per gl'impotenti d'ambo i sessi con un numero limitato di piazze anche per dozzinanti dei Comuni limitrofi.

La retta giornaliera pe' dozzinanti sarà in via d'esperimento convenuta di volta in volta colle rispettive amministrazioni comunali che domandassero l'ammissione di qualche individuo. Con perfetta osservanza
Il Presidente

Non potete credere la mia emozione e sorpresa nello scoprire che in mano ho un documento ufficiale d'epoca nella quale si dimostra la data di inaugurazione della nostra casa di riposo "Muzan": 1 aprile 1888. Voi lo sapevate?

Giulio

SPAZIO LIBERO

Pensieri e parole per sentirsi vicini

Le lamentele

All'ultimo incontro del "Catarsi" (il giornalino della nostra associazione) abbiamo intavolato un discorso sulle lamentele.

Io sono del parere che è inutile lamentarsi perché non si conclude niente. Per me, vale la pena di essere positivi, di guardare i fatti che ci capitano nella vita con occhi diversi. Purtroppo, ci sono realtà negative però sta a noi accettarle con tanta pazienza. La cosa che mi fa sentire a volte disgustata è la burocrazia che nel nostro paese è enorme. Io, nel 2011, mi sono ritrovata a combattere un tumore al seno in fase avanzata, cioè avevo già metastasi. Devo dire che ho impiegato tutta la mia volontà per accettare questa situazione: non mi sono rattristata (anche se non è stato facile) anzi ho cercato di combattere la malattia fino in fondo. Mio marito, i miei figli e tanti amici mi sono stati vicini. Quando andavo all'ospedale di Thiene, nel reparto di oncologia per la chemioterapia, cercavo di dare coraggio alle persone che si trovavano nella mia stessa situazione. Quando mi hanno dato il referto oncologico, mi sono messa nelle mani del Signore e questo mi ha aiutato tantissimo.

Nel mio lavoro di infermiera ho sempre cercato di svolgerlo con tanta passione, dedizione ed amore e tutto ciò è stato ricambiato grandemente. La mia professione mi ha dato tanta soddisfazione che conserverò nel mio cuore per sempre.

Daniela Z.

P.S. Cerchiamo di lamentarci il meno possibile, anche se non è facile!

ANGOLO DEL BUONUMORE

Uno spazio per sorridere

BARZELLETTA

Un tizio si rivolge ad un vecchio saggio e gli dice:

Ho molte preoccupazioni. Cosa posso fare per vivere meglio?

Il saggio rispose:

Ci sono due possibilità: o stai bene o stai male.

Se stai bene non ti devi preoccupare.

Se stai male ci sono due preoccupazioni: o guarisci o muori.

Se guarisci non ti devi preoccupare.

Se muori, ci sono due tipi di preoccupazioni: o vai in Paradiso o vai all'Inferno.

Se vai in Paradiso non ti devi preoccupare.

Se vai all'inferno, troverai così tanti amici che non avrai neanche il tempo di preoccuparti.

ANGOLO DEL BUONUMORE

Uno spazio per sorridere

PROVERBI DI LUGLIO

- A luglio il temporale dura poco e non fa male
- Luglio poltrone porta la zucca col melone
- Luglio gran caldo bevi ben e batti saldo.
- Di luglio è ricca la terra e povero il mare

SOLUZIONE INDOVINELLI DI GIUGNO

- Qual è la miglior soluzione per non perdere i capelli? **Raccoglierli quando cadono**



Cosa fa l'ultimo capello sulla testa di un calvo? **Il monumento ai caduti**

Qual è l'unica cosa che può arrestare la caduta dei capelli? **Il pavimento**



GOLOSITA'

Condivisione di ricette golose

Parpagnacchi

Ingredienti

- 3 uova (più un rosso d'uovo per spennellare sopra)
- 150 gr. di zucchero
- 150 gr. di burro
- ½ bustina di vanillina (o vaniglia)
- ½ bicchiere di latte(125gr.)
- ½ bicchiere di olio di semi(125 gr.)
- spremuta arancia (aromi naturali vari)
- un pizzico di sale
- 500 gr di farina o più
- una bustina di lievito
- a piacere con o senza uvetta
- granella di zucchero da mettere sopra
-



Preparazione

Sbattere le uova con lo zucchero poi il burro ammorbidito, l'olio il latte gli aromi il pizzico di sale farina e il lievito. All'occorrenza ancora un po' di farina per formare dei rotolini e fare a forma di treccia poi spennellarli con il tuorlo d'uovo e sopra granella di zucchero in forno a 180° per 20 o 30 minuti

*Ricetta di Luigina

PROGRAMMA di LUGLIO

MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	FINE SETTIMANA
			Domenica 02/07 Ritrovo in sede ore 8.30 Uscita a Monte Berico Segue pranzo al sacco in sede (Rif. Raffaella)
04/07 Ore 15:00/16:15 Gruppo parola Ore 15:00/16:30 Laboratorio falegnameria/ Giardinaggio Ore 17:00 /18:30 Redazione Catarsi condivisione, lettura, scrittura	05/07 Ore 11:00 gruppo cucina. Si pranza alle 12:45 (iscrizione obbligatoria) Ore 14:30/16:30 Ricamo con Olivana Ore 17:00/18:30 Laboratorio artistico con Katia	06/07 Ore 15:00/16:15 Gruppo Parola Ore 17:00/18:30 Attività respiro e Rilassamento con Floriana (si consiglia di portare un cuscino)	Domenica 09/07 Pomeriggio di convivialità in sede Anna Maria Festeggia! (Rif. Pina)
11/07 Ore 15:00/16:15 Gruppo parola Ore 15:00/16:30 Laboratorio falegnameria/ Giardinaggio Ore 17:00 /18:30 Redazione Catarsi condivisione, lettura, scrittura	12/07 Ore 11:00 gruppo cucina. Si pranza alle 12:45 (iscrizione obbligatoria) Ore 14:30/16:30 Ricamo con Olivana Ore 17:00/18:30 Laboratorio artistico con Katia	13/07 Ore 15:00/16:15 Gruppo Parola Ore 17:00/18:30 Attività respiro e Rilassamento con Floriana (si consiglia di portare un cuscino)	Domenica 16/07 Uscita a Lavarone Ritrovo in sede ore 8.30 (Rif. Carla)
18/07 Ore 15:00/16:15 Gruppo parola Ore 15:00/16:30 Laboratorio falegnameria/ Giardinaggio Ore 17:00 /18:30 Redazione Catarsi condivisione, lettura, scrittura	19/07 Ore 11:00 gruppo cucina. Si pranza alle 12:45 (iscrizione obbligatoria) Ore 14:30/16:30 Ricamo con Olivana Ore 17:00/18:30 Laboratorio artistico con Katia	20/07 Ore 15:00/16:15 Gruppo Parola Ore 16:30/18:30 Laboratorio "Ago e Filo" (divanetti porta veline) * Iscrizione obbligatoria Ore 17:00/18:30 Bricolage con Claudia	Domenica 23/07 Attività da definire
25/07 Ore 15:00/16:15 Gruppo parola Ore 15:00/16:30 Laboratorio falegnameria/ Giardinaggio Ore 17:00 /18:30 Riunione generale	26/07 Ore 11:00 gruppo cucina. Si pranza alle 12:45 (iscrizione obbligatoria) Ore 15:00/16:30 Ricamo con Olivana Ore 17:00/18:30 Laboratorio artistico con Katia	27/07 Ore 15:00/16:15 Gruppo Parola Ore 16:30/18:30 Laboratorio "Ago e Filo" (divanetti porta veline) * Iscrizione obbligatoria	Sabato 29/07 Pomeriggio in sede con gli amici del DeG Brenta e Bassano. Ritrovo dalle 16.00 (Rif. Gabriella)

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