



Catàrsi

Salute mentale
auto-mutuo aiuto
famiglie
comunità
testimonianze
cultura
creatività

NEWS dal Davide e Golia di Malo

MAGGIO 2021 — N. 05/21

In questo numero:

- ⇒ **DIARIO DI BORDO**
- ⇒ **ESPERIMENTI DI SCRITTURA CREATIVA**
 - I luoghi del mio cuore
- ⇒ **SPAZIO LIBERO**
 - Lettera a me stessa
 - Lottare contro?
- ⇒ **EMOZIONAMI: RACCONTI E POESIE**
- ⇒ **PROGRAMMA DI MAGGIO**

*“Che Dio mi conceda la serenità
di accettare le cose che non posso cambiare,
il coraggio di cambiare quelle che posso cambiare
e la saggezza di distinguere tra le due .
Vivere giorno per giorno
godersi un momento per volta ,
accettare le avversità come una via verso la pace ,
prendere , come Lui fece,
questo mondo corrotto
per quello che è, non per quello che vorrei ,
confidare che Lui sistemerà tutto
se mi abbandonerò alla sua Sua volontà .
Che io possa essere
ragionevolmente felice in questa in questa vita
e sommamente felice accanto a Lui
nella prossima, per sempre “
Reinhold Niebuhr
Poesia condivisa da Roberta*



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 MAGGIO

Martedì 11 compleanno di Carlo
Mercoledì 12 compleanno di Giorgina
Lunedì 24 compleanno di Loredana



“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

“Per me il Davide e Golia è come una seconda famiglia. So che in queste mura trovo sempre una persona con la quale parlare, confrontarmi. Ci sono momenti in cui sei tu che hai bisogno di una parola e altri in cui sei tu a dare conforto, una parola, un consiglio (se ti viene chiesto) a chi in quel momento ha un peso maggiore da portare.

Federica e Claudia, le nostre due valide psicologhe, sono una presenza discreta e sicura su cui contare in qualsiasi momento. Se hai bisogno di un consiglio un po' più particolare e senti che hai bisogno di confrontarti su un problema che in quel momento ti sta particolarmente a cuore o, SEMPLICEMENTE, se hai bisogno di una spalla su cui piangere un po', Federica C'È, con la sua presenza calma e sicura. Claudia, arrivata da poco, è la Wonder Woman tecnologica. Con lei la tecnologia informatica si apre come uno scrigno magico. Ha la capacità di rendere semplici e di spiegare e sintetizzare in poche parole il mondo dell'informatica.

Io dico sempre che, se non ci fosse il Davide e Golia bisognerebbe inventarlo.

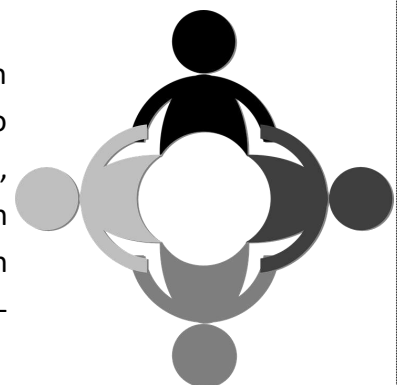
È un vero e proprio marchio di fabbrica con tanto di copyright.

Parlando dell'argomento su cui voglio porre l'attenzione, e cioè la RESILIENZA nel periodo del lockdown, posso dire che nel Davide e Golia, assieme a Federica, Claudia i volontari e tutti, si sono trovati nuovi modi di relazionarci. Nel momento in cui a dicembre si era entrati in zona rossa e poi arancio e poi ancora rossa, non ci si è persi d'animo.

Da novembre quando è entrata Claudia, ha subito pensato di formare due gruppi online in cui ci si ritrovava al martedì con EMOZIONAMI FOTOGRAFIA e al giovedì con EMOZIONAMI POESIE. È stato un nuovo modo di VEDERCI. Claudia ci ha sempre supportato e coordinato in maniera magistrale, sia dal punto di vista tecnico che dal lato della coordinazione del gruppo. Da questi incontri e da questo lavoro, si sono scoperti dei nuovi talenti di fotografia e di poesia. Era un modo per vedere l'amico che non vedevo da tanto tempo. Mi ricordo che all'inizio mi sentivo veramente impacciata con il computer, in quanto non sapevo neanche come collegarmi. Certe volte saltava la linea, oppure non sapevo come entrare in diretta nel gruppo, o attivare il video o il microfono. La presenza di Claudia, sempre molto pratica e sicura, ti faceva superare quel momento senza andare nel panico. Per non parlare delle passeggiate. Da fine novembre e nel possibile delle fasce di colore, sono state organizzate delle passeggiate in maniera contingentata.

Si arrivava in sede, Federica o Claudia controllavano la temperatura, si faceva la disinfezione delle mani e la firma di presenza. Poi in gruppi da tre, sempre con la mascherina, si partiva per la passeggiata nei posti incantevoli del centro di Malo o nelle zone verdi o collinari limitrofe. Anche questo è stato un nuovo modo di trovarci.

Per me è stata una vera e propria terapia in quanto, ero appena andata in pensione e avevo il terrore che questo nuovo cambiamento, in un periodo di lockdown mi mettesse in crisi. Le prime settimane ero un po' nel panico, poi mi sono tranquillizzata. Dopo ogni passeggiata, ritornavo a casa con una sensazione di BENESSERE che, neanche in un centro benessere con piscina e massaggi sarei potuta stare così, in quanto il movimento fisico e le relazioni sociali hanno un'enorme forza terapeutica”. Floriana



ESPERIMENTI DI SCRITTURA CREATIVA

“I luoghi del mio cuore”

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.

Un luogo del mio cuore è la mia casa a Molina di Malo, che adesso ho ceduto a mio figlio Stefano. La definisco del mio cuore perché lì ho iniziato una mia vita con mia moglie Elisa, finalmente siamo rimasti da soli lei ed io e ne abbiamo fatte di tutti i colori. È anche il luogo che mi ha fatto diventare papà.
Umberto

Il luogo del mio cuore è Jesolo, una località di mare molto bella. Mi piace molto andarci perché la mattina vado a camminare da solo o con la mia famiglia sul bagnasciuga, nel pomeriggio prendo il sole, mi fermo a guardare il mare e la sera faccio un giro in centro. Amo molto il mare, ma mi piace anche andare a camminare in montagna. Dove posso respirare aria buona e addentrarmi nei boschi per poi divertirmi la sera a giocare a carte.
Davide



SPAZIO LIBERO

Pensieri e parole per sentirsi vicini

Lettera a me stessa

Ciao Roberta,

Da quanto tempo non ci scriviamo...

Immagino che del tuo carattere qualcosa sia cambiato, mi sembri più chiusa, anche se cerchi di sorridere, però sei meno credulona che qualcosa potrà cambiare, non ci credi più.

Però la cattiveria non ha preso il sopravvento anche se magari qualche volta arrivava allo stomaco e per fortuna si fermava lì.

Devi essere la cassaforte di segreti, di chi non sa affrontare la vita, ma nello stesso tempo tu non vali niente...

Adesso mi fermo...

Mi farò risentire.

Roberta



SPAZIO LIBERO

Pensieri e parole per sentirsi vicini

Lottare contro?

Mi sembra di essere in una barca: io... Sono una barca che per paura di essere trascinata fuori di casa, mi rinchiodo lì, sentendomi isolata da tutti, arrugginendomi dentro e fuori. A volte, anzi spesso, mi sembra che il mio viaggio sia terminato e ogni scusa è buona per stare qui rinchiusa, anche se i malesseri purtroppo sono veri, magari dettati da questa testa che non riesce più a capire quello che succede fuori dal cancello e il non poter uscire più, frequentare il gruppo come prima che sapeva donare tantissimo, quella voglia di vivere, di creare, di stare insieme, di collaborare, di parlare, e di ridere anche...

Quando non lo frequenti, ti accorgi che giorno dopo giorno, ti spegni, perché lì dentro esprimi te stesso, le tue emozioni, negative o positive, e quando hai bisogno c'è chi ti aiuta e altri come te che ti mancano veramente... Invece è arrivato il punto che i pensieri, le paure, mi tormentano e come sempre mi chiudo come un riccio. Mi sento incatenata, non sono vista come una persona "normale" da chi mi guarda, sempre qui chiusa... E allora sì, vorrei essere quella barca che si "lancia" ogni giorno in nuove avventure per ritrovare la grinta, il sorriso, la vita...

Però non voglio dimenticare che ho anch'io un cuore, e per chi amo sono pronta senza indugio a spiegare le ali della mia barca, che sono giganti, perché il mio cuore, per loro, è più grande dell'oceano. 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.

La primavera - Claudia M.

Ehilà,... bella gente!!!!

Avete sentito il botto?

È scoppiata la primavera..

Un po' in anticipo, ci ha sorpresi come sempre.

Ogni anno ci stupisce e ogni anno ci meraviglia.

Eppure arriva col suo dolce tepore, con la sua luce nuova e col venticello frizzante.

Vediamo gemme e piccoli fiorellini che sempre ci fanno sorridere per la loro delicatezza e armonia.

I bulbi bucano la terra, la mimosa appoggiata al muro di una casa ha già svelato il suo giallo batuffoloso.

E i narcisi mostrano i loro boccioli fioriti.

Il colore della primavera per me è il giallo, poi arrivano gli altri colori, ma per prime ci sono sempre le primule e poi le forsie che lanciano verso il cielo i rami fioriti che a me ricordano i fuochi d'artificio.

Respiriamo questa nuova stagione....

Benvenuta primavera.



Primavera - Foto di Daniela M.

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.

Primavera—Battista

Errano gli spiriti allegri
 nel sole come ballerini
 si aprono come gemme nel sole
 nascono come l'aria più calda
 e rinnovano un nascere e
 un'energia nuova
 di cambiamento.

Le giornate sono più lunghe
 ci apprestiamo a cogliere l'arrivo della sera
 che ci avvolge col suo mistero
 e ci illumina con la luce
 della luna e le stelle.



Primavera—Foto di Vittorio

Piedi - Floriana

E visto che con la primavera, ci viene voglia di fare qualche passeggiata per respirare l'aria frizzante ed ammirare la natura che si sta risvegliando, io parlo dei piedi.

Quanti passi portano ogni giorno i miei piedi.

Dal mattino quando mi sveglio, mi accompagnano in ogni punto che io voglia andare.

Sono sempre pronti e fedeli.

Se sono in casa, li vesto con un paio di ciabatte.

I miei piedi preferiscono ciabatte molto comode che sentano il pavimento che toccano.

D'inverno, amano stare al caldo e preferiscono le ciabatte calde e avvolgenti.

D'estate, trovano che sono molto più comode le infradito. Se sono in montagna o fare una passeggiata, stanno bene in un bel paio di scarpe da ginnastica.

Se sono ad una festa... beh, allora si sbizzarriscono con una scarpetta décolleté, un paio di stivali o un sandaletto con un po' di tacco. Mai alto però, altrimenti protestano e poi fanno sciopero.

Però il momento speciale è quando camminano nudi a contatto con la terra, con l'erba, con la sabbia e con l'acqua del mare.

In quel momento si sentono di fare quello vogliono e si esprimono nel modo migliore, perché sono a contatto con la sensazione che gli dà il sentire il solletico dell'erbetta, il contatto con la morbidezza della sabbia.

La sensazione di freschezza dell'acqua.

Per non dire come si divertono quando ballano.

C'è chi ha il piedino piccolino, chi ha il piedone, chi ha il piede grassottello e chi ha il piede magro.

Da piccola riuscivo ad avvicinarli alla bocca. Adesso che sono grande beh, lasciamo perdere...

Però quanta strada hanno fatto i miei piedi e per quante avventure mi hanno portato e ancora mi porteranno.

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.

Sole - Carla

Sembra arrivata la primavera in anticipo.

Il sole di questi giorni ci regala i suoi raggi splendenti, raggi che riscaldano, che illuminano le nostre giornate.

Il sole risveglia la natura e anche l'animo delle persone.

Ci carica, ci invoglia a passeggiare assaporando l'aria che sembra essere più leggera.

Le prime gemme appaiono timide e in anticipo.

Anche il suo calare è magico, si riflette in cielo creando una scia di sfumature e colori che ogni volta possiamo ammirare con stupore.

Sembra dirci: ci sono, accompagno le vostre giornate.

Giriamoci e lasciamoci baciare dai suoi raggi dorati



Famiglia - Foto di Pina



Mani - Foto di Raffaella

Festa della mamma – Anna Maria

Domenica 09 maggio 2021 sarà la festa della mamma.

A tutte le mamme felici, a quelle che soffrono per la lontananza dei loro figli.

In particolare a quelle che non ci sono più ma ci sono sempre vicine.

In particolare la mia.

CIAO MAMMA

PROGRAMMA di MAGGIO

AVVISO

La sede è aperta su appuntamento per incontri individuali. Le passeggiate si svolgono in gruppi da 4 persone ed è necessario prenotarsi per partecipare.

* A partire dal 23/05 riprendiamo le passeggiate di domenica: è sempre obbligatorio prenotarsi in quanto le attività sono a numero chiuso.

MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	DOMENICA
04/05 Ore 15.00/16.30 Gruppo passeggiate Ore 14.00/19.00 Incontri individuali (smartphone, colloqui, laboratorio emozioni fotografia)	05/05 Ore 15.00/16.30 Gruppo passeggiate* Ore 14.00/19.00 Incontri individuali (smartphone, colloqui, laboratorio emozioni fotografia)	06/05 Ore 15.00/16.30 Gruppo passeggiate Ore 14.00/19.00 Incontri individuali (smartphone e colloqui) Ore 17.00 Laboratorio on-line "Emozioni Poesia"	
11/05 Ore 15.00/16.30 Gruppo passeggiate Ore 14.00/19.00 Incontri individuali (smartphone, colloqui, laboratorio emozioni fotografia)	12/05 Ore 15.00/16.30 Gruppo passeggiate Ore 14.00/19.00 Incontri individuali (smartphone, colloqui, laboratorio emozioni fotografia)	13/05 Ore 15.00/16.30 Gruppo passeggiate Ore 14.00/19.00 * Incontri individuali (smartphone e colloqui) Ore 17.00 Laboratorio on-line "Emozioni Poesia"	
18/05 Ore 15.00/16.30 Gruppo passeggiate Ore 14.00/19.00 Incontri individuali (smartphone, colloqui, laboratorio emozioni fotografia)	19/05 Ore 15.00/16.30 Gruppo passeggiate	20/05 Ore 15.00/16.30 Gruppo passeggiate Ore 14.00/19.00 * Incontri individuali (smartphone e colloqui) Ore 17.00 Laboratorio on-line "Emozioni Poesia"	23/05 Ore 15.00/16.30 Gruppo passeggiate* Ore 16.30 "Meditazioni di Primavera" Concerto presso Duomo di Malo
25/05 Ore 15.00/16.30 Gruppo passeggiate Ore 14.00/19.00 Incontri individuali (smartphone, colloqui, laboratorio emozioni fotografia)	26/05 Ore 15.00/16.30 Gruppo passeggiate Ore 14.00/19.00 Incontri individuali (smartphone, colloqui, laboratorio emozioni fotografia) Ore 17.00 Laboratorio on-line "Scrittura creativa"	27/05 Ore 15.00/16.30 Gruppo passeggiate Ore 14.00/19.00 Incontri individuali (smartphone e colloqui) Ore 17.00 Laboratorio on-line "Emozioni Poesia"	30/05 Ore 15.00/16.30 Gruppo passeggiate*

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