Catàrsi

Salute mentale
auto-mutuo aiuto
famiglie
comunità
testimonianze
cultura
creatività

NEWS dal Davide e Golia di Malo

MAGGIO 2022— N. 05/22

In questo numero:

⇒ DIARIO DI BORDO

⇒ LABORATORIO DI SCRITTURA

⇒ SPAZIO FILATELIA

⇒ SPAZIO LIBERO

⇒ ANGOLO DEL BUONUMORE

⇒ GOLOSITA'

⇒ PROGRAMMA DI MAGGIO

E che cos'è una rosa?

E che cos'è una rosa, ora si sa;
ora, passata l'età delle rose.
Sulla spina ne brilla un'ultima
e, tutta sola, tutti i fiori ha in sé.

W. Goethe, traduzione di F. Fortini

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

11 Maggio Carlo Callian

12 Maggio Giorgina Meneghin

24 Maggio Loredana Carlassara

"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

Carissimi ragazzi del Davide e Golia,
un anno fa entravo in sede per la prima volta, conoscevo (in alcuni casi rincontravo) i vostri volti ora familiari, ascoltavo le vostre voci ora amiche e iniziavo a spendere il mio tempo tra queste mura che oggi sento come domestiche già sulla soglia.
Giorno dopo giorno mi avete fatta diventare parte del gruppo, avete condiviso con me pezzetti dei vostri vissuti, mi avete dato filo da torcere per intessere legami che si sono pian piano saldati.
Ho trascorso con voi una quotidianità regolare e ogni giorno resa straordinaria da un vostro commento, una risata, uno sfogo, un'idea, un battibecco, un silenzio.
Abbiamo abitato la sede in giorni caldi e assolati, rumorosi di chiacchiere e risate, in pomeriggi cupi e piovosi, in settimane d'intenso lavoro per la comunità (come per la mostra "Emozionami" o "Pasqua di Pace") e in tempi più intimi in cui approfondire le relazioni.
Porto con me un anno intenso, "collezione di attimi", un film frutto dei vostri sorrisi, delle vostre domande, del modo in cui interagite tra di voi, delle passeggiate e delle ore del tè.
Mi restano impressi i vostri sguardi con quelle espressioni che ho imparato via via a decifrare meglio, le vostre storie, le vostre speranze e preoccupazioni, le fatiche condivise, i progetti, i sogni.
Vi saluto con uno zaino carico di una gratitudine infinita per avermi insegnato ad ascoltare di più, a sorridere e a cercare sempre il lato migliore della medaglia ed una prospettiva più ampia, ad amare intensamente la vita nonostante le prove.
Mi scuso per non aver sempre avuto la risposta giusta, per aver spesso avuto dubbi sugli orari o gli iscritti dei laboratori, per le giornate in cui mi avete trovata stanca, per avervi sgridato troppo per qualche naso curioso fuori dalla mascherina, per non aver avuto in tutte le situazioni una reazione abbastanza pronta. Vi ringrazio per avermi aiutata a diventare un po' più puntuale e leggermente più organizzata.
Vi auguro di restare un gruppo di amici coeso, un porto accogliente e paziente, una fucina di idee, un'oasi ossigenata in cui trovare aiuto ed un sorso d'acqua fresa (se è stata messa in frigo). Quando entrate in sede ricordatevi che, per quanto vi possiate sentire in difficoltà, la vostra presenza è un dono per l'altro! Siete stati tutti incontri preziosissimi, grazie!
Vi voglio bene!
Statemi bene e…fate i bravi!
Sperando di rivedervi presto, vi auguro buona strada,

Anna

P.S. Ho pensato fosse doveroso ringraziarvi anche singolarmente, per chi non fosse riuscito a passare in sede al "tre-maio", lascio il pensiero per voi a Federica e Claudia, un abbraccione.

DIARIO DI BORDO

Esperienze e testimonianze del nostro gruppo

Ciao Anna

Cara Anna...

Stavolta volevo scrivere proprio a te,

Lasciarti un qualcosa di scritto perché in questi mesi per noi, per me, sei stata davvero una di noi, ti ho sentita fra noi.

Sei sempre stata tra noi, con i tuoi sorrisi e anche gli occhi sorridenti, che non tutte le persone possiedono, le mille cose che hai fatto qui dentro, senza fermarti mai, con infinita pazienza e senza mai limiti. Ci hai seguiti sempre, chiacchierando piacevolmente con noi, accucciata per terra, in una posizione che faceva davvero tenerezza, e poi quel tuo arrossire in determinate occasioni che faceva veramente sorridere, ma per la grande emozione che si provava. Alla fin fine l'unica cosa che ti diciamo è che ci dispiace tantissimo che questi mesi siano passati così in fretta, se si potessero prolungare… (magari)

Eppure tu lo sai, noi siamo qua, tu la strada la conosci molto bene, e noi siamo qui che ti aspettiamo sempre. E non a parole…

Ciao Anna.

Moira

Amici sportivi

La ginnastica con Silvia è abbastanza interessante perché si muovono i muscoli e poi si respira meglio. Di solito iniziamo con un po' di aerobica, facciamo il gioco coi cerchi e delle attività a squadre. Siamo abbastanza tranquilli, ogni tanto alcune ragazze diventano però molto competitive! Con le donne c'è una gara aperta e noi cerchiamo sempre di risultare vincenti, ognuno cerca di primeggiare e conquistare il podio sportivo! La ginnastica inizia alle 16:15 e stiamo in palestra fino alle 17:30 circa.

In questo periodo abbiamo anche ricominciato le passeggiate con gli altri del gruppo, queste si fanno al martedì e di solito la Giusy, Renato, la Daniela e Stefano tirano il gruppo. Andiamo a Malo, a San Tomio o a Case di Malo e ultimamente Stefano è sempre davanti e cammina veloce!

La passeggiata che io (Davide) preferisco è quella di San Tomio perché si può andare per la centrale o provinciale, o per la strada sotto il monte, si possono invertire le vie e non ci si annoia mai!

L'ultima volta che siamo andati a camminare abbiamo raggiunto il Montecio e da lì abbiamo preso il percorso nuovo che sale la sua collinetta per poi riscendere. È stata una bellissima avventura!

Davide, Luigino e Renato

Laboratorio di scrittura Catarsi

Tema: Date importanti

Che sia un 25 aprile per tutti!

Per chi non lo sapesse il 25 aprile è una data molto importante per noi italiani, perché segna la nostra libertà. Libertà da una guerra durata 5 anni.
"Nel 1942 quando è nato mio papà, mio nonno, suo padre, si è disperso in Russia. Era andato a combattere, forse morì di freddo." racconta Umberto.
"Anche mio zio Mario è stato disperso in Russia, era caporale e gli fu ordinato di stare ad un bivio per aspettare che arrivassero le truppe" continua Daniela, "invece mia mamma che abitava a Vicenza, quando la sirena suonava doveva aspettare nel bunker, sotto Monte Berico. La guerra è una cosa spaventosa". Però il 25 aprile del 1945, Sandro Pertini insieme ad altri coraggiosi partigiani, esortò gli italiani ad uno sciopero nazionale e a ribellarsi contro i nazifascisti. "Arrendersi o perire" fu il motto dei nostri combattenti quando misero gli avversari con le spalle al muro.
"Quanti morti fa la guerra! Pensiamo anche adesso all'Ucraina!" esclama Andrea.
E allora, di fronte a questa tragedia immane, che alcuni stanno vivendo non lontano da noi, non possiamo che augurarci che questo sia davvero un 25 aprile per tutti!

Andrea, Daniela Z. e Umberto

1 maggio

Il Primo Maggio è la festa dei lavoratori e di San Giuseppe lavoratore. I primi a festeggiare le otto ore di lavoro sono stati gli Stati Uniti (nell'Illinois e a Chicago) in seguito a delle manifestazioni per i diritti dei lavoratori. In Italia, sotto il governo di Mussolini, alla fine del 1900 si riuscì finalmente a ottenere le otto ore al giorno. Grazie ai nostri antenati oggi possiamo lavorare in tranquillità tutelati quando ci ammaliamo. Le nostre esperienze ci fanno apprezzare questa conquista, perchè abbiamo la possibilità di lavorare un numero di ore ottimali, ad esempio alcuni di noi lavorano solo qualche ora, o a giorni alterni, potendo così dedicarsi ad un altro tipo di occupazione come i lavori domestici, la cura dei famigliari o il volontariato.

Il gruppo di scrittura Catarsi del giovedì

Laboratorio di scrittura Catarsi

Tema: Date importanti

8 Maggio! Viva la mamma!

L'8 maggio è la festa della mamma, così noi del gruppo scrittura del Catarsi abbiamo pensato di ricordare le mamme. Partiamo ritraendo le nostre mamme, potremmo dire persone fondamentali per la nostra vita, caratterizzate da sfumature peculiari. La mamma di Andrea è una persona molto paziente e buona, è una gran cuoca e il suo piatto forte è la pasta al pesto. La mamma di Stefano è una donna vivace e rumorosa, affettuosa e talvolta scherzosa, è un'amante dei gatti e la sua specialità ai fornelli è la pasta al salmone. Quando Stefano era piccolo è stata una presenza attenta e amorevole. La mamma di Vittorio è una signora calorosa, è stata ed è un po' appesantita dalla complessa gestione famigliare. Da piccolo Vittorio la faceva "dannare" e lei per scherzare lo rincorreva con le ortiche. La mamma di Daniela Z. era una persona riservata, ma attenta alle figlie, insegnava loro a comportarsi bene: ad essere oneste, generose e leali; il suo piatto forte era "polenta, pollo patate e pomodoro" che mangiavano tutti veramente di gusto. Le piaceva moltissimo leggere ed è riuscita a farlo fino alla fine dei suoi giorni, trasmettendo questa sua passione anche alla figlia. La mamma di Anna, la nostra cara tirocinante è una signora volitiva e dolce, uno dei suoi punti forti è la grande capacità di far sentire gli altri ascoltati ed accolti. Tutti le riconoscono una grande ospitalità. Le piace l'arte, il suo lavoro ed è anche una cuoca provetta, la sua parmigiana è irresistibile. Vi abbiamo raccontato le nostre piccole storie, certi che per ciascuno la mamma sia unica al mondo. Viva le mamme!

Daniela Z., Stefano, Andrea e Vittorio

W LA MAMMA

AFFEZIONATA A QUELLA

GONNA UN PO' LUNGA

COSÌ ELEGANTEMENTE

ANNI CINQUANTA

Laboratorio di scrittura Catarsi

Tema: Lasciarsi sorprendere.
Riflessioni a partire dalla lettura dell'albo illustrato "Una tigre all'ora del tè" di J.Kerr.

Malo, 18 marzo 2022

Nel lontano 1974, all'età di 19 anni, mi sono iscritta all'ospedale di Valdagno alla scuola per diventare infermiera. Allora abitavo a Recoaro Terme, che dista 10 km da Valdagno. Ogni mattina prendevo la corriera alle ore 6:15 e tornavo alle ore 18:00. Ero entusiasta e non vedevo l'ora di iniziare. Ero determinata e volevo mettercela tutta per arrivare al diploma.
All'età di 15 anni, con un gruppetto di amiche e amici, tutti più grandi di me, al sabato e alla domenica andavamo a trovare persone disabili, anziani soli, per i quali facevamo la spesa e le pulizie.

Devo dire che questa esperienza mi ha fatto maturare e anche capire quale professione intraprendere appena raggiunto il diploma, ho iniziato a inviare a tutti gli ospedali della Provincia la domanda per il colloquio.
Il primo ospedale che mi mandò a chiamare e che mi assunse fu quello di Malo, il "De Marchi". Devo dire che non vedevo l'ora di iniziare.
Mi resi conto che avevo un problema e cioè non avevo la patente di guida, capii che era indispensabile per spostarmi da Recoaro a Malo. Così mi iscrissi al corso. Gli esami di teoria e di guida andarono bene. Nel giorno del mio ventitreesimo compleanno i miei genitori mi fecero un bellissimo regalo: un'automobile, una fiat 126 bianca. Mi pareva di toccare il cielo con un dito, ero felicissima.
Devo dire che fu una straordinaria sorpresa, che mi fece commuovere.
Grazie papà e mamma, grazie mille! Vi voglio bene!

La vostra figlia Daniela Z.

SPAZIO FILATELIA

Alla scoperta dei francobolli

Il Francobollo 4 – I SCHEI DEI MALADENSI

Sapete come gli abitanti di Malo, nei secoli, pagavano il francobollo per spedire una lettera? Scopriamolo insieme.

Nel 1850 uscirono i primi francobolli nel regno del Lombardo-Veneto. Questo regno faceva parte dell'impero Austro-Ungarico sotto la dinastia degli Asburgo. In quel periodo nel Veneto circolava la lira austriaca divisa in 100 centesimi (foto 1). Dovete sapere però che a Lavarone o a Folgaria (non molto distante da Malo, ma territorio austriaco) gli abitanti usavano gli stessi francobolli ma non in centesimi ma in Kreutzer (foto 2).

foto 1

foto 2

foto 3

Nel 1858 Francesco Giuseppe (Checco Beppe per i veneti) imperatore d'Austria e del Lombardo-Veneto decise di uniformare in tutto l'impero la stessa moneta. La lira austriaca fu sostituita dal Fiorino diviso in soldi (foto 3). Nel 1866 finalmente anche il Veneto fu annesso al Regno d'Italia. Dal 20 agosto di quell'anno si usarono i francobolli italiani acquistati in centesimi di lira italiana (foto 4). Per curiosità, il primo francobollo emesso in lire è uscito nel 1882 e valeva due lire (foto 5).

Questa valuta è durata per più di 130 anni.

Dal 1 gennaio 2002 è entrato in vigore il conio EURO con i suoi centesimi (foto 6)

foto 4

foto 5

foto 6

Giulio

SPAZIO LIBERO

Pensieri e parole per sentirsi vicini

Storia Zen

C'era una volta, in un villaggio cinese un vecchio contadino che viveva con suo figlio e un cavallo, che era la loro unica fonte di sostentamento.

Un giorno, il cavallo scappò lasciando l'uomo senza la possibilità di lavorare la terra. I suoi vicini accorsero da lui per mostrargli la loro solidarietà dicendosi dispiaciuti per l'accaduto. Lui li ringraziò per la visita, ma domandò loro:

Come fate a sapere se ciò che mi è successo è un bene o un male per me? Chi lo sa!

I vicini, perplessi dell'atteggiamento del vecchio contadino, se ne andarono.

Una settimana dopo, il cavallo ritornò alla stalla, accompagnato da una grande mandria di cavalli. Giunta la notizia agli abitanti del villaggio, questi tornarono a casa del contadino, congratulandosi con lui per la buona sorte.

Prima avevi solo un cavallo ed ora ne hai molti, è una grande ricchezza. Che fortuna! – dissero.

Grazie per la visita e per la vostra solidarietà – rispose lui – ma come fate a sapere che questo è un bene o un male per me?

I vicini, ancora una volta, rimasero sconcertati dalla risposta del vecchio contadino e se ne andarono via.

Qualche tempo dopo, il figlio del contadino, nel tentativo di addomesticare uno dei nuovi cavalli arrivati, cadde da cavallo rompendosi una gamba.

I vicini premurosi, tornarono a far visita al contadino dimostrandosi molto dispiaciuti per la disgrazia. L'uomo ringraziò per la visita e l'affetto di tutti e nuovamente domandò:

Come potete sapere se l'accaduto è una disgrazia per me? Aspettiamo e vediamo cosa succederà nel tempo.

Ancora una volta la frase del vecchio contadino lasciò tutti stupefatti e senza parole se ne andarono increduli. Trascorsero alcuni mesi ed il Giappone dichiarò guerra alla Cina. Il governo inviò i propri emissari in tutto il paese alla ricerca di giovani in buona salute da inviare al fronte in battaglia. Arrivarono al villaggio e reclutarono tutti i giovani, eccetto il figlio del contadino che aveva la gamba rotta. Nessuno dei ragazzi ritorno vivo. Il figlio del contadino invece guarì e i cavalli furono venduti procurando una buona rendita. Il saggio contadino passò a visitare i suoi vicini per consolarli ed aiutarli, come loro si erano mostrati solidali con lui in ogni situazione.

Ogni volta che qualcuno di loro si lamentava, il saggio contadino diceva:

Come sai se questo è un male?

Se qualcuno si rallegrava troppo, gli domandava:

Come sai se questo è un bene?

Gli uomini di quel villaggio capirono allora l'insegnamento del saggio contadino che li esortava a non esaltarsi e a non abbattersi dagli eventi, accogliendo sempre ciò che è, consapevoli del fatto che al di là del bene e del male, tutto potrebbe rivelarsi diverso da come appare.

Carla

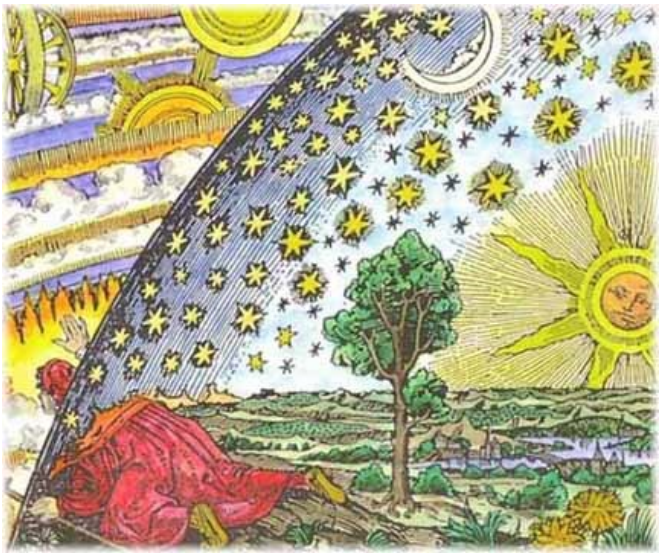
SPAZIO LIBERO

Pensieri e parole per sentirsi vicini

Quando vien di maggio il mese,
il bel mese delle rose,
scampanellano festose
le campane delle chiese.
E la gente, verso sera,
entra in chiesa, umile e pia,
per i canti e la preghiera
del bel mese di Maria.

Luigi Ambrosini

Lo Gnosticismo



In questo articolo volevo parlare dello Gnosticismo, una religione diffusa tra il II e il III secolo. Fa parte del ramo delle religioni iraniche ed ha influenzato la nostra storia evolutiva, come ha fatto d'altra parte il cristianesimo! Lo Gnosticismo è basato sulla Resurrezione e l'Ascensione di Gesù, ma per gli gnostici, in confronto ai cristiani, si estendono i canoni a più dei quaranta giorni! Un famoso testo gnostico, che viene parecchio citato, è il Dialogo del Salvatore, come anche il libro di Tommaso, il Vangelo di Mattia, il Vangelo di Giuda, la Predicazione di Pietro. Come simbolo lo gnosticismo ha lo Yaldabaoth, una creatura con la testa da leone ed il corpo da serpente, molto presente nei tatuaggi! Se guardassimo le entità che provengono dal gruppo dei Sethiani, che deriva da Seth, il terzo figlio di Adamo, ce ne sono molte come Archan, Astaphaios, Autogenes, Kalyptos, Protophanes, Sabaoth, Setheus, Yao,Youel. Il più importante fu il dio della luce, chiamato Abba d'Rabbuta in syriaco-aramaico o Mingzun, nome attribuito in Cina.

C'è poi il Manicheismo, una religione invece di origine persiana, fondata da Mani, che fu lui stesso un profeta di Gesù ma venne scacciato da Giuda e da lì nacque una nuova religione a sé stante.

Stefano

SPAZIO LIBERO

Pensieri e parole per sentirsi vicini

Canta il sogno del mondo

Ama
saluta la gente
dona
perdona
ama ancora e saluta
(nessuna saluta del condominio,
ma neppure per via).
Dai la mano
aiuta
comprendi
dimentica
e ricorda
solo il bene.
E del bene degli altri
godi e fai
godere.
Godi del nulla che hai
del poco che basta
giorno dopo giorno:
e pure quel poco,
se necessario,
dividi.
E vai,
vai leggero
dietro il vento
e il sole
e canta.
Vai di paese in paese
e saluta
saluta tutti
il nero, l'olivastro
e perfino il bianco
Canta il sogno del mondo:
che tutti i paesi
si contendano
d'averti generato.

David. M. Turoldo

ANGOLO DEL BUONUMORE

Uno spazio per sorridere

La bella la impasta i gnocchi (condivisa da Bruno)

-Consigliamo di ascoltarla cercando su YouTube la versione cantata-

La bella la impasta i gnocchi (col gesto di impastare)
ninoti futoti la fusta coti;
la bella la impasta i gnocchi,
su l'asse del mulin. (chiudendo il naso: PAPARAPA)

L'impasta tanto duri, (sbattendo le mani)
ninuri fufuri la fusta curi,
l'impasta tanto duri,
che i va de qua e de là. (chiudendo il naso: PAPARAPA)

La gh'in magna sette piane, (portandoli alla bocca)
ninane fufane la fusta cane,
la gh'in magna alle altre otto,
par sentir s'el xe salà. (chiudendo il naso: PAPARAPA)

La va a fare i leti, (col gesto di fare il letto)
nineti fufeti la fusta cheti,
la va a fare i leti,
e la se sente tanto mal. (chiudendo il naso: PAPARAPA)

Vien casa so mario,
ninio fufio la fusta chio,
vien casa so mario,
la trova in leto malà. (chiudendo il naso: PAPARAPA)

A go magnà un gnocheto,
nineto fufeto la fusta cheto,
a go magnà un gnocheto,
el me ga fato mal. (chiudendo il naso: PAPARAPA)

Naremo ciamare el dottore,
Ninore fufore la fustacore,
Naremo ciamare el dottore,
par vedere cossa la gà. (chiudendo il naso: PAPARAPA)

No go gnanca fato ora,
ninora fufora la fustacora,
no go gnanca fato ora,
ca la Pansa xe s'ciopà (chiudendo il naso: PAPARAPA)

Vien fora tuti i gnocchi,
ninoti fufoti la fustacoti,
vien fora tuti i gnocchi,
e so mario li gà magnà PAPARAPA!

ANGOLO DEL BUONUMORE

Uno spazio per sorridere

PROVERBI DI MAGGIO

- Di Maggio vai adagio.
- Chi pota di Maggio e zappa d'Agosto non raccoglie ne' pane ne'moscio.
- Maggio piovoso, anno ubertoso (cioè fertile).
- Aprile fai il fiore e Maggio se fai il colore.
- Maggio giardinaio non empie il granaio.
- Se piove i primi di Maggio, noci e fichi faranno buon viaggio.
- Il giorno di San Castaldo (10 Maggio), sparisce il freddo e arriva il caldo.
- Acqua di Maggio è come la parola di un saggio.

INDOVINELLI DI MAGGIO

- Ti tiene in vita, ma lo vedo solo d'inverno. Che cos'è?
- Cosa c'è all'inizio dell'arcobaleno, in mezzo all'atomo e alla fine dell'oceano?

- Rossa rossetta,
nell'umida gabbietta,
saltella qua e là,
il suo nome chi lo sa?
- Se mi nomini, mi rompi. Chi sono?

- È una donna, una città, una virtù. Che mai sarà?
- Lo squalo balena è lungo circa:
A 70 metri
B 26 metri
C 13 metri
D 35 metri
- Quale fra i seguenti animali non esiste?
A verme cane
B formica elefante
C squalo tigre
D scimmia ragno

ANGOLO DEL BUONUMORE

Uno spazio per sorridere

BARZELLETTE

Un interista parla con un amico e gli dice: "Sai che il mio cane quando l'Inter perde sta a digiuno per tutto il giorno?" al che l'amico incuriosito gli chiede: "E se vince?" e l'interista dice: "Eh... non lo so sinceramente...in fondo sono solo 10 anni che ce l'ho!!!"

Lo sai in quale stanza ci si sente più ottimisti ?
Il bagno...perché ogni cosa che farai sarà un ... Su-cesso !

La mamma dice a Pierino:
- "Muoviti a mangiare i cereali! Sono le 7:50 e devi andare a scuola alle 8:00!"
Pierino risponde:
- "Mamma, stai tranquilla, qui c'è scritto: da consumare entro 20 Maggio 2030..."

La maestra di matematica dice a Pierino: "Pierino dove l'hai messo il quaderno di matematica?", Pierino guarda la maestra e dice: "L'ho portato dal dottore perché aveva troppi problemi".

SOLUZIONE DEGLI INDOVINELLI DI APRILE

Qual è la pianta più puzzolente? **Quella dei piedi!**

Sono due finestre, di giorno aperte e di notte chiuse… **Gli occhi!**

Prima entro, poi apro, chi sono? **La chiave**

È così leggero, eppure non si riesce a tenerlo in mano! **Il fuoco**

Due padri e due figli vanno a raccogliere angurie. Tornano con tre angurie, una a testa.
Com'è possibile? **Perché sono un padre, un figlio ed un nonno.**

Nasce in terra e muore in cielo, chi è? **Il vapore**

GOLOSITA'

Condivisione di ricette golose

TORTA DI FRAGOLE

Ingredienti per 6 persone

Per la frolla
250g di un mix di farine per celiaci
120ml di olio di semi bio
80g di stevia passata al mixer e ridotta in polvere
3 tuorli
fagioli secchi q.b. da mettere in cottura sulla frolla per evitare che gonfi

Per la farcitura
500g di fragole più o meno delle stesse dimensioni, al netto dello scarto
500g di alternativa vegetale allo yogurt al gusto vaniglia (scegli un prodotto con pochi ingredienti e che non contenga sciroppo di fruttosio, di mais o simili)

Preparazione
Versa in una terrina il mix di farine senza glutine, la stevia passata al mixer e l'olio a filo, mescolando con una forchetta.
Lavora poi l'impasto con le mani, ottenendo un composto granuloso.
Aggiungi i tuorli e impasta per ottenere una frolla omogenea.
Fodera con carta forno uno stampo per crostate del diametro di 18 centimetri.
Stendi all'interno la frolla e livella il bordo con un coltello a lama liscia.
Bucherella con i rebbi di una forchetta tutta la superficie.
Metti quindi in frigo per 2 ore.
Trascorso il tempo indicato, sistema sulla frolla un disco di carta forno e ricopri la superficie con fagioli secchi.
Inforna per 15-20 minuti a circa 200°C, con il forno già ben caldo.
Toglila dal forno, elimina i fagioli e cuoci per altri 10 minuti.
Cospargila di fragole e il dolce è servito!

PROGRAMMA di MAGGIO

MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	FINE SETTIMANA
03/05 Ore 14:30 16:15 Gruppo passeggiate Ore 15:00/16:30 Gruppo parola Ore 16:00 Salutiamo e festeggiamo Anna nel suo ultimo giorno di tirocinio	**04/05** Ore 14:30/16:00 Attività libera Ore 16:15/17:45 Attività motoria in palestra Ore 17:00/18:30 Arte-terapia con Katia	**05/04** Ore 14:30/16:00 Laboratorio Ago e filo Ore 15:00/16:30 Gruppo Parola Ore 17:00/18:30 Redazione Catarsi	**Domenica 08/05** Attività da definire
10/05 Ore 14:30/16:15 Gruppo passeggiate Ore 15:00/16:30 Gruppo parola Ore 15:30/17:30 Laboratorio di falegnameria Ore 17:00/18:30 “Fanta-fiabe: laboratorio di scrittura”	**11/05** Ore 14:30/16:00 Attività libera Ore 16:15/17:45 Attività motoria in palestra Ore 17:00/18:30 Arte-terapia con Katia	**12/05** Ore 14:30/16:30 Laboratorio Ago e filo Ore 15:00/16:30 Gruppo Parola Ore 17:00/18:30 Redazione Catarsi	**Domenica 15/04** Attività da definire
17/05 Ore 14:30/16:15 Gruppo passeggiate Ore 15:00/16:30 Gruppo parola Ore 15:30 /17.30 Laboratorio di falegnameria Ore 17:00/18:30 “Fanta-fiabe: laboratorio di scrittura”	**18/05** Ore 14:30/16:00 Attività libera Ore 16:15/17:45 Attività motoria in palestra Ore 17:00/18:30 Arte-terapia con Katia	**19/05** Ore 14:30/16:30 Laboratorio Ago e filo Ore 15:00/16:30 Gruppo Parola Ore 17:00/18:30 Redazione Catarsi	**Domenica 22/04** Mattinata e pranzo con Gabriella (Rif. Gabriela)
24/05 Ore 14:30/16:15 Gruppo passeggiate Ore 15:00/16:30 Gruppo parola Ore 15:30 /17.30 Laboratorio di falegnameria Ore 17:00/18:30 “Fanta-fiabe: laboratorio di scrittura”	**25/05** Ore 14:30/16:00 Attività libera Ore 16:15/17:45 Attività motoria in palestra Ore 17:00/18:30 Arte-terapia con Katia	**26/05** Ore 14:30/16:30 Laboratorio Ago e filo Ore 15:00/16:30 Gruppo Parola Ore 15:00/16:30 Redazione Catarsi <u>La sede chiude alle 17:00</u>	**Domenica 29/05** Attività da definire (Rif. Bertilla)
31/05 Ore 14:30/16:15 Gruppo passeggiate Ore 15:00/16:30 Gruppo parola Ore 15:30 /17.30 Laboratorio di falegnameria Ore 17:00/18:30 “Fanta-fiabe: laboratorio di scrittura”	**01/06** Ore 14:30/16:00 Attività libera Ore 16:15/17:45 Attività motoria in palestra Ore 17:00/18:30 Arte-terapia con Katia	**02/06** Festa della Repubblica Attività da definire	

<u>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!</u>

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