



Catàrsi

Salute mentale
auto-mutuo aiuto
famiglie
comunità
testimonianze
cultura
creatività

NEWS dal Davide e Golia di Malo

MAGGIO 2023 - N. 05/23

In questo numero:

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



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.

MAGGIO di Roberto Piumini



*A maggio
alla foglia
vien voglia
di vento.
A maggio
io sento
bambini
nel prato.
A maggio
assaggio
cento ciliegie.
A maggio
il peggio
è passato.*

Compleanni di maggio

Venerdì 12 Giorgina M.
Mercoledì 17 Alessandro M.
Mercoledì 24 Loredana C.



"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

SCRITTURA CREATIVA

“Sognando una vacanza...”

Il mio sogno è di trovare un lavoro che mi piacerebbe: lavorare in una fattoria con i cavalli. Però non so dove rivolgermi, da quali persone. Questo è il mio sogno.

Vittorio

Ogni estate mi piace tanto andare al mare perché c'è aria fresca, svegliarsi presto al mattino e fare bellissime camminate. Quando si ritorna, fare colazione; poi andare in spiaggia, prendere il sole caldo e fare il bagno nell'acqua fredda. Alla sera andare a camminare con amici o andare a ballare. Op-



pure fare una crociera nella nave. Quando si ferma, il capitano butta l'ancora e ferma la nave, e lì, la gente a bordo guarda il mare, i gabbiani bianchi o il porto dove partono le navi. Mi piacerebbe anche la montagna dove puoi camminare e fare scalate con gli amici. Però la montagna a me fa paura perché puoi trovare orsi o lupi. Paura!!! Paura!!!

Davide

Sogno molte vacanze, soprattutto in montagna e qualche volta al mare. Molte volte sono andato in vacanza sia al mare che in montagna. Sarebbe bello vedere posti belli e nuovi. Molte volte sono stato in Trentino Alto Adige, Friuli Venezia Giulia, Emilia Romagna, Sicilia, Lombardia.

In Lombardia sono stato nel 2010/2011. Sono stato a Suzzara, un paese in provincia di Mantova: ero ospite a casa della zia di un mio amico. Questa persona era abbastanza colta; la zia del mio amico Lorenzo ci ha parlato della storia medievale di una chiesa che stavano ristrutturando, appartenuta a un movimento gnostico-cristiani: i Càtari.

E' stato bello vedere un luogo dove si è fatta la storia.

Stefano

Non ho una vacanza ideale. Ciò che mi attira ed ispira è evadere dalla solita routine.

Mi piacciono sia le vacanze programmate che quelle dell'ultimo minuto. Quelle in cui si decide di andare senza aver programmato grandi cose; apprezzando posti nuovi e paesaggi dal portare nel cuore una volta rientrati a casa. Riesco approp-



ciare e sentire proprie, sia vacanze in Hotel che vacanze spartane, semplici, senza pretese. Resto del parere che il mondo è bello: le città da visitare con i loro monumenti, le chiese, i palazzi e i quadri sono arte e storia che valgono la pena di essere ammirate.

Poi ci sono le classiche vacanze mari e monti. In spiaggia è bello fare la passeggiata lungo la battigia o fare le lucertoline al sole. In montagna, si apprezzano le passeggiate immersi nella natura, respirando aria sana, distanti dallo smog.

Potendo, mi piace alternare le uscite o vacanze e godermi le opportunità del momento.

Carla

SCRITTURA CREATIVA

“Sognando una vacanza...”

E' tanto che sogno una vacanza anche perché ho tanta voglia di andare al mare, il mio amato mare. Non ho molte pretese di grandi alberghi o altro ma solo un posto per dormire e camminare sul bagnasciuga, sentire il rumore delle onde e il profumo della salsedine; l'acqua che ti lambisce le gambe, vedere albe e tramonti. A me non piacciono le vacanze di luglio o agosto dove c'è la confusione ma quelle tranquille, dove il mare è tutto per me.



Il mio mare preferito è quello ligure ma so che quello sarà sempre un sogno. Mi piace anche Caorle, con la sua chiesetta e i sassi che sono un'opera d'arte; amo la scogliera dove ti puoi sedere sugli scogli e lasciare correre i pensieri e magari la fantasia, come questo mio sogno.

Marinella

Le vacanze sono delle belle giornate trascorse fuori dal solito ambiente di ogni giorno.

Andiamo al mare, ci rilassiamo sotto l'ombrellone, un bel libro da leggere, di quelli che trattano la storia. Ah... Relax.

Oppure, in alternativa, qualche giornata in montagna, sotto l'ombra di un bosco di pini; una passeggiata sui sentieri che tagliano i prati, vicini a delle vacche che pascolano e ci danno del latte fresco e profumato d'erba.

Se però devo sognare una vacanza, un luogo che non ho mai visitato ma che ho sempre sognato di andarci è l'Andalusia, la regione spagnola prospiciente il Marocco. Siviglia, Toledo, Malaga, Granada, Cordoba e dintorni mi hanno sempre affascinato ma, purtroppo, non ci sono mai andato.

E se avessi la possibilità di andarci, ne approfitterei per andare a visitare la Rocca di Gibilterra, con le sue simpatiche scimmiette, libere di correre nel territorio.

Giulio

DIARIO DI BORDO

Esperienze e testimonianze del nostro gruppo

Il "Fatto a mano"... Un'arte da riscoprire

Sinonimo di lentezza, pazienza, manualità...

Di riflessione, di ricerca anche di noi stessi, perché, mentre si lavora, si pensa, si ricorda...

Magari si piange o si ride, anche da soli, per quella cosa buffa che ti viene in mente, o ci si commuove per un ricordo triste. Fa parte tutto del "Fatto a mano", del tempo che si impiega

per realizzare un manufatto: ed è tempo prezioso, perché è come se in quel lavoro, alla fine, ci fosse un po' di noi stessi che lo abbiamo creato, con le nostre mani, la nostra mente, il nostro cuore...



Il gruppo Ago e Filo

DIARIO DI BORDO

Esperienze e testimonianze del nostro gruppo

Un'uscita del Davide e Golia

E' stato un bel momento, il pomeriggio di domenica 16/04/2023 a Sarcedo con la "compagnia del graspo," organizzato dal gruppo "Ti regalo una rosa".

Molto bravi, il dialetto vicentino è qualcosa che ti fa sentire a casa. Belle poesie che ci fanno ricordare i tempi passati. Da una semplice parola hanno tratto delle poesie molto toccanti. Il nostro dialetto è molto colorito e loro lo hanno interpretato magnificamente. Era accompagnato anche da un organetto meccanico del 1905 molto particolare restaurato una decina di anni fa. In pulmino poi, sono affiorati anche vecchi ricordi della nostra infanzia che abbiamo condiviso, mentre dal finestrino ammiravamo i campi gialli in fiore di colza.

(pensieri scritti in compagnia in pulmino tornando a casa)



Buongiorno a tutti,

Mi chiamo Lucy, ho 49 anni e sono entrata nel gruppo Davide e Golia l'anno scorso: ho conosciuto tante persone simpatiche e non come ci sono dappertutto.

L'anno scorso andavo alle attività del teatro, ginnastica, arte creativa, camminate. Con queste persone del gruppo l'anno scorso siamo partiti per Tonezza e siamo stati via per una settimana. Ero in camera con Giusy e Daniela. Quante camminate ho fatto con Davide e Don Carlo, abbiamo fatto il Kubelak. Mi sono divertita tanto: alla sera si cantava, si giocava a tombola, a carte scala quaranta.

Ci sono bravissime psicologhe, Claudia e Federica.

Ora non posso più andare alle attività perché dal 7 novembre 2022, di pomeriggio, ho cominciato a lavorare come bidella alle scuole elementari e mi hanno rinnovato il tirocinio fino a novembre 2023.

Adesso partecipo al fine settimana quando ci sono le attività più carine.

Lucy

SPAZIO FILATELIA

Alla scoperta dei francobolli

Alfabeto delle emozioni nei francobolli – F come Felicità

Siamo così giunti alla lettera “EFFE” iniziale della parola FELICITA’. Ma cos’è la felicità? Dopo averci pensato sono arrivato a questa mia considerazione: la felicità è l’espressione più alta dell’insieme di tutti i sentimenti positivi che l’essere umano possa provare. Se una persona ama e viene amata, è in buona salute, ha un lavoro che la soddisfa sia economicamente che professionalmente, si sente stimato da chi lo circonda e da se stesso; allora, secondo me, è felice.

Cito due momenti che mi hanno reso felice e che ricorderò per tutta la vita. Innanzi tutto, devo dire che sono esperienze vissute durante le vacanze, quando i problemi della vita quotidiana li avevo chiusi in un cassetto della memoria per riprenderli solo una volta tornato a casa.



Fort La Latte - Bretagna (Francia)

Vacanza in Normandia (Francia): Fort La Latte, forte del XIV secolo costruito a picco sulla scogliera, ben mantenuto e gestito come fossimo nel medioevo; Saint Malo e Mont Saint Michel: Vedere la marea salire a vista d’occhio per sommergere i terreni e la strada; visitare la cittadina che in poco tempo diventa un’isola in parte sommersa dal mare, con le sue viuzze illuminate con luci fio-

che e la cattedrale sovrastante. Questa vacanza l’ho organizzata tutta da solo, cercando su internet.

Vacanza ai Caraibi: grandissima soddisfazione nelle Antille Olandesi.

Anche per questa vacanza ho speso sere e sere su internet, per cercare le linee degli autobus, le fermate dove scendere e/o salire, gli orari di passaggio. Lì, c’è una riserva naturale della giungla tropicale.



Colibrì in un francobollo delle Antille Olandesi

Immenso lo stupore mio e di Carla, che mi ha sostenuto e si è fidata in tutto e per tutto delle mie ricerche. Passeggiare tra le piante tropicali, banani, palme di cocco, vedere una pianta parassita che vive, cresce e si nutre su un’altra pianta; le scimmiette che gironzolano tranquille tra i visitatori; bellissimi i colibrì, piccoli uccellini colorati che volano intorno alla loro casetta. Salire sui bus, unici bianchi in mezzo agli abitanti del luogo.

La soddisfazione di avercela fatta, di aver visitato luoghi molto diversi per lingua, usi, costumi, moneta e bellezze naturali mi ha dato grandissima felicità.



Mont Saint Michel in un francobollo francese



Autobus tipico dell'isola di Santa Lucia

Giulio

SPAZIO LIBERO

Pensieri e parole per sentirsi vicini

Il mio papà

Il mio amato papà si chiamava Silvio: era una persona generosa, buona e molto sensibile.

Era nato il 26 novembre 1916. La sua era una famiglia numerosa, formata da papà Luigi, mamma Carolina, cinque fratelli e quattro sorelle. Purtroppo, io non ho mai conosciuto i miei nonni paterni perché sono deceduti prima che io nascessi.

Papà ha partecipato alla seconda guerra mondiale e fu inviato in Albania. Mi raccontava che la situazione era drammatica ed ogni giorno si rischiava la vita. I soldati dormivano in tenda, il cibo era scarso e le difficoltà erano numerose. Lui, nel 1943, si ammalò di malaria e doveva convivere con la febbre che a volte toccava i 41°/42°. Tutto ciò lo debilitò moltissimo e, di conseguenza, fu inviato all'ospedale militare di Valdobbiadene, in provincia di Treviso. Diciamo che nonostante la malattia fu fortunato perché altrimenti sarebbe stato inviato in Russia. Mio zio Mario, che era il suo miglior amico, dovette partire e non tornò mai più a casa.

Mio padre si sposò il 6 Maggio 1946 con mia mamma che si chiamava Maria. Dalla loro unione nacquero due femmine, mia sorella Gabriella ed io.

Tornato dalla guerra, la febbre non gli dava tregua. Il suo medico gli consigliò di cambiare aria e così, da Camisano Vicentino, si trasferì con mia madre a Recoaro Terme e fu la sua salvezza perché cominciò a stare meglio.

Poiché non aveva un lavoro, aprì una fioreria. Mi diceva sempre che bisogna curare piante e fiori con amore. Quando andò in pensione volle tornare al suo paese natale. Purtroppo si ammalò subito di tumore in gola; affrontò la malattia con grande coraggio e determinazione però, dopo cinque anni, morì, lasciando un vuoto inestimabile. Per seguirlo nella malattia ho chiesto sei mesi di aspettativa: era il minimo che potessi fare per lui. Secondo il mio parere, papà era un marito premuroso ed un padre saggio.

Io mi sono sempre confidata con lui perché sapeva capirmi e darmi ottimi consigli. Mi diceva sempre che era molto contento di aver avuto la gioia di aver conosciuto i suoi nipoti: Enrico, Laura, Paolo e Roberta. Diceva che essere nonni è un grande traguardo e una gioia immensa.

Caro Papà, non potrò mai dimenticarti; ti porterò sempre nel mio cuore. Grazie per il tuo amore che ho sempre cercato di ricambiare.

Con tanto affetto, tua figlia

Daniela Z.



SPAZIO LIBERO

Pensieri e parole per sentirsi vicini

In questo articolo volevo parlare del mio nuovo arrivo nella mia collezione: lo renminbi cinese, la moneta tipica della Cina assieme al dollaro di Hong Kong e il pataca di Macao.

Nel frattempo ho scoperto l'esistenza di molte altre monete, a me sconosciute. Come del dollaro dell'Artico, il dollaro delle foreste dell'Atlantico, il dollaro di Bouvet che sarebbe un'isola della Norve-

gia; il dollaro delle terre di Wilkes, il dollaro dell'era glaciale e il din, che è una moneta nata nel 2015 negli Stati Uniti d'America, sempre come moneta da collezione come l'amero una moneta dedicata al continente del nord America (Canada, Stati Uniti e Messico), come anche il Dinar della Beringia. Sono tutte monete rappresentative.



Stefano

Festa della mamma - 14 maggio 2023

Un pensiero per tutte le mamme...

Tra le tue Braccia

*C'è un posto nel mondo
dove il cuore batte forte,
dove rimani senza fiato,
per quanta emozione provi,
dove il tempo si ferma
e non hai più l'età;
quel posto è tra le tue braccia
in cui non invecchia il cuore,
mentre la mente non smette mai di sognare...*

*Da lì fuggir non potrò
poiché la fantasia d'incanto
risente il nostro calore e no...
non permetterò mai
ch'io possa rinunciar a chi
d'amor mi sa far volar.*

Alda Merini



SPAZIO LIBERO

Pensieri e parole per sentirsi vicini

Che senso ha la nostra esistenza?



Fin da piccoli abbiamo avuto accanto tante persone e proprio queste persone hanno avuto ed hanno tutt'ora un'idea ben precisa di noi stessi e così succede che ci condizioniamo l'esistenza.

Penso che dovremmo tirare fuori l'immagine che noi abbiamo di noi stessi, perché sarà quella che strutturerà la nostra vita, Penso anche che abbiamo dei talenti ben distinti dagli altri e non dovremmo tenerli dentro ai cassetti del cuore per quanto piccoli possano essere, ogni persona ne è dotata e quindi apriamoci al mondo e stimiamoci.

Non permettiamo a nessuno di farci sentire dei fallimenti perché rischiamo di convincerci che le cose belle che ci capitano siano delle casualità e invece è perché siamo capaci è perché vogliamo avere un'immagine positiva della vita, soprattutto della nostra vita, quindi chiediamoci più spesso: "io cosa penso di me stesso, cosa porto dentro di me?" Scrutiamoci dentro e ci accorgeremo che i frutti che sono maturati in noi sono frutti buoni perché l'albero che li ha fatti maturare è un albero buono e quindi diciamoci: "BRAVI CONTINUIAMO COSÌ!" e strappiamo la bellezza ovunque possa essere e doniamola a chi ci sta accanto!"

Gabriella

ANGOLO DEL BUONUMORE

Uno spazio per sorridere

PROVERBI DI MAGGIO

- Aprile fa il fiore e maggio si ha il colore.
- Chi pota di maggio e zappa d'agosto, non raccoglie né pane né mosto.
- Maggio ortolano (piovoso), molta paglia e poco grano.
 - Di maggio, vai adagio.

Per sorridere un po'

La citta' piu' piena: Sto..colma
 La citta' piu' luminosa: Lucerna
 La citta' piu' rumorosa: Chiasso
 La citta' piu' potente: Potenza
 La citta' piu' dolce: Crema
 La citta' piu' ghiotta: Lecco
 La citta' piu' religiosa: Monaco
 La citta' piu' verde : Prato
 La citta' piu' fastidiosa: Mosca
 La citta' dei digestivi: Beirut
 La citta' piu' fredda: Gela
 La citta' del bagno: Chi..cago
 La citta' piu' lunga: Ventimiglia
 La citta' dei malati: Ospitaletto
 La citta' piu' pesante: Piombino

ANGOLO DEL BUONUMORE

Uno spazio per sorridere



INDOVINELLI DI MAGGIO

- Contengo 21 lettere ma sono solo una parola. Chi sono?
 - Quando scende aumenta. Che cos'è?
 - Prima di cadere balla. Chi è?



SOLUZIONE DEGLI INDOVINELLI DI APRILE

- Se Quale animale cammina con i piedi sulla testa? IL PIDOCCHIO
- Son presente una volta nell'anno, due volte nella settimana, ma non nel giorno.
Cosa sono? LA LETTERA A
- 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? IL CAMPO DEL VICINO è GRANDE IL DOPPIO

GOLOSITA'

Condivisione di ricette golose

Torta di Mele di Loreta O.

Ingredienti

- 2 uova
- 6 cucchiari di zucchero
- 6 cucchiari di olio di semi di girasole
- 6 cucchiari di farina autolievitante
- 1 goccia di limone grattugiato
- a piacere anche una fialetta di vaniglia
- 2 o 3 mele a pezzettini



Preparazione

Sbattere bene uova e zucchero, aggiungere l'olio di semi di girasole e la buccia del limone grattugiato o fialetta e poi la farina sempre amalgamando bene il tutto e per ultimo aggiungere le mele a pezzettini e mescolare.

In una teglia rivestita di carta forno mettere tutto il composto e in forno a 180 gradi per 30 o 40 minuti circa (fare la prova stecchino).

PROGRAMMA di MAGGIO

MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	FINE SETTIMANA
			<p>Lunedì 01/05 Ritrovo alle 9:00 in Piazza Zanini per partecipare alla marcia di S. Valentino. (Rif. Luigina)</p>
<p>02/05 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>03/05 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>04/05 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>Domenica 07/05 Bruschetta al bar S. Gaetano. Ritrovo alle ore 18.30 (Rif. Anna Maria) Prenotazione entro Giovedì 04/05</p>
<p>09/05 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>10/05 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>11/05 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>Domenica 14/05 Escursione a Bassano lungo il Brenta organizzata dal DeG Brenta e dagli Amici della montagna di Presina. Ritrovo ore 9.00 (Rif. Pina)</p>
<p>16/05 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>17/05 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>18/05 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>Domenica 21/05 Scampagnata al parco Aganè di Monte di Malo. Ritrovo in sede ore 15:30 (Rif. Floriana)</p>
<p>23/05 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>24/05 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>25/05 Ore 15:00/16:15 Gruppo Parola Ore 15:00/18:30 Laboratorio "Ago e Filo" Ore 17:00/18:30 Bricolage con Claudia</p>	<p>Domenica 28/05 Festa dei popoli a Thiene Ritrovo in sede ore 14:30 (Rif. Bertilla)</p>
<p>30/05 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>31/05 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>01/06 Ore 15:00/16:15 Gruppo Parola Ore 15:00/18:30 Laboratorio "Ago e Filo" Ore 17:00/18:30 Bricolage con Claudia</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