



Catàrsi

Salute mentale
auto-mutuo aiuto
famiglie
comunità
testimonianze
cultura
creatività

NEWS dal Davide e Golia di Malo

MAGGIO 2024 N. 05/2024

In questo numero:

- ⇒ DIARIO DI BORDO
- ⇒ GOLOSITA'
- ⇒ SCRITTURA CREATIVA
- ⇒ SPAZIO FILATELIA
- ⇒ CRUCIVERBA
- ⇒ FESTE ED AVVENIMENTI
- ⇒ 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 per questioni organizzative è obbligatorio

iscriversi alle attività e ai laboratori.

Per partecipare alle attività nei fine settimana contattare direttamente il referente indicato per ogni uscita.

Compleanni di Maggio

Domenica 05 Giuseppe

Domenica 12 Giorgina

Venerdì 17 Alessandro M.

Venerdì 24 Loredana



Maggio benedetto di A. Enriquez

*Per le tue rose
candide e porporine
e per le roselline
che s'apron rugiadose
nella siepe che va lungo la via,
sii benedetto, o mese d'allegria!
Per l'operoso stuolo
delle api, che gli umori
raccolgono dai fiori,
e pel dolce usignolo
ch'empie i boschi di grata melodia,
sii benedetto, o mese d'allegria!
Per tutta la dolcezza
che c'infondi nel cuore,
maggio, che in ogni fiore
dischiudi una carezza
ed un miracolo sei di cortesia,
sii benedetto, o mese d'allegria!*



"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

Uscita a Schio "Festa Siciliana"

Domenica 7 aprile siamo andati con il pullman a trovare il nostro amico Silvano a Schio. Eravamo un bel gruppo di 15 persone. Giunti da Silvano abbiamo chiacchierato un po', giocato a carte e bevuto qualcosa in compagnia. Alle 17,00 siamo andati in piazza alla "festa siciliana" dove c'erano tante bancarelle e molte persone. C'era chi vendeva dolci tipici, formaggi, "arancini di riso" e olive. Paola ha incontrato dei suoi compaesani di Chiuppano. Verso sera, ci siamo avviati alla fermata della corriera e siamo ritornati a casa. E' stata una bellissima domenica, passata in compagnia degli amici del Davide & Golia.

Davide, Giuliana, Paola, Luigino e Andrea



Mercoledì a pranzo: un pranzo speciale

Vorrei complimentarmi con Gabriella e suo marito Romeo che il giorno 17 aprile, a mezzogiorno, hanno preparato e cucinato per noi il pesce. Romeo, con molta pazienza, ha levato tutte le spine rendendo il pesce, molto buono.

C'era anche la polenta, preparata da Gabriella, e il gruppo ha accolto molto favorevolmente il pranzo.

Come contorno c'erano le patate e pomodori con le mozzarelle.

Alla fine abbiamo mangiato dei biscotti portati da Anna Maria per festeggiare il suo compleanno.



Paola

DIARIO DI BORDO

Esperienze e testimonianze del nostro gruppo

Uscita alla “recita dei poeti dialettali”

Domenica 14 aprile, con un gruppo di tredici persone del Davide e Golia siamo andati come tutti gli anni, a Sarcedo, un ridente paese in collina circondato da tanto verde.

In una villa antica si è svolto l'evento e cioè la lettura di poesie dialettali da parte del gruppo “El Graspò”. L'associazione che ha organizzato l'evento si chiama “Ti regalo una rosa”. Le poesie sono state scritte da persone veramente dotate, che hanno scavato nel proprio animo per raccontare le proprie esperienze e per descrivere le loro emozioni.

“Molti si lamentano che le rose hanno le spine. A me basta che le spine portino rose”: così scriveva il fondatore di questa associazione di auto-mutuo-aiuto per sentirsi meno soli.

Devo ammettere che assomiglia al nostro gruppo Davide e Golia.

Per me, come penso per tutti, è stato un pomeriggio fantastico; abbiamo assaporato e fatte nostre le emozioni dei poeti. Le poesie ci hanno fatto tornare indietro nel tempo e pensare alla nostra giovinezza, ai momenti belli e anche a quelli più tristi.

Quest'anno c'è stata la novità di un chitarrista cantautore che mi ha veramente sbalordito.

Le sue canzoni penetravano direttamente nel cuore facendolo vibrare. E' stato ricordato anche il poeta Renato che purtroppo è deceduto nel 2023 lasciando un grande vuoto: era una persona autentica, sincera, premurosa ed affettuosa che ha lasciato traccia di sé in chi ha incontrato.

Poi c'è stato un momento di convivialità: in questo spazio ho avuto occasione di complimentarmi con molti scrittori. Abbiamo immortalato il pomeriggio con la foto di gruppo.

Siamo arrivati a Malo verso le 18,30.

Devo dire che è stato un evento davvero emozionante ed arricchente per tutti ed aggiungo un'esperienza da ripetere.

Daniela Z.

Questa è la prima strofa dell'inno dell'associazione
“TI REGALO UNA ROSA”

“Molti si lamentano che le rose hanno le spine
A me basta che le spine portino rose”
Così scriveva il fondatore di questa associazione
Di auto mutuo aiuto per sentirsi meno soli
Per condividere esperienze in mezzo ad altra gente
Per trovare amicizie e se la vita ha tante spine
Se vuoi trovare un fiore vieni qua...
A TI REGALO UNA ROSA
CHE SIA LA PIU' BELLA E PROFUMATA
ANCHE SE DURA SOLTANTO
UNA MEZZA GIORNATA



DIARIO DI BORDO

Esperienze e testimonianze del nostro gruppo

Attività motoria: la ginnastica

- Da molti anni ormai, ogni mercoledì pomeriggio, un'ora e mezza della giornata è dedicata all'attività motoria (da noi tutti chiamata Ginnastica). Chi lo frequenta è una decina di amici del Davide e Golia coordinati da una valida assistente. Con il gioco e la fatica innanzi tutto traiamo beneficio per la nostra salute e contemporaneamente ci conosciamo sempre più. Non manca la competizione: nel momento del gioco e si formano due squadre, ognuno cerca di far vincere la propria squadra e sconfiggere l'avversario. Ma, alla fine, si va a casa stanchi ma felici di aver vissuto questo tempo con gli altri.

Giulio

- Quest'anno la ginnastica mi è piaciuta tanto. Abbiamo fatto tanti giochi e mi sono divertita tanto. La nostra insegnante Arianna è tanto simpatica e carina. E' proprio un bel gruppo numeroso del Davide e Golia.

Giuliana

- A settembre 2023 ho cominciato a fare ginnastica tutti i mercoledì pomeriggio. Mi trovo molto bene con la maestra Arianna e con il gruppo. Prima di cominciare facciamo riscaldamento. Facciamo tanti sport e anche giochi diversi. Qualche volta sono in difficoltà e mi stanco facilmente; allora mi siedo dieci minuti e poi riprendo.

Paola

- Io mi chiamo Davide, ragazzo alto, sportivo e bello. Ho 48 anni e da tantissimo tempo vado a fare ginnastica a Malo, ogni mercoledì pomeriggio, alle ore 16:15. Ci troviamo in tanti; dopo arriva la maestra Arianna con Martina e andiamo insieme a fare ginnastica. Prima riscaldamento, poi giochiamo a pallavolo o basket. Pier e Davide fanno le formazioni. Devo dire che nel gioco non sono fortunato perché perdo tutte le partite. Una formazione che mi piacerebbe fare è: Giulio, Martina, Davide, Pier, Alessandra, Daniela M. Chi lo sa... Chi lo sa... Accendiamo?

Davide

- Siamo ormai giunti alla fine del corso di ginnastica. E' stata una bella esperienza. Arianna ha proposto sia qualche esercizio di ginnastica che giochi divertenti, in squadra e non. Questo ha permesso di creare un bel clima dove ognuno ha potuto sentirsi come a casa: accolto e coinvolto. Non sono mancate le chiacchiere, le risate e gli scherzi che hanno fatto di questo gruppo una combriccola gioiosa e coesa.

Carla



GOLOSITA'

Rose del deserto

Ingredienti:

gr. 150 Farina bianca
gr. 60 Burro
gr. 70 Zucchero
gr. 100 Uvetta o gocce di cioccolato
1 uovo
2 pizzichi di sale
1 cucchiaino di lievito
1 fialetta di rum o di Vaniglia
Corn flakes q.b.
Zucchero a velo q.b.



Procedimento:

Lavorare il burro con lo zucchero. Aggiungere tutti gli altri ingredienti esclusi i corn flakes. Con due cucchiaini fare palline e passarle nei corn flakes. Infornare a 180° per 20 minuti. Togliere dal forno e cospargere i dolcetti di zucchero a velo.

Carla

SCRITTURA CREATIVA

Riflessioni sul racconto "Il dono del Rabbino"

La storia racconta di un monastero che stava vivendo tempi difficili. Ci vivevano soltanto l'abate e altri quattro monaci, tutti ultra settantenni, che vivevano nella cadente abbazia. Il monastero era chiaramente destinato a scomparire.

Nel fitto bosco che circondava il monastero, si trovava una piccola capanna che un rabbino proveniente da una città vicina usava di tanto in tanto come eremo. Un giorno l'abate decise di recarsi all'eremo e di chiedere al rabbino se non avesse alcun consiglio da dargli per salvare il monastero. Il rabbino accolse l'abate nella capanna, ma quando l'abate gli spiegò lo scopo della sua visita, il rabbino non poté far altro che condividere il suo dolore. "Conosco questo problema", esclamò. "La gente ha perso la spiritualità. Accade lo stesso nella mia città. Quasi nessuno viene più alla sinagoga". Così si lamentarono insieme il vecchio abate e il vecchio rabbino. Poi lessero alcuni brani dalla Bibbia e presero a conversare serenamente di profonde questioni spirituali. Venne per l'abate il momento di andarsene e i due si abbracciarono. "E' stato meraviglioso incontrarsi dopo tutti questi anni", disse l'abate, ma venendo qui non ho raggiunto il mio scopo. Non c'è nulla che puoi dirmi, nessun consiglio che puoi darmi, per aiutarmi a salvare il mio ordine dalla morte?". "No, mi dispiace", rispose il rabbino, non ho consigli da darti. L'unica cosa che posso dirti è che il Messia è tra voi". Quando l'abate tornò al monastero i monaci gli si radunarono intorno e gli chiesero: "Ebbene, cosa ti ha detto il rabbino?". Non è stato in grado di aiutarmi", rispose l'abate. "Abbiamo soltanto pianto insieme e letto la Bibbia. L'unica cosa che mi ha detto, proprio mentre me ne stavo andando, è stato qualcosa di oscuro. Ha detto che il Messia è tra noi. Ma non so cosa intendesse". Nei giorni, nelle settimane, nei mesi che seguirono, i vecchi monaci rifletterono su questa frase chiedendosi se le parole del rabbino avessero un qualche particolare significato. Il Messia è tra noi? Voleva forse dire che il Messia è uno di noi? E se è così, chi? Intendeva forse l'abate? Sì, se si riferiva a qualcuno, probabilmente si riferiva all'abate. Ci ha guidati per più di una generazione. D'altra parte avrebbe anche potuto riferirsi a fratello Thomas.



SCRITTURA CREATIVA

Riflessioni sul racconto "Il dono del Rabbino"

Sicuramente fratello Thomas è un sant'uomo. Tutti sanno che Thomas è un uomo illuminato. Certamente non poteva riferirsi a frate Elred! A volte Elred è irascibile. E' una spina nel fianco per tutti, anche se praticamente ha sempre ragione. Chissà se il rabbino non intendesse proprio frate Elred. Ma sicuramente non frate Phillip. Phillip è così passivo, una vera nullità. Eppure ha il dono di essere sempre presente quando c'è bisogno di lui. Forse il Messia è proprio lui. Non è proprio possibile che intendesse me. Io sono una persona qualsiasi. Eppure se fosse proprio così? Se fossi io il Messia? Oh no, non io. Non potrei essere così importante per Te, non è vero? Immersi in questi pensieri, i vecchi monaci cominciarono a trattarsi fra di loro con straordinario rispetto poiché esisteva la possibilità, per quanto remota, che il Messia fosse tra di loro. E per la possibilità, ancor più remota, che il Messia fosse ciascuno di loro, ognuno cominciò a trattare se stesso con altrettanto rispetto. Accadeva che di tanto in tanto alcuni visitatori si trovassero da quelle parti, quando senza nemmeno rendersene conto cominciarono ad avvertire l'alone di straordinario rispetto che circondava i cinque vecchi monaci, c'era qualcosa di straordinariamente affascinante, persino irresistibile. I visitatori cominciarono a tornare per fermarsi a pregare, portarono gli amici e gli amici portarono altri amici. Accadde così che qualcuno di loro iniziò a intrattenersi sempre più frequentemente con i monaci. E dopo qualche tempo uno chiese di potersi unire a loro. Poi un altro e un altro ancora. Così, nel giro di pochi anni, il monastero riprese a ospitare un ordine prospero e, grazie al dono del rabbino, tornò a essere un vivo centro di luce e di spiritualità.

La frase che più mi ha colpito è l'incontro dell'abate con il rabbino che lo accolse nella sua capanna. Quando l'abate gli spiegò i suoi problemi e il motivo della sua visita, il rabbino non poté far altro che condividere il suo dolore. "Conosco questo problema. Non c'è più spiritualità; anche in sinagoga non viene quasi più nessuno". Poi lessero alcuni brani della Bibbia. Quando venne il momento per l'abate di andarsene si abbracciarono ed il rabbino gli disse che "Il Messia è tra loro". Tornato al monastero gli altri frati chiesero cosa gli fu detto: L'abate non sapeva spiegare cosa intendesse la frase "il Messia è tra loro". Nei mesi che seguirono i frati cominciarono a chiedersi che fosse tra loro il messia e piano piano cominciarono a trovare più rispetto fra loro perché esisteva la possibilità che il messia fosse uno di loro. Accadde allora che ogni tanto qualche visitatore arrivasse ed avvertisse qualcosa di straordinario e di affascinante. I visitatori cominciarono a tornare e a portare a pregare i loro amici; poi qualcuno chiese anche di fermarsi con i frati e nel giro di poco tempo, grazie al dono del rabbino, il monastero divenne centro di luce e spiritualità.

Marinella

Mi ha colpito il cambiamento che c'è stato tra i frati. Pensando che l'altro potesse essere il Messia hanno iniziato a trattarsi con più rispetto. Così facendo si è creato un clima migliore tanto che persone che arrivavano al monastero vedevano una luce diversa. Questo ha fatto sì che più di una persona si fermasse tra loro sentendo un'aria di comunione e una buona convivenza. Amici portarono altri amici per pregare assieme e il monastero si fece più prospero. Cosa ci insegna questo racconto? Ci insegna a rispettarci l'un l'altro, a riprendersi fraternamente se uno sbaglia, a condividere e a fare comunione assieme.

Paola

Il dono del rabbino è stata una piccola frase che ha avuto un grande effetto. "il Messia è tra voi!". I frati, proprio per la loro formazione dovevano saperlo. Lo ha detto Gesù: "dove due o più si riuniscono nel mio nome, io sono in mezzo a loro". I frati lo sapevano. Ma il tran-tran, l'abitudine, i problemi di ogni giorno ha fatto dimenticare loro questa verità. Le parole del rabbino hanno risvegliato nei monaci la curiosità e l'interesse verso i propri confratelli. Questo ha aumentato il rispetto verso gli altri e tutto ciò ha aumentato l'interesse verso la comunità. Mi ha ricordato "l'amore contagioso" di Santa Teresa di Calcutta.

Giulio

SPAZIO FILATELIA

Alla scoperta dei francobolli

Alfabeto delle emozioni nei francobolli - S come Speranza

La Speranza è l'ultima a morire"; "Finché c'è vita c'è speranza". Sono citazioni che tutti abbiamo sentito e che continuiamo a dire. La speranza è aspettare con molta fiducia che un fatto, un avvenimento molto desiderato si avveri. Ovviamente, sempre secondo me, c'è speranza se si è ottimisti, se si crede che quanto desiderato venga esaudito. A tal proposito voglio raccontarvi questa storia.

Da molto tempo i navigatori spagnoli e portoghesi cercavano di raggiungere le indie navigando intorno all'Africa. Purtroppo, con le imbarcazioni dell'epoca non riuscivano a superare la punta meridionale del continente, vuoi per le temperature fredde del vicino circolo polare antartico,

vui per le caratteristiche delle navi; infine anche per la violenza delle sue acque essendo punto d'incontro tra l'oceano Atlantico e l'oceano Indiano.



Francobollo emesso nel 1853 dalla colonia britannica di Capo di Buona Speranza raffigurante la mitologica Dea Speranza.

Il Capo di Buona Speranza fu raggiunto per la prima volta da Bartolomeo Diaz nel 1487 ma fu solo 10 anni dopo che Vasco da Gama riuscì a superarlo raggiungendo le Indie.

Il mare in prossimità di queste coste, era sempre molto agitato e molte navi affondarono nell'intento di attraversarlo.

Presso il Capo, secondo leggende del XVII secolo, naviga eternamente il leggendario Olandese Volante (vascello fantasma), che aveva giurato di doppiare il Capo anche a costo di navigare in eterno: destino riservatogli essendo affondato prima di superare il promontorio. Al suo arrivo in questo punto Bartolomeo Diaz diede al luogo il nome di "capo tormentoso" in memoria delle grandi difficoltà incontrate nella sua navigazione.

In seguito, re Giovanni di Portogallo volle cambiare il nome in "Capo di Buona Speranza" per l'ottimismo e la gioia con cui si salutava la prospettiva di una nuova via verso l'India al superamento di queste terre. La speranza di riuscire ad arrivare alla meta ha animato e spinto questi due navigatori e i loro uomini ad affrontare il mondo sconosciuto e le difficoltà di mari ignoti.



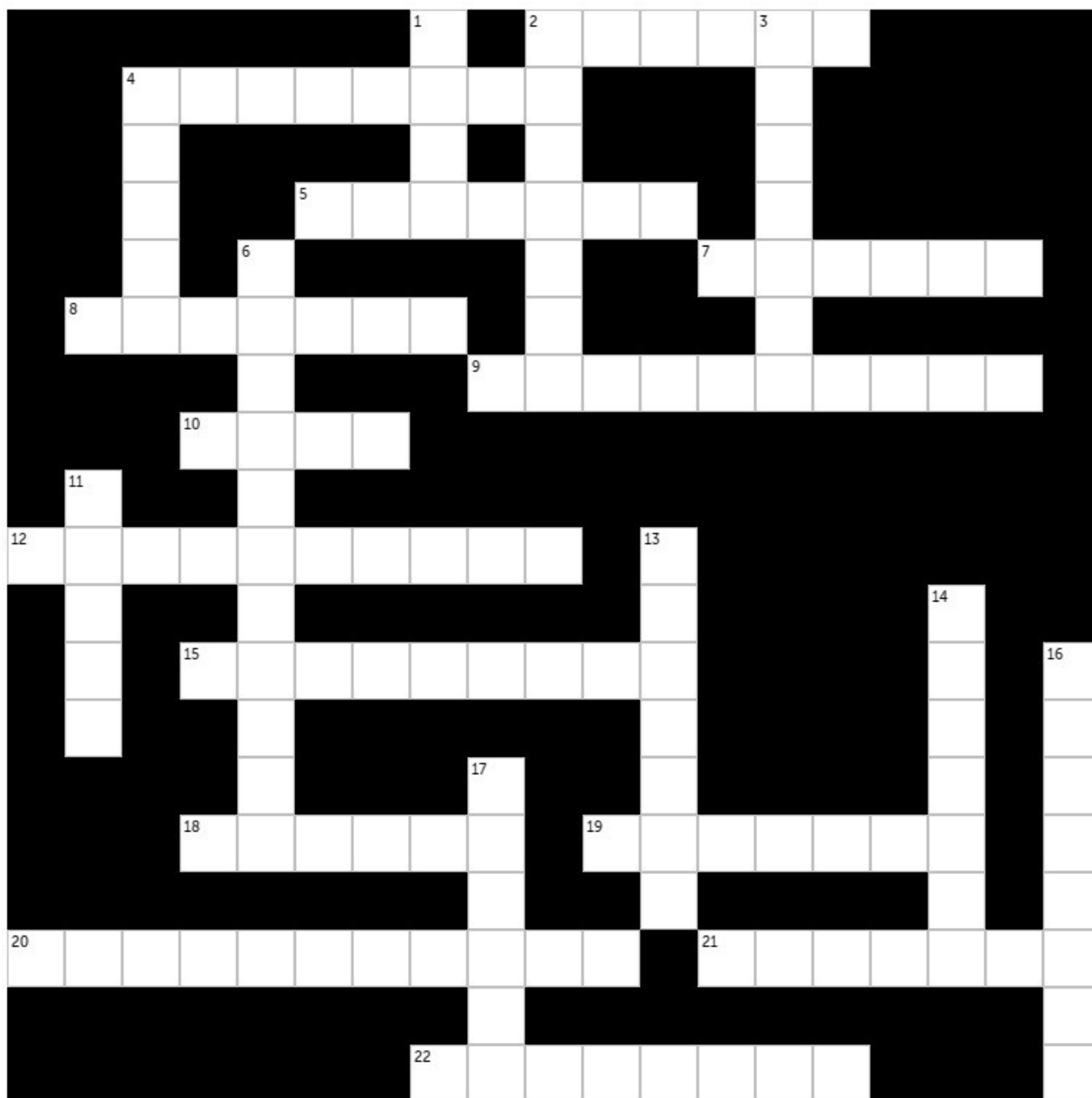
La Speranza in una immagine allegorica espressa dall'artista Emilio Greco su un francobollo del 1976 emesso dalla repubblica di San Marino



Bartolomeo Diaz e la rotta da lui intrapresa per raggiungere il Capo di Buona Speranza. Francobollo emesso nel 1982 dall'allora Africa del Sud-Ovest (ora Namibia)

Giulio

CRUCIVERBA: IN PIZZERIA!



Orizzontale

- 2 Pizza senza pomodoro
- 4 La pizza più economica
- 5 Numero ricorrente nelle pizze
- 7 Un tipo di conto oltre che una pizza...
- 8 Non si mangia, ma lo trovi nel conto
- 9 Una pizza, ma anche una regina
- 10 La lista delle pizze
- 12 Può essere in carrozza
- 15 Pizza no-stop
- 18 Ingrediente base dell'impasto
- 19 Fa crescere l'impasto
- 20 Una pizza "lamentosa"
- 21 Spezia tipica per la pizza
- 22 Pizza o valzer Austriaco

Verticale

- 1 Arnese per infornare
- 2 La pizza "simpatica" formato XXL
- 3 Pizza imbottita a "cupola"
- 4 Pizza venduta a misura
- 6 Pizza ricca di verdura
- 11 Dove si cuoce la pizza
- 13 Pizza da passeggio
- 14 La pizza piccante
- 16 La pizza amata dai bambini
- 17 Città natale della pizza

FESTE ED AVVENIMENTI

1 MAGGIO - Festa dei lavoratori

La festa dei lavoratori o del lavoro è celebrata il primo maggio in diversi paesi del mondo, ma non in tutte le nazioni. La festa commemora le lotte operaie e l'impegno del movimento sindacale per l'ottenimento e la tutela dei diritti dei lavoratori. Dal 1990, ogni anno, le più importanti sigle sindacali italiane, in collaborazione con il comune di Roma, organizzano un concerto in piazza a cui partecipano migliaia di persone e tanti gruppi musicali emergenti e affermati.



12 MAGGIO - Festa della mamma

La prima volta che fu festeggiata in Italia fu il 12 maggio del 1957, per volontà di Don Otelli ad Assisi. Alcune nazioni hanno affiancato alla festa della mamma anche la lotta contro la violenza sulle donne o contro la guerra. In Italia, la festa della mamma si lega anche al mese di maggio che secondo la religione cattolica è il mese della Madonna (la mamma di tutte le mamme).

10/12 MAGGIO - Adunata Nazionale degli Alpini

L'imbandieramento istituzionale della città è cominciato e il colpo d'occhio è bellissimo. Nei prossimi giorni a sventolare su Vicenza saranno ben 26.000 bandiere italiane. Un coloratissimo benvenuto per le 400 mila persone attese nel capoluogo nei tre giorni (10-12 maggio) dell'imminente 95a Adunata Nazionale degli Alpini, ma anche un omaggio a quei valori che sono di tutti noi, per i quali gli Alpini hanno combattuto e per i quali ancora oggi si prodigano. E li esorta tutti a colorare fin da subito i quartieri con il Tricolore!



1/31 MAGGIO - Mese della Madonna del Rosario

Il mese di Maggio è da secoli dedicato alla Madonna. Perché? Mentre in epoca pagana con l'arrivo della primavera si festeggiava il rinascere della natura, con l'avvento del cristianesimo si è sostituito la devozione alla natura con la devozione a Maria, Madre di Cristo e di tutti noi. Una tradizione molto viva nel nostro paese è la recita del Santo Rosario presso i capitelli sparsi nel paese. Inoltre bisogna ricordare che il 13 maggio è la ricorrenza dell'apparizione della Madonna a Fatima.

PROGRAMMA di MAGGIO

MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	FINE SETTIMANA
	01/05 Festa dei lavoratori <u>La sede rimane chiusa</u> Ritrovo in sede ore 15:00 Uscita al Parco Aganè a Monte di Malo (Rif. Floriana)	02/05 Ore 15:00/16:15 Gruppo Parola Ore 16:30/18:30 Laboratorio "Ago e Filo"	Domenica 05/05 Uscita al Podere la torre a Poleo di Schio. Ritrovo in sede ore 15:00 (Rif. Claudia M.)
07/05 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	08/05 Ore 10:30 gruppo cucina. Si pranza alle 12:45 (iscrizione obbligatoria) Ore 14:00/16:00 Attività ricreativa Ore 16.15/17.45 Attività motoria in palestra	09/05 Ore 15:00/16:15 Gruppo Parola Ore 16:30/18:00 Laboratorio "Ago e Filo"	Domenica 12/05 Gita sul Brenta con i Gruppi DeG Bassano e Brenta. Ritrovo in sede ore 9.00 (Rif. Claudia M.)
14/05 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	15/05 Ore 10:30 gruppo cucina. Si pranza alle 12:45 (iscrizione obbligatoria) Ore 14:00/16:00 Attività ricreative in sede Ore 16.15/17.45 Attività motoria in palestra	16/05 Ore 15:00/16:15 Gruppo Parola Ore 16:30/18:00 Laboratorio "Ago e Filo"	Domenica 19/05 Ritrovo in sede ore 15:00 pomeriggio in compagnia a Montecchio e merenda al Bar Bianco. (Rif. Gianni D.F.)
21/05 Ore 15:00/16:15 Gruppo parola Ore 15:00/16:30 Gruppo passeggiate/ Attività ricreative Ore 17:00 /18:30 Riunione generale	22/05 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	23/05 Ore 15:00/16:15 Gruppo Parola Ore 16:30/18:00 Laboratorio "Ago e Filo"	Domenica 26/05 Ritrovo in sede ore 15:30 scuola di cucina "Tagliatelle al ragu" Iscrizioni entro il 23/05 (Rif. Gabriella) Ritrovo in sede ore 15:00 per uscita alla Fiera di S. Croce (Rif. Gianni D.F.)
28/05 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	29/05 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	30/05 Ore 15:00/16:15 Gruppo Parola Ore 16:30/18:30 Laboratorio "Ago e Filo"	Domenica 02/06 Attività da definire

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