



Catàrsi

Salute mentale
auto-mutuo aiuto
famiglie
comunità
testimonianze
cultura
creatività

NEWS dal Davide e Golia di Malo

GIUGNO 2023 - N. 06/23

In questo numero:

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



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 giugno

- Sabato 10 Federica
- Martedì 13 Raffaella
- Martedì 13 Marinella
- Giovedì 15 Gianna Laura
- Sabato 17 Bruno
- Martedì 27 Tatiana
- Giovedì 29 Pier



Giugno di Giosuè Carducci

*È il mese dei prati erbosi e delle rose;
il mese dei giorni lunghi e delle notti chiare.
Le rose fioriscono nei giardini, si arrampicano
sui muri delle case. Nei campi, tra il grano,
fioriscono gli azzurri fiordalisi e i papaveri
fiammanti e la sera mille e mille lucciole
scintillano fra le spighe.*

*Il campo di grano ondeggia al passare
del vento: sembra un mare d'oro.*

*Il contadino guarda le messi e sorride. Ancora
pochi giorni e raccoglierà il frutto delle sue fatiche.*



"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

“Cosa è la felicità e cosa ci rende felici”

La Felicità

La felicità è essere contenti di noi anche come essere nonni. La felicità è essere apprezzati da tutti, essere amati a casa ed essere contenti di tutto.

Luigino

Cosa è la felicità e cosa ci rende felici

La felicità per me è la più bella cosa che ci sia. La felicità è quando vado al mare con i miei amici e andare a camminare alla mattina presto. Mi rende felice trovare ragazzi o ragazze e giocare insieme o, quando in estate, vado a fare i tornei di calcio. Sono anche felice quando finisco la settimana di lavoro e mi sento soddisfatto.

Davide

Cos'è per noi la Felicità o cosa ci rende felici

Per me la felicità è aprire gli occhi e sentirsi vivi, ogni giorno e ringraziare il buon Dio per avermi dato la vita. Osservare e vedere il creato, nelle più piccole sfaccettature. Vedere gli occhi di un bambino e di un anziano e rispecchiarsi in essi. Poter parlare, cantare, camminare, correre gioire e qualche volta anche piangere. Lavorare con entusiasmo ed amore; ringraziare i miei genitori per essere stata loro figlia: loro mi hanno cresciuta ed amata. Poi, a mia volta, sono stata sposa, mamma e nonna. Che immensa gioia ho provato quando sono nati i miei due figli: Enrico e Laura. Essere nonna mi ha reso felicissima poiché è meraviglioso vedere la vita che continua. Inoltre, poter abbracciare, stringere, baciare e consolare i miei tre nipoti: Filippo, Alice e Lucia.



Daniela Z.

P.S. Per me la felicità sta anche nelle piccole cose: grazie DeG per avermi fatto conoscere nuovi amici ed amiche!!

Cos'è per noi la Felicità

In questo tempo della vita, la felicità, per me, è stare con i miei nipotini. Il loro affetto mi rende felice. Vedere le loro prodezze, le nuove inventive, i loro interessi mi riempie l'animo di leggerezza. Anche oggi, il nipotino di 11 mesi, è stato a casa nostra mentre mia figlia era al lavoro.



La felicità è vedere quegli occhietti brillare; la felicità è esserci durante i suoi primi passi; la felicità è accompagnarlo a raccogliere un fiorellino; la felicità è al cambio del pannolino approfittarne e sbaciucchiare le cosciette. Ecco! In questo momento, se dovessi vedere la felicità in una fotografia la vedrei esattamente così. Cuore di mamma.

Carla

La Felicità sono i ricordi dei nonni

Dei miei nonni paterni non ho ricordi perché, quando sono nato io erano già morti. Il mio ricordo del nonno materno, è di quando era paralizzato nel letto. Si chiamava Vittorio, come me. Era a letto, paralizzato e cieco. Quando sono nato ed ha saputo che mi hanno messo il suo nome Vittorio, si è tanto commosso ed ha pianto. Mi dispiace che era cieco e non ha potuto vedermi.

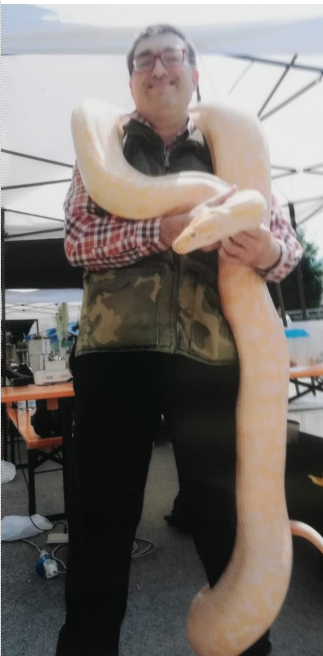
Vittorio

DIARIO DI BORDO

Esperienze e testimonianze del nostro gruppo

Fiera di S. Croce

Domenica 28 maggio insieme al gruppo Davide e Golia sono andato alla fiera di S. Croce a Malo. In realtà io l'ho girata più da solo perché mi piace essere autonomo: la prima volta sono andato alla mattina e poi sono tornato al pomeriggio.



C'erano tante bancarelle in cui si potevano comprare vestiti e varie altre cose: assomigliava al mercato del martedì, ma più grande.

C'erano anche dei recinti in cui si potevano vedere degli animali: galline, canarini, una mucca, un cavallo, un pony e degli asini. Però il banco che mi ha colpito di più è stato quello dei serpenti: dentro a delle scatole di plastica ce n'erano di vari tipi, piccoli grandi e di diversi colori.

Si poteva chiedere di fare la foto con un serpente intorno al collo pagando cinque euro: io ho deciso di fare due foto (che vi metto nell'articolo). Appena mi hanno posizionato il primo serpente sulle spalle ero un po' agitato, ma poi mi sono calmato in fretta ed è stata proprio una bella avventura.



Vittorio e Federica

Il nostro mercoledì a pranzo

Ogni mercoledì, io, Andrea e gli altri nostri amici ci troviamo qui, nel nostro amato centro a gustarci il buonissimo pranzo, preparato dalle nostre amate donne. Ogni mercoledì un piatto speciale e l'entusiasmo cresce sempre di più.

Le cuoche si cambiano ogni settimana quindi noi ci divertiamo sempre di più. I lavori vengono divisi: c'è il gruppo cucina, il gruppo tavola, servizio caffè e sparecchiare. A me (Davide) piace soprattutto mangiare ma anche sparecchiare la tavola e preparare il caffè. Ad Andrea piace grattugiare il formaggio, preparare la tavola, le posate, le salviette piegate, i bicchieri e le bottiglie riempite d'acqua. Io (Davide) arrivo dopo il lavoro e sentendo il profumo accattivante, lo stomaco comincia a brontolare e aspetto l'ora di mangiare. Io e Andrea apprezziamo le nostre cuoche per ogni piatto che ci propongono. Dopo il pranzo, io e Vittorio offriamo a tutti un buon caffè con la panna al latte. Grazie a tutti per la compagnia.

Davide e Andrea



DIARIO DI BORDO

Esperienze e testimonianze del nostro gruppo

Al Davide e Golia di Malo, al martedì arriva il “dottor Davide” che porta dei libri e li legge. Poi tutti assieme parliamo del racconto del libro. Mi ricordo una avventura che ho passato: era dicembre e andai con miei amici in una grotta. Entrai, era buio, avevo paura. Io camminai, camminai ed a un certo punto: il vuoto. Cascai in una buca, era profonda. I miei amici mi chiamarono con il mio nome. Ero svenuto. Passarono delle ore. Ad un certo punto mi sveglio e penso fra me “dove sono?”



Comincio a chiamare Renato, il mio amico. Lui mi sente, si avvicina alla buca, mi butta giù la corda e, piano piano, risalgo e li vedo tutti lì, preoccupati. Li ringrazio dicendo “mi avete salvato la vita”. Renato mi chiede: “Come va?”. Io rispondo: “adesso bene; prima no!”. Paura, Paura.

Davide

SPAZIO LIBERO

Pensieri e parole per sentirsi vicini

Canta... cammina... sorridi a tutti.

Costruisci un album di famiglia. Imita nel bene quelli che ami. Chiama i tuoi amici al telefono, invitali ad uscire, non avere paura. Di a chi senti dentro al tuo cuore “ti voglio bene” e parla con lui.

Ritorna la dolce e serena bambina che eri in quei meravigliosi prati verdi di margherite e papaveri che amavi tantissimo. Salta la corda con i tuoi amichetti, cancella quella brutta parola: “paura”. Di di si. Mantieni le promesse, non tirarti indietro. Impara di nuovo a ridere e a guardare intorno a te in modo sereno. Ritrova il modo, la voglia di leggere; ti piaceva tantissimo. Non aver più la paura di parlare, di esprimere ciò che senti dentro, ciò che vivi ogni giorno. Ascolta una canzone come facevi anni fa. Comincia a pensare meno, termina un progetto, fai un favore con gioia ad un altro.

Butta un vestito vecchio, spegni la TV, esci, comincia a parlare con gli altri. Permettiti di sbagliare: è umano! Osa e perdonati. Ascolta il verso degli animali. Non nascondere i problemi, parlane, affrontali con chi sai tu, con chi ti fidi.

Se sei sereno, dimostralo. Se non lo sei, affronta il problema, lascia che qualcuno si preoccupi per te. Accetta un complimento e fallo anche tu. Concediti quel qualcosa che hai sempre desiderato.

Guarda i fiori che ami e lasciati guardare dai fiori, dal sole, dagli animali, dalle nuvole, dalle stelle.

Impedisciti un giorno di dire “non posso” per ritirarti nel tuo guscio, nella tua “gabbia”.

Torna a cantare sotto la doccia. Trova il coraggio di guardare le vecchie foto. Ascolta il tuo amico.

Immagina le onde del mare che ti facevano sognare. Impara a cedere il passo. Impara ad essere simpatica, anche se non è facile.

Convinciti che non sei mai sola, c’è sempre chi ti aiuta, chi ti ascolta, chi ti parla: hai tutto se apri gli occhi... Dai una pacca sulla spalla, non volerla solo ricevere... Fai un piccolo regalo, anche uno scritto, che tu fai a chi vuoi bene. Prova a non dire: “ormai...” Impegnati a vivere con passione. Devi sforzarti di credere che in ogni cuore c’è un germe di bontà e di bene da scoprire. Basta crederci!

Moira

SPAZIO LIBERO

Pensieri e parole per sentirsi vicini

Lo sport è speranza.

In Afghanistan tutte le attività, ed anche lo sport, hanno molte difficoltà. Molti atleti, purtroppo, hanno fatto una brutta fine sorpresi dal regime dei Talebani. L'unico sport che si è salvato è il Cricket. Il prossimo mese la nazionale afghana fa un tour contro lo Sri Lanka, dal 2 al 7 giugno: in totale sono tre partite. In Afghanistan è lo sport nazionale e fa parte dei dodici membri ufficiali di questo sport. E' una delle squadre più forti al mondo.



Stefano

La chiamata di Marzo

Nel mio paese, dove sono nata e cresciuta, cioè Recoaro Terme, un paese circondato dalle piccole Dolomiti e ricco di acque benefiche situato a 500 metri sul livello del mare, ogni due anni si svolge una bellissima sfilata, molto folcloristica che attira moltissime persone dai paesi limitrofi e non. Questa manifestazione viene fatta nell'ultima domenica di febbraio perché, nei tempi passati, molte persone residenti nelle contrade del paese restavano isolate a causa delle abbondanti nevicate. Ecco che finalmente, si auguravano che arrivasse la tanto attesa primavera; quindi non si vedeva l'ora di ritrovarsi per festeggiare. La sfilata comprende una sessantina di carri trainati dai trattori; inoltre ci sono gruppi a piedi. I figuranti sono più di mille composti da vecchi, giovani, donne, ragazze ed anche bambini. I loro costumi rappresentano i tempi passati. I carri sono addobbati di verde ed ornati molto accuratamente. In essi si possono ammirare tutti i lavori di un tempo che purtroppo, ai giorni nostri, non esistono più. Inoltre non mancano gli animali come asini, capre e cani. La sfilata inizia alle 14,00, scorre per le vie del centro e termina nella piazza centrale. Sui carri si procede alla cottura e distribuzione di cibi come salsicce, polenta, soppressa, frittelle e naturalmente non può mancare il vino. All'inizio del corteo ci sono due cavalli montati da due baldi cavalieri, seguiti poi da un grandissimo gallo di cartapesta che rappresenta lo stemma del paese: ad esso seguono due suonatori di corno. Naturalmente, la festa si protrae fino a sera. Questa manifestazione è stata ripristinata nel febbraio 1979 e devo dire che grande è l'entusiasmo e l'impegno di chi prepara tutto ciò: anche il municipio mette a disposizione dei fondi. Penso sia doveroso ringraziare le numerosissime persone che con tanto impegno e fantasia si adoperano perché non vengano perdute le tradizioni dei

tempi passati. Vi consiglio vivamente e mi auguro che possiate partecipare, almeno una volta, a questa straordinaria manifestazione!!!

Daniela Z.



P.S. la sfilata si svolge con qualsiasi tempo.

SPAZIO FILATELIA

Alla scoperta dei francobolli

La Posta racconta... la Storia (Viaggio reale e immaginato dentro una cartolina).

Da qualche tempo, nella mia collezione di francobolli, ho cominciato ad inserire cartoline d'epoca con vere comunicazioni (e non solo saluti ed auguri). Queste cartoline mi fanno viaggiare nel tempo, immaginare di essere...

Buongiorno, sono Maria Lucia, nipote della contessina Maria Clementi, ultima discendente vissuta nella omonima Villa*. Nei prossimi giorni devo allontanarmi da Malo e sarò in quel di Meolo, in provincia di Venezia. Questo fatto un po' mi dispiace perché fra qualche giorno, mia zia Maria festeggerà il suo onomastico e so bene quanto lei ci tenga. Però purtroppo, non posso essere presente. Perciò, un po' per farmi perdonare e un po' per dimostrarle il mio affetto, ho deciso di farle una piccola sorpresa. Prima di partire da Malo per il mio viaggio, mi sono recata presso la libreria del sig. Bortolo Lanaro, sita davanti al Duomo ed ho comperato una cartolina della piazza (vedi foto 1).

Persona gentile ed arguta il sig. Bortolo: sempre aggiornato sulle ultime tecnologie, si è dedicato alla



fotografia ed ha cominciato a stampare le sue foto, di Malo e dintorni, in formato cartolina.

Ho letto poi nel diario di Don Raumer che durante la grande guerra (1915-1918) il sig. Bortolo ha versato ogni mese due lire (!!) per aiutare il comitato di assistenza civile.

Sapendo che la festa dell'onomastico di mia zia era per domenica 12 settembre** ho deciso di scriverle il giorno 10 così che le sarebbe stata recapitata certamente il giorno delle festa.

Questo il testo (fig. 2):

"Meolo 10-9-1913

Carissima zia,
la nipote, indifferente fin qui verso tutte le premure della zietta, si scuote ora pensando al giorno del comune onomastico. Ti invio perciò, cara zia, i miei più fervidi auguri, dispiacentissima di non poter passare insieme la giornata di Domenica. Bacioni affettuosi dalla tua Maria Lucia"

Dai timbri postali notiamo che la cartolina è stata consegnata presso l'ufficio postale di Meolo (piccolo borgo nell'entroterra veneziano) nella giornata di sabato 11 settembre 1913 ed è arrivato all'ufficio postale di Malo domenica 12 settembre. Tenendo conto che fino agli anni 70, il postino faceva il suo giro di consegna due volte al giorno (mattino e pomeriggio) e data l'importanza della nobildonna destinataria, io presumo che questa cartolina sia stata consegnata nella giornata di domenica.



*Ora sede della biblioteca

**12 settembre: SS. Nome di Maria

Giulio

ANGOLO DEL BUONUMORE

Uno spazio per sorridere

PROVERBI DI GIUGNO

- Giugno la falce in pugno
- Acqua di giugno rovina il mugnaio
- Di maggio ciliegie per assaggio... Di giugno ciliegie a pugno!
- In giugno, in bene o in male, c'è sempre un temporale!

INDOVINELLI DI GIUGNO



- Qual è la miglior soluzione per non perdere i capelli?
Cosa fa l'ultimo capello sulla testa di un calvo?
- Qual è l'unica cosa che può arrestare la caduta dei capelli?



SOLUZIONE DEGLI INDOVINELLI DI MAGGIO

- Contengo 21 lettere ma sono solo una parola. Chi sono? **L'Alfabeto**
 - Quando scende aumenta. Che cos'è? **La nebbia**
 - Prima di cadere balla. Chi è? **Il dente**

GOLOSITA'

Condivisione di ricette golose

Colazione del mattino: porridge al cioccolato

Ingredienti

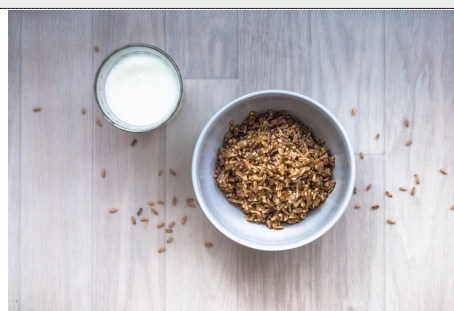
- 3 cucchiaini di fiocchi d'avena
- mezzo bicchiere di latte d'avena o quello che si vuole
- un pezzetto a piacere di cioccolato fondente

Preparazione

In un pentolino mettere tutti gli ingredienti e far bollire. Appena è sciolto il cioccolato e il composto è un po' denso, il porridge è pronto da mangiare.

Ps. se ne avanza, si può mangiare a merenda e se è troppo denso si può aggiungere un po' di latte a piacere

*Ricetta di Luigina



PROGRAMMA di GIUGNO

MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	FINE SETTIMANA
		01/06 Ore 15:00/16:15 Gruppo Parola Ore 16:30/18:30 Laboratorio "Ago e Filo" Ore 17:00/18:30 Bricolage con Claudia	Sabato 03/06 Pizza al Centro giovanile Ritrovo alle ore 19.00 (Rif. Anna Maria) Prenotazione entro Giovedì 01/06
06/06 Ore 15:00/16:15 Gruppo parola Ore 17:00 /18:30 Redazione Catarsi condivisione, lettura, scrittura (ore 8.00 partenza per il mare)	07/06 La sede rimane chiusa. Attività sospese per vacanza al mare	08/06 Ore 15:00/16:15 Gruppo Parola Ore 16:30/18:30 Laboratorio "Ago e Filo" Ore 17:00/18:30 Bricolage con Claudia	Sabato 10/06 Festa presso la sede degli "Amici del Carnevale" A partire dalle 14:30 presso Palazzo Corioli
13/06 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	14/06 Ore 11:00 gruppo cucina. Si pranza alle 12:45 (iscrizione obbligatoria) Ore 14:00/16:00 Ricamo con Oliviana Ore 16.15/17:30 Attività motoria in palestra Ore 17:00/18:30 Laboratorio artistico con Katia	15/06 Ore 15:00/16:15 Gruppo Parola Ore 17:00/18:30 Bricolage con Claudia	Domenica 18/06 Attività da definire
20/06 Ore 15:00/16:15 Gruppo parola Ore 15:00/16:30 Gruppo passeggiata e Laboratorio falegnameria Ore 17:00 /18:30 Riunione generale	21/06 Ore 11:00 gruppo cucina. Si pranza alle 12:45 (iscrizione obbligatoria) Ore 15:00/16:30 Ricamo con Oliviana Ore 16.15/17:30 Attività motoria in palestra Ore 17:00/18:30 Laboratorio artistico con Katia	22/06 Ore 15:00/16:15 Gruppo Parola Ore 15:00/18:30 Laboratorio "Ago e Filo" Ore 17:00/18:30 Bricolage con Claudia	Domenica 25/06 Ritrovo in sede ore 15.30 Passeggiata sulle colline di Ca' Trenta e gelato in compagnia (Rif. Claudia M.)
27/06 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	28/06 Ore 11:00 gruppo cucina. Si pranza alle 12:45 (iscrizione obbligatoria) Ore 15:00/16:30 Ricamo con Oliviana Ore 17:00/18:30 Laboratorio artistico con Katia	29/06 Ore 15:00/16:15 Gruppo Parola Ore 17:00/18:30 Bricolage con Claudia	Domenica 02/07 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&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