



Catàrsi

NEWS dal Davide e Golia di Malo

LUGLIO 2020 — N. 07/20

*Carissimi amici del gruppo Davide e Golia,
In questo mese abbiamo dovuto riorganizzarci e sperimentare un nuovo modo di incontrarci.
Sono molto felice perché grazie alla collaborazione di tutti siamo quasi riusciti a riprendere a pieno ritmo le attività e le occasioni di incontro. Purtroppo al momento non è possibile organizzare la riunione generale, per questo vi chiedo di farmi pervenire le vostre proposte per le uscite, le idee da sviluppare e i vostri spunti di riflessione utilizzando il mezzo comunicativo che preferite (colloquio, telefono, mail, messaggi ecc.).
Un caro saluto a tutti
Federica*

In questo numero:

⇒ DIARIO DI BORDO

- Dopo la chiusura l'apertura
- Alcune novità

⇒ PENSIERI E PAROLE

- Bambini
- Poesia
- Quella volta che abbiamo riso tanto

⇒ ESPERIMENTI DI SCRITTURA CREATIVA

- Cadiamo per imparare a rialzarci



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

Ricordiamo che alla sede si accede solo su appuntamento e seguendo le norme a tutela della sicurezza e della salute di tutti.

Per informazioni rivolgersi a Federica.

COMPLEANNI DI LUGLIO

Venerdì 3 compleanno di Barbara P.

Domenica 5 compleanno di Cinzia

Lunedì 6 compleanno di Roberta

Martedì 7 compleanno di Laura C.

Venerdì 10 compleanno di Bertilla

Sabato 18 compleanno di Luigino



"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

Dopo la chiusura l'apertura

Bentornata bella gente, si riparte...

La sede del Davide e Golia ha riaperto i battenti, si ricominciano le attività, ci si ritrova se pur con calma, anche con le uscite domenicali.

Per questo che domenica 28 giugno con un gruppetto di 10 persone abbiamo fatto la nostra prima uscita... Appuntamento davanti alla sede ad attendere i ragazzi c'ero io, Gabriella, e Pina (referenti del gruppo) dopo l'apertura tutti puntuali. Il gruppo stabilito si è riunito: Davide, Daniela, Gianni, Floriana, Daniela, Luciana, Luigino, è arrivato pure Vittorio. All'arrivo noi referenti eravamo pronte con il termometro alla mano e modulo da firmare per ogni membro del gruppo, dopodiché siamo partiti a piedi per arrivare in centro per unirici ad una manifestazione "Ludico - culturale, di giochi in scatola da tavolo" dove abbiamo trovato posto attorno ad un tavolo sotto ad un gazebo per ripararsi dal sole, a giocare un gioco a noi sconosciuto. Era così complicato e lungo che ci siamo arresi nonostante l'impegno dell'operatore a spiegarcelo... Qualcuno del gruppo ha tentato anche di centrare il bersaglio con dei fucili di legno muniti di elastici da sparo... Ad un certo punto essendo accaldati ed assetati ci siamo avviati verso una gelateria poco lontana, dove ognuno di noi si è gustato un buon gelato o bevuto un bicchiere d'acqua fresca.

Il pomeriggio è trascorso in fretta che in breve è arrivato l'ora di tornare al punto di partenza (la sede) ci siamo salutati e dati appuntamento alla prossima domenica. Questa è stata la nostra prima di una lunga serie di uscite domenicali. Gabriella e Pina



Alcune novità

In queste settimane abbiamo visto la nostra sede percorsa da tante piccole novità rese necessarie dalla situazione: novità scomode come le mascherine o la firma, ma anche novità belle come il gazebo in giardino che ci permette di stare fuori col sole e con la pioggia o le prime partite di calcetto (al massimo in due per volta, mi raccomando!) durante le quali Davide, Stefano e Luigino hanno già dimostrato il loro valore, qualcuno con movimenti rapidi e scattanti, altri con pochi colpi precisi.

Sono nate poi tante altre attività: c'è un nuovo gruppo parola, sono cominciati il laboratorio di cinema e il corso di smartphone, e in ogni occasione ho visto persone con tanta voglia di partecipare e di riflettere su quel che si faceva, così da ottenere il massimo da ogni esperienza.

La macchinetta del caffè poi è finalmente tornata a funzionare, e anche questa è una bella notizia, anche perché col caldo la voglia di fare un pisolino a metà pomeriggio sarebbe tanta e allora per fortuna possiamo fare una pausa, bere qualcosa e ricaricarci.

In questo periodo, purtroppo, è difficile fare vacanze, ma qualcuno che è andato in ferie c'è stato: la scrivania del parroco che, grazie alla forza di Giulio e Gianni, è andata a farsi un giretto nella sala degli affreschi. Ma si sa che il bello del viaggio è anche tornare a casa e la scrivania cominciava a sentire nostalgia, quindi i nostri due eroi l'hanno ben presto riportata indietro e ora se ne sta lì, nello stesso posto di prima. Gianni e Giulio sono gli unici agenti di viaggio che rischiano un'ernia ogni volta che lavorano.

Matteo

PENSIERI E PAROLE

Un modo speciale per sentirsi vicini

Sai che c'è, ho proprio voglia
 di cose semplici,
 di risate,
 di sogni irraggiungibili, forse ...
 di panorami meravigliosi,
 di musica dolcissima,
 che può far sognare.
 Di parole sussurate
 all'orecchio
 di abbracci assolutamente sinceri,
 ma da persone vere
 e sincere.
 Ecco, sì,
 da persone vere
 e sincere.



Queste frasi mi sono venute spontanee, pensando a tutto questo periodo che ho vissuto intensamente e che porterò sempre dentro perché mi ha cambiata.

Quando si ha una certa sensibilità, niente può tornare come prima, qualcosa cambia dentro, e può essere in meglio o in peggio.

Io da quell'8 marzo, dopo la coppa di gelato con le mie figlie e Mattia per la festa della donna, non sono più uscita di casa per lungo tempo. Un po' alla volta, giorno dopo giorno, ho iniziato a sentire il silenzio. Prima il bar ha deciso per precauzione di chiudere, ma poi anche tutti i bambini (e ce ne sono parecchi) degli appartamenti di fronte alla mia casa, erano "spariti" un poco per volta.

Silenzio nelle strade, non si sentivano rumori, niente, silenzio assoluto. Non era paura che provavo, ma una sensazione strana che non capivo e poi cominciavano a sentire molto la mancanza di Tati.

Fatalità in quei mesi tutti i compleanni: il suo, il mio, quello di Valery, quindi tutte videochiamate con apertura di regali spediti con "furgoni", ma io odio le videochiamate e chi mi conosce lo sa, e soprattutto non festeggiare i compleanni soprattutto delle figlie.

Comunque in quel silenzio ho cominciato ad apprezzare e rendermi conto di cose a cui non avevo fatto caso prima: un fiore che sboccia, il canto degli uccellini (io che vivo tra i "campi" e ce ne sono un'infinità), la possibilità quest'anno di non delegare papà a piantare le varie "piantine" dell'orto, ma aiutare Valery e poi raccoglierne i frutti giorno dopo giorno, curare le piante ornamentali che Valery adora, e le mie, senza sempre lasciarle andare. Ho imparato ad apprezzare la natura in questi mesi, e ogni mattina quando esco a bermi il caffè, sto lì ad ascoltare gli uccellini serenamente e ammirare i fiori della Dalia che è uno tra i vari regali arrivati in quel periodo da Tati, ma era solo una secca "patata" e sembra impossibile che ora sia trasformata in una pianta piena di boccoli e ora con un fiore di un colore che mi colpisce ogni volta che lo guardo. Quello che mi rammarica? Che per gran parte delle persone, tutto è passato, e tutto è tornato alla normalità ... come prima... me per me no. Moira

PENSIERI E PAROLE

Un modo speciale per sentirsi vicini

Poesia di Grace Rumsay scritta nel 1869

(proposta da Claudia)

E la gente rimase a casa
 E lesse libri e ascoltò
 E si riposò e fece esercizi
 E fece arte e giocò
 E imparò nuovi modi di essere
 E si fermò

E ascoltò più in profondità
 Qualcuno meditava
 Qualcuno pregava
 Qualcuno ballava
 Qualcuno incontrò la propria ombra
 E la gente cominciò a pensare in modo differente

E la gente guarì
 E nell'assenza di gente che viveva
 In modi ignoranti
 Pericolosi
 Senza senso e senza cuore
 Anche la terra cominciò a guarire

E quando il pericolo finì
 E la gente si ritrovò
 Si addolorarono per i morti
 E fecero nuove scelte
 E sognarono nuove visioni
 E crearono nuovi modi di vivere
 E guarirono completamente la terra
 Così come erano guariti loro



Bambini

Mi dispiace molto per i bambini che per loro non poter incontrare gli altri bambini è stata una cosa molto difficile. Mettere la mascherina e non poter uscire di casa che per loro è una cosa che si deve fare. Vorrei sapere come hanno vissuto questi 2 mesi. E da oggi aprono le frontiere, ma il COVID 19 non è ancora stato sconfitto e io spero che non ritorni ancora perché di morti e di difficoltà ne ha rese molte.

Silvano



Quella volta che abbiamo riso tanto

Andai a trovare Liliana in casa di riposo dove si trovava ospite già da qualche settimana.

Liliana era una mia vicina di casa tanto cara a cui le mie figlie erano molto affezionate e che mi aveva aiutato in tanti momenti della loro crescita. Arrivai al momento del pranzo e così mi prestai ad aiutarla e alla fine del pasto mi proposi di lavarle la dentiera.

Lei non si esprimeva molto per via di un ictus che l'aveva colpita, ma era presente.

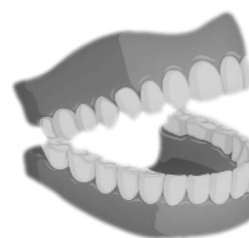
Mi apprestai così a toglierle la dentiera dopo essermi consultata con l'infermiera del reparto.

Tira che ti tira, i denti non si staccavano...

Ad un certo punto entra l'infermiera e prova anche lei... Niente!

Si gira e mi fa: ma siamo sicuri che non siano i suoi? Credevo di sprofondare dall'imbarazzo e dalle risate. Rideva pure Liliana...

Claudia



ESPERIMENTI DI SCRITTURA CREATIVA

"Cadiamo per imparare a rialzarci"

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.

Tutti quanti cadiamo, e per me cadere significa saper affrontare qualcosa che non pensavamo di poter risolvere. Per me ultimamente è stato quando è morta mia madre e io ero solo, però non ho un bel carattere perché io non piango, però il dolore internamente è molto.

Però sono riuscito ad uscire senza entrare nel vicolo buio, e non è che perché una persona non piange non soffre.

Io ho visto mio cugino piangere perché il padre aveva un tumore e gli ho detto che è un uomo.

Silvano

Quella notte nel bagno del mio appartamento alla mattina verso le ore 4 sono caduto e non sono più stato buono a rialzarmi perché c'era delle gocce d'acqua nel pavimento.

Per fortuna avevo il cellulare e ho chiamato due mie amiche che abitano lì nell'altro condominio che sono accorse e mi hanno sollevato da terra perciò è stata una brutta esperienza però è stata una fortuna che non mi sia fatto niente.

Bruno

Si mi è capitato tante volte, certi parenti facevano di tutto dico di tutto per schiacciarmi.

Da piccola, e anche da grande.

Io capivo, anche se facevo finta di non capire e lì gliela facevo vedere.

Io dovevo per forza essere scema per la mia semplicità così mi caricavo, e senza arroganza gliela facevo vedere: tanto che ai miei nipoti quando mi viene in mente (i fratelli) glieli racconto, perché qualche persona di quelle loro le conoscono, vedo che restano stupiti della mia forza e coraggio.

Però avevo anche genitori che mi hanno sempre fatto sentire che andava bene così senza tante spiegazioni, credo di aver fatto tanto stupore.

Regina

