

Catàrsi

Salute mentale
auto-mutuo aiuto
famiglie
comunità
testimonianze
cultura
creatività

NEWS dal Davide e Golia di Malo

LUGLIO 2024 N. 07/2024

In questo numero:

- ⇒ DIARIO DI BORDO
- ⇒ SPAZIO LIBERO
- ⇒ SPAZIO FILATELIA
- ⇒ CRUCIVERBA
- ⇒ FESTE ED AVVENIMENTI
- ⇒ PROGRAMMA DI LUGLIO



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 **isciversi alle attività e ai laboratori.** Per partecipare alle attività nei fine settimana contattare direttamente il referente indicato per ogni uscita.

Compleanni di Luglio

Mercoledì 3 Barbara
Sabato 6 Roberta
Mercoledì 10 Bertilla
Giovedì 11 Lucy
Giovedì 18 Luigino
Domenica 21 Andrea S.
Mercoledì 24 Paola
Giovedì 25 Claudia F.



Il viaggio del Signor Coniglio

*Parte in luglio il sor Coniglio,
con la moglie e con il figlio
mette in fretta nel bagaglio,
le pastiglie ed il ventaglio,
paglia, fieno e un poco d'aglio
la bottiglia e la tovaglia,
con la maglia e la vestaglia
al fin, dopo il parapiglia,
se ne va con la famiglia
per il treno ha già i biglietti:
ciao, buon viaggio coniglietti.*



"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

Domenica in pasta!

Dopo una proposta azzardata da una ragazza del gruppo, domenica 26 Maggio ci siamo trovati in sede per una attività molto invitante "scuola di cucina" ricetta?

Fetuccine fatte in mano, per noi "asagne".

Abbiamo iniziato in 5: Gabriella, Milena, Moira, Luigina, Giusy, con spirito tenace e volenteroso.

Inizio un po' incerto per via delle dosi, ma proseguito alla grande, abbiamo impastato, girato la manovella per più e più volte, tra chiacchiere e risate ci siamo trovate con una quantità di pasta abbondante, dovevamo farne per 17 persone ma si è moltiplicata per 34, ma che bellezza abbiamo combinato anche il pranzo del mercoledì.

C'era un via vai di amici del Davide e Golia che venivano farci visita e ci facevano i complimenti la gioia dei volti ci rendeva tutti felici, anche perché si sentiva il profumino invitante del ragù che Moira aveva preparato; eh sì perché in un piatto di "asagne" non può mancare il ragù di carne.

Ore 18.30 tutti a tavola a gustare la ricetta eseguita con tanto fervore, davvero buonaaaa!!!! A tal punto che c'è stato chi ha fatto il bis.

Bene! Giornata conclusa in bellezza, che dire c'è stato chi vorrebbe riproporla noi aspettiamo proposte...

Io ne una in mente e la dico sottovoce: bigoli con il torcio... troppo azzardata?

Mah! Vedremo... Alla prossima!

Gabriella



DIARIO DI BORDO

Esperienze e testimonianze del nostro gruppo

Martedì 18 giugno non abbiamo fatto la consueta passeggiata poiché mancava Giusy e anche perché è arrivata l'estate. Faceva caldo! Così, il nostro carissimo Gianni De Franceschi ci ha portati con il



pulmino a fare un giro. Non ci ha detto la destinazione perché voleva farci una sorpresa. Durante il tragitto abbiamo osservato la natura, i campi, i fiori, il paesaggio ed abbiamo chiacchierato; abbiamo conosciuto due nuovi amici, Carla e Fabio ai quali porgiamo il nostro benvenuto. Gianni ci ha portati a Caldogno, paese del grandissimo calciatore Roberto Baggio. Siamo scesi davanti ad un bar, vicino alla piscina coperta; ci siamo seduti fuori e, devo dire, si stava benissimo poiché c'era ombra e numerose piante. Abbiamo consumato, chi il caffè, chi il gelato. Siamo rimasti una mezz'oretta circa e poi siamo ritornati in sede. Vorrei ringraziare tanto Gianni per la sua disponibilità e il piccolo gruppo di amici con il quale ho condiviso il pomeriggio.

Daniela Z.

Si strappa un foglio da un quaderno e si riprova a scrivere, da quando? Tantissimo, troppo forse: incidono i martedì in cui non vengo più o magari è solo una scusa... Non sto qui a parlare di come mi sento in questo momento, tanto...

Volevo parlare di quelle domeniche passate al centro con tanta spensieratezza, gioia, voglia di fare, esserci, di uscire di casa la domenica (io che lo faccio raramente) e tornare a casa soddisfatta, andare a letto ancora con il sorriso sulle labbra. La più bella quando abbiamo fatto le lasagne, quanta allegria, euforia, quanti consigli da ogni casalinga, io non le avevo mai fatte, quindi è stata un'esperienza unica vivere questa emozione. Io mi sono dedicata al ragù (almeno quello so farlo). Ricordo che la pasta fatta in casa la facevo da piccola col torchio, mi sedevo sopra e la facevo con la mamma, speciale veramente, il ragù mi è sempre piaciuto. Le lasagne sono venute eccezionali, persino io ho fatto il bis.

Avevo chiesto a Federica se si poteva metterla almeno una volta al mese questa iniziativa, mq qualcosa lo impedisce o non ci sono volontari disponibili, o non so, il mio? Resta l'unica cosa che vorrei



fare, vorrei capire e non è la prima volta che mi esprimo: inizia il caldo e c'è chi non può camminare tanto, qualche domenica al centro può essere stimolante, basta esserci e collaborare per qualsiasi cosa. Io so che passare le domeniche chiusa in casa è una vera tortura, ma non ti senti stimolato dai programmi esposti. Chiedo veramente scusa se ho detto cose sbagliate, ma ho solo voluto lasciare il mio pensiero.

Moira

DIARIO DI BORDO

Esperienze e testimonianze del nostro gruppo

Viaggio a Lourdes con l'Unitalsi (treni bianchi) 2024

È sempre un piacere tornare a Lourdes, in Francia.

Erano cinque anni che non ci andavamo e quest'anno è stato speciale, perché oltre a festeggiare il nostro anniversario di matrimonio, siamo andati assieme ai nostri due nipoti più grandi: Michele e Angela. Alla partenza del treno ci ha salutato l'amica di Pina Suor Naike, che ci ha accompagnato nel viaggio con la sua preghiera. Invece i ragazzi del Mandorlo, molto gentili e sorridenti, erano con noi in treno. Il viaggio in treno è stato lungo, però grazie ai compagni di viaggio è stato più leggero e divertente. Appena arrivati, abbiamo subito visitato i luoghi in cui ha vissuto Bernadette e la grotta dove è apparsa la Madonna che ha fatto miracoli. Tante persone vanno a Lourdes pensando di ricevere miracoli del corpo, ma poi scoprono che il vero miracolo, è la serenità del cuore e avere la forza di affrontare le varie prove che la vita ci mette davanti. In quei giorni abbiamo messo davanti alla Madonna anche i nostri amici del Davide e Golia a noi tutti molto cari. Ogni tanto nei vari momenti delle cerimonie incontravamo anche i nostri amici Moreno, Roberto e Mariano, che facevano servizio a Lourdes come barellieri e poi Pina servizio sorelle. È stato bello anche fare incontri inaspettati come Don Arrigo, che aveva sposato nostro figlio tanti anni fa e lo stupore di vederlo incontrare con i loro figli adolescenti. È stato bello anche l'incontro con il nostro Vescovo Giuliano, una persona molto disponibile, semplice e umile sempre pronto a scambiare una parola con tutti e anche paziente alle nostre varie richieste di fare una foto assieme. C'era anche un gruppo da Padova di dottori clown, a cui i nostri nipoti si sono affezionati e quando potevano, stavano assieme a loro. Sono state delle persone squisite e sensibili e uniche. Siamo stati fortunati per via del tempo, perché non ha mai piovuto. Quando siamo tornati a casa eravamo stanchi dal viaggio, ma felici.

Luigina, Gianni Michele e Angela

1 giugno 2024

È una data che non dimentico.

È l'inizio di una vacanza di otto giorni bellissimi al mare, al villaggio San Paolo di Cavallino.

Sono tre anni che vado in questo posto. Passo bellissimi giorni, mangio e dormo bene.

Ho fatto nuove conoscenze: mi sono fatto amico di ragazzi disabili simpatici.

Al mattino, alle ore 10, gli animatori facevano giochi nella sabbia e nel mare.

A mezzogiorno e mezzo, pranzo e alla sera cena. Alle ore 21, giochi e balli. Alle ore 23, tutti a letto.

8 GIORNI BELLISSIMI AL MARE: CAVALLINO



Davide

SPAZIO FILATELIA

Alla scoperta dei francobolli

Alfabeto delle emozioni nei francobolli – U come Umiltà

“L'umiltà è quella virtù che, quando la si ha, si crede di non averla.”

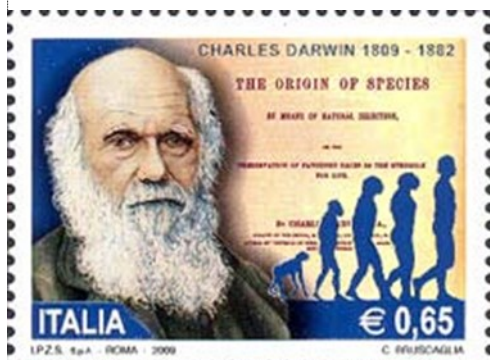
Nel pensiero comune, essere umili vuole dire essere privi di ambizione, deboli, sottomessi e arrendevoli. Tutti “valori negativi” che impediscono di trovare, esprimere e realizzare sé stessi e la propria visione.

Invece consultando i dizionari si scopre che la parola “umiltà” ha un significato molto più complesso e che una definizione che ricorre sempre riguarda **la capacità di riconoscere i propri limiti**.



Papa Giovanni Paolo I adottò per sé medesimo il motto *Humilitas*.

Ben lontano dall'essere un “debole” destinato a una vita nell'ombra, l'umile è, al contrario, un individuo che ha consapevolezza di sé, di chi è e non è, di cosa ha e non ha: da questo presupposto parte per **crescere, migliorare e realizzare sé stesso**. L'umiltà intesa come “capacità di riconoscere i propri limiti” porta con sé anche un'apertura nei confronti degli altri priva di invidia e pregiudizio e un'attitudine positiva nei confronti della realtà che permette di imparare da ogni esperienza.



Charles Darwin, un altro grande genio, era umile: “Non sono il migliore degli uomini.”



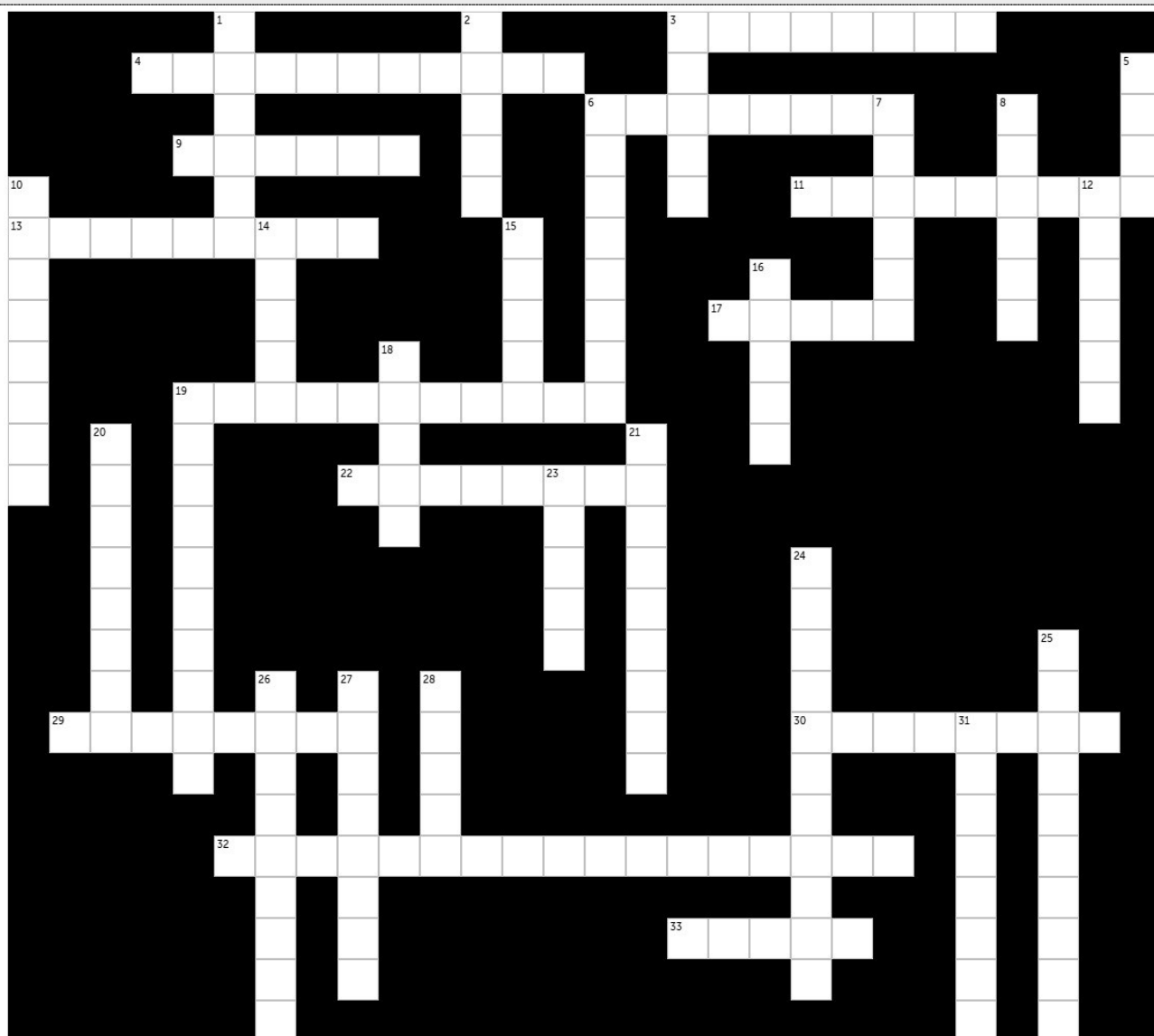
Albert Einstein una volta disse: “Non è che io sia così intelligente. Semplicemente conservo le domande molto più a lungo”.



Gandhi condusse una vita semplice, dando esempio di umiltà e rispetto per tutti, partendo dai poveri. Questi erano (e sono) una grande parte della popolazione indiana che viveva ai margini della società, tra il disprezzo generale ma che Gandhi indicava come figli di Dio, riprendendo il concetto evangelico che vedeva negli ultimi sulla terra i primi nel regno di Dio.

Giulio

CRUCIVERBA: CARTONI ANIMATI



Verticali

- 1 Rubò la voce alla Sirenetta
- 2 Le caprette le fanno "ciao"
- 3 Si innamora della Bestia
- 5 Il colore della pantera
- 6 La perfida Daemon
- 7 La fidanzata di Braccio di ferro
- 8 Scimmietta curiosa
- 10 La maialina rosa dei cartoni
- 12 Il Capitan nemico di peter Pan
- 14 Il ladro più famoso
- 15 Cane di Topolino
- 16 "Mi è sembrato di vedere un gatto" lo dice...
- 18 Scappa da Tom
- 19 Una dolce infermiera
- 20 L'asinelli Di Shreck
- 21 Ruba ai ricchi per dare ai poveri
- 23 La Lady con il fioretto
- 24 Famiglia preistorica
- 25 Il cattivo dei puffi

- 26 Lo sport di Mila e Shiro

- 27 Papà di Pinocchio

- 28 Elefantino dalle grandi orecchie

- 31 Mickey Mouse in Italia

Orizzontali

- 3 Scappa da Willy il coyote
- 4 La città dei Simpson
- 6 Il pulcino tutto nero
- 9 Il papà di Simba, Re Leone
- 11 I nipoti di Paperino
- 13 L'affascinante donna a Notre Dame
- 17 Il gatto di Gargamella
- 19 Perde la scarpetta a mezzanotte
- 22 Il nano sempre arrabbiato
- 29 Lo pilota Aktarus
- 30 Uno dei protagonisti è Woody
- 32 Ha una piscina piena di monete d'oro
- 33 "Er mejo der Colosseo"

FESTE ED AVVENIMENTI

9 Luglio 2006 – L'Italia vince i mondiali di calcio

La **finale del campionato mondiale di calcio 2006** si tenne il 9 luglio 2006 allo stadio olimpico di Berlino tra le nazionali di Francia e Italia. Per la seconda volta, e sempre con protagonisti gli Azzurri, la gara terminò ai tiri di rigore, ma, a differenza di quanto avvenne 12 anni prima contro il Brasile, a vincere fu l'Italia, che si aggiudicò l'incontro, e il suo quarto titolo di campione mondiale, realizzando 5 rigori contro 3 dopo avere terminato 1-1 i tempi supplementari.



20 Luglio 1969 – Lo sbarco sulla luna



Apollo 11 fu la missione spaziale che portò i primi uomini sulla Luna, gli astronauti statunitensi Neil Armstrong e Buzz Aldrin, il 20 luglio 1969 alle 20:17:40 . Armstrong fu il primo a mettere piede sul suolo lunare, sei ore dopo l'allunaggio, il 21 luglio alle ore 02:56 Aldrin lo raggiunse 19 minuti più tardi. I due trascorsero circa due ore e un quarto a esplorare il sito e raccolsero 21,5 kg di materiale lunare che avrebbero riportato sulla Terra.

30 Luglio – Giornata mondiale dell'Amicizia

La Giornata Internazionale dell'Amicizia è stata istituita nel 2011 dalle Nazioni Unite per promuovere una cultura di pace e fratellanza fra i popoli. Nasce quindi dall'idea che la promozione di uno spirito condiviso di solidarietà tra individui e Paesi possa ispirare sforzi di pace e costruire ponti tra le comunità.

La Giornata riconosce l'importanza dell'amicizia come "sentimento nobile e prezioso nella vita degli esseri umani in tutto il mondo" volto a includere il rispetto per le diverse culture, la comprensione internazionale, il rispetto della diversità e una cultura della pace. Amicizia quindi intesa sia come rapporto intimo tra più individui ma anche come sentimento universale di fratellanza, condivisione, accettazione, capace di essere trasferito nei rapporti fra i popoli e le nazioni. E' possibile?



PROGRAMMA di LUGLIO

MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	FINE SETTIMANA
02/07 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	03/07 Ore 10:30 gruppo cucina. Si pranza alle 12:45 (iscrizione obbligatoria) Ore 14:00/16:00 Attività ricreativa Ore 16:00/18:00 Cineforum in sede	04/07 Ore 15:00/16:15 Gruppo Parola Ore 16:30/18:00 Laboratorio "Ago e Filo"	Domenica 07/07 Ritrovo in sede ore 15:00 uscita al Lago di Fimon (Rif. Carla)
09/07 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	10/07 Ore 10:30 gruppo cucina. Si pranza alle 12:45 (iscrizione obbligatoria) Ore 14:00/16:00 Attività ricreative in sede Ore 16:00/18:00 Cineforum in sede	11/07 Ore 15:00/16:15 Gruppo Parola Ore 16:30/18:00 Laboratorio "Ago e Filo"	Domenica 14/07 Ritrovo ore 07:00 marcia a Laghi di Posina e pranzo (Rif. Carla)
16/07 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	17/07 Ore 10:30 gruppo cucina. Si pranza alle 12:45 (iscrizione obbligatoria) Ore 14:00/15:30 Attività ricreative in sede <u>La sede chiude alle 15:30</u>	18/07 Ore 15:00/16:15 Gruppo Parola Ore 16:30/18:00 Laboratorio "Ago e Filo"	Domenica 21/07 Ritrovo in sede ore 09:45 per messa a S. Maria Isola Vic.na segue pranzo pic- nic porta-offri a casa di Gabriella (Rif. Gabriella)
23/07 Ore 15:00/16:15 Gruppo parola Ore 15:00/16:30 Gruppo passeggiate/ Attività ricreative Ore 17:00 /18:30 Riunione generale	24/07 Ore 10:30 gruppo cucina. Si pranza alle 12:45 (iscrizione obbligatoria) Ore 14:00/15:30 Attività ricreative in sede <u>La sede chiude alle 15:30</u>	25/07 Ore 15:00/16:15 Gruppo Parola Ore 16:30/18:30 Laboratorio "Ago e Filo" * Uscita autogestita con pull- man organizzato a Sottomari- na con partenza da Malo. Costo € 30,00 per info rivol- gersi a Daniela M. Iscrizioni in sede entro il 17/07	Domenica 28/07 Pizza in compagnia presso pizzeria "Corte dei Giusti" ritrovo in sede ore 18:30 (Rif. Giusy)
30/07 Ore 15:00/16:15 Gruppo parola Ore 15:00/16:30 Gruppo passeggiate/ Attività ricreative Ore 17:00 /18:30 Riunione generale	31/07 <u>Festa di saluto a Federica</u> Sede aperta dalle 17:00. Graditi stuzzichini dolci o salati e bibite da condividere	01/08 Ore 15:00/16:15 Gruppo Parola Ore 16:30/18:00 Laboratorio "Ago e Filo"	Domenica 04/08 Attività da definire

**ATTENZIONE: Il programma potrebbe subire variazioni. Per questioni organizzative si raccomanda di chie-
dere 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