

Catàrsi

NEWS dal Davide e Golia di Malo

AGOSTO 2023 - N. 08/23

Agosto

*Io sono agosto e sono il più galante,
asciugo i fossi e taglio le piante:
se non avessi già il campo vangato
sarei da tutti poltrone chiamato.
Porto le more e le notti belle,
a San Lorenzo il pianto di stelle
e per l'Assunta piccioni arrosto,
perdo la rondine il dì di San Rocco.*



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 Agosto

Giovedì 03 Anna e Claudia C.

Venerdì 04 Stefano

Venerdì 11 Vittorio

Martedì 22 Daniela S.

Giovedì 24 Carmelina

In questo numero:

- ⇒ DIARIO DI BORDO
- ⇒ SPAZIO LIBERO
- ⇒ SCRITTURA CREATIVA
- ⇒ SPAZIO FILATELIA
- ⇒ ANGOLO DEL BUONUMORE
- ⇒ PROGRAMMA DI AGOSTO



"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

Per molti mesi non ho partecipato alle proposte del Davide e Golia e devo dire che mi sono mancate le persone e i bei momenti in compagnia.

A marzo ho colto la possibilità di riprendere con la palestra e di stare insieme, per un paio d'ore il mercoledì pomeriggio, ad un simpatico gruppo di "atleti", come ci definisce Gianni D.F..

Posso dire che mi sono divertita e che ho ritrovato un po' di quella leggerezza che mancava da un po' nella mia vita.

Ho così conosciuto un paio di persone nuove e rivisto compagni di lunga data.

Arianna, la nostra insegnante è riuscita in questi mesi a farci fare un po' di fatica con divertimento e col sorriso sulle labbra.

Voglio anche qui ricordare la simpatica coppia di ginnasti "Sandra e Raimondo" che con i loro scherzosi battibecchi hanno reso la ginnastica un momento di competizione e allegria.

Grazie a tutti

Claudia M.



SPAZIO LIBERO

Pensieri e parole per sentirsi vicini



2023 World Championship – Division 1°

In questo articolo volevo parlare del mio sport preferito: Hockey su ghiaccio. In questo torneo ha partecipato anche la nazionale italiana. Il torneo si è svolto nel Regno Unito, nella città di Nottingham dal 29 aprile al 5 maggio. La nostra nazionale ha vinto 3 partite e ne ha perse due. Ha vinto contro la Romania, Corea del sud e Lituania mentre è stata sconfitta da Polonia e dai padroni di casa. Il Regno Unito ha vinto il torneo, la Polonia è arrivata seconda, l'Italia terza; al quarto e al quinto posto sono andati la Corea del sud e la Romania. Ultima la Lituania.

Stefano

SPAZIO LIBERO

Pensieri e parole per sentirsi vicini

Una esperienza personale

Una sera, all'improvviso, non sentivo più niente. Mio marito mi parlava ma io non afferravo niente e perciò non riuscivo a rispondergli. Guardavo la sua bocca con attenzione per provare a capire ma in vano. Dopo cena ho acceso il televisore per ascoltare il telegiornale però le mie orecchie erano tappate. Ho provato a mettere delle gocce di Cerulisina che servono per ammorbidire il cerume. Il mercoledì sono andata dal medico il quale ha confermato la diagnosi: tappo di cerume ad entrambe le orecchie. Mi ha prescritto di mettere le gocce di Cerulisina tre volte al giorno e poi mi ha dato l'appuntamento per il 28 marzo per il lavaggio.

E' stata una settimana molto faticosa perché il non udire ti fa sentire sola ed isolata. In quei giorni ho pensato molto alle persone sorde, e alla loro situazione di vita, che ritengo difficile. Per me era solo una settimana; invece loro vivono questa realtà per tutta la vita.

Comunque, la scienza ha fatto passi da gigante e si sono realizzati degli apparecchi acustici molto utili. Questa è stata la mia esperienza che mi ha fatto tanto meditare.

Daniela Z.

Antiche tradizioni venete: il culto Reitia

In questo articolo volevo parlare del culto della dea Reitia, la divinità adorata dagli antichi veneti. Questa divinità era considerata la signora dominatrice degli animali, della fertilità, delle guarigioni, dell'aldilà e del commercio.

Nei tempi antichi c'erano templi a lei dedicati a Este, Vicenza, Monte Magrè, Montebelluna. Sono stati trovati reperti archeologici dedicati alla divinità in lingua venetika (venetkens) risalenti al periodo VI-II secolo A.C. Il venetico è una lingua e una cultura estinta che conviveva nello stesso periodo del Retico (altra cultura antica ed estinta di cui si sono trovati resti soprattutto nella val di Non in provincia di Trento).

Stefano

Le parole gentili

di Germana Bruno

**Grazie, scusa, per favore:
che magnifiche parole!**

Se le metti pure insieme
ad azioni che fan bene,
a un sorriso, a una carezza:
questa è vera gentilezza.

**Mi permetti? Faccia pure!
Le dispiace? No, è un piacere!**

Poche, semplici parole,
che alla bocca porta il cuore.
Vedrai, è facile impararle,
fanne uso in quantità,
**a chiunque tu puoi darle
per portar serenità.**



Condiviso da Marinella

SCRITTURA CREATIVA

“La terra non è una eredità ricevuta dai nostri padri ma un prestito da restituire ai nostri figli.”

Vorrei lasciare ai miei figli una terra senza inquinamento, pulita e senza le persone che la rovinano con rifiuti; così i miei figli possono curarla e pulirla.

Barbara

Per migliaia di anni l'uomo ha vissuto nella natura rispettandola, convivendo con gli altri esseri viventi e con le piante. L'uomo prendeva solo il necessario per il suo sostentamento e per quello della sua tribù.

Purtroppo, negli ultimi due secoli, con l'evoluzione della tecnologia e dell'industrializzazione, il genere umano è diventato sempre più esigente e di conseguenza egoista. Le risorse naturali non sono

più in grado di rigenerarsi nel medesimo tempo con il quale l'uomo le consuma.

È nostro compito cercare di ridurre i consumi, gli sprechi. Per le generazioni che ci hanno preceduto è stato facile mantenere le risorse naturali. Avevano poco, consumavano poco e le esigenze personali erano ridotte. Ora, lo stile di vita che ci “impone” la società ci induce ad avere e pretendere sempre di più. Non dobbiamo sprecare l'acqua; non dobbiamo inquinare l'aria; non dobbiamo gettare materie inquinanti nell'ambiente. L'unico nostro dovere è quello di rispettare l'ambiente perché i nostri figli abbiano un mondo puliti nel quale vivere.

Giulio



La terra è grande e famosa. È bella perché ai nostri padri ha dato ciò che di meglio potevano.

Ma anche noi dobbiamo dare ai nostri figli il meglio: una casa, una bella educazione, parlare con tranquillità di tutte le cose che succedono nella terra. Cosa possiamo restituire ai nostri figli?

Tranquillità, pace, amore e sicurezza.

Margherita

SCRITTURA CREATIVA

“La terra non è una eredità ricevuta dai nostri padri ma un prestito da restituire ai nostri figli.”

Il discorso sarebbe quello di rispettare la terra e non di distruggere il nostro pianeta che sarebbe la nostra casa; così i nostri futuri figli potranno ereditarla, anche perché ne abbiamo solo che una!

Stefano

La terra è libera e di tutti. I nostri padri hanno lavorato e faticato e dopo lasciano ai propri figli la fatica di lavorare e sudare.

Davide

E' importante avere una coscienza civica. Soprattutto con il nostro comportamento, il nostro impegno possiamo trasmettere il bene prezioso che è di tutti: la terra. Essa va rispettata in vari modi: il riciclaggio dei rifiuti, per esempio, è molto importante e viene da sé che se un bambino vede a casa propria i genitori seguire la raccolta differenziata, capirà la sua importanza. Per esempio, capirà che la plastica, oggetto moderno e innovativo ha una decomposizione molto lenta che può durare centinaia di anni. Capirà che l'umido ha una decomposizione veloce e che può servire per arricchire la terra nelle coltivazioni. Anche lo smog acustico si ripercuote dannosamente sulla terra e sulle persone. Per esempio, tenere accesa in moto un'automobile ferma in sosta non serve, anzi, oltre al rumore fastidioso, magari nelle ore più inconsuete, provoca fuoriuscita di gas. La terra ne soffrirà e così gli esseri viventi. E' utile sensibilizzare le persone su ciò che ognuno può fare nel proprio piccolo per migliorare e non peggiorare l'ambiente. Siamo tutti di passaggio ma tutti lasciamo una traccia. Noi che traccia vogliamo lasciare?

Carla



La terra è come una persona che va rispettata e ascoltata; ti può raccontare e istruire per vivere in armonia e amicizia, perché, lungo il suo percorso, ha conosciuto tante persone e situazioni. Se continuiamo a rispettarla, lei continuerà a vivere ed istruire tutte le generazioni future. Altrimenti, se facciamo le cose senza amore e rispetto, diventerà un pianeta sterile dove tutte le cose spariranno compresi noi.

Moreno

SPAZIO FILATELIA

Alla scoperta dei francobolli

Alfabeto delle emozioni nei francobolli – G come Gentilezza (Grazia e Gioia)

Giunti a questa lettera dell'alfabeto ero molto incerto tra le tre doti descritte nel titolo tanto che in una riunione del "Catarsi" ho chiesto un parere ai presenti. La maggioranza decise che la parola da prendere in esame fosse Gentilezza. Ho deciso però che non avrei tralasciato le altre due parole (che



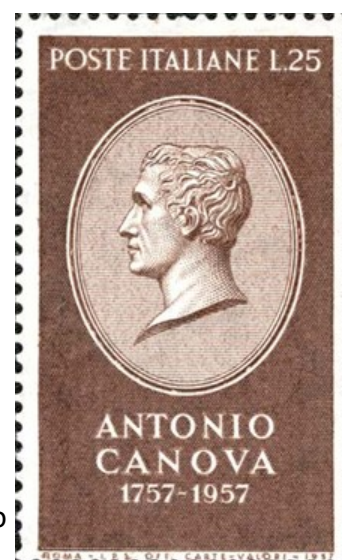
perciò ho messo tra parentesi) perché tutte e tre le parole sono delle doti che contraddistinguono una persona amabile, una persona che vuol bene agli altri, che li rispetta e che riesce a farsi benvolere. La persona gentile agisce con grazia, con delicatezza, con tatto. E' molto difficile riuscire ad essere sempre gentili in ogni momento ed in ogni occasione. Nel '700/'800 erano i nobili ad insegnare ai loro figli il modo di comportarsi, il modo di gestire i rapporti fra pari e/o persone di ceto diverso. Non per niente qualcuno decise di scrivere tali regole nel Galateo (altra parola che inizia con la consonante in oggetto). Nell'ultimo se-

colo le persone gentili sono persone di cultura, che hanno molto studiato ed hanno avuto rapporti con molte altre persone in modo da saper gestire i rapporti interpersonali. Loro sanno dominare i sentimenti negativi quali ira, rancore e rabbia. Ma come si può raffigurare queste doti nascoste nella persona?

Prendo come esempio un grande scultore veneto di fine 700 e inizi 800: Antonio Canova. Egli nacque a Possagno (Tv) e visse e lavorò principalmente a Venezia, esponente del Neoclassicismo (corrente che si rifaceva ai grandi classici greci e romani). Egli ricevette da Giuseppina, moglie di Napoleone Bonaparte l'ordine di scolpire un gruppo marmoreo che rappresentasse "le tre grazie" (Gioia, Prosperità e Splendore).



Questo gruppo marmoreo dà l'idea dell'armonia e della unione insite in una persona gentile. Le tre dee pur essendo in tre, diventano un tutt'uno nell'abbraccio. Vorrei far notare che nessuna delle tre dà del tutto le spalle allo spettatore. La scultura (che Giuseppina non riuscì a vedere perché morì prima della sua ultimazione) incantò un nobile inglese che la volle per sé. Il Canova non poté consegnargliela perché di diritto la reclamò il figlio di Giuseppina Bonaparte che se la portò in Russia (ora esposta al museo Ermitage di San Pietroburgo). Lo scultore perciò fece un'altra copia per il nobile inglese ed ora è esposta al "Victoria and Albert museum" di Londra.



Giulio

ANGOLO DEL BUONUMORE

Uno spazio per sorridere



PROVERBI DI AGOSTO

- Se in agosto piove, ogni frutto gode.
- Agosto ripulisce il cielo, prepara l'autunno e il gelo.
- Chi in agosto non riposa, in inverno non lavora a sua cosa.
 - Agosto matura, settembre cattura.
 - Agosto moglie mia non ti conosco.
- Se non ardon luglio e agosto dentro il tino poco mosto.
- Chi si bagna il primo d'agosto non arriva a bere il mosto.
- Alla prima pioggia d'agosto la tortora lascia il bosco e il beccafico gira arrosto.
 - Agosto ci matura il grano e il mosto.

BARZELLETTA

- Su una spiaggia un bagnino sta comodo sulla sua torretta mentre mangia un bel piatto di lasagne. Un bambino che passa affamato sulla vede il bagnino, si ferma, lo guarda con occhi grandi e supplichevoli e gli dice: "senta bagnino sono due giorni che non mangio e....". Il bagnino lo interrompe ed esclama: "non ti preoccupare, puoi fare il bagno senza problemi!".

- Due muratori vanno a rilassarsi in spiaggia...

Dopo ore sotto il sole uno dei due dice all'altro: "Antonio che ne dici se andiamo a fare un bagno?" Il collega risponde stufato: "Guarda Giuseppe...oggi che sono in ferie le piastrelle non ho proprio voglia di nominarle eh!"



PROGRAMMA di AGOSTO

| MARTEDÌ | MERCOLEDÌ | GIOVEDÌ | FINE SETTIMANA |
|--|--|---|---|
| <p>01/08 Ore 15:00/16:15 Gruppo parola Ore 15:00/16:30 Attività ricreative/uscite Ore 17:00 /18:30 Redazione Catarsi condivisione, lettura, scrittura</p> | <p>02/08 Ore 11:00 gruppo cucina. Si pranza alle 12:45 (iscrizione obbligatoria) Ore 14:30/16:30 Ricamo con Olivana Ore 17:00/18:30 Laboratorio artistico con Katia</p> | <p>03/08 Ore 15:00/16:15 Gruppo Parola Ore 16:30/18:30 Laboratorio "Ago e Filo"</p> | <p>Domenica 06/08 Pomeriggio di convivialità in sede si mangia l'anguria! Ritrovo ore 16:30 (Rif. Bertilla)</p> |
| <p>08/08 Ore 15:00/16:15 Gruppo parola Ore 15:00/16:30 Attività ricreative/uscite Ore 17:00 /18:30 Redazione Catarsi condivisione, lettura, scrittura</p> | <p>09/08 Ore 11:00 gruppo cucina. Si pranza alle 12:45 (iscrizione obbligatoria) Ore 14:00/16:30 Cineforum La sede chiude alle 16:30</p> | <p>10/08 Ore 15:00/16:15 Gruppo Parola Ore 16:30/18:30 Laboratorio "Ago e Filo"</p> | <p>Domenica 13/08 Ritrovo in sede ore 17.00 Pizza in sede, si festeggia il compleanno di Vittorio (Rif. Gabriella)</p> |
| <p>15/08 Buon Ferragosto! La sede rimane chiusa Eventuali attività da definire</p> | <p>16/08 Ore 11:00 gruppo cucina. Si pranza alle 12:45 (iscrizione obbligatoria) Ore 14:00/16:30 Cineforum La sede chiude alle 16:30</p> | <p>17/08 Ore 16:30/18:30 Laboratorio "Ago e Filo"</p> | <p>Domenica 20/08 Ritrovo in sede ore 15.00 Passeggiata all'eremo di Meda e merenda al sacco. (Rif. Claudia M.)</p> |
| <p>22/08 Ore 15:00/16:15 Gruppo parola Ore 15:00/16:30 Attività ricreative/uscite Ore 17:00 /18:30 Riunione generale (Da confermare)</p> | <p>23/08 Ore 11:00 gruppo cucina. Si pranza alle 12:45 (iscrizione obbligatoria) Ore 14:00/16:30 Cineforum La sede chiude alle 16:30</p> | <p>24/08 Ore 15:00/16:15 Gruppo Parola Ore 16:30/18:30 Laboratorio "Ago e Filo"</p> | <p>Domenica 27/08 Partenza per la vacanza a Tonezza (Orari da definire)</p> |
| <p>29/08 Ore 17:00 /18:30 Redazione Catarsi condivisione, lettura, scrittura Attività da confermare</p> | <p>30/08 Ore 11:00 gruppo cucina. Si pranza alle 12:45 (iscrizione obbligatoria) Ore 14:00/16:30 Cineforum Attività da confermare</p> | <p>31/08 Ore 15:00/16:15 Gruppo Parola Ore 16:30/18:30 Laboratorio "Ago e Filo" Attività da confermare</p> | <p>Domenica 03/09 Attività da definire</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