

Catàrsi

Salute mentale
auto-mutuo aiuto
famiglie
comunità
testimonianze
cultura
creatività

NEWS dal Davide e Golia di Malo

AGOSTO 2024 N. 08/2024

In questo numero:

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



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 Agosto

Sabato 3 Anna R.

Sabato 3 Claudia C.

Domenica 4 Stefano

Domenica 11 Vittorio

Giovedì 22 Daniela S.

Sabato 24 Carmelina



*Notte di ferragosto
calda la spiaggia e caldo il mare
freddo questo mio cuor senza te
Notte di ferragosto
il mio pensiero torna da te
forse tra le tue braccia c'è lui c'è lui
E mi accorgo di amarti ogni giorno di più
anche se mi ripeto che l'amore non c'è
non c'è non c'è
no perché se ci fosse un amore così
come quello che provo
questa notte per te
per te per te tu saresti con me
Forse tra le tue braccia c'è lui c'è lui
E mi accorgo di amarti
ogni giorno di più anche se mi ripeto
che l'amore non c'è non c'è non c'è
no perché se ci fosse un amore così
come quello che provo questa notte per te
per te per te tu saresti con me*

Gianni Morandi

"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

4 luglio - Cena gruppo di ginnastica



Giovedì sera siamo andati a casa di Carla e Giulio a cena. Abbiamo mangiato benissimo: c'era la pasta con il ragù, patate al forno, fagioli, gelato e due tipi di dolci fatti da Carla. Mi sono trovata bene in compagnia e abbiamo parlato di tante cose. Erano presenti Claudia M., Paola, Giuliana, Clara e Giusy, Luigino, Davide e Daniela M. Abbiamo passato una bellissima serata e ringrazio tantissimo Carla e Giulio.

Paola

6 luglio - Concerto Irene Grandi

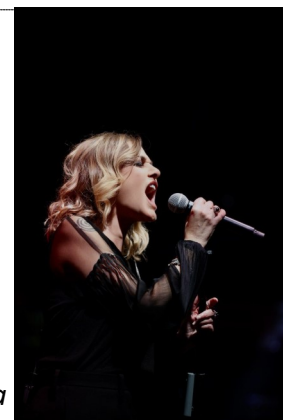
Sabato sera siamo andati a vedere il concerto di Irene Grandi.

Oltre alle sue canzoni ha cantato brani di altri autori.

E' stato uno spettacolo interessante ed ha cantato bene. Mi è piaciuto il suo modo di cantare. Alla fine, sono riuscita a fare la foto con Irene Grandi.

Bisogna ringraziare La psicologa Claudia che ci ha preso i biglietti e così permesso di vedere il concerto.

Paola

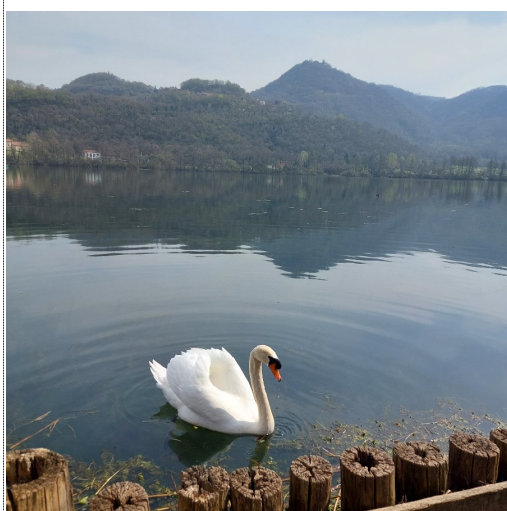


7 luglio - La bellissima giornata al lago di Fimon

Il gruppo Davide e Golia di Malo ha deciso di andare al lago di Fimon a Vicenza. Ritrovo ore 15.

Io salgo nel pulmino guidato da Giulio e insieme a Carla, Umberto, Paola, Giuliana, Pier e in una macchina Giusy, Clara e Daniela S., siamo arrivati al lago di Fimon. E' stato difficile trovarlo. Ci siamo incamminati sulla strada che fa il giro del lago. Io ho visto anche pescatori che pescavano. Il giro è stato lungo ma interessante. Io, vedendo il tempo incerto ho portato via l'ombrello: ho detto "piove o non piove"? Fatto il giro del lago, tutti insieme ci siamo fermati nel pulmino di Giulio a mangiare il dolce e bere tanta acqua freschissima. E' stata una giornata dove abbiamo camminato tanto sotto il sole caldo.

Davide



Domenica pomeriggio siamo andati a fare una passeggiata al lago di Fimon. Era una bella giornata di sole. Con il gruppo Davide e Golia siamo riusciti a fare il giro di tutto il lago.

Carla ha portato il maccafame e ci siamo fermati a fare merenda. C'erano Clara, Giusy, Paola, Daniela S., Davide, Umberto, Giulio, Pier e Carla.

E' stata una bella esperienza. Al ritorno ci siamo fermati ad un bar a bere qualcosa di fresco.

Paola

DIARIO DI BORDO

Esperienze e testimonianze del nostro gruppo

Vi scrivo a poche ore dal momento di festa e saluto che abbiamo condiviso in sede: trovare le parole per esprimere l'emozione e la gratitudine che sento per ciascuno di voi è davvero difficile. Abbiamo camminato fianco a fianco per più di otto anni in cui sono cresciuta professionalmente, ma soprattutto come persona; l'ho ripetuto spesso in questi giorni, Davide e Golia è come una famiglia per me e anche se non sarò più con voi quotidianamente vi porterò sempre nel cuore. I sorrisi, le lacrime e gli abbracci condivisi fanno parte di me.

Ricordatevi che il dono più grande è far parte di questo gruppo: all'inizio potrà essere difficile trovare nuovi equilibri, ma sono sicura che questo cambiamento porterà ancora più energie e ricchezza. Grazie ancora di cuore a tutti!



Federica

SPAZIO LIBERO

Pensieri e parole per sentirsi vicini

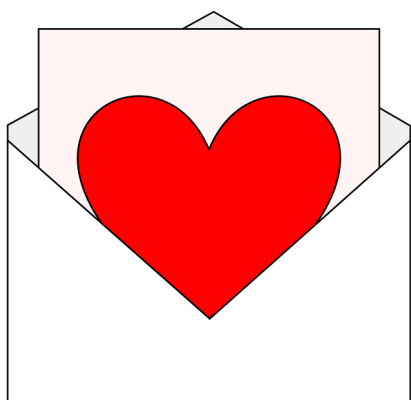
La persona vera che ti sa seguire è colei con cui puoi parlare, senza nascondere nulla; sai contare su di lei; ti saprà dire quando sbagli; può farti vedere le cose in un'altra prospettiva. Può anche non essere un rapporto affettuoso e ci si può anche litigare, ma sai benissimo che non ti lascerebbe per nessun motivo, come tu non lasceresti lei; e la trovi sempre accanto nei momenti difficili, soprattutto se la tua strada è piena di ostacoli. Non è un rapporto che si crea in poco tempo: ci vuole tanto tempo per imparare a conoscerla e confidarsi.

Ho conosciuto Federica più di otto anni fa: subito mi è scattata quella "molla" di fiducia completa, feeling, lei ragazza sì un po' seria, non molti sorrisi ma fedele al suo lavoro e pronta a grandi cambiamenti qui, al centro. Il colloquio con lei è partito subito, io che dal canto mio sono molto chiusa e metto muri molto alti davanti a me; ma lei era davvero una persona eccezionale, soprattutto per i cambiamenti fatti, per l'averci fatto sentire finalmente utili nel nostro centro, nelle varie attività.

Lei ha colorato la mia vita, sia nei momenti belli che brutti, quando avevo bisogno la chiamavo o chiedevo un colloquio, mi sapevo aprire completamente: lei mi ascoltava e poi consigliava.

Sei una persona rara, Federica, che prima chiedi come stai e poi ascolti la risposta. Come persona a me piaci tantissimo e come psicologa ancora di più e so che affronteremo insieme gli ostacoli anche per averti conosciuta e aiutata. Grazie.

Moira



SPAZIO LIBERO

Pensieri e parole per sentirsi vicini

Vorrei guardare il mondo con occhi diversi, assaporare i colori dell'estate, del cielo azzurro, il sole che riscalda il cuore, la luna, le stelle di notte che fanno volare l'anima, i sogni, i desideri lassù, lassù nel cielo.

E' bello sedersi di notte al buio lì, a guardare le stelle, la luna e cominciare a sognare come quand'ero adolescente...

Mi piace raggomitarmi lì, da sola; pensare alla giornata trascorsa, ai sì e no di quel giorno; ma cercare in ogni modo di apprezzare le cose positive della giornata trascorsa.

Sorrido alla luna perché il mio cuore rivolge a lei i miei desideri e sogni e lì, esplode il mio romanticismo che mai se ne andrà.

A volte mi chiedo se essere così sognatrice, dolce e romantica sia un pregio o un grande difetto, ma alla fine, chi se ne importa? Alla fine, così sono e di sicuro non posso cambiare, anzi, non voglio cambiare: anche se fa soffrire, amo la mia sensibilità. Non sopporterei di essere dura ed indifferente. Ma poi, ognuno ha il proprio carattere e dev'essere accettato così com'è.

Eppure, quando sorgono problemi, svanisce anche quella speranza negli occhi e nel cuore, bisogna imparare a lottare (dicono): ma è facile? E' semplice girare quella pagina? E' un monte troppo alto per persone come me e si può scivolare giù, giù...

Ecco, le notti di tristezza, amarezza, nostalgia si ricercano sbagli, magari compiuti senza volerlo; e tanti perché... So già che la luna e le stelle non mi daranno risposte; ma ormai ci provo ogni sera, chissà, magari il mio sogno si avvera.

Ma a Te solo un grande grazie dal cuore per tutto. E tu lo sai.

Moira



SPAZIO FILATELIA

Alla scoperta dei francobolli

Alfabeto delle emozioni nei francobolli – V come VERITÀ

Una vecchia canzone degli anni 60 diceva: “La verità mi fa male...”. Ma, cos’è la Verità? Non è facile parlare della verità. Dai tempi degli antichi filosofi greci (Parmenide, Platone, Plotino, Aristotele, Epicuro) nei secoli si è cercato la verità anche attraverso la fede (come S. Agostino e S. Tommaso d’Aquino) o, con l’avvento dell’Illuminismo, nei pensieri di Kant e di Nietzsche (per citarne solo alcuni da tutti conosciuti).



Tralasciando gli aspetti ed i criteri filosofici della verità io sono del parere che la **Verità** è una cosa oggettiva: non può essere valutata da un punto di vista e/o da un altro punto di vista. Se così fosse sarebbero delle “mezze verità”. La **Verità** è composta da molti fattori: lo Spazio (luogo); il tempo (orario); lo stato emotivo e cognitivo dei presenti nonché il loro aspetto etico essendo collegato con l’esigenza di onestà intellettuale, buona fede e sincerità. Una dichiarazione o un avvenimento è sicuramente vero se può essere dimostrato.



Purtroppo, con la tecnologia degli ultimi anni (A.I.: intelligenza artificiale) è possibile falsificare tutto e forse anche di più. Puoi far credere che una persona è reale quando invece è stata disegnata al computer. Puoi falsificare soldi, titoli, documenti, francobolli perché la tecnologia più evoluta è in mano anche ai truffatori.

Puoi far credere, tramite telefono o computer, di essere una persona diversa da quello che sei. E’ molto difficile capire dov’è la Verità.

Nella seconda metà dell’800 è nato un movimento letterario detto

“**Verismo**” : per tale movimento la

letteratura deve fotografare oggettivamente la realtà sociale e umana, rappresentandone rigorosamente le classi, comprese quelle più umili, in ogni aspetto anche sgradevole; gli autori devono analizzare gli aspetti concreti della vita, la realtà sociale, politica ed economica. Autori famosi furono Giovanni Verga, Matilde Serao e Grazia Deledda.

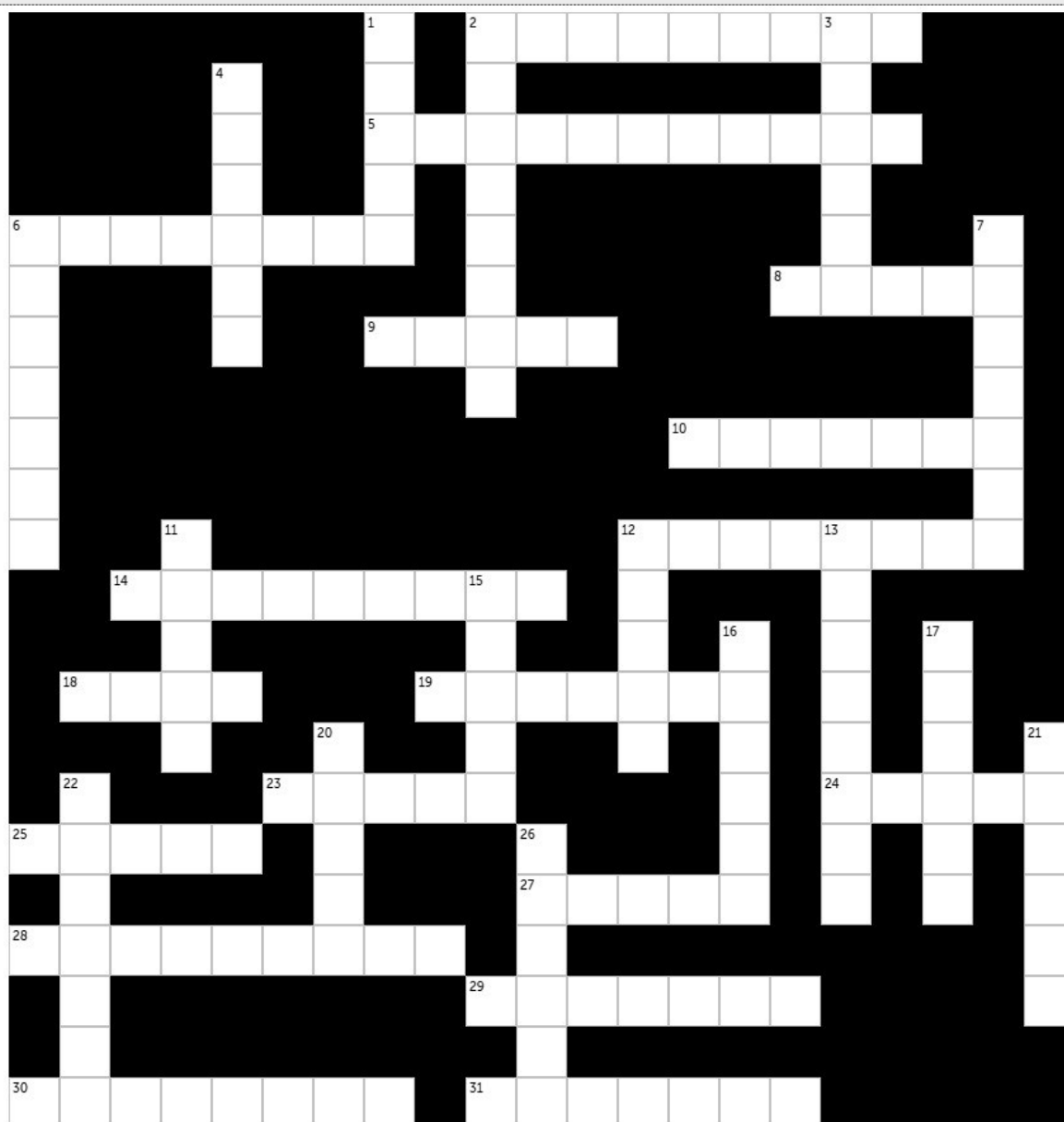
A metà del 900 anche il cinema italiano intraprese tale strada assumendo il nome di **Neorealismo** (Roma, città aperta; La ciociara; Riso amaro; Ladri di biciclette...).



Giulio

P.S. con questo articolo ho finito la mia carrellata di Emozioni/Sentimenti attraverso i francobolli. Quanto scritto è solo frutto del mio pensiero; non ha carattere scientifico né di verità. Sono solo miei pensieri che possono essere fallaci. Spero comunque che la loro lettura vi abbia incuriosito e stimolato a riflettere.

CRUCIVERBA: ANIMALI



Orizzontali

- 2 Uccello pescatore con il gozzo
- 5 Animale con un corno
- 6 Animale più veloce al mondo
- 8 Animale juventino
- 9 Vettura oltre che un animale
- 10 Ha il marsupio
- 12 Puoi prenderlo anche se non sei al mare
- 14 Può essere di mare o di terra
- 18 Può essere bruno o bianco
- 19 Nasconde la testa nella sabbia
- 23 Uno per pollaio
- 24 Re della giungla
- 25 Il serpente della Rettore
- 27 Chi non studia
- 28 Animale selvatico a Roma
- 29 Il più famoso è Flipper
- 30 Ha due gobbe
- 31 Cammina all'indietro

Verticali

- 1 Ricamo prezioso e sulla torre del castello
- 2 Animale che si veste elegante
- 3 Rovinano gli argini dei torrenti
- 4 Un martello che non sta in ferramenta
- 6 L'animale più alto
- 7 Costruttore di dighe
- 11 Può essere zero quando chiedi un prestito
- 12 Si dice sia ladra
- 13 Ghiotto di carote, ma anche codardo
- 15 Fa le fusa
- 16 Spruzza inchiostro se lo spaventi
- 17 Rita... Con la coda!
- 20 Scava corridoi nella terra
- 21 Ha tanti "serpenti" in testa
- 22 Il più famoso è King Kong
- 26 Mangiò Geppetto

FESTE ED AVVENIMENTI

15 agosto – Festa dell'Assunzione di Maria in cielo (Festa dell'Assunta)

L'Assunzione di Maria al cielo è un dogma di fede della Chiesa cattolica romana, secondo il quale Maria, madre di Gesù Cristo Dio, al termine della sua vita terrena, andò in Paradiso in anima e corpo. È una solennità celebrata il 15 agosto da tutte le Chiese cristiane (cattolici, ortodossi e non solo) che accettano questo articolo di fede e costituisce la festa principale della Madonna, la solennità mariana per eccellenza dell'anno liturgico. Secondo una credenza popolare, in questo giorno Dio elargirebbe agli uomini abbondanti grazie e benedizioni. Secondo questa tradizione, Maria, la madre di Gesù, terminato il corso della vita terrena, fu portata in Paradiso, sia con l'anima sia con il corpo, cioè fu assunta, accolta in cielo. L'Assunzione di Maria non implica necessariamente la morte (tesi della Dormizione), ma neppure la esclude. L'Assunzione, nel pensiero cattolico, è un'anticipazione della risurrezione della carne, che per tutti gli altri uomini avverrà soltanto alla fine dei tempi, con il Giudizio universale. Questo, tra l'altro, giustifica le numerose apparizioni di Maria nel corso del tempo in tutto il mondo, che la Chiesa cattolica, nei casi in cui le riconosce credibili, lo fa anche riguardo al fatto che la Madonna appare realmente in carne e ossa.



L'Assunzione dipinta da Tiziano, chiesa di Santa Maria dei Frari a Venezia.

15 Agosto – Ferragosto

Il termine Ferragosto deriva dalla locuzione latina *Feriae Augusti* (riposo di Augusto) indicante una festività istituita dall'imperatore Augusto nel 18 a.C. da celebrarsi il 1º agosto.

La festa fu spostata dal 1º al 15 agosto dalla Chiesa cattolica, che volle far coincidere la ricorrenza laica con la festa religiosa dell'Assunzione di Maria.

Il Ferragosto è il periodo delle vacanze estive intorno a questa giornata, che può anche essere un fine settimana lungo (ponte di ferragosto).



Il giorno di Ferragosto è tradizionalmente dedicato a pranzi al sacco, barbecue, gite fuori porta, falò, spettacoli pirotecnici, e, data la calura stagionale, a rinfrescanti bagni nelle piscine, nelle acque marine, fluviali o lacustri. Molto diffuso anche l'esodo verso le località montane o collinari in cerca di refrigerio. Nelle località marine è anche usanza in questo giorno fare i "gavettoni". Si riempiono d'acqua palloncini gonfiabili e, ovviamente per gioco, si tirano reciprocamente addosso all'avversario. I palloncini, nell'urto, scopiano bagnando così chi lo riceve.

PROGRAMMA di AGOSTO

MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	FINE SETTIMANA
		01/08 Ore 15:00/16:15 Gruppo Parola Ore 16:30/18:00 Attività ricreative	Domenica 04/08 Ritrovo in sede ore 8:00 uscita a Laghi e pranzo al sacco. (Rif. Carla)
06/08 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	07/08 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>	08/08 Ore 15:00/16:15 Gruppo Parola Ore 16:30/18:00 Torneo di carte e calcio balilla	Domenica 11/08 Ritrovo ore 18:00 in sede per la cena. Si festeggia il compleanno di Vittorio (Rif. Gabriella)
13/08 <u>Gruppo parola sospeso</u> Ore 15:00 ritrovo in sede Uscita di gruppo (Rif. Gianni D.F.)	14/08 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>	15/08 <u>Gruppo Parola sospeso</u> La sede rimane chiusa Buon ferragosto a tutti!	Domenica 18/08 Ritrovo in sede ore 15:00 per pomeriggio di pesca alla Montanina (Rif. Gianni D.F.)
20/08 <u>Gruppo parola sospeso</u> Ore 15:00 ritrovo in sede Uscita di gruppo (Rif. Gianni D.F.)	21/08 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>	22/08 <u>Gruppo parola sospeso</u> Ore 15:00 ritrovo in sede Uscita di gruppo (Rif. Giulio)	Domenica 25/08 Attività da definire
27/08 Ore 15:00/16:15 Gruppo parola Ore 15:00/16:30 Gruppo passeggiate/ Attività ricreative Ore 17:00 /18:30 Riunione generale	28/08 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>	29/08 Ore 15:00/16:15 Gruppo Parola Ore 16:30/18:00 Attività ricreative	Domenica 01/09 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