



# Catàrsi

Salute mentale  
auto-mutuo aiuto  
famiglie  
comunità  
testimonianze  
cultura  
creatività

NEWS dal Davide e Golia di Malo

SETTEMBRE/OTTOBRE 2023 N. 09\_10/23

## In questo numero:

- ⇒ DIARIO DI BORDO
- ⇒ SPAZIO LIBERO
- ⇒ SCRITTURA CREATIVA
- ⇒ SPAZIO FILATELIA
- ⇒ PROGRAMMA DI SETTEMBRE/OTTOBRE



## 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 Settembre

Sabato 16 Loreta D.O.

### Compleanni di Ottobre

Venerdì 6 Carla

Venerdì 27 Patrizia



### **EL BOSCO** di Miranda Bille

*Me piase caminare in meso al bosco  
sentir le foje  
cantare co i me passi  
ciapar el vento in faccia la caressa  
stare in silenzio,  
scoltarme solo mi.  
E darghe spago a tute le speranse  
messe in preson  
da rogne e da paure,  
vardare 'l sole spiare tra le rame  
Sentarme zo  
E ridare con lu.  
Sentirme in pace senza quela pressa  
Che me rovina  
Le ore e le giornate,  
Gustarme i ciclamini sul terajo  
Capir che i dise:  
A sen spanà par ti.*



**"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](mailto:davide.golia.malo@caritas.vicenza.it)

# DIARIO DI BORDO

## Esperienze e testimonianze del nostro gruppo

### Gita alla "Montanina"

Domenica 10 settembre siamo andati a pescare trote. Ci siamo trovati alle ore 15 davanti alla sede del Davide e Golia. Il furgone lo guidava Giulio. Eravamo in dodici. Io ho portato a casa dodici trote. C'era poca gente. Carla, la moglie di Giulio, ha portato il maccafame ed abbiamo bevuto acqua e bibite. Ci siamo divertiti. Ritornando a casa abbiamo trovato tanto traffico a Piovene e le auto andavano a passo d'uomo.

Vittorio



### 50° Caritas – Vicenza

Sabato 23 settembre alcuni di noi del D&G di Malo sono andati alla celebrazione per il 50° anniversario della Caritas. In cinque (Davide, Giuliana, Raffaella, Carla ed io) ci siamo diretti in Seminario di Vicenza. Entrati nella sala della conferenza abbiamo, innanzitutto, salutato altri maladensi presenti in rappresentanza di altri servizi Caritas della nostra parrocchia. Don Pajarin, responsabile diocesano, ha brevemente salutato i convenuti e poi dato la parola ai relatori. I concetti espressi sono stati molto interessanti e senz'altro di aiuto. Comunione, corresponsabilità e disponibilità al nuovo sono stati i punti salienti della riunione. Vorrei riportare qualche frase che mi ha colpito: "... non possiamo immaginare di rispondere ai bisogni delle persone nello stile Caritas se non siamo immersi nella comunione". Lavorare per una corresponsabilità comune (fra enti e fra volontari – n.d.r.) e non cedere al rischio del "si è sempre fatto così", restando disponibili alla novità.

Al termine della conferenza è seguito un lauto rinfresco con molte delizie. Il Vescovo ha tagliato la prima fetta di una gustosissima torta davanti ai fotografi a ricordo della manifestazione. E' stato un sereno momento di condivisione tra noi presenti. Abbiamo incontrato vecchi e nuovi amici del D&G di Piazzola sul Brenta e conosciuto Sebastiano, responsabile del D&G di Bassano del Grappa. In sintesi, tutti noi abbiamo trascorso un lieto pomeriggio, leggermente bagnato dalla pioggia nel ritorno a casa ma magnificato dal doppio arcobaleno che ci accompagnava lungo il tragitto.

Giulio



# DIARIO DI BORDO

## Esperienze e testimonianze del nostro gruppo



“Sette metri e mezzo di bellezza”, potremmo definire così il laboratorio estivo con piccoli e grandi ricercatori del colore del gruppo Davie e Golia di Malo.

L’obiettivo del laboratorio è stato quello di favorire il benessere della persona utilizzando l’arte, esprimendo così i propri talenti, stare con noi stessi per qualche ora e lasciare che la mente si calmi.

Abbiamo sperimentato la tecnica dell’acquerello che maggiormente si adatta al bisogno della

nostra parte emotiva di riconoscere gli impulsi spirituali del colore.

Ad accompagnarci negli incontri è stata la metafora del giardino: poiché il nostro mondo interiore ha bisogno di equilibrio, di attenzione, di pazienza, di cura amorevole proprio come un giardino.

Ogni mercoledì abbiamo realizzato un fiore accogliendone il significato e sperimentandone la forma attraverso il colore. A concludere gli incontri, un lavoro sociale di gruppo su cartelloni, realizzando un unico grande giardino colorato.

Tutte le pitture sono state attaccate in un foglio che ha raggiunto la lunghezza di oltre sette metri, visibile nella sede di Davide e Golia.

Ed ecco che la metafora del giardino prende forma:

- Entrare: essere disponibili a varcare la soglia, per entrare e mettere ordine
- Osservare: riconoscere quello che involontariamente abbiamo voluto fare crescere, prendere coscienza di quello che c’è
- Valutare: dopo aver osservato focalizzarsi sul separare il superfluo ed il nocivo da quello che è indispensabile e benefico
- Ripulire dopo la selezione: si passa alla pulizia, sradicare ciò che non si vuole, e rimettere apposto ciò che è già presente ma che è stato trascurato o sottovalutato
- Arare: per ricaricare le energie
- Scegliere: decidere quali nuovi progetti far partire, dare voce a bisogni e sogni che sono stati lasciati sepolti
- Seminare per concretizzare i necessari cambiamenti, piantare il nuovo
- Accudire vegliare la crescita dei nuovi propositi



continua  
→

# DIARIO DI BORDO

## Esperienze e testimonianze del nostro gruppo

Dopo i nostri lavori artistici sempre una parolina conclusiva da portare a casa che sintetizzava il nostro stato d'animo, ed ecco che parole come GRAZIE, GRATITUDINE, ENERGIA, FELICITA', SERENITA', GIOIA... Prendevano concretezza.

A distanza di giorni, ripescando immagini ed emozioni di questo percorso, penso a cosa è stato seminato dentro di me, alla ricchezza, alla gentilezza agli sguardi, alle condivisioni e alla disponibilità di tutti e porto a casa leggerezza e pulizia.

*Katia*



### Luglio a Lavarone.

Luglio! Giornate afose da togliere il fiato; settimane roventi tanto che è meglio star in casa con il clima acceso; umidità al punto che si suda solo a pensarci. E noi, del D&G cosa facciamo? Domenica 16 luglio ci siamo presi una bella vacanza e siamo andati a Lavarone (Trento) in montagna. Con tre auto ci siamo spostati in quella località. C'era un buon clima, né caldo né freddo. Solo verso mezzogiorno e nel primo pomeriggio, sotto il sole, era caldo. Abbiamo camminato intorno al lago, nel sentiero sotto gli abeti del bosco. Ci siamo fermati ad un bar per riposare le gambe, chiacchierare e ristorarci con un caffè o una bibita. Tornati al tavolo da picnic abbiamo pranzato con quanto ognuno si era portato da casa. Poi abbiamo condiviso un dolce, da tutti apprezzato. Nel pomeriggio, qualcuno ha giocato a carte mentre altri si sono distesi sul prato per rilassarsi o per dormire. Alla fine è stata veramente una giornata che tutti ricorderanno per lungo tempo.

*Giulio*

# SPAZIO LIBERO

Pensieri e parole per sentirsi vicini

Trascorrendo del tempo in sede...



Disegno di Davide



Disegno di Andrea

## Il sole d'Ottobre

Il sole giallo d'ottobre  
m'è così dolce!

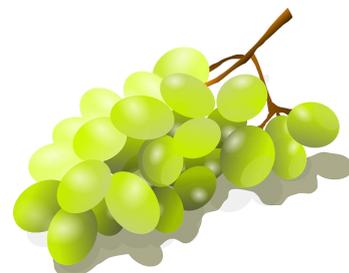
Non scalda quasi: lo cerco tremando.  
Ferisce obliquo le cave volte dei boschi ingialliti;  
ardono d'oro, divampano violentemente al tramonto.  
Mi par che l'aria sia anch'essa più tenue e rara.

*E. Thover*  
(condivisa da Giulio)



## Proverbi di settembre

- L'uva settembrina, è fragola zuccherina.
- A settembre pioggia e luna, è dei funghi la fortuna.
- Aria settembrina fresco la sera e fresco la mattina.
- Di settembre o porta via i ponti o secca le fonti.



## Proverbi di ottobre

- Ottobre piovoso, campo prosperoso.
- Se viene ottobre bello, leva il vino dal mastello.
- Se di ottobre scroscia e tuona, l'invernata sarà buona.
- Ottobre è bello, ma tieni pronto l'ombrello.

# SCRITTURA CREATIVA

“Ricordo d’infanzia. Quel giorno in cui...”

I ricordi della mia infanzia sono molto ricchi. Ho avuto molti ricordi. Il 15 settembre 2005 ero nella fattoria di mio nonno quando, un amico di un cliente, ha perso un cocorita maschio. L’uccello continuava a volare all’interno della fattoria e il suo padrone (che era gay) dopo una lotta di quattro ore è riuscito a catturarla. Oppure, quando nel 2001, in Val Malene, ero andato al mio primo campo scout. Quella volta, sono inciampato nei fili che tenevano in piedi la tenda facendola cadere. La tenda era degli scout di Malo mentre io facevo parte degli scout di San Vito.

*Stefano*



Ricordo quel giorno in cui i miei genitori mi regalarono la bicicletta: una Graziella verde, come si usava in quel tempo. Quanti giri e giretti lungo la via: era uno spasso. Il ricordo che mi lega di più a quel periodo e a quella bicicletta è quando, assieme alle mie amichette, abbiamo deciso di salirci sopra assieme. Eravamo ben in sette. A ripensarci ora sembra impossibile eppure siamo riuscite a fare qualche metro prima di catapultarci a terra. Chi ha riportato un livido, chi una sbucciatura alle ginocchia, chi infine qualche ematoma. Nessuna di noi però è corsa a casa a piangere. Ci siamo fatte coraggio: sapevamo di aver combinato una marachella o meglio di aver risicato l’impossibile. Che avventura! Ricordo il mio povero ginocchio, ogni giorno garza, acqua e sale e tanta pazienza per guarire. Ancora oggi, guardando il ginocchio destro a distanza di anni, ho la prova tangibile di quel giorno: una cicatrice perfettamente guarita e segno di quella bravata da ragazzine.

*Carla*

Non ho tanti ricordi d’infanzia però ritornando indietro nel tempo, mi affiora alla mente quella volta di mia zia: io avrò avuto 5-6 anni, ero una bambina. Lei era la sorella di mia madre, si chiamava Pierina, una donna piccola, semplice, ma con un carattere forte, formato dalla vita; lei ha dovuto tirare fuori le unghie e rimboccarsi le maniche, la vita è stata dura con lei. Era molto ridicola, riusciva a far ridere anche un sasso (per modo di dire). Io le volevo molto bene. Mi è rimasto impressa quella volta che eravamo andati a trovarla io e mia madre: quel giorno era andata a far visita a un signore suo amico che aveva una pasticceria in centro (Dazzo). La zia ci ha raccontato di questo incontro, noi bambini assieme a mio cugino eravamo incantati del suo racconto e tutto ad un tratto a tirato fuori un sacco e mettendoci dentro le mani con un po’ di suspense ha buttato per aria una pioggia di confetti e noi sbalorditi ci siamo buttati a raccogliarli. A quei tempi non c’erano tanti dolci ed era un evento raro. Ci ha spiegato poi che erano stati messi in vetrina per esposizione e si erano scoloriti, così glieli aveva dati gratis. Noi bambini ci siamo riempiti le tasche e avevamo la bocca piena di confetti. Non erano tanto belli, ma per noi erano buonissimi eravamo incantati a vedere questa pioggia di confetti volare per aria. Per noi era una festa anche perché quando mai avremmo potuto permetterci di comprarli: eravamo molto poveri. È stata una sorpresa e con poco, era riuscita a fare una grande festa e farci felici. Ogni tanto mi torna alla mente questo fatto e lo porto nel cuore.

*Luigina*

# SCRITTURA CREATIVA

“Ricordo d’infanzia. Quel giorno in cui...”

È estate. A quel tempo avevo otto anni e i miei genitori mi avevano mandato in colonia a Tonzza. A me non piaceva stare in colonia. Mia zia Gianna alloggiava in paese, in vacanza. Ogni giorno lei partiva dalla sua casa e veniva a trovarmi. Ogni giorno mi portava sempre qualcosa; un dolcetto, un panino o delle caramelle. Era l’unica mia soddisfazione di essere lì. Passavo tutto il tempo per aspettare il suo arrivo. L’anno successivo, per farmi compagnia e per un bisogno di famiglia che poi scoprirete, mandarono nella stessa colonia sia me che mio fratello di due anni più giovane. Al termine della vacanza venne a prenderci alla fermata della corriera mia zia che, con voce solenne, ci disse: “andiamo



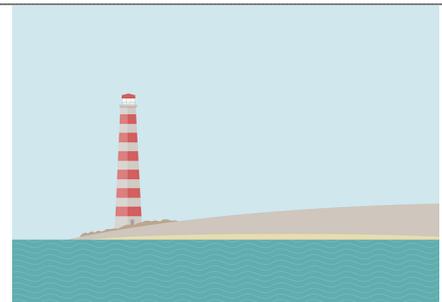
veloci a casa perché c’è una sorpresa”. Noi due non stavamo nella pelle per la voglia di scoprire questa sorpresa. Arrivati a casa, aperta la porta della cucina, cosa troviamo? Nostra mamma con in braccio una piccola neonata: nostra sorella più piccola. E pensare che quindici giorni prima, quando siamo partiti per la vacanza, non sapevamo niente!

*Giulio*

Mi ricordo quando avevo cinque anni. Ero un ragazzo biondo e tanto birichino. Poi, andando avanti con l’età, ho cominciato ad avere amici e ad andare in giro con lo scooter. Più avanti ho cominciato ad avere la morosa.

*Davide*

Avevo sei anni. Appena terminata la prima elementare mi si offrì l’opportunità durante l’estate di andare al mare in colonia a Jesolo, grazie ad un amico di mio papà che lavorava a Valdagno, nella fabbrica del conte Marzotto. Era la prima volta che andavo via di casa senza i miei genitori e mia sorella. Ero entusiasta! Avrei visto per la prima volta il mare: chissà quale sarebbe stata la mia reazione. Sono andata con mio papà a comperare la valigia: mi ricordo perfettamente che era gialla. La mamma invece, mi comperò della fettuccina bianca poiché dovevo ricamare il mio nome e cognome su tutto quello che dovevo portare con me. Mi misi subito all’opera con grande entusiasmo. Contavo i giorni e non vedevo l’ora di partire per questa avventura. Finalmente arrivò il fatidico giorno: mio papà mi accompagnò in macchina a Valdagno: era il sette luglio. La corriera era colma di bambine della mia età ed anche più grandi. Arrivate al villaggio Marzotto sono rimasta stupefatta poiché era molto accogliente, pieno di piante e aiuole colme di fiori. C’erano anche delle signorine che sarebbero state le nostre responsabili. Al mattino, dopo la colazione, ci portarono in spiaggia: che emozione camminare scalza sulla sabbia. Il mare era stupendo, una distesa di acqua azzurra. Mi sentivo felice e soddisfatta. Non vedevo l’ora di poter entrare in acqua. Ben presto feci amicizia con molte bambine. Durante il giorno non ci pensavo ma alla sera, prima di dormire, sentivo nostalgia dei miei cari. Purtroppo, dopo appena una settimana, cominciai ad avere una tosse insistente, soprattutto di notte. Così mi portarono dal dottore che mi diagnosticò che avevo la pertosse. Così, la mia tanto sognata vacanza finì bruscamente. Telefonarono ai miei genitori che vennero a prendermi. Questa è stata la mia prima vacanza da sola. Nonostante tutto è stata una esperienza positiva.



*Daniela Z.*

# SPAZIO FILATELIA

## Alla scoperta dei francobolli

### Alfabeto delle emozioni nei francobolli – I come iDEAle

Che cosa è un IDEALE? E' una meta, un obiettivo da raggiungere, una idea in cui si crede e per la quale si è disposti a sacrificare molto. Alcune persone hanno sacrificato la loro vita per un ideale. E'



un modello di perfezione che sprona chi ci crede a concretizzarlo e ad agire di conseguenza. Penso che tutti, in gioventù, abbiamo sognato di raggiungere un proprio ideale di vita: chi per raggiungere l'agiatezza, chi per aiutare gli altri, chi (soprattutto in politica) per eliminare differenze culturali, etiche, sociali. A tal proposito mi viene in mente **Martin Luther King** il quale è passato alla storia per la sua lotta contro le differenze razziali in America. Famosa è la sua frase "I have a dream" (io ho un sogno) nel quale sperava che non ci fossero differenze di trattamento tra le persone di pelle bianca e quelle di pelle scura. Per questo suo sogno (Ideale) ha lottato ed è morto assassinato.

Vorrei ricordare i nostri **Giovanni Falcone e Paolo Borsellino**. Pur consapevoli che la loro lotta alla mafia li avrebbe potuti portare alla morte hanno continuato a lavorare per il bene delle persone oneste e per la giustizia.



Un altro grande politico internazionale che ha sacrificato la sua intera vita per un ideale fu **Nelson Mandela**. Nato e cresciuto a Soweto, un sobborgo di Johannesburg (Sudafrica) lottò tutta la vita per l'abolizione dell'a-



partheid (politica razziale del governo sudafricano). Subì ingiustamente molti anni di carcere ed, alla fine, divenne il primo presidente nero del suo paese.

Un Ideale non è solo politico etico o umanistico ma può essere anche religioso. Ne fanno testimonianza tutti i Santi della religione Cattolica. A rappresentare questa categoria cito **San Massimiliano Kolbe**. Il



suo ideale di vita è sempre stato testimoniare e vivere gli insegnamenti di Gesù, sempre in aiuto ai più poveri e ai sofferenti. Terminò la sua vita terrena offrendosi al posto di un padre di famiglia in una camera a gas del lager di Auschwitz.

Giulio

# PROGRAMMA di SETTEMBRE

MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	FINE SETTIMANA
<p><b>05/09</b> Ore 15:00/16:15 Gruppo parola</p> <p>Ore 15:00/16:30 Attività ricreative/uscite</p> <p>Ore 17:00 /18:30 Redazione Catarsi condivisione, lettura, scrittura</p>	<p><b>06/09</b> Ore 11:00 gruppo cucina. Si pranza alle 12:45 (iscrizione obbligatoria)</p> <p>Ore 14:00/16:30 Cineforum</p>	<p><b>07/09</b> Ore 15:00/16:15 Gruppo Parola</p> <p>Ore 16:00/18:30 Laboratorio "Ago e Filo"</p>	<p><b>Venerdì 08/09</b> Cena in sagra stand con le associazioni. Ritrovo ore 18:00 zona Pascoletto. (Rif. Gianni D.F.)</p> <p><b>Domenica 10/09</b> Ritrovo in sede ore 15:00 Per pomeriggio di pesca alla montanina. (Rif. Giulio)</p>
<p><b>12/09</b> Ore 15:00/16:15 Gruppo parola</p> <p>Ore 15:00/16:30 Gruppo passeggiate/ Attività ricreative</p> <p>Ore 17:00 /18:30 Redazione Catarsi condivisione, lettura, scrittura</p>	<p><b>13/09</b> Ore 11:00 gruppo cucina. Si pranza alle 12:45 (iscrizione obbligatoria)</p> <p>Ore 14:00/16:30 Cineforum</p> <p>Ore 16.15/17.45 Attività motoria in palestra</p>	<p><b>14/09</b> Ore 15:00/16:15 Gruppo Parola</p> <p>Ore 16:00/18:30 Laboratorio "Ago e Filo"</p> <p>Ore 17:00/18:30 Arteterapia con Lucia (iscrizione obbligatoria)</p>	<p><b>Domenica 17/09</b> Ritrovo in sede ore 16:30 Sagra a Molina di Malo (Rif. Gianni D.F.)</p>
<p><b>19/09</b> Ore 15:00/16:15 Gruppo parola</p> <p>Ore 15:00/16:30 Gruppo passeggiate/ Attività ricreative</p> <p>Ore 17:00 /18:30 Riunione generale</p>	<p><b>20/09</b> Ore 11:00 gruppo cucina. Si pranza alle 12:45 (iscrizione obbligatoria)</p> <p>Ore 14:00/16:30 Cineforum</p> <p>Ore 16.15/17.45 Attività motoria in palestra</p>	<p><b>21/09</b> Ore 15:00/16:15 Gruppo Parola</p> <p>Ore 16:00/18:30 Laboratorio "Ago e Filo"</p> <p>Ore 17:00/18:30 Arteterapia con Lucia (iscrizione obbligatoria)</p>	<p><b>Domenica 24/09</b> Attività da definire.</p>
<p><b>26/09</b> Ore 15:00/16:15 Gruppo parola</p> <p>Ore 15:00/16:30 Gruppo passeggiate/ Attività ricreative</p> <p>Ore 17:00 /18:30 Redazione Catarsi condivisione, lettura, scrittura</p>	<p><b>27/09</b> Ore 11:00 gruppo cucina. Si pranza alle 12:45 (iscrizione obbligatoria)</p> <p>Ore 14:00/16:30 Cineforum</p> <p>Ore 16.15/17.45 Attività motoria in palestra</p>	<p><b>28/09</b> Ore 15:00/16:15 Gruppo Parola</p> <p>Ore 16:00/18:30 Laboratorio "Ago e Filo"</p> <p>Ore 17:00/18:30 Arteterapia con Lucia (iscrizione obbligatoria)</p>	<p><b>Domenica 01/10</b> Ritrovo scuole elementari Case di Malo ore 16:30. Si va alla sagra di Case (Rif. Gianni D.F.)</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

# PROGRAMMA di OTTOBRE

MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	FINE SETTIMANA
<p><b>03/10</b> Ore 15:00/16:15 Gruppo parola</p> <p>Ore 15:00/16:30 Gruppo passeggiate/ Attività ricreative</p> <p>Ore 17:00 /18:30 Redazione Catarsi condivisione, lettura, scrittura</p>	<p><b>04/10</b> Ore 11:00 gruppo cucina. Si pranza alle 12:45 (iscrizione obbligatoria)</p> <p>Ore 14:00/16:30 Cineforum</p> <p>Ore 16.15/17.45 Attività motoria in palestra</p>	<p><b>05/10</b> Ore 15:00/16:15 Gruppo Parola</p> <p>Ore 16:00/18:30 Laboratorio "Ago e Filo"</p> <p>Ore 17:00/18:30 Arteterapia con Lucia (iscrizione obbligatoria)</p>	<p><b>Domenica 08/10</b> Pomeriggio al British-Day a Schio. Conferma entro venerdì 05/10</p> <p>Ritrovo poste Malo ore 14.50 (Rif. Gianni D.F.)</p>
<p><b>10/10</b> Ore 15:00/16:15 Gruppo parola</p> <p>Ore 15:00/16:30 Gruppo passeggiate/ Attività ricreative</p> <p>Ore 17:00 /18:30 Redazione Catarsi condivisione, lettura, scrittura</p>	<p><b>11/10</b> Ore 11:00 gruppo cucina. Si pranza alle 12:45 (iscrizione obbligatoria)</p> <p>Ore 14:00/16:30 Cineforum</p> <p>Ore 16.15/17.45 Attività motoria in palestra</p>	<p><b>12/10</b> Ore 15:00/16:15 Gruppo Parola</p> <p>Ore 16:00/18:30 Laboratorio "Ago e Filo"</p> <p>Ore 17:00/18:30 Arteterapia con Lucia (iscrizione obbligatoria)</p>	<p><b>Sabato 14/10</b> Fiera Abilmente a Vicenza Iscrizione entro 10/10 (Rif. Luigina)</p> <p><b>Domenica 15/10</b> Ritrovo in sede ore 15.00 per passeggiata alla pan- china gigante a Leguzzano (Rif. Claudia M.)</p>
<p><b>17/10</b> Ore 15:00/16:15 Gruppo parola</p> <p>Ore 15:00/16:30 Gruppo passeggiate/ Attività ricreative</p> <p>Ore 17:00 /18:30 Redazione Catarsi condivisione, lettura, scrittura</p>	<p><b>18/10</b> Ore 11:00 gruppo cucina. Si pranza alle 12:45 (iscrizione obbligatoria)</p> <p>Ore 14:00/16:30 Cineforum</p> <p>Ore 16.15/17.45 Attività motoria in palestra</p>	<p><b>19/10</b> Ore 15:00/16:15 Gruppo Parola</p> <p>Ore 16:00/18:30 Laboratorio "Ago e Filo"</p> <p>Ore 17:00/18:30 Arteterapia con Lucia (iscrizione obbligatoria)</p>	<p><b>Sabato 21/10</b> Ritrovo in sede ore 14.30 per passeggiata e raccolta castagne (Rif. Gabriella)</p> <p><b>Domenica 22/10</b> Ritrovo in sede ore 8.30 per giornata fraternità a Chiampo (Rif. Pina)</p>
<p><b>24/10</b> Ore 15:00/16:15 Gruppo parola</p> <p>Ore 15:00/16:30 Gruppo passeggiate/ Attività ricreative</p> <p>Ore 17:00 /18:30 Riunione generale</p>	<p><b>25/10</b> Ore 11:00 gruppo cucina. Si pranza alle 12:45 (iscrizione obbligatoria)</p> <p>Ore 14:00/16:30 Cineforum</p> <p>Ore 16.15/17.45 Attività motoria in palestra</p>	<p><b>26/10</b> Ore 15:00/16:15 Gruppo Parola</p> <p>Ore 16:00/18:30 Laboratorio "Ago e Filo"</p> <p>Ore 17:00/18:30 Arteterapia con Lucia (iscrizione obbligatoria)</p>	<p><b>Domenica 29/10</b> Sagra delle castagne a Monte di Malo. Ritrovo in sede ore 15.30 (Rif. Floriana)</p>
<p><b>31/10</b> Ore 15:00/16:15 Gruppo parola</p> <p>Ore 15:00/16:30 Gruppo passeggiate/ Attività ricreative</p> <p>Ore 17:00 /18:30 Redazione Catarsi condivisione, lettura, scrittura</p>	<p><b>01/11 Ognissanti</b> <b>La sede rimane chiusa</b></p>	<p><b>02/11</b> Ore 15:00/16:15 Gruppo Parola</p> <p>Ore 16:00/18:30 Laboratorio "Ago e Filo"</p> <p>Ore 17:00/18:30 Arteterapia con Lucia (iscrizione obbligatoria)</p>	<p><b>Domenica 05/11</b> Ritrovo in sede ore 15:00 per pomeriggio in compagnia e tombola (Rif. Giusy)</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