

Catàrsi

Salute mentale
auto-mutuo aiuto
famiglie
comunità
testimonianze
cultura
creatività

NEWS dal Davide e Golia di Malo

SETTEMBRE 2020 — N. 09/20

In questo numero:

⇒ DIARIO DI BORDO

- Gita al lago
- Gruppo cinema



⇒ PENSIERI E PAROLE

⇒ ESPERIMENTI DI SCRITTURA CREATIVA

- A piccoli passi... Equilibri di-versi

⇒ PROGRAMMA DI SETTEMBRE

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 iscriversi alle attività e seguire le norme a tutela della sicurezza e della salute di tutti.

Per informazioni rivolgersi a Federica.

COMPLEANNI DI SETTEMBRE

Mercoledì 16 compleanno di
Loreta D.O.



“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

Gita al lago

Abbiamo fatto la gita al lago di Fimon.

Siamo partiti dalla sede in dodici con il pulmino del comune e due auto.

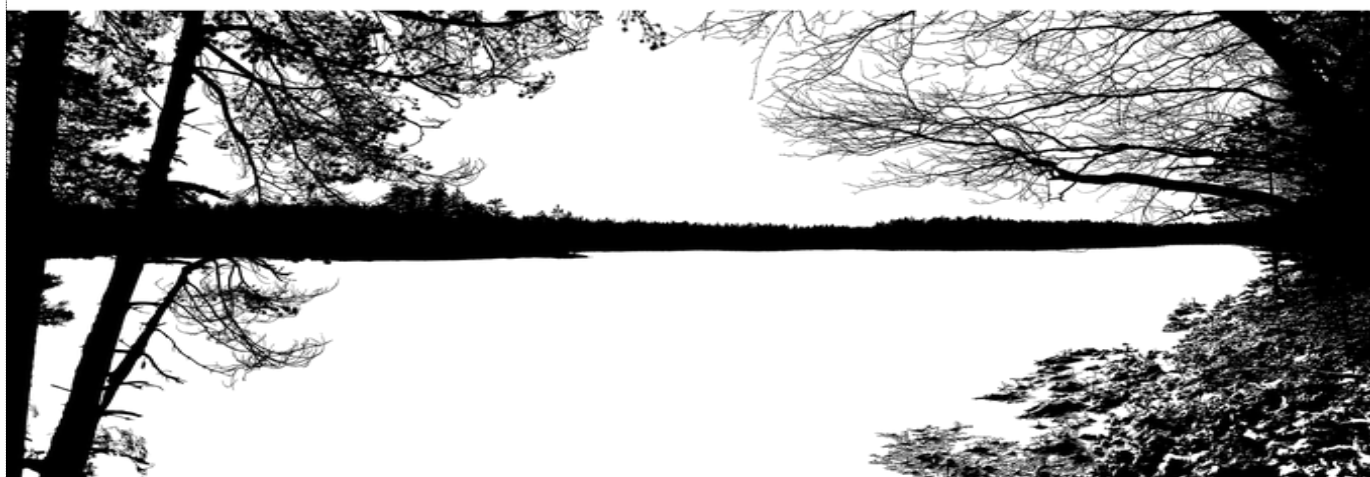
Faceva molto caldo abbiamo trovato parcheggio vicino al lago la compagnia era molto allegra.

Nel ritorno abbiamo fatto un salto in birreria dove qualcuno si è levato la sete.

Abbiamo fatto il giro del lago attraverso una strada in parte in ombra e in parte al sole.

Abbiamo scattato qualche foto ricordo. Eravamo in dodici persone.

Luigino



Gruppo cinema

Giovedì 23 luglio al Davide e Golia abbiamo visto il film "NOI e la Giulia": una bella e divertente commedia all'italiana. Però, come ogni storia (vera o inventata che sia) nasconde qualche pillola di verità.

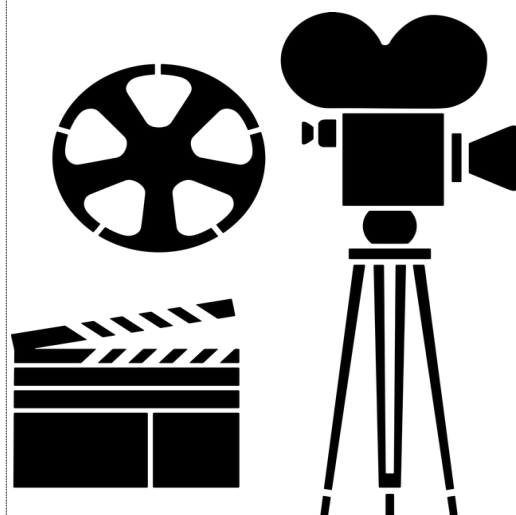
Per chi non l'ha visto, riassumo brevemente la trama. Quattro persone, fra loro sconosciute, si trovano per puro caso (c'è chi lo chiama destino) a condividere la ristrutturazione e l'avvio di un agriturismo.

Ognuno di loro, prima di questa avventura, svolgeva ruoli e lavori diversi; ognuno di loro prima di questa avventura si riteneva un "fallito" perché, ognuno di loro, prima di questa avventura, non si sentiva felice, non si sentiva realizzato: chi era deluso dal lavoro e chi era deluso dal partito politico e quindi dai suoi ideali giovanili; chi scappava dai debiti e dai creditori e chi scappava da una vita piatta, monotona perché non aveva trovato l'amore di una donna.

Ebbene, nel proseguire la realizzazione della nuova attività, ognuno ha messo del proprio, ognuno ha condiviso con gli altri le gioie e le difficoltà del momento. Insieme sono riusciti a raggiungere il risultato sperato e con esso anche la gioia di sentirsi realizzati, sentirsi utili per gli altri.

Se mi venisse chiesto che sottotitolo dare al film, io proporrei "TUTTI PER UNO, UNO PER TUTTI" o meglio ancora "L'UNIONE FA LA FORZA".

Giulio



PENSIERI E PAROLE

Un modo speciale per sentirsi vicini

Maledetto coronavirus

Quello che mi passa e mi martella in testa dopo il Coronavirus, può essere stupido, è che mi vedo scorrere la vita in un modo insulso. In un paese che non da tanto, non so come chiedere aiuto, un giorno ch'ero al gruppo parola sono esplosa, più che altro ho aperto la mia corazza.

Per fortuna o per disgrazia questa corazza mi protegge, ma da questa pandemia mi ritrovo più depressa, i viaggi che facevo prima del matrimonio mi tornano sempre più in mente.

Penso troppo negativo, sto pensando di interessarmi al bonus per le casalinghe.

Roberta

Noi siamo liberi...

Liberi...

Liberi di volare...

Liberi...

Liberi di sbagliare...

Liberi...

Liberi di scegliere...

Liberi...

Siamo liberi di continuare...

Liberi...

Liberi di smettere...

Liberi...

Liberi di contraddire...

Liberi...

Liberi di sognare...

Liberi...

Liberi di scrivere...

Liberi...

Siamo liberi di parlare...

Liberi...

Liberi di obiettare...

Liberi...

Liberi di fantasticare...

Liberi...

Siamo liberi di usare il CUORE...

LIBERI...

*SIAMO LIBERI DI AMARE TANTO,
ANCORA...*

Moira

Padre Nostro

*Padre Nostro che sei tra noi!
sia lodata la tua carezza
che oggi il fratello mi donerà.....*

*Vieni a noi con il tuo buon consiglio
che lo Spirito Santo ci donerà, dentro al nascondiglio
della coscienza nostra,
sussurrata come un bisbiglio*

*Sia fatta la Tua volontà, ogni volta
che si presenterà l'opportunità
di affrontare l'attimo che il momento ci offrirà*

*Dacci oggi il nostro spazio quotidiano
per tendere la mano a chi incontriamo,
nutrendo così l'anima mia e di chi incontro per la via*

*E non ci indurre per la giornata storta
ma per la retta via
perché ci porti a casa,
quando la vita mia incontrerà la Tua!*

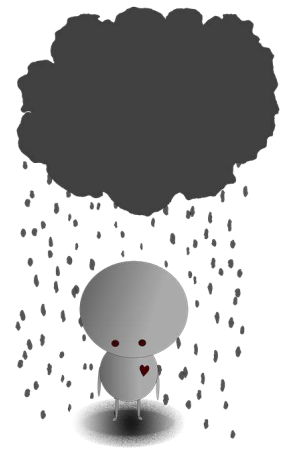
Amen!

Gabriella

PENSIERI E PAROLE

Un modo speciale per sentirsi vicini

Chiudersi in casa è facile, scappare dai problemi è facile, non rispondere alle chiamate è facile, non rispondere agli aiuti offerti è facile, ma cercare di affrontare il problema da soli non lo è, soprattutto se manca la persona più importante a cui appoggiarsi, a cui chiedere una mano, a cui chiedere "Per favore mi aiuti?". Non ne parli con nessuno, perché questo è il tuo carattere, ti senti chiusa in una prigione, isolata, perché non c'è niente e nessuno lì vicino a te, ma poi ti accorgi che quella prigione te la crei tu e che una porta aperta c'è sempre. C'è sempre chi ti chiede: "Vuoi che passo a prenderti " E tu testarda "No, grazie", e ti rinchiodi però continui a vedere la porta e la strada aperta e quella persona che in questo momento ti manca troppo perché è un periodo alquanto delicato e avresti bisogno di lei... E così incoraggiata da altri del centro, raccogli tutte le tue forze e dici: "Ci vado", frequento la prima attività che va bene, ma alla seconda qualcosa comincia a vacillare e sento il bisogno di quella persona, perché quello che provo durante l'attività per il tema, il colore, i ricordi, mi portano a scappare come sempre, cosa fatta poi in fretta e furia. Chiedere scusa è niente, ma non si può spiegare quello che si prova dentro, i sentimenti che fanno provare determinati anche solo colori o frasi che portano a ricordi che tolgono il respiro e fanno desiderare solo di scappare... Lo so può sembrare assurdo a tutti voi, ma quando il nero rappresenta il non ricordare, succede questo, perché spesso usandolo, i flash arrivano e quello che desideri, almeno, è avere vicino la persona con cui poter aver "confronto". Moira



ESPERIMENTI DI SCRITTURA CREATIVA

"A piccoli passi... Equilibri di-versi"

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.

Stiamo passando un periodo difficile per un problema di un virus che non tutti sentono proprio, mettendo in evidenza poco altruismo nel confronto del prossimo.

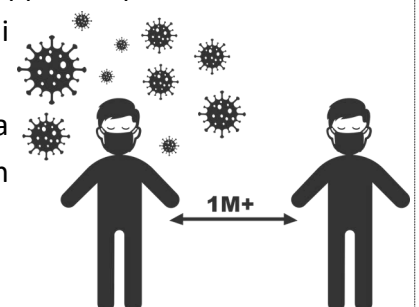
Io nel mio piccolo cerco di portare avanti un comportamento che mi permetta di andare avanti cercando di non esporre nessuno, compreso me, a problemi di infettare qualcuno o qualcuno di farlo con me.

Con questo non vuol dire che devo rimanere chiuso in casa, ma di usare i dispositivi medici consigliati: le mascherine.

Uscire, andare a mangiare una pizza stando attenti di non avvicinarsi troppo alle persone tenendo una distanza opportuna, anche in compagnia con persone in piccoli gruppi così si può tenere una conversazione senza urlare per farsi sentire.

Sono piccole cose che possono essere di aiuto a tutti per continuare a vivere. Piccoli passi! Equilibri diversi: e idee diverse da tante persone in questo mondo!

Renato

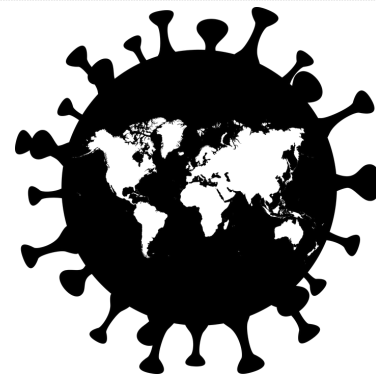


ESPERIMENTI DI SCRITTURA CREATIVA

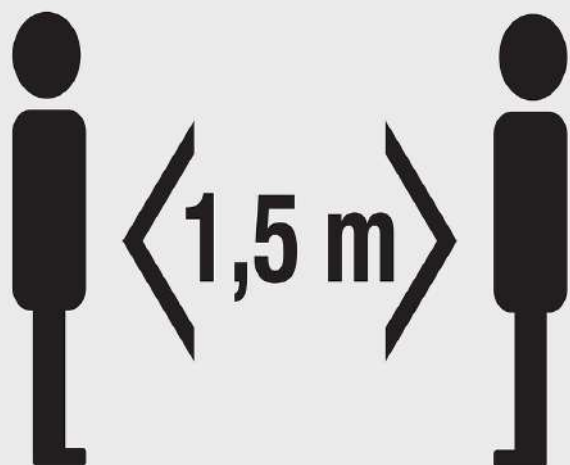
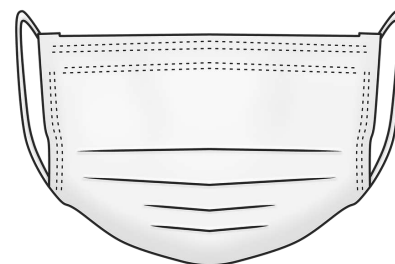
"A piccoli passi... Equilibri di-versi"

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.

Una mattina mi son svegliata e la rivoluzione ho trovata
 Mi son guardata, mi son girata e nel look down chiusa sono stata.
 Il respiro mi è mancato così nel mio campo mi son avviata,
 A camminar su e giù con il naso all'insù al cielo il mio sguardo ho alzato
 Per vedere la libertà che il nemico invisibile rubato mi ha.
 No non ci sto che il mio sorriso si spenga per un qualcosa
 che di intoccabile che si è intromesso nella vita mia
 quindi libero la mia mente, mi guardo intorno e scappo via dalla malinconia
 perché riscopro che il mondo gira e la vita la ritrovo negli occhi di chi accanto mi sta
 e mi offre una nuova disponibilità,
 una sana chiacchierata e una confidenza che un tempo persa l'avevamo,
 no perché non ci amavamo ma perché il tempo più non trovavamo.
 Il cambiamento per tutti noi c'è stato, però non ci è mancato lo spirito d'adattamento
 che piano, piano con grande responsabilità alla normalità ci porterà
 Gabriella



Dopo il mio incidente, mai avrei pensato di essere capitato in un mondo così diverso, cambiato dalla mascherina a tutte le cose che dobbiamo fare per prevenire questo Coronavirus19. È una cosa che può riaccadere, ma in queste nazioni non ci si aspetta una cosa così.
 Umberto



Fino a ieri pensavamo di essere invincibili tutto era concesso senza limiti, progettare qualsiasi cosa, organizzare feste, viaggi, incontri, abbracciare gli amici, baciare le persone che non vedevi da tanto tempo.
 Ora tutto è cambiato, non avrei mai immaginato che un virus sconvolgesse così la nostra vita, la nostra routine, la mia sensazione è che si sia rotto un equilibrio sarà difficile ritornare alla normalità, sono comunque certa che ognuno ci metterà l'impegno perché questo avvenga a piccoli passi...
 Raffaella

PROGRAMMA di SETTEMBRE

<p>MARTEDÌ 01/09/20</p> <p>Ore 15.00/16.30 Gruppo parola</p> <p>Ore 17.00/19.00 Gruppo lettura</p>	<p>MERCOLEDÌ 02/09/20</p> <p>Ore 15.00/16.15 Corso Smartphone</p> <p>Ore 16.15/17.30 Motoria</p> <p>Ore 17.00/19.00 Laboratorio artistico/espressivo</p>	<p>GIOVEDÌ 03/09/20</p> <p>Ore 15.00/16.30 Gruppo parola</p> <p>Ore 17.00/19.00 Gruppo Cinema</p>	<p>DOMENICA 06/09/20</p> <p>MESSA S. LIBERA (Rif. Gianni D.F.) Ritrovo ore 16.00</p>
<p>MARTEDÌ 08/09/20</p> <p><u>NO Gruppo parola</u></p> <p>Ritrovo in sede ore 16.00 Passeggiata e cena in sede (spiedo)</p>	<p>MERCOLEDÌ 09/09/20</p> <p>Ore 14.45/16.00 Corso Smartphone</p> <p>Ore 16.15/17.30 Motoria (in palestra)</p>	<p>GIOVEDÌ 10/09/20</p> <p>Ore 15.00/16.30 Gruppo parola</p> <p>Ore 17.00/19.00 Gruppo Cinema</p>	<p>DOMENICA 13/09/20</p> <p>USCITA PARCO AGANE' (Rif. Floriana e Claudia) Ritrovo ore 15.00</p>
<p>MARTEDÌ 15/09/20</p> <p>Ore 15.00/16.30 Gruppo parola</p> <p>Ore 17.00/19.00 Laboratorio artistico/espressivo</p>	<p>MERCOLEDÌ 16/09/20</p> <p>Ore 14.45/16.00 Corso Smartphone</p> <p>Ore 16.30/18.00 Gruppo scrittura</p> <p>Ore 16.15/17.30 Motoria (in palestra)</p>	<p>GIOVEDÌ 17/09/20</p> <p>Ore 15.00/16.30 Gruppo parola</p> <p>Ore 17.00/19.00 Gruppo Cinema</p>	<p>DOMENICA 20/09/20</p> <p>VIA DELL'ACQUA A VALLI (Rif. Bertilla) Ritrovo ore 14.30</p>
<p>MARTEDÌ 22/09/20</p> <p>Ore 15.00/16.30 Gruppo parola</p> <p>Ore 17.00/19.00 Laboratorio artistico/espressivo</p>	<p>MERCOLEDÌ 23/09/20</p> <p>Ore 14.45/16.00 Corso Smartphone</p> <p>Ore 16.30/18.00 Gruppo giornalino</p> <p>Ore 16.15/17.30 Motoria (in palestra)</p>	<p>GIOVEDÌ 24/09/20</p> <p>Ore 15.00/16.30 Gruppo parola</p> <p>Ore 17.00/19.00 Gruppo Cinema</p>	<p>DOMENICA 27/09/20</p> <p>Ritrovo in sede ore 17.00 Passeggiata e pizza</p> <p>(Rif. Gabriella)</p>
<p>MARTEDÌ 29/09/20</p> <p>Ore 15.00/16.30 Gruppo parola</p> <p>Ore 17.00/19.00 Laboratorio artistico/espressivo</p>	<p>MERCOLEDÌ 30/09/20</p> <p>Ore 14.45/16.00 Corso Smartphone</p> <p>Ore 16.30/18.00 Gruppo lettura</p> <p>Ore 16.15/17.30 Motoria (in palestra)</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