



Catàrsi

Salute mentale
auto-mutuo aiuto
famiglie
comunità
testimonianze
cultura
creatività

NEWS dal Davide e Golia di Malo

NOVEMBRE 2021 — N. 11/21

In questo numero:

- ⇒ DIARIO DI BORDO
- ⇒ SPAZIO LIBERO
- ⇒ PROGRAMMA DI NOVEMBRE



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!

AUTUNNO

*Vien l'autunno sospirando,
sospirando alla tua porta,
sai tu dirmi che ti porta?
- Qualche bocca porporina,
nidi vuoti, rame spoglie,
e tre goccioline di brina,
e un pugnello di morte foglie.*

Angiolo Silvio Navaro



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.

COMPLEANNI DI NOVEMBRE

Domenica 14 compleanno di Claudia M.

Domenica 21 compleanno di Floriana

Giovedì 25 compleanno di Alessandro



“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

Domenica 11 ottobre 2021

LA RACCOLTA DELLE CASTAGNE

In questo articolo parleremo della raccolta delle castagne che abbiamo compiuto Domenica 11 ottobre ci siamo trovati alle ore 14:30 per poi andare verso Santa Libera nelle colline lì sopra! Per andare abbiamo usato le macchine! Dopo la fine della raccolta siamo andati nei pressi della chiesa per fare un piccolo break a base di torta e aranciata! Poi alla fine siamo tornati in sede e poi a casa! Durante la raccolta o raccolto 33,55 gr di castagne o riempita un sacco è mezzo! Come prima raccolta semi indipendente è stata un po' troppo ottima! È soddisfacente come raccolta è spero che la prossima sia ancora più massiccia!

Stefano

Un pomeriggio a castagne a Monte Pian

Foto di Vittorio



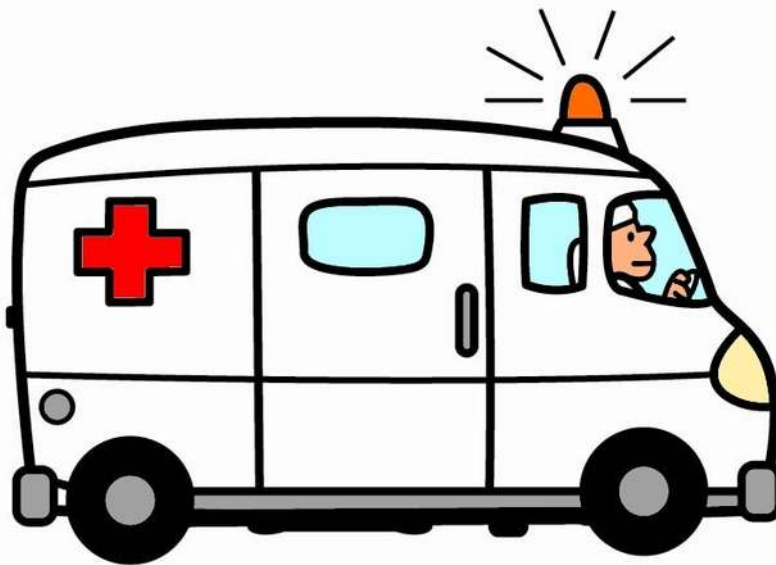
DIARIO DI BORDO

Esperienze e testimonianze del nostro gruppo

Domenica 17 ottobre 2021

Domenica 17 ottobre con il mio gruppo Davide & Golia sono stato a Schio alla Montagna in Città. C'erano tante cose da vedere, ma quello che mi è piaciuto di più è stata una ambulanza con gli infermieri che mostravano come si svolgono le operazioni di soccorso quando ci sono delle emergenze. Ho visto una dimostrazione su un bambino che gli stavano facendo il massaggio cardiaco. C'era anche una grande tenda col simbolo della croce rossa.

ANDREA S.



SPAZIO LIBERO

Pensieri e parole per sentirsi vicini

28/09/2021

Domanda speciale!

Mi faccio spesso una domanda ultimamente, ma la Libertà che valore ha? e mi rispondo:

" Quando si perde il diritto di essere diversi si perde il diritto di essere liberi".

La Libertà va conquistata mai calpestata, a me piace l'idea che la mia mente sia libera di pensare anche cose diverse dei soliti schemi, mi piace avere l'idea che il mio cuore sia libero di imposizioni, amare vuol dire costruire non dividere.

Libertà vuol dire scegliere senza essere giudicati da chi non la pensa come noi, perché noi non siamo fotocopie ma bensì siamo stati pensati, creati, amati e accettati così come siamo, e soprattutto Liberi.

Il colore verde è il colore della speranza, quindi in fondo al mio cuore spero che un giorno non lontano il valore della Libertà torni ad essere importante, e le catene del conformismo si possano spezzare tornando essere semplicemente Liberi.....

Gabriella

25/10/2021

Andare contro corrente

Ricordiamoci di una cosa, noi non siamo soli, basta fermarci ed ascoltare il silenzio, perché è dal silenzio che sentiamo la voce del cuore.

A volte nei momenti difficili, di crisi ci lasciamo andare allo sconforto e ci convinciamo che quella situazione non cambia e che non ne vale

la pena continuare magari ci si è sbagliati e ci chiediamo chi ce lo fa fare? Ma poi ti ascolti e ti convinci che non è giusto dare potere a quelle

parole e ti rimetti in discussione, ti lasci provocare, interrogare e ritrovi il coraggio di fare quel bene in cui credi e non vuoi dare una piega

diversa alla tua vita, vai avanti perché non vuoi lasciare indietro nessuno, perché ti accorgi che qualcuno fa fatica è in difficoltà, così torni nei tuoi

passi e tendi la mano. Penso che sia assai triste lasciare soffrire una persona da sola. Apriamo il cuore a chi ci sta accanto accorgendoci delle

fatiche ma anche delle speranze che egli ha, fermiamoci ed ascoltiamo con pazienza, troviamo il coraggio di andare controcorrente, cerchiamo

di non essere standard, andare contro corrente significa stupirsi ogni qual volta che esci dai soliti schemi, ritrovando il bene, che fa bene a noi stessi

oltre che agli altri. Per quello che possiamo diffondiamo l'epidemia del bene, perché essa aiuta guarisce la società dall'egoismo.

Gabriella

SPAZIO LIBERO

Pensieri e parole per sentirsi vicini

02/10/2021

Un sabato a Villa dei Cedri

Era da tempo che avevo voglia di una giornata alle terme.

Valeria ed Anna, una sua amica, ci hanno invitato, noi mamme ad andare con loro
Parcheggiato l'auto, già all' entrata il parco prometteva bene, piante rare aiuole colorate e alberi secolari.
Due laghi con temperature diverse, idromassaggi, fontane cervicali.

Le ragazze sono state le prime a spogliarsi e buttarsi in acqua ,poi abbiamo deciso di farlo anche noi.

Un paesaggio rilassante, anche il centro benessere, passavano le persone che erano andate al centro benessere ,con i loro accappatoi e ciabatte bianche passeggiare nel grande parco.

D'inverno puoi andare al giardino d'inverno, aperto sempre, una struttura in vetro e ferro battuto, dove trovi il bar, self-service

docce.

Al piano superiore ti puoi sdraiare comodamente .

Un bel sabato, per questo 2021 penso che le gite siano finite, però sono state belle

Roberta L.



SPAZIO LIBERO

Pensieri e parole per sentirsi vicini

17/10/2021

Sono Vittorio, il primo giorno delle frecce tricolori sono andato quasi vicino era una bella giornata di sole ho fatto del video e delle foto. Era da tanto che non li vedevo l'ultima volta le ho viste sono andato a Rivolto a Udine.

Vittorio



SPAZIO LIBERO

Pensieri e parole per sentirsi vicini

14/10/2021

Gita al Lago di Bolsena

Martedì cinque ottobre io e mia sorella siamo partite per un viaggio organizzato di tre giorni, la meta era il lago di Bolsena considerato il più grande lago vulcanico d'Europa.

Abbiamo visitato il borgo storico e la basilica di Santa Cristina, ma quello che più mi ha meravigliato è stato visitare Civita di Bagnareggio, un piccolo borgo costruito sul tufo (materiale che noi usiamo per fare i nostri giardini) viene chiamata anche città che muore perché sotto c'è molta sabbia che con le acque piovane e il tempo fa sgretolare il tufo.

Questo piccolo borgo conta tredici abitanti che abitano tutto l'anno, per arrivarci bisogna attraversare un lunghissimo ponte sospeso in alto tipo tibetano che può intimidire ma ne vale la pena perché quello che si presenta davanti agli occhi è una cosa meravigliosa difficile descriverla, viuzze strette con davanzali fioriti piccoli negozi dove comperare dei ricordi c'è anche un albergo dove poter soggiornare e qualche piccolo ristorante caratteristico con piatti tipici.

Ci diceva la guida che si stanno battendo perché venga riconosciuto dall'UNESCO come patrimonio naturale per poter usufruire dei fondi da utilizzare per far dei lavori di preservazione di questo bellissimo borgo.

Giusy e Clara



GOLOSITÀ

Condivisione di ricette gustose

Pasticcio con zucca e chiodini

Ingredienti :zucca cotta al forno o in padella con rosmarino.

Chiodini.

Gorgonzola se piace, oppure un formaggio saporito tipo scamorza di capra.

Alternare gli strati di pasta con besciamella e gli ingredienti descritti sopra.

In forno per mezz'ora coperto e altri 10/15 minuti col grill per fare la crosticina.

BUON APPETITO

Claudia M.



ANGOLO DEL BUONUMORE

Uno spazio per sorridere

GLI INDOVINELLI DEL GAVIDE E GOLIA

- 1 - Più è presente, meno lo vedi. Cos'è?
- 2 - Si può prendere, ma non gettare. Cos'è?
- 3 - Ho qualcosa nella tasca, ma la tasca è vuota. Cos'è?

(troverai le soluzioni nel prossimo numero)



Foto di Vittorio

I proverbi di novembre

Per Ognissanti mantello e guanti

Novembre va in montagna e abbacchia la castagna

Novembre bagnato, in aprile fieno al prato.



PROGRAMMA di NOVEMBRE

AVVISO

Per partecipare alle attività è sempre necessario iscriversi.

Tutte le attività sono a numero chiuso per garantire il rispetto delle norme di sicurezza

Sono inoltre previste le seguenti **attività facoltative a partecipazione libera** (senza obbligo di iscrizione), che si svolgono all'aperto e per questo verranno **annullate in caso di pioggia**:

Tutti i martedì alle ore 14:30: passeggiata
Tutti i giorni dalle 16 alle 17:00 : ora del tè

MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	FINE SETTIMANA
02/11 14:30 -16:00 Passeggiata 15.00-16.30 Gruppo parola 17:30-18:30 Laboratorio Smartphone	03/11 15:00-17:00 Cineforum ciclo sulla tecnologia 16:15-17:15 Ginnastica presso la palestra delle Scuole Medie Comunali "G. Ciscato"	04/11 15.00-16.30 Gruppo parola Ore 17.00-18:30 Laboratorio redazione Catarsi Ore 17:00-18:30 Un arcobaleno di emozioni	Domenica 07/11 14:30 Choco Moments Fabbrica del cioccolato a Marostica con Carla e Giulio
09/11 14:30 -16:00 Passeggiata 15.00-16.30 Gruppo parola 17:30-18:30 Laboratorio Smartphone	10/11 15:00-17:00 Cineforum ciclo sulla tecnologia 16:15-17:15 Ginnastica presso la palestra delle Scuole Medie Comunali "G. Ciscato"	11/11 17.00-18:30 Laboratorio redazione Catarsi 17:00-18:30 Un arcobaleno di emozioni	Sabato 13/11 20:00 Spettacolo teatrale Risi e Bisi con Carla
16/11 15.00-16.30 Gruppo parola 17:00-18:30 Jingle Bells: Lavoretti di Natale 17:30-18:30 Laboratorio Smartphone	17/11 Ore 14:30-16:30 Tra stoffa, ago e filo 16:15-17:15 Ginnastica presso la palestra delle Scuole Medie Comunali "G. Ciscato" 17:00 - 18:30 Albero di Natale con Katia	18/11 15.00-16.30 Gruppo parola 17.00-18:30 Laboratorio redazione Catarsi	Domenica 21/11 Ore 18:30 Festa di compleanno e pensionamento di Floriana
23/11 15.00-16.30 Gruppo parola 17:00-18:30 Jingle Bells: Lavoretti di Natale 17:30-18:30 Laboratorio Smartphone	24/11 Ore 14:30-16:30 Tra stoffa, ago e filo 16:15-17:15 Ginnastica presso la palestra delle Scuole Medie Comunali "G. Ciscato" 17:00 - 18:30 Albero di Natale con Katia	25/11 17.00-18:30 Laboratorio redazione Catarsi	Sabato 27/11 Ore 19:00 Pizzata a Centro Giovanile di Malo con Pina Domenica 28/11 Ore 14:30 Pomeriggio a Monte Berico su proposta di Giuliana Con Bertilla e Gianni D.F.
30/11 15.00-16.00 Gruppo parola 17:00 Chiusura sede			

ATTENZIONE: Il programma potrebbe subire variazioni. Per questioni organizzative chiedere in sede.

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:

Progetto realizzato in collaborazione con:
 Parrocchia di Malo, Comune di Malo, Azienda ULSS 7 Pedemontana