



# Catàrsi

Salute mentale  
auto-mutuo aiuto  
famiglie  
comunità  
testimonianze  
cultura  
creatività

NEWS dal Davide e Golia di Malo

NOVEMBRE 2023 N. 11/23

## In questo numero:

- ⇒ DIARIO DI BORDO
- ⇒ EDITORIALE
- ⇒ DIARIO DI BORDO
- ⇒ SPAZIO LIBERO
- ⇒ SCRITTURA CREATIVA
- ⇒ SPAZIO FILATELIA
- ⇒ 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!

## 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 Novembre**

Venerdì 03 Daniele L.  
Martedì 14 Claudia M.  
Martedì 21 Floriana B.  
Sabato 25 Alessandro S.

## **Soldati**

*Si sta come  
D'autunno  
Sugli alberi  
Le foglie*

*Giuseppe Ungaretti*



**"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)

# EDITORIALE

## Perché...

In questo numero sento il dovere di spiegare "ai miei cari 5 lettori" perché ho messo la poesia di Giuseppe Ungaretti "Soldati" nello spazio in prima pagina. Per me, è la poesia per eccellenza che illustra il mese di Novembre, ma in particolar modo il mese di novembre di quest'anno. Novembre è il mese che esprime al massimo l'autunno. Sebbene questa stagione inizi a settembre vediamo negli ultimi anni che sia il mese di settembre quanto Ottobre siano un proseguimento dell'estate, la coda prolungata della stagione calda. Con novembre invece iniziano i primi freddi, sentiamo i primi acciacchi e/o raffreddori e ci prepariamo al gelo dell'inverno. In novembre cadono quasi tutte le foglie dagli alberi e le piante si preparano al riposo stagionale. Questa premessa però non spiega ancora la motivazione della scelta della poesia. Giuseppe Ungaretti scrisse questa poesia nel Luglio 1918, durante la "Grande Guerra" in trincea. Egli paragona la vita dei soldati in guerra al destino delle foglie sugli alberi nel periodo d'autunno. Come le foglie immancabilmente in questo periodo dell'anno sono destinate a cadere, anche la vita dei soldati in guerra è in continuo pericolo di morte. Basta una bomba lasciata cadere da un aeroplano, una pallottola vagante del fuoco nemico (e a volte anche del fuoco amico), un piede messo accidentalmente sopra una mina nascosta sotto terra, una malattia dovuta al disagio di vita, alla malnutrizione o all'abbigliamento poco protettivo che la vita del soldato durante la prima guerra mondiale era fatale. Ecco perché ho deciso di mettere questa poesia. Per ricordare tutti i soldati caduti durante le guerre, anche quelle che si stanno ancora combattendo in questo periodo. Da ultimo, ricordo che proprio il quattro novembre si ricorda (e una volta si festeggiava) la data della fine della prima guerra mondiale. I primi due giorni di novembre si festeggiano tutti i Santi ed i nostri cari defunti, coloro che ci hanno preceduto, ci hanno insegnato l'educazione, ci hanno dato il modo di vivere la nostra vita. Dobbiamo essere grati a loro e ricordarli sempre con affetto e riconoscenza. Spero di essermi spiegato bene. Qui a fianco ho messo una canzone dedicata alle persone buone che, per obbedire ad una legge dei loro capi, re, dittatori o sistemi di potere, sono caduti in battaglia.

*Uno di voi*

### **C'era un ragazzo che come me amava i Beatles e i Rolling Stones**

*C'era un ragazzo  
Che come me amava i Beatles  
E i Rolling Stones  
Girava il mondo, veniva da  
Gli Stati Uniti d'America  
Non era bello  
Ma accanto a sé aveva mille donne se  
Cantava "Help!" e "Ticket to ride"  
O "Lady Jane" o "Yesterday"  
Cantava: "Viva la libertà", ma  
Ricevette una lettera  
La sua chitarra mi regalò  
Fu richiamato in America  
  
Stop! coi Rolling Stones!  
Stop! coi Beatles, stop!  
Gli han detto vai nel Vietnam  
E spara ai Vietcong...*

*Ta ta ta ta ta...*

*C'era un ragazzo  
Che come me amava i Beatles  
E i Rolling Stones  
Girava il mondo, ma poi finì  
A far la guerra nel Vietnam  
Capelli lunghi non porta più  
Non suona la chitarra, ma  
Uno strumento che sempre dà  
La stessa nota "ra-ta-ta-ta"  
Non ha più amici, non ha più fans  
Vede la gente cadere giù  
Nel suo paese non tornerà  
Adesso è morto nel Vietnam.*



# DIARIO DI BORDO

## Esperienze e testimonianze del nostro gruppo

### Uno strano pomeriggio al Davide E Golia

Oggi, 29 agosto 2023 ci siamo trovati in sede in cinque per fare il laboratorio di Catarsi. Eravamo Vittorio, Federica, Michela, Luigino ed io. Io sono venuta per la prima volta e mi è stato detto che di solito, si è una ventina; quindi oggi è davvero un caso eccezionale. Dopo esserci sistemati fuori, sotto il tendone, con la pioggerella di fine agosto che ci batteva sopra, Federica è passata con un rastrello per far defluire l'acqua dal telone, lungo tutti i lati della struttura e ci ha fatto ridere mentre guardavamo l'acqua che scendeva come da una grossa doccia. Poi, io ho proposto di mettere sul giornalino una ricetta che avevo eseguito a casa stamattina e che abbiamo cercato su internet. Poco dopo ci siamo messi a scrivere questo articolo. Vittorio non era molto contento che fossimo così pochi rispetto al solito; io invece mi sono goduta questo momento di tranquillità al fresco (finalmente!) e nel verde del giardino, che per me è la parte più bella di tutta la sede.

*Tatiana*

Strano martedì. Ci siamo io, Luigino, Tatiana, Federica e Michela. E' un martedì diverso dagli altri. Giovedì vado a Tonezza, dalla mattina alla sera con il mio amico Luciano e là, troverò la compagnia del Davide & Golia. Mangio là sia mezzogiorno e anche alla sera. Il giorno dopo (che è venerdì) vado a lavorare in cooperativa San Gaetano a Thiene dalle 2 alle 4 del pomeriggio.

*Vittorio*

Ci siamo solo in 5 al Davide E Golia. Il gruppo si sente che manca. Le idee sono poche. Si sente la mancanza di Davide con le sue idee e le sue trovate. Di mio non saprei cosa scrivere. Domani vado a Tonezza a trovare gli altri del gruppo. Spero in un tempo migliore di oggi, che piove: speriamo nel sole così si potrebbe stare insieme, andremo a camminare sui sentieri con gli altri.

*Luigino*

Essendo qui dall'inizio dell'estate, non penso di aver mai visto il gruppo del martedì pomeriggio se non un paio di volte o per le riunioni generali. Oggi siamo meno del solito visto che la maggior parte del gruppo è a Tonezza ma anche un gruppo più contenuto è molto bello; è tutto molto tranquillo e silenzioso, in perfetta armonia con il fresco che è finalmente tornato dopo un'estate molto calda e afosa. Stare fuori è ora molto piacevole; sembra tutto più calmo di prima, con gli uccellini che cinguettano ora che anche loro hanno trovato un po' di sollievo dal caldo.

*Michela*



# DIARIO DI BORDO

## Esperienze e testimonianze del nostro gruppo

### Al British Day

Io (Davide), Gianni, Andrea, Pier, Umberto, Alessandro, Giuliana, Daniela S., Loreta, Giusy e Luigina ci siamo trovati per andare alla festa a Schio del British Day. Ritrovo alle poste a Malo per prendere la corriera, così tutti puntuali quando è arrivata emozionati siamo saliti e dopo venti minuti siamo arrivati a Schio. Alla stazione delle corriere c'erano Daniela e Loreta che ci aspettavano e dopo averle salutate ci siamo incamminati verso il centro dove c'era la sfilata in costume: era una giornata bellissima di sole. C'era tantissima gente ed Andrea è stato impressionato dalle persone che suonavano le cornamuse che sono strumenti a fiato; a me è piaciuto il pullman inglese doppio che lo avevano trasformato in un bar, mi sono piaciute anche le macchine sportive inglesi e anche le sfilate delle ragazze in costume scozzese. Erano belle anche le varie bancarelle e i furgoncini che vendevano panini e bibite dove noi ci siamo fermati e rificillati: abbiamo mangiato anche il gelato. Alla fine del giorno, dopo aver salutato Loreta, ci siamo avviati alla casa di riposo dove siamo andati a salutare Silvano: è stato molto felice di vederci e abbiamo bevuto il caffè assieme. L'abbiamo visto bene, io



ho giocato con lui due partite a briscola e ho perso. Dopo aver salutato Silvano, abbiamo aspettato la corriera alla stazione mezz'ora e quando è arrivata abbiamo salutato Daniela (perché lei abita a Schio), siamo saliti, però l'autista aveva fretta e andava veloce. Ci siamo fermati a San Vito ed è sceso Alessandro e poi via per Malo. Abbiamo trascorso una bellissima giornata con il gruppo Davide e Golia.

*Davide*

## SPAZIO LIBERO

### Pensieri e parole per sentirsi vicini

#### Cambio dell'ora

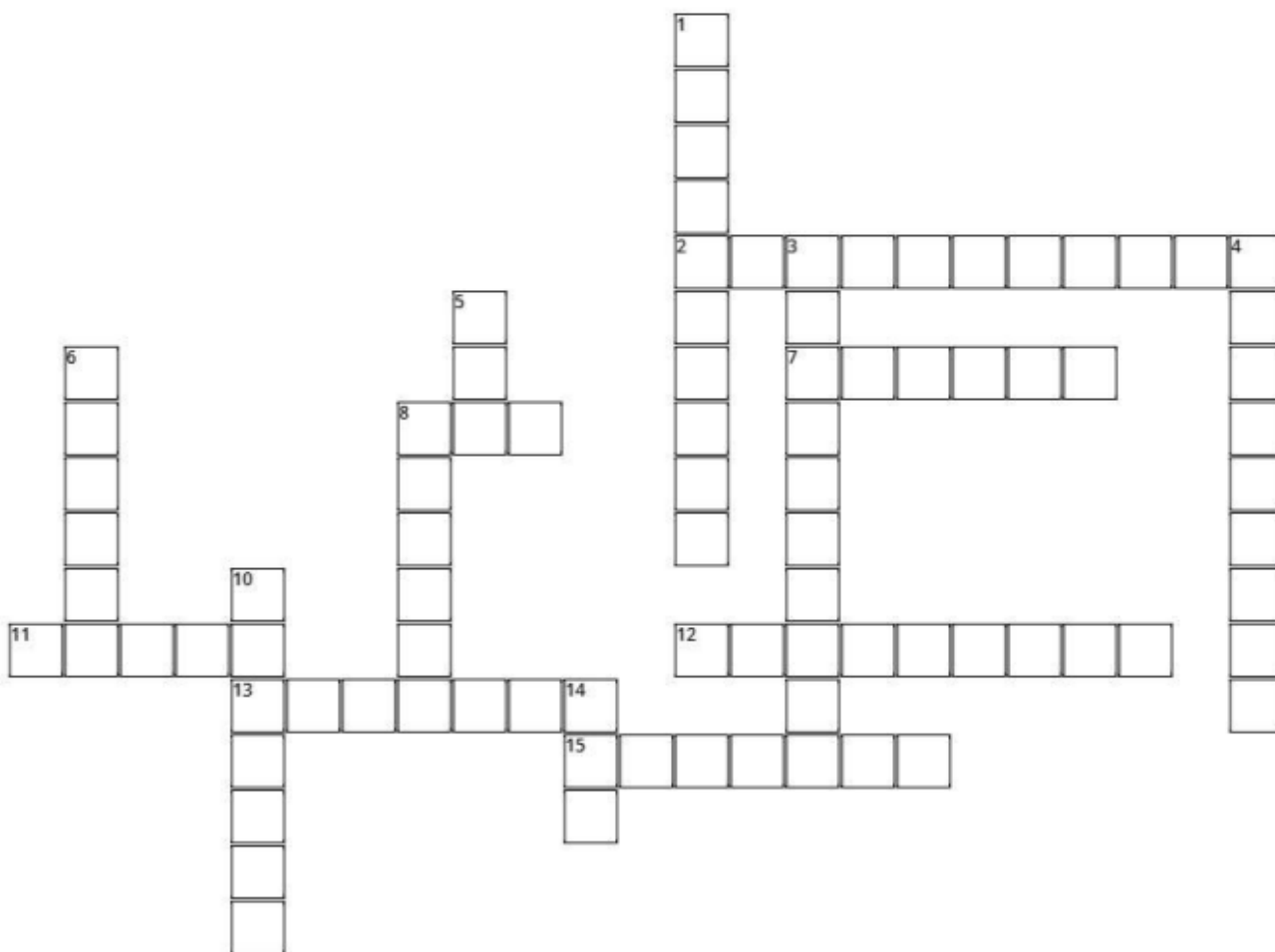
Torna l'ora solare, tra la notte di sabato 28 ottobre e domenica 29, le lancette alle 3.00 verranno spostate indietro di un'ora. Questo significa che il sole sorgerà e tramonterà un'ora prima e che l'inverno si sta avvicinando. Il prossimo cambio dell'ora dovrebbe avvenire l'ultimo weekend di marzo 2024, tra il 30 e il 31. Da qualche anno si sta discutendo sull'abolizione dell'ora solare nell'Unione Europea. Alcuni sostengono che il cambio dell'orario due volte l'anno abbia effetti negativi sul benessere psicofisico delle persone e sulla loro salute. Tuttavia, non è stata ancora presa una decisione definitiva in merito. Quindi, è probabile che nel 2024 non sarà l'ultima volta che ci troveremo a modificare l'orario in Italia.



# SPAZIO LIBERO

Pensieri e parole per sentirsi vicini

Una giornata al Davide e Golia



### Orizzontali

- 2. Si fa con Lucia di giovedì
- 7. Occupa il nostro giardino d'estate
- 8. Giorno delle uscite (abbr.)
- 11. Caramella alla liquirizia
- 12. Il giorno del pranzo al DeG
- 13. Con il DeG si va in vacanza a...
- 15. La nostra sede è in Via...

### Verticali

- 1. Ci vanno gli sportivi del gruppo di mercoledì
- 3. Lo usa Vittorio in giardino
- 4. I creativi ci vanno due volte l'anno
- 5. Attrezzo per rammendare
- 6. Insieme di persone
- 8. Nel nome del gruppo, ma anche presente alle attività
- 10. Il nostro giornalino
- 14. Auto Mutuo Aiuto

# SCRITTURA CREATIVA

## “Il cammino della vita”

La felicità è un percorso, non una destinazione.

Quando non puoi più correre, cammina veloce. Quando non puoi più camminare veloce, cammina.

Quando non puoi più camminare, usa il bastone. Però non fermarti mai!

Madre Teresa da Calcutta

Il cammino della vita, dalla nascita in poi, è sempre qualcosa di inaspettato. In certi momenti è tortuoso ed impegnativo, in altri momenti il passo è più lieve, in altri è incerto. L'importante è avere una meta da prefissarsi e da raggiungere.

Vivere la vita con le gioie e coi dolori di ogni giorno... è un cammino di speranza.

*Stefano & C.*

Camminare insieme, in compagnia, per ammirare il paesaggio si prova gioia. Visitare posti nuovi, procedere.

Definizione di cammino: spostamento a piedi da un luogo all'altro; progresso, sviluppo, avanzamento. Il cammino è il progresso lungo una strada che ci permette di avanzare e raggiungere...

Gli altri non nel senso di altruismo ma come parte del nostro percorso.

*Michela & C.*

Il cammino è spostarsi da un posto all'altro.

Il cammino è affrontare la giornata con le sue difficoltà e le sue gioie.

Il cammino è cercare di raggiungere una meta.

Ognuno di noi ha la sua strada da fare.

*Davide M.*

Il cammino è anche avvicinarsi all'altro e tendergli una mano.

La strada della vita a volte è tortuosa, ripida, in salita; altre volte lineare e meno faticosa, costellata di sorprese, colori, sogni, soddisfazioni, sfide, avventure, luce, speranza, unicità e bellezza! Dopo il buio trionfa la luce. Il cammino non è arrendersi e andare avanti con coraggio e determinazione.

Nel caldo afoso del cammino troverai la freschezza; e il vento leggero ti darà serenità e pace.

Tra gli alberi della fitta e buia foresta del cammino della vita filtrerà un raggio di sole che illumina di speranza, sicurezza, pace splendendo nel cielo del nostro cuore.

*Daniel*

Nella vita semplice, troverai la strada

Che la calma donerà al tuo cuore.

Dai e dai, ogni giorno con il tuo sudore

Una pietra dopo l'altra, alto arriverai.

*Giulio*

# SPAZIO FILATELIA

## Alla scoperta dei francobolli

### Alfabeto delle emozioni nei francobolli – L come LEALTA'

La **lealtà** è un atteggiamento di correttezza e dirittura morale, attaccamento al dovere e rispetto della propria dignità o una devozione e fedeltà a una nazione, causa, gruppo o persona. La lealtà è una componente del carattere, per cui una persona sceglie di obbedire a particolari valori di correttezza e appoggio anche in situazioni difficili, mantenendo le promesse iniziali e comportandosi seguendo i propri valori e gli ideali a cui si ispira. In altri termini, si può intendere per lealtà la coerenza tra un comportamento nella pratica e gli ideali a cui si attiene teoricamente la persona. È una qualità morale umana che presuppone il superamento di un conflitto interiore per via di una scelta.

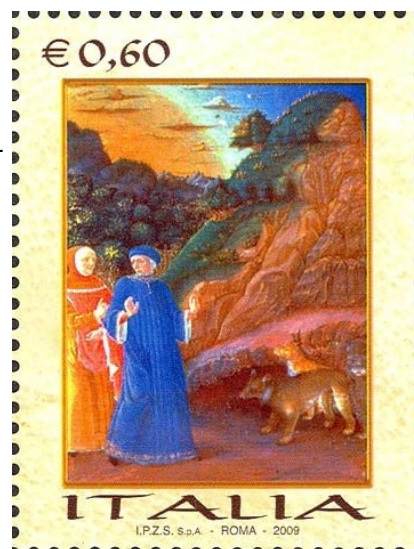


Per gli animali si usa la parola fedeltà perché l'obbedire al proprio padrone o seguirlo non è conseguenza di una scelta (vedi l'esempio del cane Hachiko dall'omonimo film che ha atteso il suo padrone fino alla fine dei suoi giorni).

Esempi di comportamento non leale sono il tradimento e l'inganno.

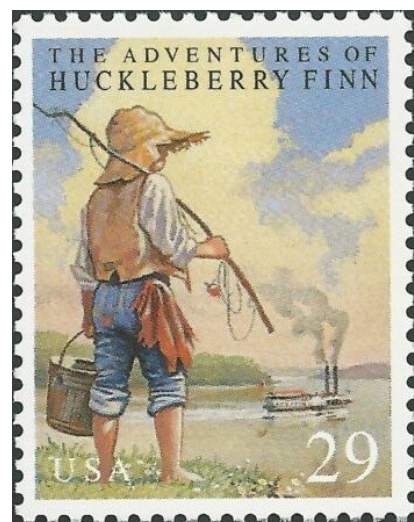
La lealtà si mostra nei momenti di difficoltà; è la vittoria del rispetto delle regole sulla volontà personale di ottenere il miglior risultato per sé stessi.

Un amico leale per Dante è Virgilio il quale è sceso fino all'inferno per aiutare il suo amico nella ricerca dell'amata Beatrice.



Fra i tre moschettieri c'era un patto di lealtà che si concretizzò nella celebre frase: "Tutti per uno; uno per tutti".

Alfred Hitchcock nel suo film "Io confesso" dà l'esempio di lealtà verso il proprio credo nella figura di un sacerdote accusato di omicidio il quale riceveva in confessione la verità che l'avrebbe scagionato. Pur avendo le prove che potevano salvarlo, ha taciuto per seguire la legge del "segreto confessionale".



Altre figure leali sono Watson, amico di Sherlock Holmes; oppure Huckleberry Finn, compagno di avventure di Tom Sawyer.

Giulio

# PROGRAMMA di NOVEMBRE

MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	FINE SETTIMANA
	<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                      Ore 16:30/18:30                      Laboratorio "Ago e Filo"                      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>
<p><b>07/11</b> 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</p>	<p><b>08/11</b> Ore 11:00 gruppo cucina.                      Si pranza alle 12:45                      (iscrizione obbligatoria)                      Ore 14:00/16:30                      Cineforum                      Ore 16.15/17.45                      Attività motoria in palestra</p>	<p><b>09/11</b> Ore 15:00/16:15                      Gruppo Parola                      Ore 16:30/18:30                      Laboratorio "Ago e Filo"                      Ore 17:00/18:30                      Arteterapia con Lucia                      (iscrizione obbligatoria)</p>	<p><b>Domenica 12/11</b>                      Pranzo Solidale Caritas                      presso centro giovanile di                      Malo                      (Rif. Gianni D.F.)                      Iscrizioni entro 03/11 a                      Diacono Eugenio</p>
<p><b>14/11</b> 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</p>	<p><b>15/11</b> Ore 11:00 gruppo cucina.                      Si pranza alle 12:45                      (iscrizione obbligatoria)                      Ore 14:00/16:30                      Cineforum                      Ore 16.15/17.45                      Attività motoria in palestra</p>	<p><b>16/11</b> Ore 15:00/16:15                      Gruppo Parola                      Ore 16:30/18:30                      Laboratorio "Ago e Filo"                      Ore 17:00/18:30                      Arteterapia con Lucia                      (iscrizione obbligatoria)</p>	<p><b>Domenica 19/11</b>                      Ritrovo in sede ore 14.30                      per pomeriggio al bowling                      di Schio                      (Rif. Gabriella)</p>
<p><b>21/11</b> Ore 15:00/16:15                      Gruppo parola                      Ore 15:00/16:30                      Gruppo passeggiate/                      Attività ricreative                      Ore 17:00 /18:30                      Riunione generale</p>	<p><b>22/11</b> Ore 11:00 gruppo cucina.                      Si pranza alle 12:45                      (iscrizione obbligatoria)                      Ore 14:00/16:30                      Cineforum                      Ore 16.15/17.45                      Attività motoria in palestra</p>	<p><b>23/11</b> Ore 15:00/16:15                      Gruppo Parola                      Ore 16:30/18:30                      Laboratorio "Ago e Filo"                      Ore 17:00/18:30                      Arteterapia con Lucia                      (iscrizione obbligatoria)</p>	<p><b>Domenica 26/11</b>                      Ritrovo in sede ore 14.30                      per mercatino a Schio e                      visita a Silvano                      (Rif. Gianni D.F.)</p>
<p><b>28/11</b> 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</p>	<p><b>29/11</b> Ore 11:00 gruppo cucina.                      Si pranza alle 12:45                      (iscrizione obbligatoria)                      Ore 14:00/16:30                      Cineforum                      Ore 16.15/17.45                      Attività motoria in palestra</p>	<p><b>30/11</b> Ore 15:00/16:15                      Gruppo Parola                      Ore 16:00/18:30                      Laboratorio "Ago e Filo"                      Ore 17:00/18:30                      Arteterapia con Lucia                      (iscrizione obbligatoria)</p>	<p><b>Domenica 03/12</b>                      Cena al centro giovanile di                      Malo. Orario da definire                      (Rif. Anna Maria)</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