



# Catàrsi

Salute mentale  
auto-mutuo aiuto  
famiglie  
comunità  
testimonianze  
cultura  
creatività

NEWS dal Davide e Golia di Malo

DICEMBRE 2023 N. 12/23

## In questo numero:

- ⇒ DIARIO DI BORDO
- ⇒ CRUCIVERBA
- ⇒ SPAZIO LIBERO
- ⇒ SCRITTURA CREATIVA
- ⇒ SPAZIO FILATELIA
- ⇒ PROGRAMMA DI DICEMBRE



## 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.

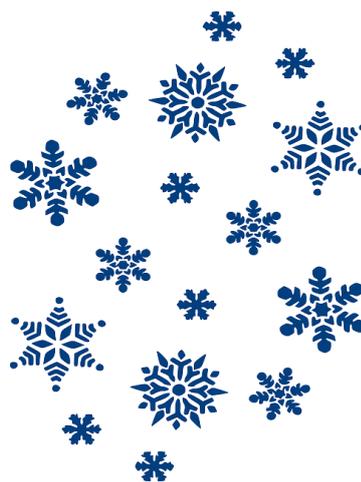
## **Compleanni di dicembre**

Venerdì 1 Gabriella e Battista  
Domenica 3 Pina  
Lunedì 4 Gianni DF.  
Martedì 5 Giuliana  
Domenica 10 Moreno  
Venerdì 15 Clara e Giusy  
Lunedì 18 Silvano



## **La danza della neve - A. Negri**

*Sui campi e sulle strade  
silenziosa e lieve  
volteggiando, la neve cade.  
Danza la falda bianca  
nell'ampio ciel scherzosa,  
Poi sul terren si posa stanca.  
In mille immote forme  
sui tetti e sui camini  
sui cippi e sui giardini dorme.  
Tutto d'intorno è pace;  
chiuso in oblio profondo,  
Indifferente il mondo tace.*



**"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

### Le passeggiate

Al martedì, dalle 15 alle 16,30 circa, si svolgono le nostre passeggiate che ritemprano il corpo e la mente. Giusy è la nostra guida e decide i percorsi. Lei è, per noi, una carissima amica.

Il gruppo è formato da Giusy, Davide, Andrea, Giuliana, Luigino e da me, Daniela Z. Durante le passeggiate si chiacchera, si scherza e ci raccontiamo le nostre esperienze di vita. E' bello osservare la natura, il cielo, le piante, i fiori; sentire il cinguettio degli uccelli e il variare delle stagioni.

Purtroppo quest'anno abbiamo perso il nostro compagno Stefano che ha cambiato lavoro: di solito era sempre il primo del gruppo. Io sono felice di far parte di questa splendida iniziativa, proposta dalla nostra bravissima e competente psicologa Federica, che ringrazio di vero cuore.

Evviva il gruppo Davide E Golia di Malo.



*Daniela Z.*

### Esperienza: cucito



Ogni giovedì dalle 16:30 alle 18:30 ci troviamo in sede con Bertilla, Luigina, Anna Maria, Daniela M., Paola, Michela e Umberto.

Tra i progetti realizzati finora ci sono: "il divanetto" che serve ad abbellire le scatole di veline, dei sacchetti profumati con lavanda, delle farfalle, delle bandierine che serviranno per abbellire la sede, delle galline colorate e dei cestini nei quali riporre vari oggetti.

Paola si è occupata di tagliare e imbottire i cuscini del divanetto

*Paola e Vittorio*



# CRUCIVERBA DELLE FESTE



Soluzione:

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

6	7	8	9	10
---	---	---	---	----

**Orizzontale**

- 3 Renna famosa per il suo naso
- 6 Legumi simbolo di prosperità
- 8 Custodiscono il gregge
- 9 Il primo lo ideò S. Francesco
- 12 La più famosa è quella di Halley
- 15 Stella di Natale
- 16 Quello di Natale porta allegria per le vie di Malo
- 17 Sono intermittenti
- 18 Fiocchi dal cielo
- 19 Brutta perchè porta via le feste
- 24 L'ultimo Santo dell'anno
- 26 Si addobba l'8 dicembre
- 27 Dove è nato Gesù
- 28 Il colore del Natale in una canzone
- 29 Scaldava Gesù insieme al bue

**Verticale**

- 1 Possono essere custodi
- 2 Portano oro, incenso e mirra
- 4 Decorazioni per albero
- 5 Dolce natalizio di Verona
- 7 Gradite alla renne e nasi per pupazzi
- 10 Il famoso cenone di
- 11 Addobbo sulla porta
- 13 Dolce con canditi e uvetta
- 14 Partecipiamo a quello del 10/12 a Malo
- 20 Il giorno di Natale per i romani
- 21 Baci fortunati sotto il...
- 22 Trainano la slitta di Babbo Natale
- 23 Li porta Babbo Natale
- 25 Rifugio per animali

# SPAZIO LIBERO

Pensieri e parole per sentirsi vicini

## Cantiamo insieme: "Bianco Natale"

Col bianco tuo candor, neve  
sai dar la gioia ad ogni cuor.  
È Natale ancora, la grande festa  
che sa tutti conquistar.  
Un canto vien dal ciel lento,  
e con la neve dona a noi,  
un Natale pieno d'amor,  
un Natale di felicità.  
Quel lieve tuo candor, neve  
discende lieto nel mio cuor  
nella notte Santa,  
il cuore esulta d'amor,  
è Natale ancor.  
E viene giù dal ciel, lento  
un dolce canto ammaliator,  
che mi dice: "Spera anche tu:  
è Natale non soffrire più".  
Tu neve scendi ancor lenta  
per dare gioia ad ogni cuor;  
è Natale spunta la Pace Santa,  
l'Amor che sa conquistar.  
Tu dici nel cader neve:  
"Il Cielo devi ringraziar!  
Alza gli occhi guarda lassù:  
è Natale non si soffre più".  
È Natale spunta la Pace Santa  
l'Amor che sa conquistar.



# SPAZIO LIBERO

**Pensieri e parole per sentirsi vicini**



Il Davide e Golia per noi è come una famiglia: stiamo bene insieme, ci sosteniamo a vicenda, facciamo tante attività, condividiamo pensieri e ogni tanto litighiamo!

Ci auguriamo che queste feste portino a tutti noi serenità in famiglia e cogliamo l'occasione per fare a tutti i migliori auguri di Buon Natale e un sereno anno nuovo.

Gruppo Davide e Golia

# SCRITTURA CREATIVA

*"Sta arrivando il Natale..."*

Dicembre. Eccoci giunti all'ultimo mese dell'anno. Anche se è l'ultimo non è quello meno importante. E' il mese che porta la festa della Madonna Immacolata assieme a Santo Stefano e San Silvestro. Però la festa più importante del mese è il Santo Natale che celebra la nascita di Gesù. E' la festa più



sentita dell'anno in tutto il mondo. Viene rappresentata nei presepi oppure simboleggiata con l'abete addobbato, con la figura di Babbo Natale, con stelle, comete o fiocchi di neve stilizzati. In questo periodo molte persone colgono l'occasione per ritrovarsi a festeggiare: chi in famiglia, chi con i propri amici o con coloro che condividono gli stessi interessi. Anche noi del Davide & Golia ci troviamo tutti assieme per festeggiare questa ricorrenza e farci i reciproci auguri: infatti il giorno 22 dicembre andremo al Centro Giovanile per il pranzo natalizio. E' una buona occasione per vivere con gioia in compagnia la festività del Natale ed augurarci: BUON NATALE E FELICE ANNO NUOVO.

*Giulio*

Per me il Natale è diverso perché, in famiglia, mi mancano tanto i miei genitori e mio fratello. Perciò sono triste. Quest'anno faccio l'albero di Natale con gli addobbi ed il presepio. Farò meno regali. Il Natale lo passerò solo in famiglia.

*Giuliana*

# SCRITTURA CREATIVA

“Sta arrivando il Natale...”

Sta arrivando Natale... le persone si immergono nei preparativi. Si pensa ai doni, si vedono le luci per le strade, le vetrine dei negozi sono addobbate a festa. Nei supermercati già da tempo negli scaffali si trovano pandori, panettoni, mandorlati di vario genere. Queste caratteristiche “commerciali” ci ricordano con largo anticipo l’arrivo del Natale. Ma cosa è per un cristiano il Santo Natale? Per me, il Natale è un rinnovo degli affetti familiari. E’ godere e amare lo stare assieme in famiglia. Gesù amava la sua famiglia; è stato ed è un esempio di amore che scalda il cuore. Anche se il 25 dicembre, quasi sicuramente, non è la data certa della nascita di Gesù, questa ricorrenza ci invita a fermarci dalla frenesia della nostra quotidianità per immergerci nei valori veri dell’amore. Ci ricorda che possiamo anche noi essere dono per l’altro.

*Carla*

Sta arrivando il Natale che è la festa dei bambini. Si prepara il presepe e l’albero dai mille colori e luci.

*Luigino*



Fin da quando ero piccola mi è sempre piaciuto fare il presepe con la mia famiglia e ora con mio marito. Tra le mie statuette preferite c’è quella di Gesù bambino. Per entrare di più nello spirito natalizio e anche per fare i regali ai miei nipoti, quest’anno vorrei andare ai mercatini di Natale. Mi piace molto anche vedere gli alberi decorati, soprattutto quando hanno le luci che si accendono e si spengono di continuo. Il mio non è ancora pronto, verrà addobbato il giorno otto. Mi mette inoltre

molta allegria vedere i negozi del centro commerciale decorati e allestiti con vestiti e addobbi natalizi. Quest’anno verrà aggiunta una nuova tradizione: il Natale passato in compagnia con le persone del Davide e Golia, e la cosa mi rende molto contenta in quanto mi trovo bene con il gruppo. Il giorno di Natale lo festeggerò a pranzo con una sorella e a cena con un’altra e non vedo l’ora di passare del tempo con i miei nipoti.

*Paola*

Ogni anno arriva il Santo Natale, una festa che si svolge in famiglia. Poi arriva a casa Babbo Natale a portare i regali del Natale. A me piace che si scriva la lettera a Babbo Natale. Si fa il presepio e l’albero di Natale. Mi piace anche che tutto il paese si illumina e dopo si va a fare la cena di Natale in famiglia.

*Davide*

# SPAZIO FILATELIA

## Alla scoperta dei francobolli

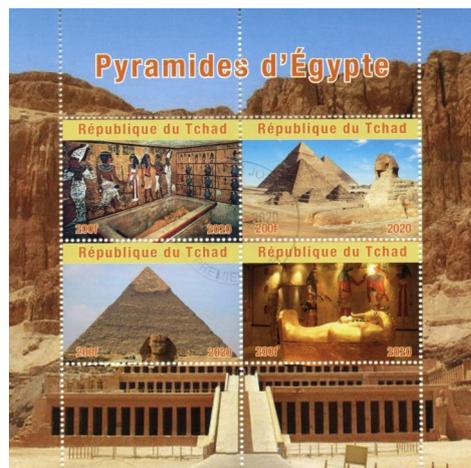
### Alfabeto delle emozioni nei francobolli – M come meraviglia

La meraviglia è il sentimento di stupore e sorpresa suscitato da una cosa o da una situazione nuova, straordinaria o inattesa. È un aspetto importante della natura umana, soprattutto perché è collegata alla curiosità e alla voglia di conoscere. Quante volte ci siamo meravigliati di fronte ad un bel panorama, ad un arcobaleno nel cielo, ad un fatto che ha del miracoloso? Quando ci troviamo di fronte a situazioni del genere proviamo i più diversi sentimenti: ammirazione, alle volte incredulità, oppure sorpresa o stupore. Sono tutti sentimenti che possiamo provare di fronte a delle meraviglie.

Nell'antichità si sono sempre menzionate le sette meraviglie del mondo: il **Faro di Alessandria**, il **Mausoleo di Alicarnasso** e il **Colosso di Rodi** (tutti crollati durante un terremoto), la **Piramide di Cheope** (tuttora visibile in Egitto), i **Giardini pensili di Babilonia** (esistenza mai provata), la **Statua di Zeus a Olimpia**



(distrutta da un incendio) e il **Tempio di Artemide**, saccheggiato e distrutto dai barbari (i resti si possono vedere in una località dell'attuale Turchia). Questo è l'elenco storico stilato nel III secolo A.C.



Le nuove sette meraviglie del mondo sono opere architettoniche che richiamano il vecchio elenco.



Esse sono: la **Grande Muraglia Cinese**, il **Colosseo** a Roma, il **Tempio a Petra** situato in Giordania, **Chichen Itza** in Messico e **Macchu Picchu** in Perù, il **Taj Mahal** in India e la **Statua del Cristo Redentore** a Rio de Janeiro in Brasile. Questo elenco è stato stilato da una società svizzera non legata all'Unesco (organizzazione delle Nazioni Unite per l'educazione, la scienza e la cultura).

Le nuove sette meraviglie del mondo

Giulio

# PROGRAMMA di DICEMBRE

MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	FINE SETTIMANA
			<b>Domenica 03/12</b> Pizza alla corte dei giusti. Ritrovo in sede ore 18:30 (Rif. Anna Maria)
<b>05/12</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	<b>06/12</b> Ore 11:00 gruppo cucina. Si pranza alle 12:45 (iscrizione obbligatoria) Ore 14:00/16:30 Addobbo sede Ore 16.15/17.45 Attività motoria in palestra	<b>07/12</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)	<b>Domenica 10/12</b> Dalle 10:00 alle 18:00 mercatini di Natale in Piazza Zanini a Malo (Rif. Luigina)
<b>12/12</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	<b>13/12</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	<b>14/12</b> Ore 15:00/16:15 Gruppo Parola Ore 15:00/16:15 Laboratorio di Natale con Sabrina (su iscrizione) Ore 16:30/18:30 Laboratorio "Ago e Filo" Ore 17:00/18:30 Arteterapia con Lucia (iscrizione obbligatoria)	<b>Domenica 17/12</b> Cioccolata calda e pome- riggio in compagnia. Ritrovo ore 14:30 in sede (Rif. Gabriella)
<b>19/12</b> Ore 15:00/16:15 Gruppo parola Ore 15:00/16:30 Gruppo passeggiate/ Attività ricreative Ore 17:00 /18:30 Riunione generale	<b>20/12</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	<b>21/12</b> Ore 15:00/16:15 Gruppo Parola Ore 16:30/18:30 Laboratorio "Ago e Filo" Ore 17:00/18:30 Laboratorio di Natale con Sabrina (su iscrizione)	<b>Venerdì 22/12</b> <b>Pranzo di Natale</b> Ritrovo alle 12:30 presso il Centro giovanile di Malo per festeggiare insieme. Invito aperto anche ai familiari. <u>Iscrizione obbligatoria</u> <u>entro il 20/12</u> (Rif. Federica)
<b>26/12</b> Ore 15:00 Ritrovo in sede per uscita di gruppo e attività ricreative (Rif. Gianni D.F.)	<b>27/12</b> Ore 11:00 gruppo cucina. Si pranza alle 12:45 (iscrizione obbligatoria) Ore 14:00/16:30 Attività ricreative in sede	<b>28/12</b> <u>La sede apre alle ore 16:00</u> Attività ricreative in sede	<b>Domenica 31/12</b> Festa di Capodanno in sede. Orari da definire. <u>Iscrizione obbligatoria</u> (Rif. Gabriella)
<b>02/01</b> Ore 15:00 Ritrovo in sede per uscita di gruppo e attività ricreative (Rif. Gianni D.F.)	<b>03/01</b> Ore 11:00 gruppo cucina. Si pranza alle 12:45 (iscrizione obbligatoria) Ore 14:00/16:30 Attività ricreative in sede	<b>04/01</b> <u>La sede apre alle ore 16:00</u> Attività ricreative in sede	<b>Domenica 07/01</b> 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&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