



Catàrsi

Salute mentale
auto-mutuo aiuto
famiglie
comunità
testimonianze
cultura
creatività

NEWS dal Davide e Golia di Malo

GENNAIO 2019 - N. 01/19

In questo numero:

⇒ DIARIO DI BORDO

- Fiera dell'oriente arriviamo!
- Festa a... sorpresa

⇒ NOTIZIE DAL MONDO

⇒ SPAZIO LIBERO

- L'importanza del respiro
- Oggi l'età si conta in felicità!
- Sospesi

⇒ ESPERIMENTI DI SCRITTURA CREATIVA

⇒ PROGRAMMA DI GENNAIO



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

- La prossima riunione generale si svolgerà martedì 22/01 alle ore 17.30. Tutti i soci, familiari e facilitatori sono invitati a partecipare
- Per motivi organizzativi è importante avvisare e prenotarsi con qualche giorno di anticipo quando si intende partecipare alle attività.
- Sabato 12/01 ore 14.30 presso Teatro del Seminario Vescovile a Vicenza: IV proposta formazione permanente "Disuguaglianze economiche e povertà educativa"
- Giovedì 31/01 alle 17.00 inizia il laboratorio "arte, colore e argilla". Per info e iscrizioni parlare con Federica

Bollettino meteorologico

*Italia sottozero.
Lo stivale è ghiacciato.
Sta la neve sul Vesuvio
come panna sul cioccolato.*

*A Roma i busti di marmo
del Incio battono i denti
I gatti del Colosseo
a Roma, battono i denti.
Si pattina sul Po
e sui maggiori affluenti.*

*È gelata la coda
di un asino a Potenza.
Le gondole di Venezia
sono a letto con l'influenza.*



*Un pietoso alpinista
è partito da Torino
per mettere un berretto
sulla testa del Cervino.*

*Ma dov'è, dov'è il mago
con la fiaccola fatata
che porti in tutte le case
una calda fiammata?*

Gianni Rodari

"Davide e Golia" è una rete diocesana di Auto-Mutuo Aiuto per la salute mentale (Vicenza-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

Fiera dell'Oriente arriviamo !!!!

Sembrava una missione impossibile, ma con l'aiuto del nostro caro Renato ce l'abbiamo fatta (Semo troppo forti assieme!). Ci siamo ritrovati un sabato mattina, per andare alla fiera dell'Oriente a Padova, eravamo emozionati, perché non si va tanto spesso in corriera e poi in treno, ma è andato tutto liscio.

Quando siamo entrati in fiera ci si è spalancato un mondo fatto di profumi, di stoffe colorate e spezie di ogni genere. Abbiamo visitato tanti stand di vari paesi. Carla, Daniela M., Giusy e Clara hanno provato l'ebbrezza di un massaggio gratis molto rilassante. Pier incuriosito, si soffermava in qualche chiosco, così spariva ma eravamo sempre in contatto telefonico e ogni tanto ci ritrovavamo assieme. Dopo tanto girare ci siamo seduti davanti ad un palco dove c'erano ballerini che a tempo di musica ci hanno fatto rimanere a bocca aperta. E' stata una giornata particolare e anche prendere la corriera e poi il treno è stato bello, sicuramente adesso che abbiamo rotto il ghiaccio organizzeremo ancora altre gite (Renato permettendo!). Luigina



Festa a... sorpresa

Ciao a tutti! Il 21 dicembre c'è stata la festa del DeG con soci, parenti, amici... chiunque volesse venire. Io ero un po' nervosa per questo avvenimento perché mancavo dal gruppo da circa 9-10 mesi, quindi l'inserimento era stato graduale. Per carattere, anche, non sono per le feste tanto "rumorose", ma poi quella sera mi sono rilassata ed è andato tutto davvero bene. Mia mamma ha accompagnato me e Silvano qui in sede in orario per allestire la sala e poi un po' alla volta la sala cominciava sempre di più ad essere guarnita di decorazioni, vari piatti dolci e salati, patatine, bibite, acqua, di tutto un po'!

Io comunque parlo della mia esperienza di quella sera, per me è stato un vero e proprio reinserimento in questo gruppo: varie volte avevo pensato di chiedere alla Dr.ssa Donà di reinserirmi nel centro Mano amica di Schio perché coinvolge tutta la giornata e poi perché avevo paura di tornare qui per motivi miei personali. Ma poi in quella serata tutto si è dissolto come in una bolla di sapone. Le cose che mi hanno resa più felice? La prima volta che è venuta mia sorella, ha conosciuto il mio "mondo", l'ho vista partecipe, attenta a tutto e questo mi ha reso orgogliosa perché come ho già detto, ci sono stati anni in cui ci siamo allontanate, ma quando mi ha visto cadere così in basso a marzo, è stata la prima a correre in aiuto insieme ai miei genitori: ha conosciuto la Donà partecipando ai colloqui con i miei due nipotini, portandomi a casa sua quando i miei genitori dovevano andar via, è venuta alle visite e all'intervento alla maxillo facciale di Bassano (sempre con il nipotino) quando Tatiana non poteva accompagnarmi.

Poi alla festa l'arrivo di Tatiana con il suo ragazzo Mattia, che è venuto nonostante avesse la cena di squadra Natalizia di pallamano, il suo sorriso dolce, la sua disponibilità, perché Tatiana è così, anche ora che frequento il gruppo e non posso guidare: quindi finisce di lavorare e poi mi viene a prendere. E' una figlia su cui posso contare sempre, sono stati lei e Mattia a fare di tutto perché tornassi.

E mamma era un paio di anni che non veniva e anche lei mi ha detto che è stata davvero contenta. Papà mi ha sorpresa perché quando sono tornata e gli ho chiesto perché non fosse venuto mi ha risposto di prenotargli un posto per l'anno prossimo. Valery? Purtroppo aveva l'influenza ed era in mutua e comunque sarebbe venuta solo in compagnia della sorella o della nonna perché sembra che spacchi il mondo, ma invece è una gran timida!

Che dire di quel 21 dicembre? Che è stata davvero una bella serata in compagnia, quando si riuniscono anche le famiglie. Grazie a tutti. Moira

NOTIZIE DAL MONDO

Nazionale di cricket delle Maldive

In questo articolo per il DeG volevo parlare della nazionale di cricket delle Maldive perché è fra le mie preferite! Fa parte dell'International Cricket Council come membro associato. Il capitano della nazionale è Ahmed Faiz mentre l'allenatore è Misha Ul Haq. Il suo primo match fu contro la Papua Nuova Guinea il 7 settembre 1996 in Malaysia. Le Maldive hanno vinto del 2010 un torneo in Thailandia contro l'Arabia Saudita. I migliori giocatori furono Moosa Kaleem e Abdulla Shahid che svolsero 173 e 161 runs (punti). Agli Asian Games la nazionale si è classificata al nono posto sia nel 2010 in Cina che nel 2014 in Corea del Sud. Stefano



SPAZIO LIBERO

L'importanza del respiro

E' la prima cosa che impariamo da soli nel momento in cui nasciamo.

È un'esplosione di vita e i polmoni si aprono e si riempiono di aria e ossigeno.

E da quel momento lì non ci fermiamo più.

Consapevoli, ma spesso inconsapevoli, respiriamo.

Migliaia di respiri al giorno senza pensarci, senza accorgersene..

Poi qualcuno ti ferma e te lo ricorda.

Come Alessandra, che durante il laboratorio di teatro ci chiede se abbiamo respirato, se ci siamo avvalsi del respiro come momento per calmare uno stato di ansia e di pensieri confusi. Fermarsi e respirare, quale medicina più semplice, economica, sempre a portata mano e accessibile a tutti.

Ho letto alcuni scritti di Paolo Menghi, psicoterapeuta che ha elaborato un metodo di rilassamento basato sulla respirazione che dice: "quando si ha l'impressione che nulla funzioni, concentriamoci sul respiro e lentamente immergiamoci in esso. Il respiro consapevole apre spazi immensi. Il respiro è il primo suono e il primo mantra..."



Quindi nei momenti di difficoltà "ricordiamoci" di respirare, è un modo secondo me di portare il pensiero a se stessi e lasciare andare le inquietudini.

Non penso sia facile, ma è Gratis.

Quindi, buon respiro a tutti.

Claudia

Oggi l'età si conta in felicità!

1 dicembre 2018..... Un giorno come tanti? Apparentemente sì, ma... Per me non è stato così, perché? Perché qualcuno accanto a me mi sussurrò: "Buon compleanno! Auguri!" e la giornata iniziò, con la colazione servita, cappuccino e brioches, eravamo solo in tre fisicamente, io, mio marito e mio figlio, ma tra il tlin, tlin e la vibrazione del cellulare le persone che mi auguravano buon compleanno si moltiplicavano a suon d'orecchio e a vista d'occhio! Che fantastica cosa saperti nei pensieri e forse anche nel cuore della gente, mi sentivo considerata, soprattutto quando arrivò un messaggio dalla mia bambina che diceva: "Mamma sai fare cose straordinarie! Voglio dire, insomma guarda ME!"

—————→
CONTINUA

SPAZIO LIBERO

La giornata proseguì senza ricevere visite particolari e sinceramente è stata una nota dolente, si perché i messaggini erano ben graditi, ma pensavo che il tempo di passare di persona in pochi ce l'avevano avuto, forse è passato di moda? Mi chiedevo. Arrivò pure la sera e come d'accordo con la mia famiglia avevamo deciso di andare fuori a cena, ma... Mio marito mi propose di andare ringraziare il Signore partecipando alla Santa Messa, proprio nel nostro paesino, senonché all'uscita mi invitò al bar adiacente alla chiesa a prender un aperitivo, con malavoglia accettai. Solo che al posto dell'aperitivo mi fu consegnato un calice con dentro un rotolino di carta infiocchettato e quando lo aprii lessi delle indicazioni che mi portarono direttamente in una stanza buia del locale. Dal momento che ho aperto la porta le luci si accesero e la mia vista si riempì di palloncini e di foto che raccontavano la mia vita, subito dopo iniziò la musica, gli applausi, e le voci che gridavano " Auguri! Auguri! Auguri! La mia incredulità e meraviglia si mischiarono ad un pensiero (è una festa per me?) non riuscivo connettere, c'era tanta gente anche chi non mi avrei aspettato come il mio secondogenito, che mi aveva detto che proprio quel giorno non avrei visto perché sarebbe andato in Spagna per degli impegni sportivi. Sono andata ad abbracciarlo, andai salutare tutti uno per uno, era troppo non mi vedevo degna di tanta attenzione. E' stata una festa meravigliosa e bella e mi sentivo ubriaca di felicità. Il mio grazie l'ho ripetuto di continuo, ma quello più calcolato l'ho detto a mia figlia perché è stata lei l'artefice della riuscita della festa. Credo, anzi sono sicura, che nella mia vita una sorpresa così emozionante no l'ho mai provata, le lacrime mi scendevano finché non incontravano il mio sorriso. Quella sera ho vissuto dei momenti così sublimi che penso di avere assaporato il paradiso. Mi sono serviti giorni prima che rimettessi i piedi a terra perché la mia anima cantava e mi faceva sentire estasiata. Ora le luci si sono spente, ma in realtà una piccolo lumino è rimasto acceso perché quando riavvolgo il nastro dei ricordi, la gioia si riaccende e mi rassicuro che la felicità esiste, quindi quando arriva assaporiamola e chiudiamola dentro al nostro cuore per tirarla fuori ogni qual volta ne sentiamo il bisogno, perché i frammenti di felicità ti fanno dire "Sì LA VITA E' BELLA E VALE LA PENA VIVERLA" Grazie! Grazie! A tutti in particolare modo alla mia bella famiglia, e alle mie splendide e adorato nipotine!!! Gabriella



Sospesi

Sabato 1 dicembre ho partecipato a questa "riflessione" molto curiosa e non mi è stato chiaro il percorso. Io non sono mai uscita dall'Italia come volontaria in paesi poveri, di conseguenza non posso capire molte cose, vivo in questo paese, l'Italia, dove di facile non c'è niente. Durante questa "riflessione", nelle cuffie, ti facevano domande, al sì facevi un passo avanti, al no un passo indietro o restavi ferma. Ho fatto dei passi avanti, sono rimasta ferma perché non avevo abbastanza tempo per capire o riflettere, ma ci sono stati anche dei passi indietro. Ho osservato che chi facevano passi erano giovani, mentre io mi sono fermata o fatto passi indietro per esperienza, non per cattiveria. Io vorrei andarmene dall'Italia, non come profuga, ma come essere umano pressato da troppe cose personali e difficoltà. Alla fine della "riflessione" c'è stato detto di sederci sulla spiaggia a guardare il mare. Ad un certo momento c'erano delle parole dure "Non so nuotare, non so nuotare!" e chi rispondeva "Bevi negro! Bevi!" Ci sono state frasi forti, ma sono una persona normale, come tutti. Le guerre nascono per motivi a noi molto sconosciuti, i soldi per le armi sono sempre pronti, perché? Da dove arrivano? Ci sono troppi poteri occulti, le religioni hanno sì potere, ma anche ci sono anche i guadagni che ogni potenza vuole e spesso gli esseri umani non sono niente rispetto al "Dio Denaro". Sinceramente quando sono uscita mi sono resa conto che non avevo capito niente, ma è da tempo che non mi sono chiare tante cose. Roberta

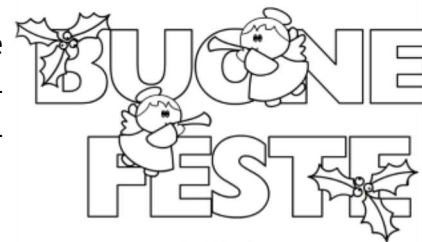
ESPERIMENTI DI SCRITTURA CREATIVA

Metti l'amore al centro... Qualcosa succederà!

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.

L'amore

L'amore vince sempre su tutto; credo che se vivessimo con amore "sempre", tutto andrebbe bene. L'amore porta positività, facilita la durezza della vita, alleggerisce la malattia, fa vedere facile tutto e fa sopportare tutto. Tanti auguri di Buon Natale e felice anno nuovo. Regina



www.tuttodieggi.com



La mia famiglia

Il Natale è bello e io metto l'amore al centro.

La festa di natale è bellissima, tutto una favola, tutto colorato e pieno di luce.

Io metto la mia famiglia al centro, i bambini e mio marito perché a Natale dobbiamo essere felici e avere un cuore grande.

Margherita

Il mio pensiero di Natale

Periodo di Natale... Tempo di pensare a fare delle buone azioni almeno a parole! Le giornate si passano a salutare a fare auguri di Buone feste, ma per tanti le buone feste sono quelle del divertimento e non quello che dovrebbero essere: stare in famiglia, amici e parenti.

Ci sono sempre i buoni propositi augurando a tutti le buone feste e tante cose belle. Sarebbe bello quando si augurano queste cose che si avverassero davvero così tutti sarebbero più felici e contenti.

Io auguro a tutti le cose più belle del mondo pieno d'amore e... qualcosa spero succederà!!! Renato



www.shutterstock.com - 350329343



L'amore al centro

Mettere l'amore al centro è una cosa molto positiva perché non sei tu al centro dell'attenzione e metti le altre persone. Ed è molto difficile perché siamo più portati a pensare a noi e invece si dovrebbe pensare di più alle altre persone. Mi ricordo che quando ero giovane nella contrada dove abito io tutti si aiutavano nel momento del bisogno e invece adesso quasi tutte le persone pensano per sé. Silvano

PROGRAMMA di GENNAIO

MARTEDÌ 01/01: Buon 2019 a tutti! (La sede rimane chiusa)

MERCOLEDÌ 02/01: Alle 11.00 ritrovo gruppo cucina. Alle 13.00 pranzo (prenotazione obbligatoria). Alle 16.00 ritrovo presso la palestra delle scuole medie di Malo: dalle 16.10 alle 17.25 attività motoria (iscrizione obbligatoria)

GIOVEDÌ 03/01: Compleanno Gianni G. La sede apre alle 16.30. Alle 17.00 Tombolata della Befana!

VENERDÌ 04/01: Compleanno Mina.

DOMENICA 06/01: Ritrovo in sede alle 15.00 per poi recarsi in centro a Schio. Visita alla mostra "Il mondo delle bambole" (Rif. Claudia)

MARTEDÌ 08/01: Sede aperta dalle 16.00 alle 19.00. Alle 17.30 Riordino sede e smontaggio addobbi natalizi.

MERCOLEDÌ 09/01: Alle 11.00 ritrovo gruppo cucina. Alle 13.00 pranzo (prenotazione obbligatoria). Alle 16.00 ritrovo presso la palestra delle scuole medie di Malo: dalle 16.10 alle 17.25 attività motoria (iscrizione obbligatoria)

GIOVEDÌ 10/01: Dalle 15.00 alle 16.30 Gruppo Parola (iscrizione obbligatoria). Dalle 17.00 alle 18.30 laboratorio espressivo "movimento, musica e teatro" con Alessandra (iscrizione obbligatoria). Dalle 17.30 alle 19.00 laboratorio artistico libero.

SABATO 12/01: Compleanno Umberto

DOMENICA 13/01: Si va al cinema "multisala Starplex" di Marano Vicentino. Film e orario da definire, costo del biglietto € 9,00 (Rif. Gabriella)

MARTEDÌ 15/01: Sede aperta dalle 16.00 alle 19.00. Alle 17.30 gruppo scrittura

MERCOLEDÌ 16/01: Alle 11.00 ritrovo gruppo cucina. Alle 13.00 pranzo (prenotazione obbligatoria). Alle 16.00 ritrovo presso la palestra delle scuole medie di Malo: dalle 16.10 alle 17.25 attività motoria (iscrizione obbligatoria)

GIOVEDÌ 17/01: Dalle 15.00 alle 16.30 Gruppo Parola (iscrizione obbligatoria). Dalle 17.00 alle 18.30 laboratorio espressivo "movimento, musica e teatro" con Alessandra (iscrizione obbligatoria). Dalle 17.30 alle 19.00 laboratorio artistico libero.

DOMENICA 20/01: Ritrovo in sede alle 15.00 per visita al presepio allestito dalla cooperativa Orsa Maggiore a Sacro Cuore Schio (Rif. Gianni D.F.)

MARTEDÌ 22/01: Sede aperta dalle 16.00 alle 19.00. Alle 16.30 Riunione giornalino. Alle 17.30 Riunione generale

MERCOLEDÌ 23/01: Alle 11.00 ritrovo gruppo cucina. Alle 13.00 pranzo (prenotazione obbligatoria). Alle 16.00 ritrovo presso la palestra delle scuole medie di Malo: dalle 16.10 alle 17.25 attività motoria (iscrizione obbligatoria)

GIOVEDÌ 24/01: Dalle 15.00 alle 16.30 Gruppo Parola (iscrizione obbligatoria). Dalle 17.00 alle 18.30 ultimo incontro del laboratorio espressivo "movimento, musica e teatro" con Alessandra (iscrizione obbligatoria). Dalle 17.30 alle 19.00 laboratorio artistico libero.

DOMENICA 27/01: Ritrovo in sede alle 16.30 per preparare la cena a base di legumi. Per la cena iscrizione obbligatoria. (Rif. Claudia)

LUNEDÌ 28/01: Compleanno Renato.

MARTEDÌ 29/01: Sede aperta dalle 16.00 alle 19.00. Alle 17.30 gruppo lettura

MERCOLEDÌ 30/01: Alle 11.00 ritrovo gruppo cucina. Alle 13.00 pranzo (prenotazione obbligatoria). Alle 16.00 ritrovo presso la palestra delle scuole medie di Malo: dalle 16.10 alle 17.25 attività motoria (iscrizione obbligatoria)

GIOVEDÌ 31/01: Dalle 15.00 alle 16.30 Gruppo Parola (iscrizione obbligatoria). Dalle 17.00 alle 18.30 primo incontro del laboratorio espressivo "arte, colore e argilla" con Alessandra (iscrizione obbligatoria).

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