



Catàrsi

Salute mentale
auto-mutuo aiuto
famiglie
comunità
testimonianze
cultura
creatività

NEWS dal Davide e Golia di Malo

FEBBRAIO 2019 — N. 02/19

In questo numero:

⇒ DIARIO DI BORDO

- Ritrovarsi assieme
- Il presepio che non abbiamo visto
- Mercoledì sportivo
- Momenti di gruppo



⇒ SPAZIO LIBERO

- Il più bel giorno della mia vita
- 10/01/2019

⇒ NOTIZIE DAL MONDO

- Febbraio: perché è il mese più corto...
- Maschere e origine del Carnevale

⇒ ESPERIMENTI DI SCRITTURA CREATIVA

⇒ PROGRAMMA DI FEBBRAIO



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 19/02** alle ore **17.30**. Tutti i soci, famigliari e facilitatori sono invitati a partecipare.
- **Giovedì 07/02** alle **17.00** primo incontro del laboratorio espressivo "arte, colore e argilla" con Alessandra (iscrizione obbligatoria).
- Venerdì **01/03** proposta uscita a **Venezia** per il carnevale. Per informazioni e iscrizioni chiedere a Federica
- Per motivi organizzativi è importante avvisare e **prenotarsi con qualche giorno di anticipo** quando si intende partecipare alle attività.

"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

Ritrovarsi assieme

Ci siamo ritrovati alla vigilia di Natale, per il pranzo assieme e sono rimasta contenta a partecipare al Davide e Golia dove ho ritrovato i miei amici di tanto tempo fa. Dove sono ora, mi trovo bene, con la mia amica di stanza ci aiutiamo a vicenda e quando siamo tristi ci consoliamo.

Vi saluti tutti e vi porto nel cuore.

Loreta O.



Il presepe che non abbiamo visto



Domenica 20 gennaio ci siamo trovati in sede per andare a vedere il presepe allestito dalla cooperativa Orsa Maggiore a Sacro Cuore di Schio. Davanti alla chiesa ci aspettava Daniela, parcheggiato ci siamo trovati la chiesa chiusa, da tutte le parti. Gianni così ha proposto di andare a vedere i trenini alla "Casa" casa di riposo, arrivati al bar ci hanno detto che questa stanza è aperta solo la prima domenica del mese. Suggerimento successivo, il presepe di Villaverla, appena arrivati da una corriera di Cavarzere (VE) cominciano a scendere i passeggeri. Altro presepe S. Rocco, dove abita Silvano, tutto ad origami, veramente molto bello. Al bar del centro giovanile di Molina è tutto pieno: una giornata dove non avevamo fatto i conti con l'oste! Per bere qualcosa seduti e ridendo della giornata "particolare" siamo finiti al centro giovanile di Marano: nove persone ed una gita particolare, ma allegri. Roberta

Mercoledì sportivo



Al mercoledì pomeriggio con un bel gruppetto di persone ci troviamo in palestra per l'attività di ginnastica. Silvia la nostra insegnante ha il suo bel da fare a tenerci in forma, se dipendesse da noi, dopo ogni esercizio chiederemmo qualche minuto di pausa, infatti mettiamo in movimento soprattutto la bocca... Ridiamo e chiacchieriamo alla grande, ma lei sa tenerci in riga, nonostante la nostra pigrizia gli esercizi che ci fa fare sono ottimi per il nostro benessere e lo sappiamo bene! Grazie Silvia per la tua pazienza.

Tutto il gruppo di ginnastica

Momenti di gruppo

Cari amici del DeG è da tanto tempo che frequento il gruppo e ogni volta c'è sempre qualcosa da dare o ricevere. Per esempio oggi, mercoledì, nel momento del pranzo ci siamo trovati in quindici a condividere le nostre situazioni. Per esempio oggi è arrivato Davide preoccupato per la salute di suo papà e ci ha chiesto una preghiera e tutti insieme l'abbiamo recitata e felice ci ha tanto ringraziato. Basta poco per dare un po' di consolazione. Evviva il Davide e Golia! Mina

SPAZIO LIBERO

Il più bel giorno della mia vita

Il più bel giorno della mia vita lo ho avuto quando ho avuto l'occasione di conoscere Federica, la nostra psicologa, era un momento di difficoltà materiale e spirituale, non da poco. Non sapevo più che pesci pigliare e volevo avere un posto dove poter conoscere tanta gente come me.

Forse il "Davide e Golia" è un centro speciale, dove tu puoi esporre tutti i tuoi problemi della vita e dove c'è qualcuno che ti da una mano a risolverli. E' una bella esperienza questo gruppo anche se io non ho la più pallida idea di chi è il referente, ossia a chi dobbiamo rivolgerci per ogni problema che si verificasse.

Forse vorrei che questo gruppo di amici, condividesse ogni momento della mia vita, ma la cosa non è possibile. Io mi trovo benissimo con tutti gli amici che ci sono dentro al Gruppo di Davide e Golia di Malo.

Forse pretendo un po' troppo, ma mi sono abituato a non chiedere mai nulla a nessuno.

Ogni tanto Federica mi fa scrivere al computer gli articoli che facciamo al nostro gruppo, ma ogni tanto perdo l'articolo e così che mi posso sbagliare a scrivere.

Io scrivo degli articoli anche per il mio gruppo dei Podisti Maranesi, dalle domande di affiliazione agli inviti per qualche pranzo sociale, ai calendari marce per i prossimi mesi di attività.

Per i compleanni io mando un avviso di auguri a chi compie gli anni; a solo Roberta su è preoccupata di disegnare un foglio per il mio compleanno.

Con Annalaura che è venuta al posto di Federica, mi sono trovato bene. Ma Federica è insostituibile, ma cosa avrà mai la nostra psicologa di tanto strano, non lo so! Lei anima bene il nostro gruppo di amici.

T. Umberto G.

10/01/2019

A volte è difficile organizzarsi in tutto e per tutto per venire qui al DeG. Il mio disagio più grande è il trasporto perché io non posso guidare. Per carattere io non riesco davvero a chiedere passaggi e mi è sempre più difficile chiedere a mia madre di accompagnarmi perché quest'anno compie 80 anni e spesso la vedo stanca, impacciata, ma pur che frequenti questo gruppo non lascia che nulla la fermi. E 'davvero qualcosa di molto difficile per me in questo periodo che ho davvero tanto bisogno di sostegno psicologico e di chi frequenta questo centro. Anche mia sorella si è resa disponibile a portarmi qui, ma come si fa a chiedere passaggi a lei che ha due nipotini a cui badare , più i tre figli ancora in casa?

Spesso sono davvero stanca di chiedere sempre che qualcuno mi accompagni, non solo al gruppo, ma dal medico, alle visite, a far la spesa, ovunque. Chi non si stancherebbe? Nemmeno con gli autobus ho tregua, non ci sono orari che vanno bene per andare e tornare da Malo, sono in periferia purtroppo... Per il ritorno per fortuna ho mia figlia Tatiana che torna dal lavoro e mi aspetta fuori perché ci tiene tanto che venga qualche ora qui. Lei e il suo ragazzo hanno insistito molto, mentre il mercoledì purtroppo devo sempre chiamare mia madre o passerei più di due ore in giro per Malo ad aspettare mia figlia.

A parte tutto questo sono davvero contenta di essere tornata qui al centro perché significa molto per me: vuol dire non rimanere a casa a pensare e ripensare, spesso non volendo, al passato. Perché ci si impone il punto per ricominciare a vivere una vita "nuova", una nuova speranza, una nuova gioia, ma ci vuole comunque sempre una "spinta". Moira



NOTIZIE DAL MONDO

Febbraio: perché è il mese più corto...

Il nome del mese Febbraio deriva dal latino februare che significa "purificare" o "un rimedio agli errori" visto che nel calendario romano febbraio era il periodo dei rituali di purificazione, i quali avevano il loro culmine il giorno 14, tributato poi con il tempo in onore a San Valentino.

Come gennaio, febbraio è stato l'ultimo mese aggiunto al calendario. Fu Numa Pompilio nel 700 A.C. a inserirli entrambi per far coincidere l'anno solare: il febbraio originale conteneva 29 giorni e 30 in bisestile. Augusto affinché il mese dedicato a Giulio Cesare, Luglio, non fosse più lungo tolse un giorno al povero febbraio per aggiungerlo al mese in suo onore, agosto! E gli è andata bene al nostro febbraio, se ci fossero stati i nostri politici altro che uno gliene rubavano... Lo avrebbero fatto scomparire!!! :-)

Gabriella



Maschere e origine del Carnevale

Il termine "carnevale" deriva dalla locuzione latina carnem levare – ovvero, letteralmente, "privarsi della carne" – che si riferiva all'ultimo banchetto che tradizionalmente si teneva l'ultimo giorno prima di entrare nel periodo di Quaresima e quindi nel "martedì grasso" che precedeva il "mercoledì delle ceneri". Il martedì grasso è da sempre l'occasione per gustare i dolci tipici del carnevale, come le chiacchiere chiamate anche frappe o bugie, le frittelle o castagnole e tutte le golosità che cominciano a comparire sempre prima nelle pasticcerie. Si tratta, dunque, di una festa tipica dei Paesi a tradizione cattolica anche se, come spesso accade, la sua saga è stata "rielaborata" a partire da pratiche ben più antiche.

Per esempio nell'Antico Egitto erano soliti tenersi periodi di festa in onore della dea Iside durante i quali si registrava la presenza di gruppi mascherati; una consuetudine simile a quelle delle feste in onore del dio Dioniso in Grecia e dei "saturnali" romani, che avevano in comune, oltre che l'uso del travestimento, il fatto di rappresentare un temporaneo "rovesciamento dell'ordine precostituito", da cui la pratica dello scherzo ed anche della dissolutezza. (Tratto dal web)

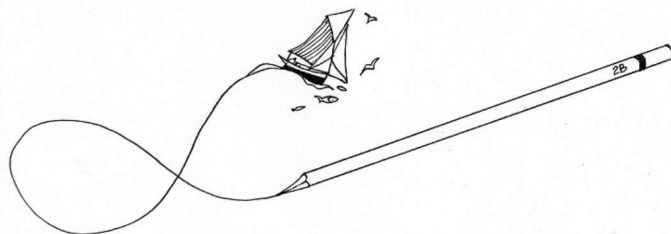


ESPERIMENTI DI SCRITTURA CREATIVA

Quando non so cosa scrivere

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.

Succede che delle volte si hanno delle opportunità di scrittura, ma capita che le idee sfuggano oppure si accavallano e non ti riesce ad esporre un pensiero: il vuoto? o il troppo? Certo è che di parole ce ne sono tante, di argomenti pure però non trovi il filo giusto per iniziare e allora pensi e ripensi, potresti scrivere di te stesso o dell'amicizia che ti lega a qualcuno, del clima, o di mille altre cose, ma sinceramente per scrivere a me serve l'ispirazione soprattutto, allora si la mano si collega al cervello e in automatico si calca il nero sul bianco. Questa sera però ho trovato una difficoltà particolare ad esprimermi e quindi penso che se non si sa cosa scrivere è meglio dedicarsi a qualcos'altro, speriamo che la prossima opportunità di scrittura gli argomenti arrivino, ma soprattutto i titoli... Gabriella

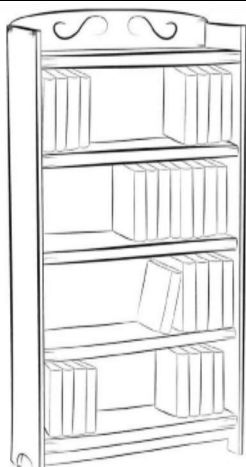


Quando non so che cosa scrivere lascio il foglio in bianco.

In bianco... Sarei tentato di scrivere al computer, quello che Federica, la mia psicologa mi chiede o gli articoli dei vari compleanni o le lettere per la mia marcia, la Scampagnada Maranese o lettere per i Podisti Maranesi: dal Calendario delle marce in programma nei prossimi mesi, l'invito a pranzi vari.

A leggere neanche per sogno, ho studiato per molti anni ed adesso non ne posso più di leggere. Umberto

Per me è difficile non saper cosa scrivere. So sempre cosa trovare da scrivere. Io tanti anni fa sono entrato nel gruppo Davide e Golia e ho trovato un gruppo ben affiatato con delle persone che cercano di aiutarsi. Per fortuna abbiamo la psicologa che ci aiuta. Però al mercoledì è un giorno speciale perché viene fatto il pranzo: non c'è la solita cuoca. Ogni volta una persona diversa decide il pranzo ed è bello perché ci divertiamo ogni volta e si mangia bene e si paga poco. Silvano



Quando non so cosa scrivere la mente vaga nei posti più disparati. Penso a posti in cui vorrei essere o andarci, questo succede quando non sai come fare per passare il tempo e fai zapping. Guardi la tv oppure giochi con il cellulare. Non leggo molto, anzi poco perché a me piacciono i racconti di avventura, quelli che ti fanno viaggiare con la fantasia nelle foreste, nei deserti o sulle montagne. Ci sono delle volte che sei a casa sul divano e lì ho una piccola libreria con dei libri che ho letto e che mi sono piaciuti e ne ho degli altri messi in un armadio e credo che ci rimarranno per un bel po'. Forse li tireranno fuori dall'armadio quando li tireranno fuori quando dovranno liberare l'appartamento... Dopo la mia dipartita! Renato

PROGRAMMA di FEBBRAIO

DOMENICA 03/02: Ritrovo in sede ore 16.00 per la visione di un film (proposto da Pier). Segue una pizza in compagnia! (Rif. Raffaella)

MARTEDÌ 05/02: Sede aperta dalle 16.00 alle 19.00. Alle 17.30 laboratorio di scrittura creativa.

MERCOLEDÌ 06/02: 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 07/02: Dalle 15.00 alle 16.30 Gruppo Parola (iscrizione obbligatoria). **La sede apre alle 16.30** per chi non partecipa al gruppo parola. Dalle 17.00 alle 18.30 primo incontro del laboratorio espressivo "arte, colore e argilla" con Alessandra (iscrizione obbligatoria).

DOMENICA 10/02: Compleanno Luigina Z. Ritrovo in Piazza Zanini alle ore 09.00 per recarsi alla 39a Marcia di S. Valentino. Segue pranzo in sede (prenotazione obbligatoria). (Rif. Luigina e Bertilla)

MARTEDÌ 12/02: Sede aperta dalle 16.00 alle 19.00. Alle 17.30 gruppo lettura.

MERCOLEDÌ 13/02: 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 14/02: Dalle 15.00 alle 16.30 Gruppo Parola (iscrizione obbligatoria). **La sede apre alle 16.30** per chi non partecipa al gruppo parola. Dalle 17.00 alle 18.30 laboratorio espressivo "arte, colore e argilla" con Alessandra (iscrizione obbligatoria).

DOMENICA 17/02: Compleanno di Maria Margherita. Ritrovo in sede alle 08.30 in sede per partecipare alla 47a "Scampagnada Maranese" (Rif. Gianni D.F.). Nel pomeriggio ritrovo in sede ore 15.00 per una piccola passeggiata in paese, segue cioccolata calda e pomeriggio in compagnia (Rif. Carla)

MARTEDÌ 19/02: Sede aperta dalle 16.00 alle 19.00. Alle 16.30 riunione redazione gruppo giornalino. Alle 17.30 Riunione generale.

MERCOLEDÌ 20/02: 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 21/02: Dalle 15.00 alle 16.30 Gruppo Parola (iscrizione obbligatoria). **La sede apre alle 16.30** per chi non partecipa al gruppo parola. Dalle 17.00 alle 18.30 laboratorio espressivo "arte, colore e argilla" con Alessandra (iscrizione obbligatoria).

SABATO 23/02: Compleanno di Felice.

DOMENICA 24/02: Ritrovo in sede alle 11.30 per pranzo in sede (prenotazione obbligatoria). Nel pomeriggio sfilata dei carri allegorici del Carnevale a Malo (Rif. Gabriella).

MARTEDÌ 26/02: Sede aperta dalle 16.00 alle 19.00. Alle 17.00 lezione di cucina: fare le frittelle! (Rif. Mina)

MERCOLEDÌ 27/02: 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 28/02: Dalle 15.00 alle 16.30 Gruppo Parola (iscrizione obbligatoria). **La sede apre alle 16.30** per chi non partecipa al gruppo parola. Dalle 17.00 alle 18.30 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 4 Alto Vicentino