

Catàrsi

Salute mentale
auto-mutuo aiuto
famiglie
comunità
testimonianze
cultura
creatività

NEWS dal Davide e Golia di Malo

FEBBRAIO 2020 — N. 02/20

In questo numero:

⇒ DIARIO DI BORDO

- Una nuova passione
- Bowling

⇒ SPAZIO LIBERO

- Isola Midway
- L'Amore è...
- Lasciati alle spalle
- Il mio lavoro
- 2020 Anno bisestile

⇒ ESPERIMENTI DI SCRITTURA CREATIVA

- Ispirati da un'immagine

⇒ 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

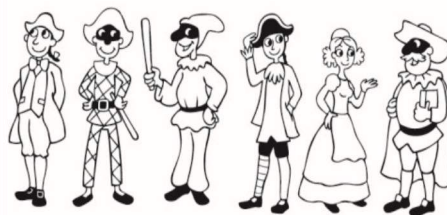
- La prossima **riunione generale** si svolgerà **martedì 18/02** alle ore **17.30**. Tutti i soci, famigliari e facilitatori sono invitati a partecipare.
- Nel mese di febbraio ricomincia il **Cineforum** presso il cinema Aurora di Malo. Chi è interessato a partecipare chieda informazioni a Federica
- Ricordatevi di confermare la vostra presenza alle sfilate del Carnevale di Malo a Federica
- Per motivi organizzativi è importante avvisare e **prenotarsi con qualche giorno di anticipo** quando si intende partecipare alle attività.

Se comandasse Arlecchino
il cielo sai come lo vuole?
A toppe di cento colori
cucite con un raggio di sole.

Se Gianduja diventasse
ministro dello Stato,
farebbe le case di zucchero
con le porte di cioccolato.

Se comandasse Pulcinella
la legge sarebbe questa:
a chi ha brutti pensieri
sia data una nuova testa.

Gianni Rodari



“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

Una nuova passione

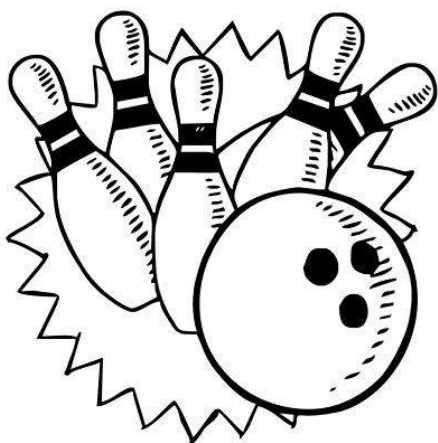
Ho molto sentito parlare di un gioco chiamato burraco, si gioca con le carte di scala quaranta. In questo momento è molto in voga, organizzano anche dei tornei con tanto di classifica e premiazione. Carla è Giulio visto che lo sanno giocare hanno proposto di insegnarci.

Ci siamo trovati domenica 16 gennaio nella nostra sede del Davide e Golia, eravamo numerosi tutti ansiosi di imparare.

Si gioca in squadre di quattro giocatori e ci si affronta a coppie di due, subito vengono date undici carte a testa, finite queste ogni coppia ne ha a disposizione altre undici che viene chiamato muretto, il primo giocatore che riesce a mettere giù tutte le ventidue carte ha vinto.

In questo gioco conta molto la memoria perché bisogna fare attenzione a quale carte scartare perché possono servire all'avversario. Ci siamo molto divertiti e entusiasmanti tanto che lo da quanto presa dal gioco sono stata richiamata più volte da gli altri giocatori perché alzavo la voce.

Giusy



Bowling

Finalmente è stato riaperto il Bowling a Schio.

Appena saputo la notizia della riapertura, è stata subito proposta una uscita.

Così, domenica 26 gennaio, in 17 persone ci siamo recati in quella struttura. Abbiamo formato due squadre ed occupato due piste. Qualcuno si è limitato a fare il tifo e a accudire le borse e gli effetti dei giocatori.

C'era chi, tirava con forza, dandosi lo slancio, imitando i professionisti; chi invece teneva la palla con due mani e poi la lanciava con più o meno forza.

In ogni caso, a volte la palla colpiva alcuni birilli, altre volte usciva di pista e non ne colpiva alcuno.

Qualcuno è riuscito, per bravura o per fortuna, a fare strike (cioè a buttare a terra tutti i birilli con un solo colpo). Alla fine della gara i due vincitori (uno per pista) sono stati Pier e Gianni G.

Tutti ci siamo divertiti, anche chi è arrivato ultimo in classifica.

Poi, siamo andati al bar, davanti ad una tazza di bevanda calda e ristoratrice.

Ci siamo salutati contenti del pomeriggio passato assieme con l'intenzione di ripetere più spesso questa uscita. Giulio

SPAZIO LIBERO

Isola Midway, un posto che ho sempre voluto vedere!

In questo articolo per il Davide e Golia volevo parlare dell'Isola di Midway una di queste isole che fanno parte del territorio esterni degli Stati Uniti come il Portorico, in più fa parte del territorio delle Isole esterne degli Stati Uniti insieme a vari atolli Johnston, Jarvis, Baker, Howland, Palmyra, Kingman, questi atolli si trovano fra il Kiribari e le Hawaii!

Famoso per la battaglia delle Midway fra gli Usa è il Giappone! Fanno parte degli Stati Uniti dal 1867, ma fino al 1993 ospitava una base militare. Ha due bandiere quella classica americana mentre la seconda ritrae un albatro in volo, il blu rappresenta il cielo, l'azzurro l'oceano e la striscia bianca la sabbia degli atolli. Stefano



L'AMORE È...

L'amore è un poeta, che scrive poesie per incantare il cuore,
 L'amore è un passerotto che cinguetta una melodia e ci si incanta ad ascoltare,
 L'amore è un ruscello che sgorga dalla valle e nella sua trasparenza vedi guizzare l'argento dei pesciolini,
 L'amore è un fiore che sboccia nei suoi colori e ti inebri nella fragranza del suo profumo,
 L'amore è il vento che ti scompiglia i capelli e senti la libertà che ti prende l'anima,
 L'amore è la passione di Lui, donato a Lei e si trasforma nel bene dell'altro,
 L'amore è una madre che abbraccia il suo bambino e lo strapazza di coccole,
 L'amore è un papà che protegge la sua famiglia affrontando le avversità della vita,
 L'amore è la fragilità di un vecchio che tende la mano e qualcuno gliela porge assicurandolo,
 L'amore è un dono grande da donare a noi stessi e altri.

Perché tutto è amore,

dal momento che ti guardi attorno e ti meravigli proprio di quell'attimo che stai vivendo.

Gabriella

SPAZIO LIBERO



Lascia alle spalle

Lascia alle spalle tutto quello che ti ha fatto soffrire.

Lascia alle spalle tutto quello che ti ha ferito.

Tutto quello che non può più cambiare.

Liberati dai sentimenti che ti volgono dentro e porta con te solo la forza e il coraggio per ricominciare.

Difendi la tua serenità e non permettere a nessuno di spegnere il tuo sorriso.

Perché tu... meriti il meglio!

Chissà... magari un giorno mi convincerò.

Moira

Il mio lavoro

Il lavoro che faccio è un po' fantastico perché non mi accorgo neanche che passano le ore.

Lavoro all'RSA in manutenzione.

Pulisco l'officina, preparo i carrelli e li porto ai vari piani, rifornisco di carta igienica e di prodotti per le pulizie.

C'è un mio collega che fuma pure lui (è da Caserta, dove io ho fatto la NAIA). A volte fumiamo di nascosto in cucina ma non ci hanno mai scoperti.

Do una mano a fare i lavori che gli ospiti richiedono (mettere a posto sedie, letti, materassi e anche qualche carrozzina).

La cosa più difficile è andare su e giù per la salita coi carretti per l'immondizia. Di solito io li preparo e poi lo faccio fare a Saverio o ad Antonio. Umberto



2020 Anno bisestile

Il 2020 è un anno bisestile: a febbraio avremo 29 giorni invece di 28 e l'anno durerà un giorno in più.

I giorni nel 2020 saranno quindi 366 invece di 365. Questo si verifica ogni 4 anni.

Il termine bisestile viene dal latino tardo bisextilis e vuol dire "bisesto", cioè "due volte sesto", dall'usanza degli antichi romani di contare due volte il sesto giorno prima delle calende di marzo (equivalente all'attuale 24 febbraio), allungando così di un giorno la durata dell'anno.

Oggi è rimasto solo il termine, mentre per far durare l'anno un giorno in più si aggiunge un giorno al mese di febbraio. Febbraio passa così da 28 a 29 giorni, ogni quattro anni.

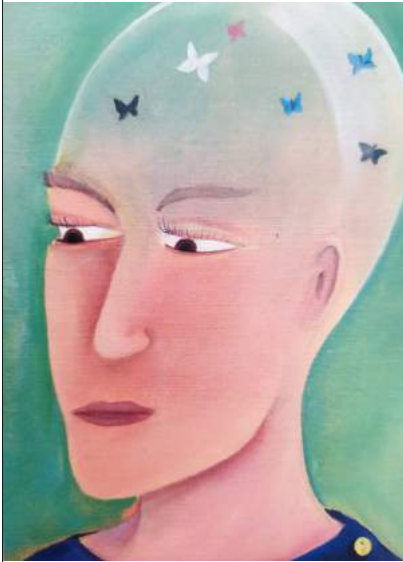
ESPERIMENTI DI SCRITTURA CREATIVA

Ci siamo lasciati ispirare da alcuni disegni e abbiamo scritto ciò che l'immagine ci suggeriva

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.

Uno sguardo difficile



La scelta della mia carta è stata istintiva l'ho vista sul tavolo e mi ha colpita, per curiosità ho guardato anche le altre, ma non mi dicevano niente. La percepisco per il mio stato d'animo e per quello che sto attraversando, questo viso lo vedo come il bisogno di leggerezza nella testa ma lo sguardo che fissa il vuoto, per me è così agghiacciante.

La bellezza delle farfalle che volano libere è il mio bisogno inconscio di pensieri positivi, dove anche il silenzio è quella cosa nera, che ingigantisce qualsiasi pensiero, anche piccolo, nel silenzio diventa grande.

Soprattutto se entrano nel pensiero delle persone che nella loro piccolezza ti incazzi fino a dar loro la colpa di tutto. E lo sguardo è lo stesso, perché fissa un punto, non spazia, a volte mi accorgo che mi succede spesso quando sono a casa da sola, fisso una mattonella o un punto del tavolo.

È come se questa carta mi dicesse "lotta per la tua meta" che vuole vivere con serenità, ma come fare? Non lo so !! Se non scappando. Roberta

La carta

Sono sempre stata attirata dal bosco. Il bosco mi ispira calma e serenità. Gli alberi che lo compongono hanno le radici. Queste radici danno l'idea di stabilità: mi affascina questo in quanto vedo in queste radici un messaggio importante della natura. Un essere vivente, indipendente dalla sua natura, per essere stabile e in contatto con l'essenza vitale, ha bisogno di buone radici da cui attingere il nutrimento.

Anche noi, secondo la mia percezione, abbiamo bisogno di buone radici per essere stabili e non soccombere alle bufere della vita.

Queste radici sono legate al nostro ambiente, alla famiglia ecc. Da queste radici poi metabolizziamo e diamo i nostri frutti.

Se guardo alla carta che ho davanti vedo una donna che per me può significare Madre Natura, il CREATO. Come ogni madre attinge dalle radici e poi dà il nutrimento istintivamente al seno: i frutti, che per una madre sono i figli; per il CREATO sono tutti gli esseri viventi presenti in natura. Madre Natura, è una madre saggia e dà indistintamente. Ci dà delle lezioni di vita. Ci fa capire che se la rispettiamo nel suo ruolo e la riconosciamo lei continuerà a dare indistintamente. Se invece non la rispettiamo come ogni madre perderà un po' alla volta questa sua capacità e diventerà sterile. Floriana



PROGRAMMA di FEBBRAIO

DOMENICA 02/02: Ritrovo alle ore 16.00 in sede per giocare a carte e stare in compagnia (Rif. Carla e Giulio). Alle 19.00 cena con la Paella cucinata dai cuochi di Tonezza. Prenotazione obbligatoria (Rif. Pina)

MARTEDÌ 04/02: Sede aperta dalle 16.00 alle 19.00. Alle 17.30 laboratorio di scrittura creativa.

MERCOLEDÌ 05/02: Dalle 10.00 alle 11.30 laboratorio di cartapesta presso associazione "Amici del carnevale". 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 16.15 alle 17.30 attività motoria (iscrizione obbligatoria)

GIOVEDÌ 06/02: Dalle 15.00 alle 16.30 Gruppo Parola (iscrizione obbligatoria). Dalle 17.00 alle 18.30 laboratorio espressivo con Alessandra (iscrizione obbligatoria).

DOMENICA 09/02: Ritrovo in Piazza Zanini a Malo alle 09.45 per partecipare alla 42sima marcia di S.Valentino (Rif. Roberta)

LUNEDÌ 10/02: Compleanno di Luigina

MARTEDÌ 11/02: Sede aperta dalle 16.00 alle 19.00. Alle 17.30 gruppo lettura

MERCOLEDÌ 12/02: Dalle 10.00 alle 11.30 laboratorio di carnevale presso associazione "Amici del carnevale". 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 16.15 alle 17.30 attività motoria (iscrizione obbligatoria)

GIOVEDÌ 13/02: Dalle 15.00 alle 16.30 Gruppo Parola (iscrizione obbligatoria). Dalle 17.00 alle 18.30 laboratorio espressivo con Alessandra (iscrizione obbligatoria). Alle ore 20.00 Simposio dei poeti presso Villa Bassi a Zugliano

DOMENICA 16/02: Ritrovo in sede alle 13.30 per partecipare alla prima sfilata del Carnevale di Malo. Iscrizione obbligatoria (Rif. Gianni D.F)

LUNEDÌ 17/02: Compleanno di Margherita

MARTEDÌ 18/02: Sede aperta dalle 16.00 alle 19.00. Alle 16.30 riunione redazione del giornalino. Alle 17.30 Riunione generale.

MERCOLEDÌ 19/02: 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 16.15 alle 17.30 attività motoria (iscrizione obbligatoria)

GIOVEDÌ 20/02: Dalle 15.00 alle 16.30 Gruppo Parola (iscrizione obbligatoria). Dalle 17.00 alle 18.30 laboratorio espressivo con Alessandra (iscrizione obbligatoria).

VENERDÌ 21/02: Compleanno di Alessia

SABATO 22/02: Ritrovo in sede alle ore 12.00 per partecipare alla sfilata del Carnevale di Vicenza. Iscrizione obbligatoria. (Rif. Federica)

DOMENICA 23/02: Compleanno di Felice. Ritrovo in sede alle 11.30 per pranzo in sede (Rif. Gabriella). Si partecipa poi alla seconda sfilata del Carnevale di Malo. Iscrizione obbligatoria (Rif. Gianni D.F)

MARTEDÌ 25/02: La sede rimane chiusa. Ritrovo in sede alle 13.30 per partecipare alla terza sfilata del Carnevale di Malo. Iscrizione obbligatoria (Rif. Gianni D.F)

MERCOLEDÌ 26/02: 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 16.15 alle 17.30 attività motoria (iscrizione obbligatoria)

GIOVEDÌ 27/02: Dalle 15.00 alle 16.30 Gruppo Parola (iscrizione obbligatoria). Dalle 17.00 alle 18.30 laboratorio espressivo 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