



# Catàrsi

Salute mentale  
auto-mutuo aiuto  
famiglie  
comunità  
testimonianze  
cultura  
creatività

NEWS dal Davide e Golia di Malo

MARZO 2019 — N. 03/19

## In questo numero:

### ⇒ DIARIO DI BORDO

- Film e pizza in compagnia
- La scampagnada Maranese
- Affrontare i ricordi



### ⇒ CURIOSITA' DAL MONDO

### ⇒ SPAZIO LIBERO

- I giorni fragili
- Pensieri a ruota libera
- La ricetta
- Paura

### ⇒ ESPERIMENTI DI SCRITTURA CREATIVA

### ⇒ PROGRAMMA DI MARZO

### 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 19/03** alle ore **17.30**. Tutti i soci, famigliari e facilitatori sono invitati a partecipare.
- Sabato **16/03** dalle 9.30 alle 12.00 presso il teatro del Seminario Vesco-vile a Vicenza incontro di **formazione** sul tema "La normativa dell'immi-grazione alla luce del DL 113/2018 effetti e conseguenze"
- Il **giovedì** la sede **apre** alle ore **16.30** per chi non partecipa al gruppo pa-rola
- Per motivi organizzativi è importan-te avvisare e **prenotarsi** con **qualche giorno di anticipo** quando si intende partecipare alle attività.

*Cara Annalaura,  
con il mese di febbraio si è conclusa la tua esperienza al Davide e Golia. Per più di un anno sei stata presenza fondamentale per tutti noi: con passione e professionalità hai guidato il gruppo. Hai portato ricchezza, allegria e dolcezza.*

**Grazie Annalaura**

*Ti auguriamo il meglio per il tuo futuro.*

*Con affetto*

*Federica e tutto il Davide e Golia*



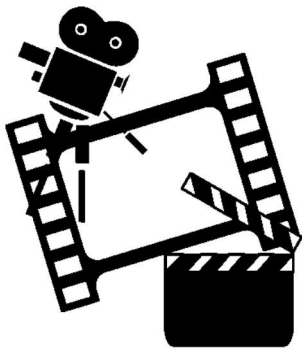
**"Davide e Golia" è una rete diocesana di Auto-Mutuo Aiuto per la salute mentale (Vicenza-Malo-Brenta)**

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](mailto:davide.golia.malo@caritas.vicenza.it)

# DIARIO DI BORDO

## Esperienze e testimonianze del nostro gruppo



### Film e pizza in compagnia

Domenica 3 febbraio ci siamo ritrovati in sede del Davide e Golia in 18 per vedere un film divertentissimo dal titolo "Natale col boss". Ci ha fatto ridere moltissimo fin dall'inizio. Bella trama e battute grottesche ci hanno tenuto sullo schermo per un'ora e mezza. Dopo una pausa panettone e finito il film ci siamo ritrovati in pizzeria per mangiare una pizza insieme. Ci è piaciuto così tanto che mi hanno proposto di organizzare un'altra serata così!

Pier

### La Scampagnada Maranese

Domenica 17 febbraio in 8 siamo andati a Marano Vicentino per partecipare alla marcia. La prima cosa che abbiamo fatto è andare a cercare il nostro amico Umberto per un saluto.

Come ogni anno siamo partiti con calma, la giornata era bellissima, con un sole primaverile, quattro chiacchiere allegre. In piazza Silva è d'obbligo fermarci al bar per un caffè, un cappuccino, anche se dopo pochi metri c'è un ristoro. Fatti i nostri salutari 5 Km, preso il panino, risalutato Umberto, felice anche per la forte partecipazione alla marcia, siamo andati a casa.

Nel pomeriggio, con altri di noi, ci siamo trovati in sede per un'altra passeggiata a Malo. A Daniela che abita a Santorso abbiamo mostrato il ponte degli alpini e poi siamo saliti sù per il Santuario di Santa Libera. Mina ci ha portato a vedere la sua casa in ristrutturazione e infine siamo andati a casa di Carla e Giulio dove ci aspettavano delle buone frittelle con la crema e la cioccolata. Una giornata con due compagnie serene e per me è stata molto positiva. Roberta



### Affrontare i ricordi

Io ringrazio questo gruppo, Davide e Golia, che più volte mi ha con pazienza ascoltato e dato fiducia nella mia poca frequenza, perché avevo tante scuse.

A ottobre, Federica, ci ha proposto degli incontri il giovedì pomeriggio con Alessandra, dal titolo: "Movimento, musica e teatro".

Io ho cominciato superficialmente il teatro, ma solo dopo il terzo giovedì ho sentito nel cuore che diventava un'esperienza gratificante perché ho tirato fuori gesti, frasi e pensieri che mi assillavano da anni.



Grazie a esercizi positivi, anche di respirazione che ho imparato, mi sono comprata una mia macchina senza che alla notte non dormissi perché mi assalivano le domande: ...se.....ma.....forse...e i miei figli cosa diranno...?

Ero sicura della mia decisione!

E' vero! Bisogna vivere con il nostro cervello e no, con la nebbia che ci circonda.

Grazie Alessandra e a tutto il gruppo. Laura

# CURIOSITA' DAL MONDO

## Il Dahu

Il questo articolo per il Davide e Golia volevo parlare del Dahu che sarebbe una creatura mitologica tipica delle Alpi. Il Dahu sarebbe una specie di caprino!

Questa creatura è conosciuta nell'arco alpino, soprattutto nel Trentino.

La leggenda che racconta la sua storia è di origine Walser.

Un tempo uno stambecco si innamorò di una femmina di camoscio e da quell'amore nacque il Dahu. Ma costui era troppo superbo e si divertiva a fare del male a qualsiasi animale incontrasse. Quindi gli animali decisero di andare da Dio perché punisse il Dahu: decise quindi di punirlo accorciandogli le gambe.

Poi Dio rimproverò gli stambecchi e i camosci e ordinò che non si riproducessero più tra loro e se avessero disobbedito sarebbe successa la fine del mondo! Stefano



# SPAZIO LIBERO

## I giorni fragili



La vita è fatta a strati: nasci, cresci, maturi e invecchi. Vecchio che parola impegnativa da dire, soprattutto a chi la rivolgi, me ne sto rendendo conto di più ora che in questo periodo sto vedendo la mia mamma che lentamente sta avanzando d'età e la sua energia e lucidità stanno venendo meno. Il suo viso ha le pieghe più calcate e raccontano la sua vita; i tanti pensieri la confondono perché la paura di ritrovarsi da sola è tanta, perché nel suo dire aggiunge spesso "ricordati di me" e i suoi ricordi escono continuamente e ripetutamente, non diciamo che è logorroica perché lei vive in quei ricordi e la sua anima grida ancora: "ascoltami io sono viva" anche se quello che ha da

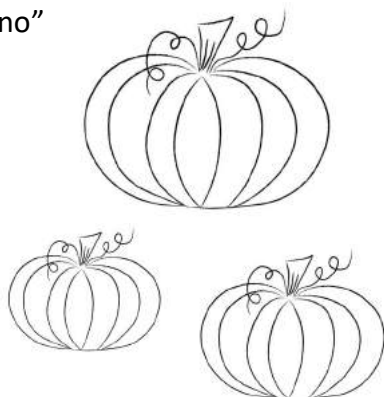
dire per noi ha ben poco valore per lei è di vitale importanza. Lasciamola fare rumore e che il rumore di un vecchio non ci infastidisca perché le facciamo scoppiare il cuore, le facciamo incupire il viso stanco appannandolo di tristezza, non tagliamo fuori dalle sue convinzioni, anche se le nostre sono nuove, non è detto siano migliori e lui non ha più ragione. Vecchio? Ok, allora accompagniamolo nei suoi passi lenti, prendiamolo per mano, facciamogli capire che la luce che ha emanato nella sua vita sarà sempre un faro per noi, perché senza quella luce (la loro vita) noi stessi, non saremmo mai diventati vecchi... Gabriella

## La ricetta

"Zucca saporita al forno"

### Ingredienti:

Zucca  
 Aglio  
 Olio  
 Rosmarino tritato  
 Salsa di soya



### Procedimento:

Scegliere una zucca bella soda ( 600gr) tipo Delica. Dopo averla lavata, tagliarla a cubotti senza togliere la buccia. Farla insaporire, per circa mezz'ora, in una terrina da forno con una salsetta fatta con aglio, olio, rosmarino e qualche cucchiata di salsa di soya. Portare il forno a 200 gradi e cuocere la zucca dai 20 ai 30 minuti mescolando almeno un paio di volte. La zucca è pronta quando ha una consistenza morbida e un profumo delizioso. Claudia

# SPAZIO LIBERO

## Pensieri a ruota libera

In un paese come Malo che non è mai stato sostanzialmente discreto o confidenziale, amichevole e socializzante, ora dopo che parecchi anni sono passati e le situazioni familiari si sono evolute, nel bene e nel male, con l'inquinamento che si è aggravato a livelli oramai insopportabili. In un clima di crisi economica che purtroppo si aggiunge ad altri problemi già esistenti, fra cui problemi di governo, si trova difficoltà a risolverli. Problemi di immigrazione, di violenza, di criminalità.

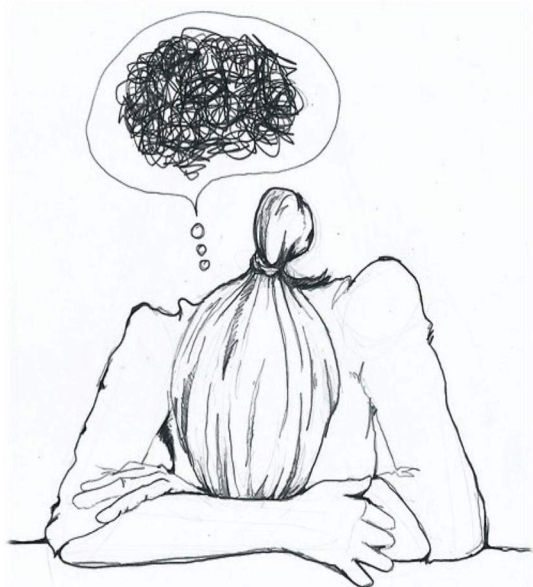
Quando esci e ti trovi in un negozio o in un altro ambiente frequentato da persone, avverti intorno a te un clima di tensione e rabbia. Eppure nel nostro pianeta ci sono degli ambienti meravigliosi e spettacolari che sembrano sfuggire a tutto questo.

Ora a 67 anni quando incontro per la strada persone della mia generazione o persone conosciute ci si legge nello sguardo il peso di esperienze passate.

Guardare Sanremo e sentire che i giovani parlano di vita e di morte con una maturità che io non avevo alla loro età. Ora sto apprezzando l'impegno personale e di volontariato che tanto può servire nel rapporto con gli altri e l'impegno culturale nella ricerca scientifica e sanitaria, dalle quali ci si può aspettare nel tempo, qualcosa di positivo e produttivo.

Il giorno della fine dell'anno ci siamo incontrati per il solito scambio di auguri. Abbiamo fatto una cenetta, alcuni giochi, abbiamo cantato e ballato e al ritmo della musica rock, con il supporto di un gruppo di giovani volontari che hanno contribuito ad animare. Ricordo una canzone anni '60 con musiche e contenuti difficili a tramontare. Riporto il ritornello: "Ma il cielo è sempre più blu.. Più blu, più blu...".

Ringrazio il Davide e Golia per il tempo in cui ci ritroviamo insieme. Nonostante le mie cadute in depressione, ritengo sia molto importante trovarsi e dialogare. Adele



## Paura

La paura è la camera oscura dove si sviluppano tutti i negativi.

Quando noi abbiamo paura diciamo che siamo "cauti".

Quando sono gli altri ad aver paura diciamo che sono "codardi".

Non si può fare, non è mai stato fatto, quindi io lo farò!

Non cercare di pensare perché non puoi farlo.

Pensa a come puoi farlo!

I nostri dubbi sono traditori e ci fanno perdere il bene che spesso potremmo conquistare, facendoci aver paura di tentare.

William Shakespeare

# ESPERIMENTI DI SCRITTURA CREATIVA

## Carnevale, tempo di maschere e travestimenti: per un giorno vorrei essere...

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.

E' carnevale il vestito più semplice da usare è quello del cow-boy, infatti una volta mi sono vestito da cow-boy con tanto di pistola e sono andato ad una festa in maschera con la mia ex- moglie e ci siamo tanto divertiti. Però vorrei vestirmi anche da fante, visto che gli abiti ce li ho già a mia disposizione.

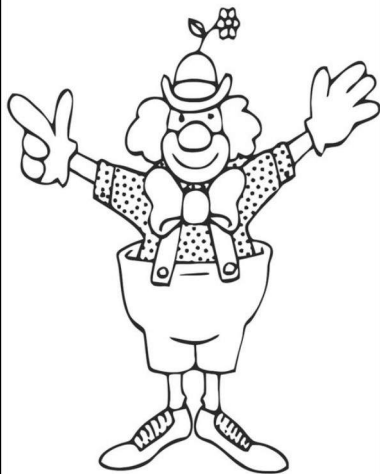
Infatti ho fatto il militare come fante prima nella caserma di Caserta a Maddaloni, alla Caserma Rispoli e dopo in quella di Vicenza, il C-M-Z. (Comando Militare di Zona) di Vicenza.

Umberto



Per un giorno vorrei essere un po' diverso come carattere. Prendere la vita in maniera più tranquilla, perché non sembra, ma io non dico due volte la stessa cosa e quello che dico cerco sempre di farlo.

Silvano



A carnevale voglio essere un clown per far divertire i bambini e per farli felici. Andare in ospedale dai bambini e farli divertire con delle cose belle: scherzare, ridere ed essere felici.

Anche il mio bambino quando stava in ospedale per un intervento è stato rallegrato da un clown che lo faceva ridere, essere felice e dimenticare tutto quello che era successo ed era proprio di carnevale. Io ho visto come era felice il mio bambino e a carnevale vorrei fare felici i bambini, farli ridere e far dimenticare tutte le cose brutte che succedono in ospedale: loro non hanno nessuna colpa per la loro malattia. Io voglio essere un volontario per far divertire i bambini e se qualcuno può dirmi come fare questa cosa, mi piacerebbe. Margherita

### Lo scherzo

Carnevale tempo di scherzi per esorcizzare il tempo di penitenza della quaresima per i cristiani, per le altre persone tempo di scherzi e divertimento con feste, travestimenti e tanti dolci, frittelle e crostoli...

Per un giorno vorrei essere una persona e poter fare delle cose che per me mancano. Cercare di far star bene tutti quanti, cercare di dare a tutti quello che vogliono, ma non il denaro, ma il bene, lavoro, affetti, tante cose che adesso ci mancano per mancanza di comunicazione tra le persone.

Sarebbe bello fare questo brutto scherzetto per vedere come reagirebbero le persone.

Peccato che è solo per carnevale!

Renato

# PROGRAMMA di MARZO

- VENERDÌ 01/03:** Gita al carnevale di Venezia. Per info e iscrizioni chiedere a Federica (Rif. Renato)
- SABATO 02/03:** Ritrovo in piazza Vecchia a Malo ore 19.30 per partecipare a “Ciamar marso” (Rif. Gianni D.F.)
- DOMENICA 03/03:** Ritrovo presso il piazzale del supermercato A&O ore 15.00 per andare al carnevale di Schio (Rif. Clara e Giusy)
- MARTEDÌ 05/03:** La sede rimane chiusa (causa sfilata di carnevale)
- MERCOLEDÌ 06/03:** 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 07/03:** Dalle 15.00 alle 16.30 Gruppo Parola (iscrizione obbligatoria). La sede apre alle 16.30 per chi non partecipa al gruppo parola. Dalle 16.45 alle 18.30 laboratorio espressivo “arte, colore e argilla” con Alessandra (iscrizione obbligatoria).
- DOMENICA 10/03:** Ritrovo in sede alle ore 08.30 in sede per recarsi alla Marcia delle Primule a Magrè. (Rif. Gianni D.F. e Luigina).
- MARTEDÌ 12/03:** Compleanno Daniela M. Sede aperta dalle 16.00 alle 19.00. Alle 17.00 laboratorio creativo “Fommy” con Elena (iscrizione obbligatoria). Per info rivolgersi a Federica
- MERCOLEDÌ 13/03:** 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 14/03:** Dalle 15.00 alle 16.30 Gruppo Parola (iscrizione obbligatoria). La sede apre alle 16.30 per chi non partecipa al gruppo parola. Dalle 16.45 alle 18.30 laboratorio espressivo “arte, colore e argilla” con Alessandra (iscrizione obbligatoria).
- DOMENICA 17/03:** Animazione della messa in duomo a Malo alle ore 9.30 (Rif. Pina). Ritrovo in sede ore 16.00 per la visione di un film proposto da Pier. (Rif. Gabriella)
- MARTEDÌ 19/03:** Sede aperta dalle 16.00 alle 19.00. Alle 16.30 riunione redazione gruppo giornalino. Alle 17.30 Riunione generale.
- MERCOLEDÌ 20/03:** 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 21/03:** Dalle 15.00 alle 16.30 Gruppo Parola (iscrizione obbligatoria). La sede apre alle 16.30 per chi non partecipa al gruppo parola. Dalle 16.45 alle 18.30 laboratorio espressivo “arte, colore e argilla” con Alessandra (iscrizione obbligatoria).
- SABATO 23/03:** Ritrovo in sede alle 8.30 per recarsi alla fiera di Vicenza “Abilmente” (Rif. Carla e Luigina)
- DOMENICA 24/03:** Compleanno Davide M. e Francesco M. Ritrovo in sede ore 15.00 per recarsi al Filò dialettale in Ca’ Dotta organizzato dagli amici del gruppo “ti regalo una rosa”. Alla sera si va a mangiare una pizza per festeggiare il compleanno di Davide (orario e luogo da definire)
- MARTEDÌ 26/03:** Sede aperta dalle 16.00 alle 19.00. Alle 17.30 gruppo scrittura.
- MERCOLEDÌ 27/03:** 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 28/03:** Compleanno Daniela Z. e Andrea S. Dalle 15.00 alle 16.30 Gruppo Parola (iscrizione obbligatoria). La sede apre alle 16.30 per chi non partecipa al gruppo parola. Dalle 16.45 alle 18.30 laboratorio espressivo “arte, colore e argilla” con Alessandra (iscrizione obbligatoria).
- DOMENICA 31/03:** Compleanno Adele. Al mattino uscita a Padova: orari e programma da definire (Rif. Renato e Gabriella). Nel pomeriggio per chi non va a Padova si va alla “Sagra dea Pisa”: orario 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](mailto:davide.golia.malo@caritas.vicenza.it)

*Progetto realizzato in collaborazione con:*  
Parrocchia di Malo, Comune di Malo, Azienda ULSS 7 Pedemontana