

Catàrsi

Salute mentale
auto-mutuo aiuto
famiglie
comunità
testimonianze
cultura
creatività

NEWS dal Davide e Golia di Malo

MARZO 2020 — N. 03/20

In questo numero:

⇒ DIARIO DI BORDO

- Marcia di San Valentino
- Un' esperienza indimenticabile
- Lettera al carnevale

⇒ SPAZIO LIBERO

- Dentro ognuno di noi
- Carnevale vecchio e pazzo
- Hikikomori

⇒ ESPERIMENTI DI SCRITTURA CREATIVA

- Se fossi un supereroe

⇒ 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

- A causa delle misure adottate per prevenire la diffusione del corona virus le attività dal 24/02 al 01/03 compreso sono sospese. Seguiranno altre indicazioni per le attività previste nel mese di marzo. Per informazioni rivolgersi a Federica
- La prossima **riunione generale** si svolgerà martedì **24/03** alle ore 17.30. Tutti i soci, famigliari e facilitatori sono invitati a partecipare
- Nel mese di marzo prosegue il **Cineforum** presso il cinema Aurora di Malo. Proiezioni il lunedì ore 20.30 e il venerdì 21.00
- Per motivi organizzativi è importante avvisare e **prenotarsi** con **qualche giorno di anticipo** quando si intende partecipare alle attività.

Come sono felice

Ti aspettavo da tanto

Posa il Cappello

Devi aver camminato

Come sei Affannato

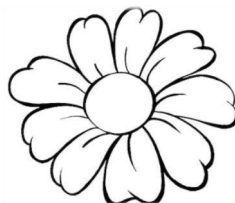
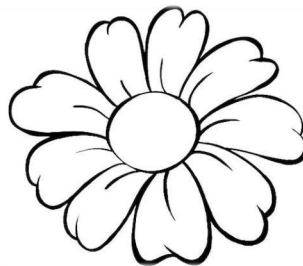
Caro Marzo, come stai tu, e gli Altri

Hai lasciato bene la Natura

Oh Marzo, Vieni di sopra con me

Ho così tanto da raccontare

Emily Dickinson



"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

Marcia di San Valentino

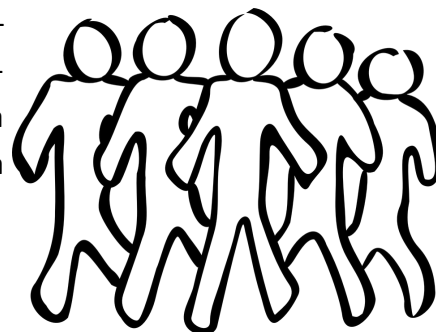
Domenica 9 febbraio Davide, Moira, Renato, Roberta, Daniela S. uno due tre via...

Siamo partiti per la marcia di San Valentino di Malo, beh, no a dir la verità prima siamo andati a "rifornirci" alla "Vecchia Malo" con un bel caffè caldo, poi Renato è venuto a "rimbrottarci" bonariamente e allegramente. In una bella domenica di sole siamo partiti. Eravamo davvero allegri, spensierati, liberi dai pensieri, non certo preoccupati dai km per chi non era abituato a camminare, ma c'era solo tanta voglia di stare insieme. Chiacchierare, ridere, scherzare. Davvero un'ottima compagnia. Il cammino era di 5 km e mezzo, e qualcosa in più perché dovevamo andare in piazza Zanini a prendere il pass per iniziare la camminata e poi seguire il percorso che volevamo perché c'era da scegliere, era di 3 km distinti ci sembra. Quello che ci ha davvero colpito è la presenza a questa marcia di tante famiglie giovani con bambini, davvero tantissime, e tanti, ma proprio tanti cani.

E cammina cammina, tra risate con battute di Davide, siamo arrivati al "Montecio" dove c'era il nostro tanto agognato ristoro, e dopo 5/10 minuti siamo ripartiti per la nostra bella passeggiata, più arzilli che mai. Verso le 11.30 siamo arrivati in piazza Zanini, all'arrivo, al traguardo, dove qualcuno di noi ha mangiato il panino con la mortadella e bevuto il suo bel the caldo e anche lì, nonostante la gente, siamo stati a chiacchierare, perché è stata davvero una domenica non solo gioiosa in compagnia, ma anche ricca in sentimenti quando li senti veramente.

E poi come ha detto Davide: "Ciao ciao, ognuno va dove vuole".

Davide e Moira



Un' esperienza indimenticabile



Assieme al gruppo degli "amici del carnevale" e con il supporto della nostra cara Roberta, abbiamo costruito delle maschere di cartapesta e in prossimità del carnevale di Malo, abbiamo deciso di fare un gruppo mascherato e sfilare assieme ai carri allegorici. Così ci siamo attivati per fare delle mantelle con appesi dei fiori colorati e delle rose in carta crepe da regalare al pubblico.

È stata anche costruita una bici doppia così poteva partecipare anche Umberto, ma poi a nostro malincuore non è potuto salire causa sospensione delle ultime due sfilate.

Il nome del gruppo era "AMARSI PER RIFIORIRE".

Arrivato il pomeriggio di domenica, eravamo emozionati e carichi di gioia. Abbiamo sfilato per le vie del paese. È stato interessante partecipare al carnevale non più come spettatore, ma come protagonisti.

Potevamo sbizzarrirci come volevamo, tanto avevamo la maschera e nessuno ci poteva riconoscere e potevamo liberare la nostra fantasia. Quanti coriandoli che abbiamo lanciato!!!!

Alla fine della sfilata eravamo stanchi morti, ma felici. Forse sarà l'inizio di un qualcosa o la fine di un'esperienza, ma di sicuro resterà nei nostri cuori e nella nostra mente, l'emozione che abbiamo provato.

Luigina

DIARIO DI BORDO

Esperienze e testimonianze del nostro gruppo

Lettera al carnevale

Caro carnevale...

Ti scrivo per dirti con quanto entusiasmo ti abbiamo aspettato!

Abbiamo preparato mantelle, maschere, coriandoli! Per noi è stata una grande gioia prepararli: ogni uno di noi ha fatto qualcosa, tutti ci siamo motivati per rendere la festa bellissima.

Infatti ci hai regalato, alla prima sfilata, una domenica fantastica tante persone, carri, maschere, costumi: tutto bello anche il tempo era al nostro favore!

Poi è arrivato il giorno che dovevamo sfilare a Vicenza, sono sicura che avremmo portato tanta allegria come vuoi tu, ma purtroppo tutto è fallito! Eravamo tutti pronti... Subito ho pensato che fosse un tuo scherzo visto che sei giocherellone... Invece no! Era tutto vero.

Caro carnevale eri così triste... Ci siamo preoccupati per te!

Cosa si fa senza il carnevale? Tutto era pronto!!! Invece avevi ragione ad essere preoccupato: c'era un'emergenza x il corona virus.

Ci siamo preoccupati tutti... Spero che presto torni la serenità a tutti noi.

Caro carnevale, ti prometto che il prossimo anno ci metteremo sempre tutto il nostro entusiasmo, tutte le nostre energie per essere con te. Comunque ti ringrazio per quello che ci hai dato: ci hai fatto capire che siamo un gruppo unito, abbiamo tanti amici e tutti con lo stesso entusiasmo di aiutarci in tutto.

Al prossimo anno. Pina



SPAZIO LIBERO

Dentro ognuno di noi



Dentro ognuno di noi

*c'è un fanciullo,
è un fanciullo che a volte sorride
e a volte piange,
noi allora lo accarezziamo
così la tristezza sparisce,
anche se magari non del tutto.*

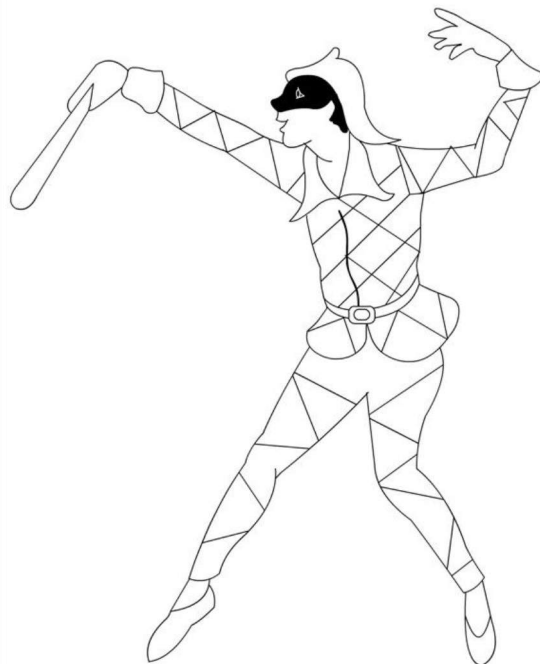
*Ma quando siamo uniti,
ci sembra di ritrovare nei nostri
problemi qualcosa che ci unisce,
che ci fa uguali.*

*E in questo momento soprattutto
un qualcosa è davvero importante per aiutarci,
ma dev'essere vera, quella
davvero unica e indissolubile: l'amicizia.*

Moirà

SPAZIO LIBERO

Carnevale vecchio e pazzo
*Carnevale vecchio e pazzo
 s'è venduto il materasso
 per comprare pane, vino,
 tarallucci e cotechino.
 E mangiando a crepapelle
 la montagna di frittelle
 gli è cresciuto un gran pancione
 che somiglia ad un pallone.
 Beve, beve all'improvviso
 gli diventa rosso il viso
 poi gli scoppia anche la pancia
 mentre ancora mangia, mangia.
 Così muore il Carnevale
 e gli fanno il funerale:
 dalla polvere era nato
 e di polvere è tornato.*
 G. d'Annunzio



Parola strana: "Hikikomori", ma piena di significato

Martedì 11 Febbraio nel momento dell'incontro del gruppo lettura, Matteo il neo psicologo, senonché tirocinante del nostro gruppo DeG, ci ha proposto una particolare lettura, a tutti noi partecipanti ha colpito il titolo: "I giovani reclusi che dicono no alla vita" cioè i cosiddetti Hikikomori. Parola strana, sconosciuta per la maggior parte di noi, dopo aver compreso il significato è stato anche un po' inquietante, sì perché il significato sta proprio nel titolo: cioè ragazzi che stanno in camera tutto il giorno connessi, ma senza contatti con l'esterno. Connessi? Ma con chi? Con il mondo virtuale di internet. Io ci ho pensato tanto e mi sono chiesta: come può succedere che un ragazzo si isoli dal mondo? Quanta sofferenza può avere dentro l'anima? Forse il restare in disparte non è proprio quello che vuole, forse manda gridi d'aiuto e quasi nessuno riesce a darglieli... Perché? Cosa può essere successo ad un individuo nelle fasi della vita? Le risposte possono essere tante come nessuna, di certo è che qualcosa magari fin da bambino in quel ragazzo, qualche inceppo c'è stato, i cosiddetti traumi e riavvolgendo il nastro della mia vita mi rendo conto che alcune ferite me le porto pure io appresso e fanno male. Allora perché alcuni le superano e altri sono impresse tanto forte da non riuscire scuoterle e le trasformano in fantasmi. Non lo so, penso comunque che una scintilla luminosa possa essere in chi sta a loro accanto, chi non li giudica per quello che sono, e chi non pretendere troppo da loro. Forse la chiave non sta tanto nell'aiutare un Hikikomori ad uscire a respirare aria, a relazionarsi con la società, forse è già tardi e non avremmo abbastanza strumenti per aiutarlo, senonché tanta comprensione e pazienza. La chiave è cercare finché abbiamo a che fare con dei bambini, cercare di sforzarci al massimo perché questo tipo di patologia sia annientata con le uniche armi che possediamo, che sono l'amore, la comprensione, e la nostra pazienza. Sarebbe una bella idea educare i bambini con il divertimento, magari si avrebbe la possibilità di avere risultati migliori quando saranno cresciuti. Gabriella
 (per informazioni sul fenomeno dei giovani isolati: www.hikikomoriitalia.it)

ESPERIMENTI DI SCRITTURA CREATIVA

Se fossi un supereroe...

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.



Se fossi un Supereroe

A me piacerebbe essere un supereroe che aiuta le persone che sono in difficoltà.

Non mi piacciono i supereroi che vogliono farsi vedere migliori delle altre persone.

A me piacerebbe un mondo di persone umili e che non ci fossero le guerre, che servono solo ad uccidere delle altre persone.

Silvano

Se fossi un supereroe

Io non voglio essere un supereroe perché è più di un anno che io leggo romanzi , racconti, novelle , classici ogni giorno e adesso ho cominciato a capire i miei problemi e come risolverli.

Un supereroe è una persona super potente, questo dice la favola, io voglio essere in realtà.

Olga

Se fossi un supereroe

Se fossi un supereroe potrei mettere in pratica tutto i poteri a favore del mondo intero, in particolare nel mondo dei bambini ad accontentarli tutti con meravigliosi disegni.

Voglio portare la pace nel mondo a favore di tutti.

Vorrei essere sveglio e sincero con tutti i miei amici.

Vorrei portare il benessere generale a favore di tutti.

Con questi poteri si abitua il mondo a cose fantastiche.

Luigino



PROGRAMMA di MARZO

DOMENICA 01/03: Attività di gruppo sospese.

MARTEDÌ 03/03: Sede aperta dalle 16.00 alle 19.00. Alle 17.00 l'associazione "Maludici" animerà il pomeriggio con giochi in scatola.

MERCOLEDÌ 04/03: 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 16.15 alle 17.30 attività motoria (iscrizione obbligatoria)

GIOVEDÌ 05/03: Dalle 15.00 alle 16.30 Gruppo Parola (iscrizione obbligatoria). Dalle 17.00 alle 18.30 laboratorio espressivo con Alessandra (iscrizione obbligatoria).

DOMENICA 08/03: Festa della donna. Ritrovo in sede alle 18.00 per mangiare una pizza in compagnia (attività da confermare)

MARTEDÌ 10/03: Sede aperta dalle 16.00 alle 19.00. Alle 17.30 gruppo scrittura

MERCOLEDÌ 11/03: 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 16.15 alle 17.30 attività motoria (iscrizione obbligatoria)

GIOVEDÌ 12/03: Compleanno di Daniela M. Dalle 15.00 alle 16.30 Gruppo Parola (iscrizione obbligatoria). Dalle 17.00 alle 18.30 laboratorio espressivo con Alessandra (iscrizione obbligatoria).

VENERDÌ 13/03 Alle ore 20.00 Simposio dei poeti presso Villa Bassi a Zugliano

DOMENICA 15/03: Ritrovo in sede alle 15.00 per andare a Palazzo Barbaran di Castelgomberto alla mostra "La mia terra" di Sergio Pretto (Rif. Claudia)

MARTEDÌ 17/03: Dalle 15.00 alle 16.30 inizio nuovo Gruppo Parola (iscrizione obbligatoria). Dalle 17.00 laboratorio di Cinema con Matteo (iscrizione obbligatoria). La sede è aperta dalle 16.30 anche per chi non partecipa al laboratorio di cinema.

MERCOLEDÌ 18/03: 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 16.15 alle 17.30 attività motoria (iscrizione obbligatoria)

GIOVEDÌ 19/03: Festa del papà. Dalle 15.00 alle 16.30 Gruppo Parola (iscrizione obbligatoria). Dalle 17.00 alle 18.30 laboratorio espressivo con Alessandra (iscrizione obbligatoria).

DOMENICA 22/03: Ritrovo in sede alle 15.30 per andare al cinema Starplex di Marano (Rif. Gabriella e Renato)

MARTEDÌ 24/03: Compleanno di Davide e di Francesco. Dalle 15.00 alle 16.30 Gruppo Parola (iscrizione obbligatoria). Alle 16.30 riunione redazione del giornalino. Alle 17.30 Riunione generale.

MERCOLEDÌ 25/03: 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 16.15 alle 17.30 attività motoria (iscrizione obbligatoria)

GIOVEDÌ 26/03: Dalle 15.00 alle 16.30 Gruppo Parola (iscrizione obbligatoria). Dalle 17.00 alle 18.30 laboratorio espressivo con Alessandra (iscrizione obbligatoria).

SABATO 28/03: Compleanno di Daniela Z. e di Andrea

DOMENICA 29/03: Ritrovo in sede alle 14.30 per andare al Lago di Fimon. In caso di maltempo pomeriggio in sede (Rif. Carla e Floriana)

MARTEDÌ 31/03: Compleanno di Adele. Dalle 15.00 alle 16.30 Gruppo Parola (iscrizione obbligatoria). Dalle 17.00 laboratorio di Cinema con Matteo (iscrizione obbligatoria). La sede è aperta dalle 16.30 anche per chi non partecipa al laboratorio di cinema.

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