

Catàrsi

Salute mentale
auto-mutuo aiuto
famiglie
comunità
testimonianze
cultura
creatività

NEWS dal Davide e Golia di Malo

MAGGIO 2019— N. 05/19

In questo numero:

⇒ DIARIO DI BORDO

- Domenica a Padova!
- Una bellissima domenica passata in compagnia del mio gruppo DeG
- Carri mascherati a Malo

⇒ SPAZIO LIBERO

- Cosa significa essere un facilitatore?
- Un saluto
- La doppia faccia della speranza
- Maggio

⇒ ESPERIMENTI DI SCRITTURA CREATIVA

⇒ PROGRAMMA DI MAGGIO



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 21/05** alle ore **17.30**. Tutti i soci, famigliari 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.
- Domenica **26/05** gita a Cant del Gal con il gruppo Davide e Golia Brenta!
- Se vuoi puoi destinare il **5x1000** della tua dichiarazione dei redditi all'Associazione Diakonia Onlus, strumento operativo della Caritas Diocesana Vicentina per la gestione dei suoi servizi-segno: basta firmare nel riquadro "Sostegno delle organizzazioni non lucrative di utilità sociale, delle associazioni di promozione sociale..." e indicare il codice fiscale di Diakonia **95049930241**.



www.davigoliaonline.it

"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

Domenica a Padova!

Domenica 31 marzo un bel gruppetto di noi amici del DeG abbiamo preso la corriera in una fermata del nostro paese, alle ore 7,32 per arrivare alla stazione di Vicenza, per prendere il treno che ci portasse a Padova, meta... S. Antonio da Padova, il famoso Santo, che in realtà non è originario da Padova ma bensì da Lisbona. Lui seguì le tracce di S. Francesco, dopo essere stato ordinato sacerdote pellegrinò dal Portogallo al Marocco, dopo un periodo di permanenza decise di riprendere il suo pellegrinaggio per mare, ma un naufragio lo fece atterrare in terra Italiana, precisamente in Sicilia, da lì cominciò girare l'Italia fino a stabilirsi a Padova. Al nostro arrivo alla basilica ci siamo un po' divisi, chi volle fare visita all'interno dei vari luoghi, chi volle assistere alla santa messa pregando il Santo, dopodiché abbiamo visitato la basilica di Santa Giustina e di San Leopoldo. Dopo tanto visitare ci siamo ristorati con un buon panino e fatto una pausa seduti comodamente per una pausa caffè in un bar. Verso le 14,30 abbiamo preso il treno per il ritorno e all'arrivo in stazione di Vicenza prima di prendere la corriera per il ritorno ci siamo goduti un po' di chiacchiere e passeggiate nei dintorni della stazione fino all'arrivo del Bus. Verso le 17 siamo arrivati a Malo da dove eravamo partiti e ci siamo salutati con un arrivederci ringraziandoci a vicenda della bella giornata con una bella compagnia. Gabriella

Una bellissima domenica passata in compagnia del mio gruppo DeG

Ci siamo alzati alla mattina presto e ci siamo trovati tutti insieme alla fermata dell'autobus, ma Pier non era ancora arrivato e abbiamo preso paura, ma poi da lontano, lo abbiamo visto arrivare e poco prima era giunta la nostra

cara amica Anna Maria. Arrivata la corriera emozionati siamo saliti. C'era anche Gianna Laura che era salita a San Vito. C'eravamo tutti, destinazione Vicenza. Arrivati abbiamo preso il biglietto del treno e poco dopo, siamo saliti diretti a Padova. Dopo mezz'ora circa siamo arrivati, su suggerimento di Pier e Renato, siamo saliti nel bus che ci portava alla basilica di Sant'Antonio poi, un gruppetto è andato a messa e un gruppetto è andato a visitare la basilica. Più tardi ci siamo ritrovati nel piazzale adiacente, così poi abbiamo visitato la chiesa di Santa Giustina che era bellissima e immensa, abbiamo affiancato Prato della Valle, dove c'era una gara ciclistica e c'erano tantissime persone e camminando ancora ci siamo trovati nella chiesa di San Leopoldo, l'abbiamo visitato un po' in fretta perché era mezzogiorno e siamo usciti tutti, ma facendo la conta delle persone ne mancava una, ci siamo preoccupati: era il nostro Gianni D.F. Le porte erano chiuse e Luigina ha pensato "Stavolta oltre che confratello el mè v'è frate", ma poco dopo si è aperta la porta ed è uscito. Eravamo sfiniti e affamati e ci siamo mangiati i nostri panini. Davide ha aperto il suo borsone super fornito di tante cose buone e ci ha offerto sfogliatine e patatine (grazie Davide). Poco dopo siamo andati al bar a bere un caffè e un dolcetto e poi preso il bus siamo arrivati al Prato della Valle dove abbiamo camminato tanto, ma tanto, per trovare l'uscita per via della gara ciclistica. Preso il bus e poi il treno, poi corriera per Malo. Accidenti che giornata!!! Stanchi, ma felici per la bellissima giornata baciata dal sole e dalla compagnia. Il gruppo in uscita a Sant'Antonio a Padova



DIARIO DI BORDO

Esperienze e testimonianze del nostro gruppo

Carri mascherati a Malo

Ci siamo ritrovati a mangiare assieme a mezzogiorno a e poi siamo andati a vedere i carri mascherati.

A Silvano e a Pier ha colpito molto il carro di Molina con il titolo "La natura si ribella", che poi si è rivelato il vincitore. Umberto e Roberta sono andati al bar, li abbiamo aspettati e poi abbiamo ricominciato a guardare la sfilata assieme ed erano tutti molto belli. Ci siamo divertiti molto ed è stata una bella domenica in compagnia. "L'allegria compagnia"



SPAZIO LIBERO

Cosa significa essere un facilitatore?

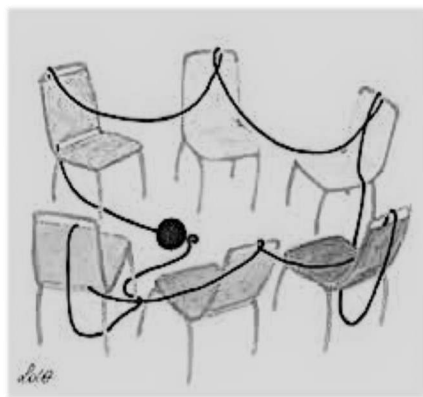
Lo dice la parola stessa, facilitare, rendere più semplice, accompagnare.

Nel nostro gruppo Davide e Golia è importante aiutarsi e cercare di rendere più facili le relazioni, le amicizie, le attività che man mano vengono proposte. Il facilitatore è attento, sensibile, sa cogliere la persona in difficoltà, sa tendere la mano nel bisogno. Cerca di essere disponibile verso le necessità ma sa anche spingere all'autonomia chi si adagia troppo nelle proprie difficoltà.

Sa ascoltare e sa tenere un basso profilo nei momenti di tensione e di crisi. Si adopera per mantenere dei contatti, con una telefonata, un messaggio, si informa sulla salute, invita ad una uscita. Sempre nel rispetto di ciascuno, evitando insistenze fuori luogo e senza invadere spazi troppo personali.

Cerca di non alimentare chiacchiericci inutili e distoglie da argomenti tristi e pesanti. Si prende delle responsabilità, fa proposte e le porta a compimento.

Si sforza di coltivare l'empatia e si pone accanto a chi in quel momento ha più bisogno.



Il facilitatore mette a disposizione il proprio tempo perchè crede all'importanza di condividere la propria esperienza di vita, il proprio vissuto in modo da poter essere utile agli altri.

Tutto questo non senza difficoltà, umiltà e consapevolezza dei propri limiti e sentendosi una piccola goccia nel grande mare dei bisogni.

Inoltre il facilitatore partecipa a momenti di formazione e si confronta con chi sa guidare un gruppo che come il nostro ha persone fragili ma anche tanto speciali. Claudia

Un saluto

Ciao sono vittorio, quest'anno compio 42 anni, lavoro in cooperativa da 20 anni. Ora lavoro solo 2 ore il lunedì, il mercoledì e il venerdì. Alla mattina aiuto i miei in casa e fuori, taglio l'erba con la macchina. Ho 3 cagnette a casa e sono molto affezionato a loro. Il lunedì vado a fare equitazione dove ci sono i cavalli. Al martedì vado in palestra a Schio dalle 20 alle 21. Alla mattina do una mano a quelle del Comune ad alzare mio papà con la carrozzina. Il sabato pomeriggio vado ad aiutare in parrocchia.

Ora termino e vi saluto tutti. Ciao da Vittorio

SPAZIO LIBERO

La storia di Madou

Qualche giorno fa sono andata al cinema a sentire la storia di Madou. Devo dire che mi ha commosso parecchio ... E' stata, ed è tutt'ora una ragazza molto coraggiosa e forte. Abbiamo ascoltato questa testimonianza di vita grazie alle suore che hanno fatto da tramite.

Madou è una ragazza di circa 30 anni (la sua data di nascita le è sconosciuta, ma viene calcolata dal giorno del suo arrivo in Italia) proveniente dalla Sierra Leone. Lei perde tutta la famiglia da giovanetta durante la guerra dei diamanti, le incendiano la capanna e si salva perché stava sotto il corpo senza vita della sua mamma. Così fugge nella foresta e qui, cosa sorprendente, fa amicizia con le scimmie che custodiscono e la proteggono. Un giorno dopo parecchio tempo vede una persona umana che la conduce presso una missione lì vicina di un Padre Saveriano di bassano del Grappa e da lì poi entra nell'associazione di Don G. Benzi. E vi resta perché verrà in Italia per un'operazione alla mandibola. "adottata" da una casa famiglia di cittadella. Purtroppo con questa operazione alla mandibola ha recuperato solo in parte il suo apparato vocale perché le sue corde vocali sono rimaste lese e ora dice pochissime parole. Ma è stata dotata di un apparecchio collegato al computer sul quale lei scrive e poi lui lo fa sentire alla gente. Ho sempre visto il sorriso sul suo viso nonostante tante traversie e penso che la vita e l'amore sono molto preziose e non devono essere sprecati, ma donati con fiducia. Carmelina

La doppia faccia della speranza

La speranza è un raggio di sole,

È la forza della vita,

È attesa.

La speranza è la capacità

Di superare la caduta.

La speranza è un angelo

Con le ali che ci sorregge

Nei momenti difficili

E ci spinge a guardare

Verso il cielo.

La speranza ci rende

Liberi o prigionieri

Sta solo a noi

Non tradirla in illusione.

Moira



Maggio

A maggio non basta un fiore.

Ho visto una primula: è poco.

Vuol nel prato le prataiole:

è poco: vuole nel bosco il croco.

E' poco: vuole le viole; le bocche

di leone vuole e le stelline dell'odore.

Non basta il melo, il pesco, il pero.

Se manca uno, non c'è nessuno.

E' quando è in fiore il muro nero

è quando è in fiore lo stagno bruno,

è quando fa le rose il pruno,

è maggio quando tutto è in fiore.

G. Pascoli

ESPERIMENTI DI SCRITTURA CREATIVA

Scrivi la storia per questo finale (*)

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.

Finale delle storie: (*) *Ma adesso guardando giù, contemplando il panorama dalla vetta della montagna, la strada non sembrava così irta e sassosa come era stata in realtà. Difficile, abbastanza. E lunga, abbastanza, ma ovunque si trovasse adesso Gabriella capiva di essere finalmente arrivata in quella vetta, ma pronta per riprendere il cammino della vita!*

Il viaggio della vita

Il viaggio, della vita inizia con un rettilineo abbastanza lineare, il bello è il percorso che dobbiamo percorrere che a volte cammin facendo si inciampa, non sempre tutto è facile, non sempre riusciamo trovare chi ci prende per mano e ci accompagna per renderlo più scorrevole, perché chi ti sta accanto fin da bambino il percorso a volte te lo intralcia con le incomprensioni, con le delusioni e con gli sguardi che ti penetrano nel profondo e la tua voce viene soffocata lasciando spazio a lunghi silenzi dove gridano la tua sofferenza di bambino. Poi cresci e il cammino della tua vita diventa più in salita ma ti rendi conto che non devi più mollare, e ti cambi le scarpe per poter continuare a salire, e ti accorgi che la tua tenacia ti sorprende ora che al posto delle scarpe pesanti dell'oppressione sei riuscito a mettere le ali ai piedi perché hai incontrato durante il tuo viaggio qualcuno che ti ha teso la mano, qualcuno che non si è messo al centro ma al tuo fianco e ti ha aiutato a salire ad affrontare la strada seppur tortuosa con la leggerezza nel cuore, ed insieme scoprire le bellezze che si incontrano, e a volte ci si fermava e ci si sosteneva a vicenda dicendoci: "Io ci sono, non molliamo" rendendoci conto che avevamo bisogno l'uno dell'altro e cammin facendo ci accorgevamo che alla fine la vetta era vicina, ma il traguardo NO perché c'è sempre qualcosa da raggiungere. (*) Gabriella

Il cerbiatto dagli occhi neri

Una domenica mattina, mi sono organizzata per fare un'escursione in montagna, così in compagnia di amici, sono partita, zaino in spalla e via per il sentiero delle gallerie del Pasubio. Fatto però qualche chilometro di salita, il tempo è cambiato e ha cominciato a piovere e poi le forze venivano meno e ho pensato fra me "accidenti cosa mi sono pensata a fare". Il sentiero era sconnesso c'erano tanti sassi e non riuscivo ad andare avanti. Dopo qualche metro però il tempo è cambiato ed è venuto fuori il sole e un bel cielo azzurro quasi irreale, ad un tratto del percorso all'improvviso mi ha attraversato il sentiero un bel cerbiatto con due occhi grandi neri e mi ha guardata come per dirmi, brava ce 'hai fatta. Poco dopo abbiamo raggiunto la meta ero stanca, (*) Luigina

L'officina

Nella vita di ognuno di noi ci sono periodi contrastanti, un momento di sembra di spaccare il mondo e tutto quello che fai ti riesce bene, a volte ti sembra di avere un sesto senso, senza un perché riesci a fare qualcosa che non era in programma, ma per fatalità o necessità improvvisa è come tu fossi già pronta per affrontarla questa "necessità". Poi tutto cambia, non sei più quella persona forte, pronta, lucida e ti sembra che la vita ti stia scorrendo via dalle mani, tutto è monotono e routine, dovuto. Perché sei tu. Ma tu chi sei? Sei una persona, non una macchina. Non c'è un'officina dove fermarti. O quest'officina dovrebbe essere una spinta perché tu possa cambiare la tua visione, i tuoi occhi possono spaziare nel mondo, a chi ti sta accanto guardando tutto in modo diverso. Bisogna camminare con i piedi e con la mente, soprattutto con la mente. (*) Roberta

PROGRAMMA di MAGGIO

MERCOLEDÌ 01/05: Buona festa dei lavoratori! La sede rimane chiusa. Ritrovo in sede ore 9.00 per “la Greppia in tour” scampagnata con partenza zona sportiva di S. Tomio (Rif. Gianni D.F.)

GIOVEDÌ 02/05: 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 ultimo incontro laboratorio espressivo “arte, colore e argilla” con Alessandra (iscrizione obbligatoria)

VENERDÌ 03/05: Ritrovo in sede alle 20.15 davanti alle scuole elementari “Rigotti” per il concerto tributo a Fabrizio De Andrè Faber Antiqua “Nuvole Barocche” (Rif. Luigina)

SABATO 04/05: Compleanno Stefano Cis.

DOMENICA 05/05: Programma da definire.

MARTEDÌ 07/05 Sede aperta dalle 16.00 alle 19.00. Alle 17.30 Gruppo scrittura.

MERCOLEDÌ 08/05: 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). In serata (orario da definire) al cinema Aurora visione del film “Non ci resta che vincere” (Rif. Luigina)

GIOVEDÌ 09/05: 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 19.00 laboratorio artistico libero.

DOMENICA 12/05: Compleanno Giorgina. Festa della mamma. Ritrovo in sede ore 15.30 per andare a Schio: passeggiata nel convento dei frati Capuccini e “Podere la Torre” (Rif. Claudia e Raffaella)

MARTEDÌ 14/05: Sede aperta dalle 16.00 alle 19.00. Alle 17.30 Gruppo lettura.

MERCOLEDÌ 15/05: 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 16/05: 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 con Alessandra (iscrizione obbligatoria)

DOMENICA 19/05: Ritrovo in sede alle 11.30 per andare a pranzare insieme al “Wok” (Rif. Gabriella e Renato)

MARTEDÌ 21/05: Sede aperta dalle 16.00 alle 19.00. Alle 16.30 riunione redazione gruppo giornalino. Alle 17.30 Riunione generale.

MERCOLEDÌ 22/05: 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 23/05: 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 con Alessandra (iscrizione obbligatoria)

VENERDÌ 24/05: Compleanno Loredana.

DOMENICA 26/05: Gita con Davide e Golia Brenta. Orario e programma da definire

MARTEDÌ 28/05 Sede aperta dalle 16.00 alle 19.00. Alle 17.30 attività giardinaggio e riordino sede.

MERCOLEDÌ 29/05: 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 30/05: 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 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