

Catàrsi

Salute mentale
auto-mutuo aiuto
famiglie
comunità
testimonianze
cultura
creatività

NEWS dal Davide e Golia di Malo

LUGLIO 2019— N. 07/19

In questo numero:

⇒ DIARIO DI BORDO

- Ti ascolto mi conosco
- Io volontario: viaggio nei sentimenti, che l'ascolto dell'altro suscita in me.
- 26 maggio, alle Pale di S. Martino
- Pizza alle due lanterne
- Domenica 9 giugno
- Grazie Giuliana
- Una serata speciale

⇒ ESPERIMENTI DI SCRITTURA CREATIVA

- Il grillo parlante è sopravvissuto al colpo di martello dato da Pinocchio: i due si incontrano e...

⇒ PROGRAMMA DI LUGLIO



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 23/07** 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.
- Durante il periodo estivo ci sarà la possibilità di partecipare a spettacoli o eventi in alcune serate durante la settimana : passare in sede per avere informazioni o proporre dei momenti da condividere insieme.

Sole, caldo!

Palla caldissima, fuoco rotondo

Raggio che viaggia nel cuore del mondo

Tu che ogni giorno ti muovi nel cielo

Tu che riscaldi e proteggi dal gelo

tu che al mattino ti svegli spavaldo

Non sudi mai? Non senti caldo?

Anonimo



"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

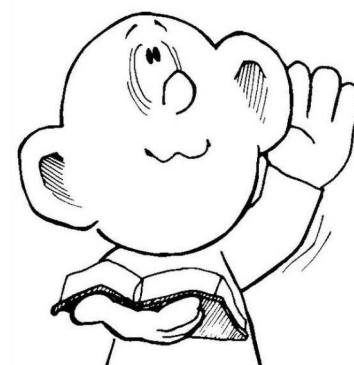
Esperienze e testimonianze del nostro gruppo

“Ti ascolto, mi conosco”

Ho partecipato, con altri amici del DeG, a un momento di formazione proposto dalla Caritas, su un tema che mi ha interessato e messa in discussione: “Viaggio nei sentimenti che l'ascolto dell'altro suscita in me”. Ci siamo trovati un sabato mattina, un'ottantina di persone, a condividere gesti e parole sugli stati d'animo che viviamo quando ci capita di entrare in relazione con “l'altro”.

Il relatore ci ha accompagnato in una riflessione sull'importanza di conoscersi e riconoscere il proprio sentire, per poter essere così punto di riferimento di chi cerca sostegno nelle difficoltà. Ognuno con la propria storia personale e il proprio quotidiano si è sentito chiamato in causa nel tentativo di esprimere quali emozioni, quali pensieri, quali sentimenti viviamo nell'incontrare l'altro differente da noi stessi.

Ho ascoltato con interesse quanto espresso dai partecipanti, di bello e di positivo e ho riconosciuto anche pezzetti di me nelle varie espressioni di ciascuno. Personalmente però, ha prevalso dentro di me anche la fatica che l'incontro può provocare dandomi lo specchio delle mie di fatiche e inquietudini. Claudia



www.disegnidacoloraregratis.it

Io volontario: viaggio nei sentimenti, che l'ascolto dell'altro suscita in me.

Sabato primo giugno alcuni volontari di vari centri di volontariato tra cui noi del DeG si sono incontrati nell'istituto dei missionari Saveriani a Vicenza, per una relazione tenuta dal professore Beppe Sivelli, psicoterapeuta e docente universitario. Il senso dell'incontro è stato L'ALTRO come persona, per non rischiare un distacco, cosa proviamo quando un simile a noi ha dei disagi, cosa gli offriamo? Ci sono state diverse opinioni la sensazione più sentita è stata l'empatia, proprio quel sentimento che ci aiuta ad immedesimarsi nell'altro. Si sa comunque che aiuto agli altri non significa risolvere alcuni enigmi della vita o della morte, della guerra o della pace, della salute o della malattia, forse una piccola goccia ristoratrice potrebbe essere sforzarsi capire che nelle relazioni sarebbe importante a incontrarsi senza farsi del male, cioè cercare di fare il bene dell'altro, e non cercare di cambiare l'altro perché indurrebbe violenza, ma aiutare nella trasformazione, perché aiuterebbe a capire che tutto ha un senso, tutto può diventare buono nelle esperienze della vita. Un'altra cosa che mi ha colpito è stata quando il relatore ci ha portato l'esempio del brutto anatroccolo, ci ha spiegato anche l'educare ha un limite e non possiamo pretendere che chi fa il volontario o il facilitatore possa fare diventare tutti dei cigni proprio perché ci sono dei limiti anche nelle loro capacità. I volontari sono persone comuni, forse qualcosa li diversifica perché non cercano di pensare "perché non posso farlo" ma bensì "a come posso farlo" (volontà di fare) quindi la partenza diventa più facile. Gabriella

DIARIO DI BORDO

Esperienze e testimonianze del nostro gruppo

26 maggio, alle Pale di S. Martino

Una domenica molto bella organizzata in collaborazione con il gruppo Amici della Montagna di Piazzola sul Brenta con i nostri amici del Davide e Golia dello stesso paese.

Ci hanno portato in un luogo magnifico, leggermente più difficoltoso dell'anno scorso, ma fattibile e rilassante. La prima parte con un fiume al lato che scorreva, sembrava una meditazione con lo scorrere dell'acqua, avevo la mente libera e nessuna voglia di parlare, ascoltavo sì, ma il paesaggio e il solo rumore dell'acqua mi bastava. Poi si è proseguito con il programma, dopo il torrente Canali abbiamo attraversato il Ponte Piazzador per dirigerci verso villa Welsperg, chiusa, ma prati, boschi attorno hanno creato una biodiversità con tutte le spiegazioni interessanti. Un percorso stupendo, il percorso detto "Legni" dove c'erano informazioni, spunti per unificare la mitologia greca, la natura e la coscienza umana. Qui ci siamo fermati per il pranzo, Tarcisio e Paolo hanno organizzato dei bei giochi, avevo una voglia di partecipare, ma la paura per i miei problemi fisici mi hanno frenato. Questo percorso dopo la Villa Welsperg si chiama "Le Muse Fedae" riferimenti a alle Muse mitologiche e alle Fede, come vengono chiamate le pecore in dialetto locale. cioè la Val Canali.

"L'amicizia: due corde intonate che vibrano insieme anche se sono lontane. E se una di loro è toccata, vibra anche l'altra della stessa musica". Alla prossima, con simpatia.

Roberta



Pizza alle due lanterne

Dopo più di un mese d'assenza dal gruppo finalmente ho deciso con l'aiuto di chi mi è vicino, di tornare e di cominciare ad uscire con soci e facilitatori. Quindi venerdì è stato deciso di chiudere con una pizza l'attività motoria, ma non solo con chi ha partecipato, ma con tutto il gruppo DeG. Si è deciso di andare alle "Due Lanterne" di isola Vicentina ed eravamo compresi Silvia, l'insegnante di attività motoria e il suo fidanzato. E' stata una bella serata, tra chiacchiere, battute, peperoncino abbondante di Silvano, foto di Davide, proprio una bella compagnia e una pizza "diversa" dal solito, più allegra, più spensierata o almeno così pensiamo io e Umberto. Comunque come ultimo pensiero io volevo solo dire che mi state aiutando



molto dopo un periodo di crisi. Dopo la forte tensione del matrimonio di mia figlia, anche se è stato un giorno da favola, senza rendermene conto il giorno dopo sono crollata. Con l'aiuto vostro e di Federica ne sto uscendo e vi voglio dire davvero grazie perché a volte non servono solo neurologi, pronto soccorso, psichiatria, ma persone che capiscono perché anche loro hanno percorso la tua strada più o meno uguale, anche i facilitatori con la loro sensibilità e voglia, desiderio di aiutare senza chiedere mai nulla.

Grazie.

Magari non c'entra con la pizza, ma volevo dirlo a tutti.

Moira e Umberto

DIARIO DI BORDO

Esperienze e testimonianze del nostro gruppo

Domenica 9 giugno

Durante la marcia di Villaverla sono venuta a conoscenza di un museo della bicicletta e l'ho proposto come uscita al DeG. Ho telefonato al Signor Vinicio, proprietario di questo museo e ci siamo messi d'accordo per domenica 9 giugno: eravamo in 9 persone. Il Signor Vinicio ci ha accolto molto volentieri e ci ha aperto le porte di questo museo: c'erano moltissime biciclette da corsa di ogni tipo, biciclette di altri tempi, c'era la bicicletta del lattaio con i vari contenitori del latte, del giornalista con tutti i giornali, dell'arrotino con gli arnesi del suo lavoro, del sarto e altri lavori vari. Ne abbiamo vista anche una tutta in legno. Poi c'erano tutte le pareti con moltissime magliette autografate dai più famosi ciclisti.



Vinicio ci ha raccontato la storia di suo papà che correva in bicicletta ed era anche famoso, vedevi che ne parlava con molto orgoglio. Al centro di una stanza ci ha fatto vedere la bicicletta di suo papà e le pareti erano pieni di articoli di giornale che parlavano di lui che in Francia era molto famoso. Giusy

Grazie Giuliana

Domenica 9 giugno c'è stata l'uscita per andare a Villaverla a visitare un museo di biciclette d'epoca e a malincuore non ho potuto esserci per un impegno. Alla sera era in programma ritrovarsi tutti in casa da Giuliana che gentilmente ci ha invitato per un buffet e ci siamo trovati in 20. Ci ha accolti a braccia aperte: uno per uno ci ha fatto accomodare dentro casa con Anna Maria e Bertilla che gentilissime la stavano aiutando a preparare. La tavola era piena di cose buone: panini, tramezzini, affettati, patatine e perfino il dolce. Abbiamo cantato e ballato insieme! Eravamo veramente una bella compagnia!

Giusy e Clara si sono offerte per andare a prendere un pensiero a Giuliana: un bel mazzo di fiori in stoffa. Al posto dei fiori c'erano 4 tovaglioli arrotolati che sembravano delle rose ed erano avvolti con una tovaglia al posto della carta! (veramente belle). Ho passato veramente una bella serata e devo dire grazie a Giuliana che ha fatto tutto questo per stare insieme e divertirci. Grazie Giuliana, sei stata brava! Daniela M.

Una serata speciale

Ci siamo trovati alle 19.00 a casa di Giuliana, eravamo un bel gruppetto del Davide e Golia. Giuliana ci ha accolti con un largo sorriso e un abbraccio, siamo entrati nella sua grande cucina, dove con nostra grande sorpresa c'era ogni ben di Dio! C'erano patatine, pop-corn, tramezzini, pizzette, panini ecc. Dopo aver mangiato abbiamo chiacchierato e scherzato in compagnia e poi abbiamo intonato dei canti e per finire abbiamo anche ballato, non ci siamo fatti mancare niente. Grazie Giuliana per la tua accoglienza, questo momento non ce lo dimenticheremo. Siamo andati a casa stanchi, ma felici perché oltre al lauto banchetto c'è stato un bel momento assieme. Luigina



ESPERIMENTI DI SCRITTURA CREATIVA

Il grillo parlante è sopravvissuto al colpo di martello dato da Pinocchio: i due si incontrano e...

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.

Antipatico grillo parlante non ti sopporto più! Vorrei che mi lasciassi vivere e sbagliare. Sei la voce dentro di me che vorrei azzerare, annullare, che mi frena e mi blocca con continue regole e restrizioni. Questa tua coscienza è troppa, però non ti voglio eliminare completamente, ma rimpicciolire così che tu possa lasciare spazio alla mia voglia di leggerezza, lo so che senza di te non posso rimanere, sarebbe un bel disastro, però ti prego parla un po' di meno... Raffaella

Verso l'azzurro e il giallo

Per me questa è una frase che fa molto riflettere. A volte nei momenti di inquietudine, di forte stress, dopo periodi di lungo nervosismo, di forte frustrazione, magari quel colpo di martello, senza volerlo assolutamente, lo diamo anche noi al grillo che abbiamo vicino. Solo che dopo quello che fa pagare realmente sotto tutti i punti di vista siamo solo noi, sotto il punto di vista fisico, ma anche psicologico ed è veramente duro e difficile risalire. O si cerca un appiglio per raggiungere in fretta la meta con l'aiuto di chi sai può farlo o i tempi saranno molto lunghi, come la vita ti ha già insegnato. E la vita ti ha insegnato anche che cullarsi nel dolore è facile, che gli altri si prendano cura di te ancora di più, che corrano da te ogni sera ti fa sentire una regina, ma poi quando vedi la loro sofferenza, il loro dolore, la loro inquietudine ti chiedi: ma questa è vita? Quindi piano piano stavolta ti rialzi e decidi di incontrare il grillo palante per dirgli una cosa col cuore aperto: "stavolta ho capito, scusami se puoi". Moira

Il grillo che c'è in noi

Caro Pinocchio, come ti va? Sei contento di vedermi? La tua coscienza è una parte di te, pesante, perché sai come sei fatto. Ti senti in colpa di tante cose, troppe e non sai come reagire, non sei una persona sbagliata, buona e forse per questo lasci che le persone ti feriscano. Prova a reagire, urla il malessere della tua vita, altrimenti sarai sempre sopraffatto. Adesso che ci siamo ritrovati, ascoltami e se vorrai il mio aiuto, io ci sarò. Roberta

La coscienza

Nella favola di Pinocchio c'è un grillo parlante che rimprovera continuamente Pinocchio perché non si comporta bene, non ha voglia di andare a scuola, ha brutti amici e soprattutto obbedisce a Geppetto, anzi lo tratta male. Questo grillo non è altro che la sua coscienza, ma a un certo punto Pinocchio, stanco di sentirlo, prende un martello e lo schiaccia al muro. Da quel momento si sente libero e ne combina di tutti i colori, incontra Lucignolo che lo porta a frequentare cattive compagnie, gli fa credere che esiste un paese dove ci sono tanti giochi, non c'è la scuola, mangiano e bevono a volontà, finché una mattina si alza dal letto, va allo specchio e si trova due belle orecchie da asino. Spaventato scappa, ma finisce in mare e viene inghiottito da una balena. Nella pancia della balena incontra Geppetto e insieme riescono a fuggire e tornare a casa. Con sua grande meraviglia a casa vede che il grillo che credeva di aver ucciso e tutto contento per questa sorpresa gli chiede umilmente scusa, gli dice che se l'avesse ascoltato a suo tempo non avrebbe fatto molti errori che ha commesso, però gli ha fatto capire che anche sbagliando si impara. A volte è più facile far finta di non sentire la nostra coscienza che comportarsi in tutto altro modo. Giusy

PROGRAMMA di LUGLIO

MARTEDÌ 02/07: Sede aperta dalle 16.00 alle 19.00. Alle 17.30 gruppo lettura

MERCOLEDÌ 03/07: Compleanno Barbara. Alle 11.00 ritrovo gruppo cucina. Alle 13.00 pranzo (prenotazione obbligatoria). Dalle 16.00 alle 17.30 laboratorio espressivo con Alessandra (iscrizione obbligatoria)

GIOVEDÌ 04/07: 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 artistico-espressivo libero.

VENERDÌ 05/07: Compleanno Cinzia.

SABATO 06/07: Compleanno Roberta.

DOMENICA 07/07: Compleanno Laura. Ritrovo in sede alle ore 16.00 per andare alla birreria "Summano" di Piovene. (Rif. Clara e Giusy)

MARTEDÌ 09/07: Sede aperta dalle 16.00 alle 19.00. Alle 17.30 Gruppo scrittura.

MERCOLEDÌ 10/07: Compleanno Bertilla. Alle 11.00 ritrovo gruppo cucina. Alle 13.00 pranzo (prenotazione obbligatoria). Dalle 16.00 alle 17.30 laboratorio espressivo con Alessandra (iscrizione obbligatoria)

GIOVEDÌ 11/07: 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 artistico-espressivo "il colore delle emozioni".

DOMENICA 14/07: Ritrovo in sede alle 15.00 per un pomeriggio di pesca "alla montanina" (Rif. Gabriella)

MARTEDÌ 16/07: Sede aperta dalle 16.00 alle 19.00. Alle 17.30 attività da definire.

MERCOLEDÌ 17/07: Alle 11.00 ritrovo gruppo cucina. Alle 13.00 pranzo (prenotazione obbligatoria). Dalle 16.00 alle 17.30 laboratorio espressivo con Alessandra (iscrizione obbligatoria)

GIOVEDÌ 18/07: Compleanno Luigino. 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 artistico-espressivo "il colore delle emozioni".

DOMENICA 21/07: Ritrovo in sede alle 17.30 per la cena a tema "Fusilli, feta e poesia": per partecipare è necessario prenotarsi e preparare una poesia da recitare durante la serata (Rif. Claudia)

MARTEDÌ 23/07: Sede aperta dalle 16.00 alle 19.00. Alle 16.30 riunione redazione gruppo giornalino. Alle 17.30 Riunione generale.

MERCOLEDÌ 24/07: Alle 11.00 ritrovo gruppo cucina. Alle 13.00 pranzo (prenotazione obbligatoria). Dalle 16.00 alle 17.30 laboratorio espressivo con Alessandra (iscrizione obbligatoria)

GIOVEDÌ 25/07: 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 artistico-espressivo "il colore delle emozioni".

DOMENICA 28/07: Attività da definire

MARTEDÌ 30/07: La sede rimane chiusa. Pomeriggio in piscina: attività e orario da confermare.

MERCOLEDÌ 31/07: Alle 11.00 ritrovo gruppo cucina. Alle 13.00 pranzo (prenotazione obbligatoria). Nel pomeriggio abbellimento sede con i nostri disegni

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