



# Catàrsi

Salute mentale  
auto-mutuo aiuto  
famiglie  
comunità  
testimonianze  
cultura  
creatività

NEWS dal Davide e Golia di Malo

OTTOBRE 2019— N. 10/19

## In questo numero:

### ⇒ DIARIO DI BORDO

- Festa del gelato
- Sagra a Molina

### ⇒ L'ANGOLO DELLA POESIA

- ... e di nuovo autunno

### ⇒ SPAZIO LIBERO

- Miei pensieri
- Televisione

### ⇒ ESPERIMENTI DI SCRITTURA CREATIVA

- Sei davanti allo specchio:  
racconta cosa vedi.

### ⇒ PROGRAMMA DI OTTOBRE



## 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 22/10** alle ore **17.30**. Tutti i soci, famigliari e facilitatori sono invitati a partecipare.
- Mercoledì **09/10 alle 16.15** presso la palestra scuole medie G. Ciscato inizia **attività motoria**. Per iscrizioni rivolgersi a Federica
- Venerdì **11/10** ritrovo in sede ore 20.00 per recarsi all'evento "**Il Simposio dei poeti**" presso Villa Bassi a Zugliano. Il tema della serata sarà "**la donna**".
- Stiamo organizzando la partecipazione al cineforum di Malo. Per informazioni rivolgersi a Federica
- Per motivi organizzativi è importante avvisare e **prenotarsi con qualche giorno di anticipo** quando si intende partecipare alle attività.

## PENSIERI

*"La famiglia è fondamentale perché insieme si gioisce e nelle difficoltà ci si aiuta"*

*"Chi ti vuole davvero bene arriva da te in tempo, non quando ha tempo"*

*Mina*

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

# DIARIO DI BORDO

## Esperienze e testimonianze del nostro gruppo

### Festa del gelato

Mercoledì pomeriggio, dopo il pranzo, siamo andati alla casa di riposo di Malo perché siamo stati invitati alla festa del gelato.

E' stata l'occasione per incontrare e conoscere anche questa realtà di Malo. Sul retro della casa di riposo c'è un piccolo giardino dove sono stati montati dei tendoni per proteggere dai raggi del sole di settembre ancora piuttosto intensi. C' erano parecchie persone tra ospiti, personale addetto alla cura, volontari e familiari

Molto simpatico e originale il carrettino dei gelati come quelli di una volta.

Il tutto è stato rallegrato da musica e canzoni dal vivo degli anni 70/80.

C'è stato l'intervento della sindaca di Malo e della presidente della casa di riposo, signora Carraro, che hanno dato il benvenuto a tutti. Stefano C. al termine del suo turno di lavoro, si è unito a noi e ha fatto gli onori di casa dal momento che lavora nella vicina RSA.

I quattro gatti: Luigino, Stefano, Moira e Claudia



### Sagra a Molina

Due domeniche fa abbiamo fatto la sagra della Molina, è cominciata il venerdì sera. Si poteva mangiare polenta, quaglie e poi c'erano le frittelle, il panino "onto" e il vino speciale. È stata una bellissima sagra perché hanno messo dei giovani come dirigenti. Domenica sera alle 21.30 avevamo finito le porzioni che dovevamo vendere. Io ho aiutato a fare il fuoco: è stato bellissimo per tutte le persone che hanno lavorato. Anche il gruppo Davide e Golia è venuto alla sagra la domenica sera. Silvano

## L'ANGOLO DELLA POESIA



### ....e di nuovo autunno

In questi giorni, in cui l'autunno è vicino e il calore dell'estate comincia ad essere un ricordo, possiamo già vedere come i colori del paesaggio stanno cambiando.

Sta prevalendo il rosso e il viola in tutte le sue sfumature e percepiamo già il bisogno degli alberi di lasciarsi andare al meritato riposo.

Silenziosi e tranquilli attendono il tempo che si compie e lasceranno andare le loro foglie nel miracolo della vita che completa il suo ciclo.

C'è un tempo per sbocciare, un tempo per dare frutto e un tempo per lasciare andare in attesa della rinascita.

Che meraviglia osservare la natura e farsi sorprendere ancora una volta, dalla sua lenta metamorfosi.

Claudia M.

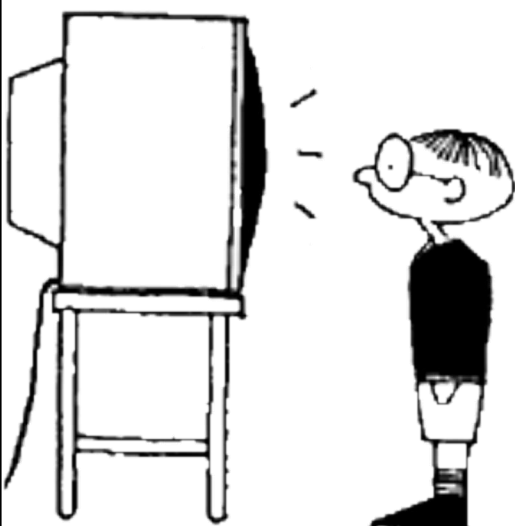
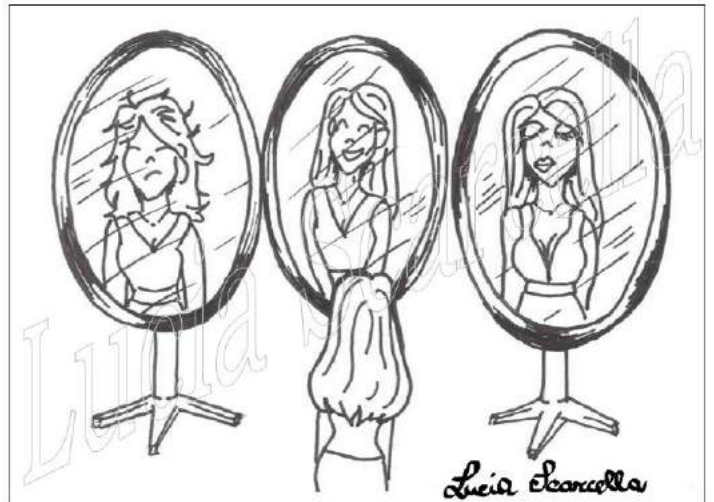
# SPAZIO LIBERO

## Miei pensieri

Il martedì di settembre c'era "suoni", una lettura un po' difficile da comprendere subito. Come ogni mese, io non ci sono sempre, le letture vengono percepite diversamente da ognuno di noi. Tutte hanno un senso, in alcune mi sento coinvolta e altre volte vorrei uscire perché altri le trovano "insipide", mentre io riesco a capire il "salato" diverso. Questa lettura, dopo averla riletta lentamente, mi è stata più chiara, man mano che ne parlavamo, con quello che è venuto fuori, pensieri, pareri. Io inconsciamente non ho più parlato perché entravo nel mio vissuto, delle cose sono state date per scontate dagli altri, ma per me non era così: io ne avevo bisogno, un grande bisogno. Nessuno ha mai pensato che io avevo bisogno di affetto, d'aiuto per studiare. Ti fai tante paranoie, tutti sono migliori di te, hanno un fisico più bello, hanno tutto più bello. Adesso che ho raggiunto un'età ho dei rimpianti, ho dei momenti che mi sembra di vivere, ma non di esistere. Da quando è nata mia figlia, mi sono resa conto che le ho dato le cose che mi sono mancate: coccole, ascolto soprattutto ascolto e non pesi. Nonostante questo, mi sono chiesta molte volte come sono stata e come sono adesso come madre. Cerco di non pensare più al passato, non lo posso più cambiare, ma al mio futuro: è quello che vedo, non c'è qualcosa di bello per me perché mi accorgo che vivo di riflesso per mia figlia. Mi piace stare con le persone, mi dimentico delle mie paranoie, ma quando torno a casa...

Un giorno mia figlia non vivrà più a casa nostra, ne avrà un'altra e di questo ne sono consapevole.

Ma allora cosa posso fare perché questo pensiero, che tutti sono migliori, non è vero? Perché di esempi ce ne sono: ho accettato che non sono nata per sfilare in passerella, sono sopravvissuta tra cattiverie e battute cattive. Ora noto che chi era magro/a un tempo adesso non lo è più, la pelle brutta per il fumo o i troppi aperitivi. Però i troppi anni a capire da sola questo ha fatto in modo che questi pensieri siano diventati come il metallo, ovvero si siano ossidati. Sinceramente ho smesso di pensare a cose, argomenti.



## Televisione

Il canone televisivo che paghiamo deve essere giustificato in qualche modo. A parte i telegiornali, i dibattiti, i programmi culturali, i documentari, qualche film interessante, quello che mi infastidisce sono le lungaggini burocratiche che a volte generano catastrofi (per altro già annunciate e previste) su problemi noti, conosciuti, trascinati per inadempienza.

I protagonisti delle telenovelas che a volte seguo per distrarmi un po', hanno trovato il modo di sopravvivere e di costruire una trama inventando problemi su problemi per tenere impegnate le persone per 50.000, 500.00 puntate, tutta una vita. Adele

# ESPERIMENTI DI SCRITTURA CREATIVA

**Sei davanti allo specchio: racconta cosa vedi.**

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.

Lo specchio non lo sopporto proprio, cerco di guardarlo il meno possibile, anche quando lo pulisco, lo guardo senza guardare il mio viso, senza guardare me perché in qualche modo è “entrare” in me stessa o vedere una me che non mi piace. Quindi mi guardo il meno possibile, quando mi pettino, mi trucco. Poi in genere se c’è mia figlia chiedo a lei consigli perché li odio proprio, mentre una volta non avevo proprio questi problemi. Sto ad osservare con serenità le mie figlie o le loro amiche o altre che si specchiano con disinvoltura, ridono, scherzano, si truccano con leggerezza davanti a quel “mostro” lo chiamo io; mi ricordano come ero io tanti anni fa, come loro, sempre con il sorriso e nemmeno il pensiero di sentirlo un “mostro”. Ma giorno dopo giorno sto imparando che anche quello che mi fa paura va combattuto e anche chi sembra coraggioso e chi “spacca il mondo” a volte ha paura anche di un piccolo rumore che sente nel silenzio della notte, mentre a te non fa nulla. Quindi sto imparando che ognuno di noi è fatto a suo modo e che pian piano deve fare, se ci riesce, un passo alla volta per superare le sue difficoltà, che per me in questo caso è proprio il mio rapporto con lo specchio: una delle scale da iniziare a salire. Moira

Premetto che non mi piace mettermi davanti allo specchio, direi che non mi è mai piaciuto fin da ragazza, solitamente mi osservo giusto il tempo necessario per truccarmi un po’ e via... Poi ci sono giorni in cui mi prendo qualche minuto in più per osservarmi e noto soprattutto la tristezza e il cambiamento inevitabile del tempo che passa... Non mi faccio però prendere dallo sconforto, sorrido allo specchio, faccio l’occholino, le boccacce, ma soprattutto sorrido e sorrido ancora, cambia l’espressione del viso: è più distesa e cambia di riflesso il mio umore! Raffaella



Sì, ho molti specchi; vorrei dire quasi in ogni stanza, gira e rigira, sono molto abituata a vedermi dai capelli ai piedi.

Anche da piccola nelle nostre case c’erano sempre tanti specchi: prima per il lavoro del mio papà, poi per il mio.

Cosa vedo?

La mia giovinezza andarsene attraverso gli specchi, ma fermi là: io mi sono sempre piaciuta, anche adesso con capelli bianchi, qualche volta anche il dietro per vedere se sono “fico”. Ooh! Quando metto qualche CD per ballare; ballo con quella nello specchio, che bello!

Balliamo sempre allo stesso tempo, molto d’accordo e me ne rido, perché penso che una nonna, a fare questo, faccia proprio ridere! (o piangere, mah!)

Regina

# ESPERIMENTI DI SCRITTURA CREATIVA

**Sei davanti allo specchio: racconta cosa vedi.**

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.

Alla mattina quando mi alzo vado in bagno, mi guardo allo specchio, vedo una persona stanca e infelice. La guardo e penso: come vorrei tornare ad essere felice e con il sorriso. Purtroppo è impossibile, dico allo specchio che forse ritornerà il momento. Anna Maria

C'era un tempo quando un giovanotto mi ha fatto un complimento ballando con me. Lui mi ha detto che ho dei belli occhi. E da quel tempo, quando ho guardato nello specchio con l'intenzione di uscire di casa, ho esaminato proprio gli occhi e le sopracciglia e ogni tanto anche truccandoli.

In quel tempo prendere coscienza che mi piacciono i miei occhi mi ha fatto più sicura in me stessa. Adesso ho cominciato a truccare ogni giorno i miei occhi e questo mi da forza.

Mi piacciono anche i miei capelli, quando li vedo nello specchio loro mi tranquillizzano. Quando avevo 50 anni mi sono venuti i capelli bianchi e io ho cominciato a usare la tinta, ma un giorno un fotografo mi ha fatto una foto. Quando ho visto la foto con i capelli tinti non mi è piaciuto il mio aspetto e ho cominciato a

pensare a cosa fare per far sparire capelli bianchi e non usare la tinta. Sono riuscita ad avere risultato positivo e adesso sono contenta. Ho capito che ogni tanto bisogna farsi anche una fotografia! Olga



Quando sono davanti allo specchio mi vedo che sono una persona sincera e vedo gli sbagli che compio involontariamente. Io sono buono di carattere, però so farmi rispettare, non mi piace litigare perché finora ho litigato tre volte e piuttosto che litigare me ne vado anche se ho ragione.

Siamo una famiglia di cinque fratelli che vanno abbastanza d'accordo. Silvano



Sono davanti allo specchio del negozio di vestiti "Dal Maso" di quando mi sono sposato e mi vedo riflesso con un abito che mi piace, con il papillon dorato: è proprio il mio vestito...

E penso a quello di Elisa... Tutto bianco e mi chiedo se faccio la cosa giusta a sposarmi e se è la donna per me... Ma poi lascio stare questi pensieri.

È proprio la donna che mi piace di più di tutte quelle che conosco. Umberto

# PROGRAMMA di OTTOBRE

**MARTEDÌ 01/10:** Sede aperta dalle 16.00 alle 19.00. Alle 17.30 Lezione di cucina con Gabriella

**MERCOLEDÌ 02/10:** 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 ore 15.00 gruppo passeggiate.

**GIOVEDÌ 03/10:** Dalle 15.00 alle 16.30 Gruppo Parola (iscrizione obbligatoria). Dalle 16.45 alle 18.15 laboratorio di musicoterapia (iscrizione obbligatoria)

**DOMENICA 06/10:** Compleanno Carla. Proposta 1: Ritrovo in sede alle 8.00 per recarsi alla giornata della fraternità unitalsiana a Chiampo. Si rientra nel tardo pomeriggio (Rif. Pina). Proposta 2: Ritrovo in sede ore 16.00 per recarsi alla mostra dell'artigianato a Marano Vicentino (Rif. Giusy e Clara)

**MARTEDÌ 08/10:** Sede aperta dalle 16.00 alle 19.00. Alle 17.30 gruppo scrittura.

**MERCOLEDÌ 09/10:** 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 10/10:** Dalle 15.00 alle 16.30 Gruppo Parola (iscrizione obbligatoria). Dalle 16.45 alle 18.15 laboratorio di musicoterapia (iscrizione obbligatoria)

**VENERDÌ 11/10:** Compleanno Nicoletta. Ritrovo in sede ore 20.00 per recarsi al "Il Simposio dei poeti" presso Villa Bassi a Zugliano. (Rif. Federica)

**DOMENICA 13/10:** Alle ore 10.00 in Duomo S.S. Messa di benvenuto al nuovo parroco. Nel pomeriggio ritrovo in sede alle ore 14.30 per passeggiata alla "busa" del Novegno. In caso di maltempo attività alternativa in sede (Rif. Claudia).

**MARTEDÌ 15/10:** Sede aperta dalle 16.00 alle 19.00. Alle 17.30 gruppo lettura.

**MERCOLEDÌ 16/10:** 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 17/10:** Dalle 15.00 alle 16.30 Gruppo Parola (iscrizione obbligatoria). Dalle 16.45 alle 18.15 laboratorio di musicoterapia (iscrizione obbligatoria)

**SABATO 19/10:** Fiera "Abilmente" a Vicenza. Attività da confermare e orario da definire (Rif. Federica)

**DOMENICA 20/10:** Ritrovo in sede alle ore 16.00 per una passeggiata. Segue pizza in compagnia (Rif. Gabriella).

**MARTEDÌ 22/10:** Sede aperta dalle 16.00 alle 19.00. Alle 16.30 riunione redazione gruppo giornalino. Alle 17.30 Riunione generale.

**MERCOLEDÌ 23/10:** 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 24/10:** Dalle 15.00 alle 16.30 Gruppo Parola (iscrizione obbligatoria). Dalle 16.45 alle 18.15 laboratorio di musicoterapia (iscrizione obbligatoria)

**DOMENICA 27/10:** Compleanno Patrizia. Ritrovo in sede alle ore 11.30 per pranzare insieme e festeggiare la pensione di Giulio (Rif. Carla)

**MARTEDÌ 29/10:** Sede aperta dalle 16.00 alle 19.00. Alle 17.30 incontro a tema: sulle erbe.

**MERCOLEDÌ 30/10:** 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 31/10:** Dalle 15.00 alle 16.30 Gruppo Parola (iscrizione obbligatoria). Dalle 16.45 alle 18.15 laboratorio di musicoterapia (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