



Catàrsi

Salute mentale
auto-mutuo aiuto
famiglie
comunità
testimonianze
cultura
creatività

NEWS dal Davide e Golia di Malo

DICEMBRE 2019— N. 12/19

In questo numero:

⇒ DIARIO DI BORDO

- ... e musica sia
- Evviva la musicoterapia
- Visita al garden Schio

⇒ SPAZIO LIBERO

- La paura ci fa fragili
- El pensionato
- La regina cattiva
- I capelli
- Condivisione dei saperi



⇒ ESPERIMENTI DI SCRITTURA CREATIVA

- Lettera al me stesso del futuro

⇒ PROGRAMMA DI DICEMBRE

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 10/12** alle ore **17.30**. Tutti i soci, familiari e facilitatori sono invitati a partecipare
- Venerdì **13/12** alle ore **17.30 Festa di Natale**: sono invitati a partecipare tutti i soci, familiari, facilitatori e simpatizzanti del Davide e Golia. La festa si terrà presso centro parrocchiale S. Gaetano (sala fianco al bar)
- Martedì **24/12** alle ore **12.00** pranzo della Vigilia di Natale in sede
- Martedì **31/12** Cenone e festa di **Capodanno** presso la nostra sede. Prenotazione obbligatoria. **Buon anno!**
- Per motivi organizzativi è importante avvisare e **prenotarsi con qualche giorno di anticipo** quando si intende partecipare alle attività.

La natività di Gesù - Angiolo Silvio Novaro

Tutta notte ginocchioni
vecchi Re con pastorelli
davan doni...
Quando alzarono le ciglia,
meraviglia!
Terra e cieli eran più belli,
e più buoni
eran gli uomini, (e fratelli!).
Mosse il bimbo allora un riso,
e si aperse il Paradiso.

"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

...e musica sia

Non sapevo cosa aspettarmi dal laboratorio di musicoterapia a cui ho partecipato per un paio di mesi il giovedì pomeriggio con altri amici del nostro gruppo, ma immaginavo cosa non ci sarebbe stato. Non ci sarebbe stato solfeggio, spartiti musicali, crome e chiavi di violino e non avrei certamente imparato a suonare uno strumento.

Ho colto subito che Umberto C., la nostra guida, ci avrebbe portato in un viaggio attraverso silenzi e respiri, ritmo e ascolto di se. Abbiamo suonato piccoli strumenti a percussione, legnetti e maracas, kalimba, cembali e tamburelli.

E' stato un percorso facile e dolce dove il mio ritmo si fondeva con quello dei miei compagni. Vorrei poter descrivere la sensazione di calma e straniamento che ho sperimentato. Abbiamo ascoltato la nostra voce e le nostre vibrazioni. Una sorta di distacco dal quotidiano, un pezzetto di preziosi momenti solo per se. Claudia



Evviva la musicoterapia

Devo dire con molta sincerità che questa attività mi è piaciuta moltissimo. Il nostro insegnante Umberto Colbacchini, che è molto preparato, con la sua chitarra che suona con molta passione ci ha fatto scoprire in 10 lezioni, alle quali hanno partecipato una decina di persone, l'importanza della musica. Umberto ci ha portato numerosi strumenti. Ognuno li prendeva liberamente e suonava in modo tale da produrre il ritmo che il maestro ci proponeva con la chitarra. Per me la musica è qualcosa di appassionante! Umberto ci faceva fare dei respiri profondi per stare in sintonia con il nostro corpo. Alla prima lezione di musicoterapia ha cantato tutti i nostri nomi e tutti i partecipanti sono rimasti contentissimi. Ci ha fatto anche cantare tutte le vocali: i suoni partivano dall'addome e terminavano con la "i" che rappresentava la testa.

Questa attività mi ha reso molto felice e devo dire che mi piacerebbe ripetere anche il prossimo anno questo percorso. Grazie Federica e Davide e Golia che mi avete dato l'opportunità di fare questo percorso.

Devo dire con sincerità che queste 10 lezioni le porterò sempre nel cuore! Grazie Federica e grazie Umberto! Durante le lezioni mi sentivo anche molto rilassata e tranquilla. Mi sento di dire ancora: viva la musicoterapia! Daniela Z.

Visita al garden Schio

Un Pomeriggio di Novembre, la domenica, siamo andati a visitare il Garden Schio.

Eravamo in 15 persone e ci hanno fatto vedere come si costruisce un Albero di Natale.

Un bel avvenimento, ma io lo sapevo già costruire con le mie mani, lì invece costava circa 300 Euro, solo l'albero di plastica e poi tutti gli addobbi... diveniva un capitale.

Alla fine siamo andati a prendere la cioccolata all'esterno del negozio ed io ho preso una frittella da 2 Euro.

Poi abbiamo comperato la "Natalina" un fiore di Natale che a me non piace, ma me lo aveva chiesto la mia mamma e così... Umberto



SPAZIO LIBERO

La paura ci fa fragili

Un bambino nasce ed è come un foglio bianco dove la vita inizia scrivere il suo vissuto, è bello, sano, intelligente, mamma e papà spesso hanno grandi aspettative su di lui. Attenzione luce rossa!!!! Non è sempre bene fidarsi delle aspettative, perché a volte proprio quelle aspettative possono danneggiare la forza interiore di un individuo, e rischia che proprio un bambino diventi fragile, perché lui aveva altri progetti, credeva in forze diverse che li offriva proprio se stesso, e per paura di non soddisfare ed accontentare l'altro soffoca se stesso. Crescendo quel bambino diventato un uomo potrebbe non essere contento del suo vissuto, scritto in quel foglio bianco della vita e vorrebbe gridarlo al mondo, ma non ce la fa perché ormai è dentro all'involucro della paura ed è convinto di non farcela a cambiare rotta. Potrebbe non essere così, potrebbe essere, che qualcuno li spieghi che non si vive nella paura, che sarebbe giusto vincere la paura, che sarebbe giusto liberarsi dalla paura, perché la paura ti opprime dentro. Cammin facendo chissà! Anche se non si incontra nessuno che ce lo dice intravediamo il nostro tesoro che è il sogno che abbiamo accantonato e lo metteremmo al centro, li ci sarà il nostro cuore che ricomincerà a battere per una nuova rinascita, e inizieremmo a scrivere le pagine bianche con le parole che un tempo non avevano voce...

Così la paura che ci faceva fragili, probabilmente ci abbandonerà, lasciando spazio alla forza e la stima di noi stessi... Gabriella

El Pensionato (per Giulio)

Qualche tempo fa Giulio, con l'aiuto della moglie Carla, ci ha offerto un pranzo per festeggiare il suo pensionamento. In quell'occasione abbiamo deciso di fargli gli auguri a modo nostro, con un'allegra canzone inventata appositamente per lui:

*E alla fine el ze andà in pension e con gran sodisfassion,
una meta assai ambita a due tersi dela vita.*

*Par i zovane el ze un miragio, par i veci ghe voe coraggio,
senza paura dell'ignoto colegà al tempo vuoto.*

*Basta un po' de fantasia e dopo el tempo el vola via;
ghe ze la raccolta de francoboli o alear coneji e polli.*

E se questo non te piase te poi lesare el giornale.

Se te piese la natura coltivar ghe ze la verdura.

Finalmente te poi fare tuto quello che te pare.

*Far ginastica in palestra, vernizare la finestra,
e giustare quella cosa che la Carla da tanto implora.*

Fare giri in bicicletta pedalando pian o in fretta.

Ghe ze i nevodi da cocolare, el Davide e Golia da frequentare...

Serca Giulio, e qua te prometi, de non stare massa in leto.

*Serca, che qualunque cosa farai, sia che te pesa o che te piasa
de passare queste ore con impegno e con amore.*

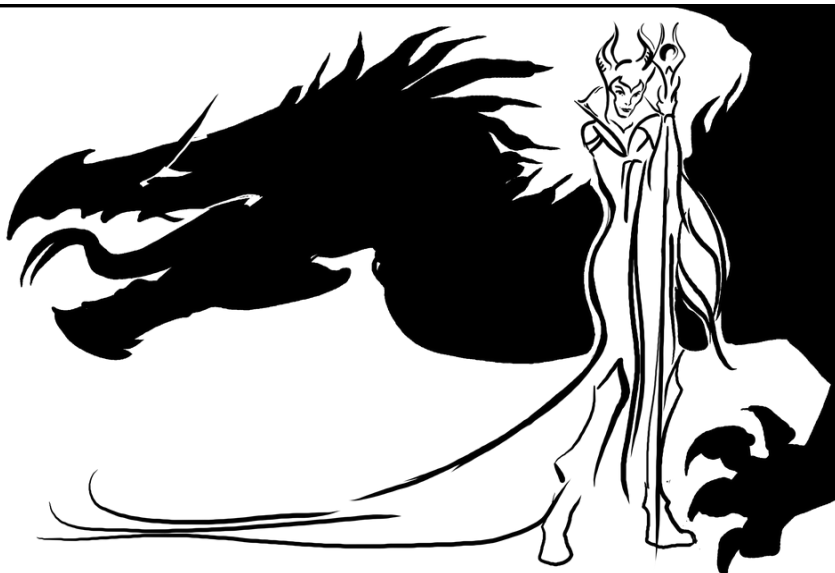


SPAZIO LIBERO

La regina cattiva

A volte si pensa che la “regina cattiva” arriva solo una volta nella vita e ti faccia scivolare rovinosamente su quella lunga lunga ripida scala, salita con mille aiuti, scalino dopo scalino, dopo tanto tanto tempo, ma in un attimo ti ritrovi a terra o forse sotto, e ti fa male ovunque. Ti chiedi veramente se sei la “regina cattiva” perché in fondo ti sei sentita trattata così e anche tradita, te ne saresti andata subito, anche a piedi, ma una mano sul braccio, una parola, uno sguardo fermo di una persona di cui ti fidi e lacrime non tue ti hanno trattenuto per fortuna, forse, ma sapevi benissimo che non saresti stata più come prima, entusiasta di tutto. Per carattere, forse, non lo riesci a capire, non ancora.

La “regina cattiva” sa colpire nella vita, una due tre volte e ogni volta può lasciarti sempre più debole non lo puoi sapere, ma chiuderti sempre di più questo sì, lo sai benissimo e isolarti ancora di più. Quindi non credere più in te stessa e in poche persone che ti sono vicine questo sì. Renderti conto che non è di quest’aiuto che hai bisogno, forse, a volte, “collaborare”, capire prima di tutto, “creare un fumetto” non serve, parlare continuamente di amicizie in un centro come questo, di persone che non scegliamo noi, nemmeno su questo sono d’accordo. Comunque rispetto per tutti, questo sì. Dire “Ho bisogno d’aiuto?” No, qui dentro, ormai ho solo punti interrogativi e in fondo timori. Moira



I capelli

Che bello dono che regala la natura alla gente, avere capelli forti e in salute. Questo dono di solito ha la gente giovane. Con tempo vengono problemi fisici o mentali e la situazione cambia. Oggi sono andata all’ASL a fare impegnativa per mio marito e siccome non c’è niente da fare ho cominciato a guardare la gente dentro. Tutti avevano pochi capelli. Chi aiuta questa gente a far tornare la bellezza? Olga

Condivisione dei saperi

Grazie a Floriana che ci ha fatto vivere un momento di consapevolezza del respiro.

Si è messa in gioco e ha condiviso con noi alcune conoscenze e alcuni esercizi che ci hanno fatto stare bene.

BRAVA !

Il gruppo respiro



ESPERIMENTI DI SCRITTURA CREATIVA

Lettera al me stesso del futuro

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.

Cara Margherita del futuro,

Io voglio nel futuro avere la mia vita normale piena di gioia e felicità con miei bellissimi bambini e una casa grande. Io che ho un grande desiderio per essere felice, per stare lontano da tutto che mi può dare negatività in questa vita voglio avere delle persone positive con quale posso parlare e stare tranquilla con la famiglia. Voglio essere una mamma felice e per fare la mamma per tutta la vita questa cosa mi rende felice. E mi vedo una mamma giovane con bambini grandi. Che altra cosa ti può fare felice in questo mondo. A me mi fa felice nel mio futuro questa cosa. Margherita

Cara Regina,

hai tenuto conto dell'età che è avanzata e tutte le promesse che hai fatto a Antonio? Che penserai più a te, che starai meno in cucina? E metterti ben seduta nel divano o poltrona, a leggere il tuo amato giornale, e andare a farti qualche bella camminata, a uscire di casa per andare a trovare la tua amica. Sì non mi son fatta tante promesse, perché ho avuto tanto, tanto nel poco tempo che mi sono presa. Ora sono al DeG a Malo ma sento tanti uccelli a cinguettare, che mi sembra di essere al mio abitare. Regina



Gli anni passano

Caro Renato, ti ricordi quando eri più giovane ed eri un pensionato giovane e ti sei messo in gioco dopo aver fatto un anno sabbatico senza far nulla?

Eri contento di essere passato da lavoratore a pensionato, così pensavi di fare tante cose belle e divertenti. Ci sei riuscito! Cose interessanti che ti hanno dato modo di conoscere molte persone con cui hai stretto belle amicizie.

Con chi prima non avevi mai pensato di fare volontariato, in casa di riposo con le persone anziane, comunque ti sei sempre preso dei tuoi spazi per viaggiare quando hai potuto e le tue immancabili vacanze al mare. Hai avuto una vita: anche con problemi come tutti e anche gioie e ricordando il tuo passato si può dire che hai avuto una vita non monotona e tutto sommato degna di come l'hai vissuta! Renato

Caro Umberto,

sono contento che non fumi più, sono felice che hai un nuovo posto di lavoro in banca con il tuo amico Andrea. Hai salutato quelli di R.S.A. di Malo?

E non ti dispiace di aver lasciato il gruppo in segreteria?

Per fortuna ora sei segretario del PD.

Sono felice che hai cominciato a correre, ora sei più veloce di prima? E la banda, hai cominciato a suonare il tuo strumento, il trombone? Come va? Umberto



PROGRAMMA di DICEMBRE

DOMENICA 01/12: Compleanno di Gabriella. Alle ore 16.45 ritrovo presso Centro Giovanile di Malo per il concerto di Natale (Rif. Floriana e Gianni D.F.)

LUNEDÌ 02/12: Alle ore 20.30 gruppo Cineforum presso Cinema Aurora di Malo.

MARTEDÌ 03/12: Compleanno Pina. Sede aperta dalle 16.00 alle 19.00. Alle 16.30 laboratorio di Natale. Alle 17.30 allestimento addobbi natalizi e decorazioni in sede

MERCOLEDÌ 04/12: Compleanno Gianni D.F. 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 05/12: Compleanno Giuliana. Dalle 15.00 alle 16.30 Gruppo Parola (iscrizione obbligatoria). Dalle 17.00 alle 18.30 laboratorio espressivo con Alessandra (iscrizione obbligatoria).

VENERDÌ 06/12: Alle ore 16.20 ritrovo presso Medie Ciscato per il corso di informatica (iscrizione obbligatoria).

DOMENICA 08/12: Ritrovo alle ore 15.00 al Duomo di Malo per assistere al concerto di Natale. Seguirà cioccolata calda al Centro Giovanile per festeggiare il compleanno di Gabriella (Rif. Gabriella)

MARTEDÌ 10/12: Sede aperta dalle 16.00 alle 19.00. Alle 16.30 Riunione giornalino. Alle 17.30 Riunione generale.

MERCOLEDÌ 11/12: 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 12/12: Dalle 15.00 alle 16.30 Gruppo Parola (iscrizione obbligatoria). Alle ore 16.20 ritrovo presso Medie Ciscato per il corso di informatica (iscrizione obbligatoria). Dalle 17.00 alle 18.30 laboratorio espressivo con Alessandra (iscrizione obbligatoria). Alle ore 20.30 "Il Simposio dei poeti" presso Villa Bassi a Zugliano.

VENERDÌ 13/12: Ritrovo alle 16.30 presso centro Parrocchiale S. Gaetano per allestire la festa di Natale. **Alle 17.30 Festa di Natale: sono invitati a partecipare tutti i soci, familiari, facilitatori e simpatizzanti del Davide e Golia** (la festa si terrà nella sala vicino al bar del Centro S. Gaetano).

SABATO 14/12: Visita al "Festival dell'Oriente" a Padova: orari e costi da definire (Rif. Luigina e Renato)

DOMENICA 15/12: Compleanno Giusy e Clara. Ritrovo in sede alle ore 12.00 per andare a pranzo da Luigino e Luciana (Prenotazione obbligatoria)

MARTEDÌ 17/12: Sede aperta dalle 16.00 alle 19.00. Alle 17.30 gruppo scrittura.

MERCOLEDÌ 18/12: Compleanno di Silvano. 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 19/12: Dalle 15.00 alle 16.30 Gruppo Parola (iscrizione obbligatoria). Dalle 17.00 alle 18.30 laboratorio espressivo con Alessandra (iscrizione obbligatoria).

VENERDÌ 20/12: Alle ore 16.20 ritrovo presso Medie Ciscato per il corso di informatica (iscrizione obbligatoria).

DOMENICA 22/12: Parteciperemo alla manifestazione "Un dono un sorriso". Orari da definire (Rif. Pina)

MARTEDÌ 24/12: Pranzo della Vigilia di Natale. Ritrovo in sede alle ore 12.00. Iscrizione obbligatoria: per informazioni e per iscriversi chiedere a Federica.

MERCOLEDÌ 25/12: Buon Natale a tutti! (La sede rimane chiusa)

GIOVEDÌ 26/12: La sede rimane chiusa.

DOMENICA 29/12: Ritrovo in sede alle ore 15.00 per recarsi alla mostra dei Presepi presso Seminario dei Missionari Saveriani a Vicenza (Rif. Gianni D.F.)

MARTEDÌ 31/12: Alle 19.00 ci si ritrova per il **Cenone di Capodanno** presso la nostra sede. Serata con animazione dei ragazzi "Quelli dell'ultimo". Prenotazione obbligatoria. Buon Anno!

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