

## Attivitajiet Mejju 2025

**It-2 ta' Mejju 2025** - Quiz ma' John Muscat - Project House - 20.00.

**Id-9 ta' Mejju 2025** - Quddiesa ta' Jum l-Omm ma' Fr Saviour - Project House - 20.00.

**Il-15 ta' Mejju 2025** - Grupp Kultura - Il-Parlament - Dettalji aktar il-quddiem.

**Is-16 ta' Mejju 2025** - Taħdita min-Nutara Antonella Navarro - Project House - 20.00.

**It-23 ta' Mejju 2025** - Taħdita mill-Professor Ray Mangion fuq l-istorja ta' Malta - Project House - 20.00.

**Il-25 ta' Mejju** - Ġurnata Ghawdex.

### Programm

7.30 am fejn l-Education u

7.45am titlaq il-coach.

Naqbd u l-vapur ta' 9.15am.

Immorru ftit ir-Rabat. Min irid imur jieħu te' jew kafe'.

Wara nitilqu għall-quddies tal-11.15 am Ta' Pinu.

Wara l-quddies immorru Marsalforn għall-ikel. Kulhadd jibbukja fejn irid hu, u wara dawra fejn nispiċċaw għal vapur tas-6 pm.

**Hadd ma jaqbad u jitla fuq il-vapur qabel niċċekjaw li kulhadd qieghed hemm.**

**Prezz**-Min se juża t-trasport mill-Education 5€ u Ghawdex 6€ kulhadd.

Booking permezz ta' Revolut għand Maureen Tarpey fuq 79895387

**It-30 ta' Mejju 2025** - Birthdays Celebration gewwa **Bistro 516 Restaurant, Valletta Water Front - 20.00.**

### **Menu-Starters-**

Bruschetta jew Soup of the day jew Caprese Salad

**Main** - Chicken Fillet jew Maltese Rabbit jew Grilled Swordfish jew Full Rack of Ribs jew Beef Stroganoff

**Deżerta** - Cake. -**Prezz 28€**

Booking permezz ta' Revolut għand Maureen Tarpey fuq 79895387

Għidulna x'ser tieklu mal-booking.

**Drink wiehed inkluz. Drinks ohra jithallsu mill-ewwel mal-bar. L-ikel jista jidum ma johrog.**

Fuljett ta' kull xahar



Volum 27  
Hargha 05  
Mejju 2025

## Is-Solitudni (1)

**Hbieb**, għal dan ix-xahar hsibt li nfittejt ftit fuq is-solitudni. Xi drabi fil-ħajja, minkejja li nkunu mdawwrin bi qraba jew hbieb, xorta waħda nħossu sens ta' solitudni. Hemm min, mill-banda l-oħra, tassew jgħix ħajja solitarja b'nuqqas ta' kuntatt ma' qraba jew hbieb. Is-solitudni hija fenomenu li qed naraw jikber kontinwament fil-ħajja li qed ngħixu.

Xi drabi mhux għax ikun tort tagħna iżda għax ninqabdu f'ċirkostanzi li forsi ma jkollnix kontroll fuqhom. L-esperjenza tas-solitudni taf tiġi minħabba raġunijiet varji, fosthom il-bżonn li wiehed jibdel fiżikament il-post fejn ikun jgħix jew fejn ikun jaħdem. **It-telfa ta' xi hadd għażiż minħabba mewt** jew separazzjoni tinstiga sens ta' solitudni, kif tafu għib magħha ukoll emozzjonijiet interni li jesperjenza l-bniedem fil-karattru tiegħu bħal ngħidu aħna nuqqas ta' stima tiegħu nnifsu jew sens ta' inferjorità.

Meta persuna tesperjenza s-solitudni jista' jagħti l-każ li din l-esperjenza tohloq diffikultajiet oħrajn għall-persuna nnifisha u b'hekk is-sitwazzjoni taf issir aktar diffiċli. Naraw fost l-oħrajn kif is-solitudni tista' għib magħha mard fiżiku u mentali bħal ansjetà, stress jew dipressjoni. Taf ukoll taffettwa l-irqad tal-persuna billi jew ikun hemm nuqqas ta' irqad jew inkella l-irqad ikun interrott b'mod kontinwu. F'każijiet aktar ikkumplikati s-solitudni sfortunatament taf ukoll twassal għall-mewt tal-persuna.

L-indikazzjonijiet li juruna li persuna qed tbat i mis-solitudni jistgħu jkunu bosta u jistgħu jvarjaw minn persuna għal oħra. In-nuqqas ta' kuntatt ma' persuni viċin jew nuqqas ta' hbieb speċjali jista' jkun wiehed mill-indikazzjonijiet. Meta persuna b'mod kontinwu tiddubita minnha nnifisha u ma tagħtix valur lil dak li hu tagħha, jista' wkoll ikun indikazzjoni li dik il-persuna tkun qed tħossu waħedha.

Ĉerti diffikultajiet għalkemm kultant jiġu fuqna u ma jkollniex kontroll fuqhom, nistgħu xorta waħda negħlbuhom. L-aktar haġa importanti hi li nammettu li għandna problema.

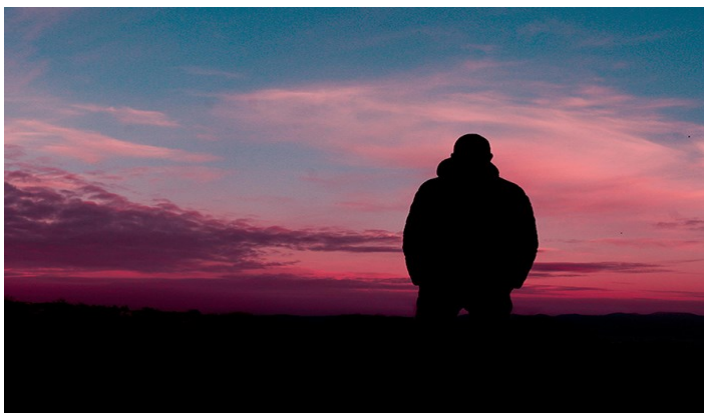
Dan jagħtina sens ta' kontroll fuq is-sitwazzjoni li nkunu fiha u minn hemm naħdmu biex noħroġu minnha. F'ċirkostanzi ta' solitudni tajjeb li wieħed ifittex li jzomm kuntatt ma' persuni differenti li jhoss li jistgħu jgħinuh, joħloq konnessjonijiet godda anke ma' gruppi differenti fil-komunità, joħloq ambjent san fejn jgħix b'affarijiet li jinteressawh, ifittex li jiżviluppa aktar is-sens kreattiv li kull wieħed u waħda minna għandna moħbi ġo fina u fl-aħħar nett ifittex għajjnuna professjonali meta jhoss li dan huwa bżonn biex tingħeleb il-problema.

Xi drabi ma jkunx biżżejjed li nitkellmu mal-ħbieb jew mal-qraba tagħna iżda jkollna bżonn għajjnuna professjonali mingħand min ikun imħarreg biex joffri support emozzjonali f'każijiet sensitivi.

U huwa proprju dan, wieħed mis-servizzi li joffru l-linji nazzjonali ta' Supportline **179 u 1772**. Permezz ta' haddiema mharrġa fil-qasam, dawn iż-żewġ servizzi jagħtu spazju permezz tat-telefon lil kull min f'xi perjodu minn haġtu jhossu waħdu.

Meta persuna tkun qed tesperjenza s-solitudni jkollha bżonn ma' min tiftaħ qalbha, min jagħtiha widen u min jempatizza magħha. Kull min iċempel 179 jew 1772 ser isib persuni li lesti jisimghu mingħajr ma jiġġudikaw filwaqt li joffru support emozzjonali u anke jirreferu fejn ikun meħtieġ. B'dan il-mod il-persuna li iċempel issib sostenn fiha nnifisha u tfittex li tegħleb id-diffikultajiet li jkollha.

Dan kollu jista' jsir filwaqt li l-persuna żżomm l-identità tagħha sigrieta. Is-sabiħ ta' soċjetà joħroġ f'ġesti bħal dawn fejn l-individwi jingħataw l-ispażju fejn ihossuhom aċċettati, milqugħa u mifhuma, fl-isfond tal-hajja li jkunu qed jgħixu. Dan kollu jagħmel soċjetà aktar b'saħħitha u li tista' tkompli timxi 'l quddiem.



## Is-Solitudni (2)

In-nies iġarrbu s-solitudni bil-mod uniku tagħhom. Dan ifisser li m'hemmx strategija waħda tajba għal kulhadd biex tkun kapaċi tegħleb is-solitudni. L-ewwel pass... **Meta tibda taċċetta s-sitwazzjoni** u thalli lilek innifsek thoss is-solitudni forsi tinhass fit stramba għall-bidu, iżda mbagħad x'hin tirrifletti u tivvalida dan is-sentiment, issib li m'hijiex daqshekk stramba. **Is-solitudni hija aktar komuni milli tahseb.** Għalhekk ipprova kellem lilek innifsek b'aktar gentilezza – daqs li kieku qed titkellem ma' ħabib.

### Hu hsieb tiegħek innifsek

TinJORAX l-importanza tal-ikel xieraq, l-irqad tajjeb, l-iġjene personali, l-attenzjoni konxja u anke l-meditazzjoni. Ir-riorganizzazzjoni jew it-titjib tal-ispażju fejn tgħix jistgħu wkoll ikunu attivitajiet li jagħmlulek il-ġid.

### Ċaqraq ġismek

Meta tmur tigrì, timxi, tiġġoggja jew tagħmel kwalunkwe tip ta' attività fiżika, ttejjeb il-burdata. Is-sħubija fi klassi t'eżerċizzju, kemm jekk tattendi fiżikament u anke online, tgħinek tiltaqa' man-nies filwaqt li żżomm ġismek attiv.

### Erga' għamel kuntatt u ltaqa'

Tibzax tiehu inizzjattiva biex iċċempel lil xi ħabib/a jew membru tal-familja biex tistedinhom tmorra għal kafè jew ikla. Għandu mnejn tistgħageb x'hin tinduna kemm l-affarijiet inbidlu ferm inqas milli kont tobsor!

### Ipprova xi haġa ġdida

Fittex gruppi jew klassijiet li jiffukaw fuq affarijiet illi tixtieq tagħmel. Meta tagħmel dan toħloq opportunitajiet biex tiltaqa' ma' nies li jifhmuha bħalek u jhaddnu valuri, interessi u priyoritajiet bħal tiegħek.

Artikli mehuda mis-sit [isuu.com](http://isuu.com) u [hpd.com](http://hpd.com)

