



informatore

09 MARZO 2025



Cammino di Quaresima: i 15 semplici atti di carità del Papa assieme a un digiuno salutare

1 Sorridere. Un cristiano è sempre allegro! Non ce ne rendiamo conto, ma quando sorridiamo alleggeriamo il carico a chi ci circonda. Quando camminiamo per strada, al lavoro, a casa, all'università... La felicità del cristiano è una benedizione per gli altri e per se stessi. Chi ha Cristo nella vita non può essere triste! **2 Ringraziare sempre (anche se non si è tenuti a farlo).** Non abituiamoci mai a ricevere perché abbiamo bisogno di una cosa o perché "abbiamo diritto a". Tutto viene ricevuto come un dono, nessuno "ce lo deve", anche se abbiamo pagato per averlo. Ringrazia sempre. Chi è grato è più felice. **3 Ascoltare la storia dell'altro, senza pregiudizi, con amore.** Cosa può renderci più umani del saper ascoltare? Ogni storia che ti viene raccontata ti unisce di più all'altro: i figli, il partner, il capo, il professore, le loro preoccupazioni e le loro gioie... sai che non sono solo parole, ma parti della loro vita che devono essere condivise. **4 Sollevare il morale di qualcuno.** Sai che le cose non gli vanno bene o che non vanno affatto bene e non sai cosa fare. Decidi di strappargli un sorriso per fargli sapere che non va tutto a rotoli. È sempre bello sapere che c'è qualcuno che ti vuole bene e che ci sarà sempre malgrado le difficoltà. **5 Fermarti ad aiutare.** Essere attento a chi ha bisogno di te. Cos'altro possiamo dire? Non importa se è un problema di matematica, una semplice domanda o qualcuno che ha fame, l'aiuto non è mai troppo! Tutti abbiamo bisogno degli altri. Anche se in genere aiuti, ricorda che anche tu hai bisogno di aiuto. **6 Ricordare agli altri quanto li ami.** Tu sai che li ami... e loro? Le carezze, gli abbracci e le parole non sono mai troppi. Se Gesù non si fosse fatto carne, non avremmo mai capito che Dio è Amore. **7 Celebrare le qualità o i successi altrui.** In genere tacciamo su ciò che ci piace e ci rallegra degli altri: i loro successi, le loro qualità, i loro atteggiamenti positivi. Espressioni semplici come "Auguri!", "Sono molto felice per te" o "Questo colore ti sta molto bene" rallegrano l'altro e ci aiutano a vederci tra noi come Dio ci vede. **8 Salutare con gioia le persone che si incontrano quotidianamente.** Parliamo di chi apre la porta, di chi pulisce, di chi risponde alle telefonate. Li vedi ogni giorno e salutandoli ricordi loro che ciò che fanno è importantissimo. Sia il tuo lavoro che il loro si svolgono più volentieri se fai vedere loro che sono preziosi per gli altri, che la loro presenza cambia le cose. **9 Correggere con amore, non tacere per paura.** Correggere è un'arte. Spesso ci troviamo in situazioni che non sappiamo gestire. Il metodo migliore è l'amore. L'amore non solo sa correggere, ma sa perdonare, accettare e andare avanti. Non avere paura di correggere e di essere corretto, è una dimostrazione del fatto che gli altri puntano su di te e vogliono che tu sia

migliore. **10 Aiutare quando è necessario perché l'altro riposi.** Accade in famiglia: quando uno riposa un altro lavora. Non c'è niente di più bello che sapere che qualcun altro ha già iniziato a fare qualcosa di cui avevi bisogno o che puoi sempre chiedere aiuto. Quando ci aiutiamo a farci carico delle responsabilità quotidiane, la vita è più leggera. **11 Selezionare ciò che non usi e regalarlo a chi ne ha bisogno.** Hai mai pensato che la maglietta preferita di quando avevi 17 anni ora è la maglietta preferita di un'adolescente che non ha molti vestiti? Se sei un fratello maggiore lo sai. Per questo è bene abituarci a valorizzare ciò che abbiamo, e se abbiamo più di quello che ci serve, donarlo ci riempie il cuore e protegge un altro dal freddo. **12 Avere piccole accortezze nei confronti di chi ci sta accanto.** Sai ciò che gli piace più di chiunque altro, perché non approfittarne? Niente fa più piacere di quello che viene donato con amore. L'altro guadagna qualche minuto di riposo e tu un sorriso autentico. Uscire da sé e pensare agli altri è sempre meglio e rallegra il cuore. **13 Pulire quello che usi in casa.** Se vivi con la tua famiglia o già vivi fuori casa, sai quanto sia importante raccogliere e pulire quello che usi. C'è una voce dentro di te che ti dice che dovresti aiutare un po' di più... E sorprendentemente ti senti molto bene a farlo. **14 Aiutare gli altri a superare gli ostacoli.** Da piccoli lo facevamo, perché non farlo anche ora? Aiutare a raggiungere l'autobus, a caricare le valigie, ad attraversare la strada o regalare qualche moneta per poter pagare. Questi dettagli non si dimenticano mai. Sei la persona strana che crede ancora nell'umanità. **15 Telefonare ai tuoi genitori.** Ora vivi solo, ti muovi da solo e forse hai la tua famiglia. I tuoi genitori, tuttavia, ancora si commuovono quando fai sapere loro che li pensi. Essere attento a ciò di cui hanno bisogno o semplicemente sapere come stanno è qualcosa che non ti costa molto ed è un enorme gesto di gratitudine.

Il miglior digiuno

- Digiuno di parole negative e dire parole gentili.
- Digiuno di malcontento e lamenti e riempirsi di gratitudine.
- Digiuno di rabbia e riempirsi con mitezza e pazienza.
- Digiuno di pessimismo e riempirsi di speranza e ottimismo.
- Digiuno di preoccupazioni e riempirsi di fiducia in Dio.
- Digiuno di denunce e riempirsi con le cose semplici della vita.
- Digiuno di tensioni e riempirsi con preghiere.
- Digiuno di amarezza e tristezza e riempire il cuore di gioia.
- Digiuno di egoismo e riempirsi di compassione per gli altri.
- Digiuno di mancanza di perdono e riempirsi di riconciliazione.
- Digiuno di parole e riempirsi di silenzio per ascoltare gli altri.

AVVISI PER LA COMUNITÀ

ORARI S. MESSE FERIALI E FESTIVE

ORARI S. MESSE FERIALI E FESTIVE:

LUNEDI'	ore 18.00	S. Messa in Spirito Santo
MARTEDI'	ore 09.00	S. Messa in Spirito Santo
	ore 18.00	S. Messa a Vigano
MERCOLEDI'	ore 09.00	S. Messa in Spirito Santo
GIOVEDI'	ore 09.00	S. Messa in Spirito Santo
	ore 18.00	S. Messa a San Vito
VENERDI'	ore 15.00	Via Crucis in Spirito Santo
	ore 21.00	Via Crucis in Spirito Santo
SABATO e VIGILIE	ore 17.00	S. Messa a San Vito
	ore 18.15	S. Messa in S. Invenzio

DOMENICA e FESTIVITA'

ore 08.15 e ore 11.00 S. Messa in Spirito Santo
ore 09.45 S. Messa a Vigano

VENERDI' DI QUARESIMA

VENERDI' DI QUARESIMA: alle ore 15.00 e alle ore 21.00 in Spirito Santo celebrazione della VIA CRUCIS.

L'APERITIVO BIBLICO

Domenica 16 marzo ore 11.45: presso il BAR della Chiesa Spirito Santo si terrà l'APERITIVO BIBLICO. Incontro di Catechesi per adulti, a partire dal Vangelo, guidato dal Diacono Giancarlo.

DOMENICA INSIEME GIUBILARE 4^a ELEM.

Domenica 16 marzo ore 15.10: ritrovo presso l'Istituto Sacra Famiglia di cesano Boscone con i Genitori e i bambini/e del Terzo anno del **cammino di fede (4° elementare)** per la "domenica insieme giubilare".

PERCORSO NABIBAM

Domenica 16 marzo ore 15.30: presso i locali della Chiesa Spirito Santo appuntamento con **NABIBAM** – percorso di catechesi CreaATTIVO per Genitori e bambini di sei anni (Prima elementare).

CARITA' DI QUARESIMA

Sosterremo un progetto dell'Istituto Sacra Famiglia di Cesano B.ne, segno di speranza nel nostro territorio per le situazioni di fragilità. Con il nostro contributo aiuteremo la realizzazione di una nuova Residenza denominata "Santa Maria Bambina" per ampliare la possibilità di accoglienza di bambini con disabilità gravi e complesse.

QUARESIMALI

nelle serate di Mercoledì 19 e 26 marzo e di Mercoledì 02 e 09 aprile saranno proposte **quattro meditazioni** incentrate sul tema dell'Anno Santo dal titolo "**LASPERANZA NON DELUDE**" – Il cammino della speranza cristiana. Gli incontri si terranno presso la Chiesa Spirito Santo alle ore 21.00 e sono offerti a tutte le Parrocchie del Decanato di Abbiategrosso. Le meditazioni saranno guidate da don Marco Bove, Vicario Episcopale della Zona Pastorale VI.

FORMAZIONE CATECHISTI

Sabato 22 marzo, 05 aprile e 10 maggio presso la nostra Parrocchia è proposto un **Corso di Formazione per Catechiste/i del Decanato** guidato dal Centro di formazione diocesano. Gli incontri, per coloro che si sono iscritti, si tengono presso i locali della Chiesa Spirito Santo dalle ore 09.30 alle ore 12.30.

ORARI SEGRETERIA PARROCCHIALE

Dal lunedì al venerdì dalle ore 09.45 alle ore 11.45 e dalle ore 15.45 alle ore 17.45.

INGRESSO IN QUARESIMA

Lunedì 10 marzo alle ore 21.00 presso la Chiesa Spirito Santo **Celebrazione d'Ingresso in Quaresima** con l'imposizione delle Ceneri e possibilità di Confessioni. In questo anno Giubilare che c'invita in particolare ad intraprendere cammini di conversione daremo una connotazione tipicamente penitenziale al gesto dell'imposizione delle ceneri collocandolo in un'apposita celebrazione liturgica, così come già previsto per il Rito Ambrosiano.

PELLEGRINAGGIO A ROMA

si avvisano tutti gli interessati che **presso la Segreteria parrocchiale** è possibile **ritirare i Moduli per l'iscrizione al Pellegrinaggio Giubilare a Roma che si terrà dal 6 all'8 ottobre**. I moduli andranno compilati in tutte le loro parti e **riconsegnati presso la Segreteria parrocchiale entro Venerdì 28 marzo, assieme ad una caparra di Euro 150,00 (anche tramite bonifico a Parrocchia Spirito Santo IBAN IT87U0306909606100000184903 – causale: pellegrinaggio a Roma ottobre 2025)**.

PROGETTO ORATORIO

si avvisa che sabato 08 e domenica 09 marzo **si terrà la Raccolta Straordinaria a sostegno della Ristrutturazione dell'Oratorio**. Un grazie in anticipo a tutti coloro che doneranno il proprio contributo.

VACANZA FAMIGLIE

in vista dell'estate prossima la Parrocchia organizza anche quest'anno la settimana di **vacanza per le famiglie della Comunità**. Quando? Dal 17 al 24 agosto. Dove? A San Giacomo in Valle Aurina (BZ) presso l'Hotel Markus (mt. 1.170). Adesioni e iscrizioni entro il 28 febbraio. Per tutte le Info vedi volantini o contatta Alberto Baj (cell. 335.7295483).

CAMMINI DI FORMAZIONE

Riprendono i percorsi di CATECHESI dei preadolescenti (medie) e degli adolescenti (dalla 1° alla 3° superiore). Gruppo PREADO ogni venerdì dalle 19:00 alle 21:30 in oratorio S. Tarcisio. Con cena insieme. Gruppo ADO il mercoledì dalle 21:00 alle 22:00 in oratorio S. Tarcisio. Verrà proposto un sabato al mese un'uscita o una serata di amicizia in oratorio. Per Info n. +39 342 629 3912.

CASSONETTI CARITAS RACCOLTA INDUMENTI

CASSONETTI RACCOLTA INDUMENTI: da qualche giorno sono comparsi **cassonetti arancioni** posizionati da **Sasom** sul territorio comunale per la raccolta indumenti. Si ricorda che per continuare a **sostenere i progetti con scopo di solidarietà sociale** legati a **CARITAS** i cassonetti preposti a tale fine sono solo quelli **GIALLI con il Logo Caritas** posizionati sulla **piazza Salvo D'Acquisto e sul sagrato della Chiesa di San Vito**.

CELEBRAZIONE DELLE ESEQUIE

CELEBRAZIONE DELLE ESEQUIE: Si ricorda che **sarebbe sempre opportuno e buona cosa** che in occasione della morte di una persona, nel caso in cui si desiderassero celebrare le esequie cristiane, **si prendesse contatto in modalità diretta anche con il Parroco/Parrocchia e non solo con le Agenzie Funebri**. E' importante concordare insieme tempi e modalità della celebrazione, oltre che poter avere un adeguato colloquio di conoscenza sia del/la defunto/a che dei congiunti. E' in uso purtroppo sempre più l'abitudine di contattare solo le Agenzie Funebri lasciando poi ad esse l'incombenza di segnalare alla Parrocchia il decesso e le tempistiche. Per esigenze e necessità particolari si è comunque invitati a parlarne sempre prima con il Parroco.

MERCATINO DAI & DAI

il servizio del **Mercatino caritas** è attivo dal Martedì alla Domenica dalle ore 15.30 alle ore 17.30