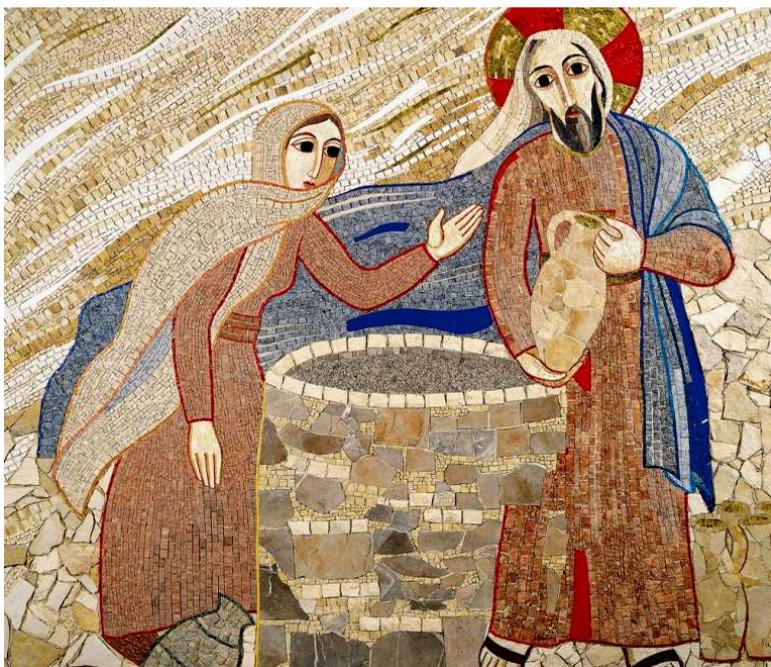


COMUNITÀ di FRATTINA

# CON CRISTO NEL CUORE VERSO LA PIENEZZA DI VITA

PROPOSTE DI CRESCITA SPIRITUALE E UMANA



ANNO PASTORALE  
**2016-2017**

# COMUNITÀ DI FRATTINA

ASSOCIAZIONE PUBBLICA DI FEDELI



Eccoci, siamo la “Comunità di Frattina”! Ugo, Lara, Giuseppe, Cristian e Steven. Ciò che ci unisce è la *consacrazione*, l’essere stati chiamati da Cristo e avere scelto di seguirlo in una forma di vita da Egli stesso tracciata: povera, casta, obbediente. Sostenuti dallo Spirito Santo e attraverso quello che noi siamo, con limiti e bellezze, siamo chiamati a manifestare agli uomini e alle donne di ogni tempo il fascino e la nostalgia della bellezza divina (cf. Giovanni Paolo II, *Vita Consecrata*, 1996, n. 20).

A partire da questo fondamento cerchiamo di incarnare la comune chiamata battesimale alla vita nuova in Cristo nella *vita fraterna*, vita di ascolto, comunione, preghiera e crescita (personale e comunitaria) sull’esimo della prima comunità cristiana (cf. At 2,42).

Ci impegniamo a vivere questa vita avendo come modello *Maria*, discepola che ascolta e custodisce la Parola di Dio (cf. Lc 2,19) e madre che sa vedere, comprendere e accogliere l’uomo nelle sue gioie e fatiche di ogni giorno (cf. Lc 1,39-45; Gv 2,1-12).

# INDICE

## A) PROPOSTE SPIRITUALI DELLA COMUNITÀ

### **PREGHIERA (p. 4)**

- Celebrazione eucaristica
- Liturgia delle ore
- Lectio divina
- Adorazione eucaristica

### **RITIRI SPIRITUALI IGNAZIANI (p. 6)**

- Esercizi spirituali
- Ritiri mensili

### **CAMMINI DI ACCOMPAGNAMENTO NELLA VITA CRISTIANA (p. 7)**

- Accompagnamento spirituale
- Percorsi fidanzati
- Ritiri spirituali per coppie
- Gruppo separati
- Pastorale dei divorziati

### **CORSI DI FORMAZIONE (p. 11)**

- Incontri biblici

## B) PROPOSTE DI CRESCITA UMANA

### **ELENCO DEI CORSI (da p. 12)**

- *I giochi psicologici*
- *L'arte di comunicare...con serenità! (parte 1)*
- *L'autostima*
- *Emozioni e sentimenti colorano la vita*
- *L'assertività*
- *L'arte di comunicare...con serenità! (parte 2)*
- *Il copione di vita*
- *Mi fido di te!*
- *Mi voglio bene per voler bene*
- *Il mondo alla rovescia*

# PREGHIERA

## > CELEBRAZIONE EUCARISTICA

DOMENICA: 7.30 e 10.00

*LUNEDÌ: giornata comunitaria*

MARTEDÌ: 8.00

MERCOLEDÌ: 8.00

GIOVEDÌ: 20.00

VENERDÌ: 8.00

SABATO: 8.00

## > LITURGIA DELLE ORE

	LODI	VESPRI
DOMENICA E FESTIVI	7.10	17.30
<i>LUNEDÌ: giornata comunitaria</i>	-	-
MARTEDÌ	7.40	18.00
MERCOLEDÌ	7.40	18.00
GIOVEDÌ	7.40	18.00
VENERDÌ	7.40	18.00
SABATO	7.40	18.00

## > LECTIO DIVINA

Tutti i MARTEDÌ: 20.30 - 21.45

## > ADORAZIONE EUCARISTICA

DOMENICA: 17.50 - 19.00

*LUNEDÌ: giornata comunitaria*

MARTEDÌ: 18.20 - 19.00

MERCOLEDÌ: 18.20 - 19.00

GIOVEDÌ: 17.00 - 18.00

VENERDÌ: 18.20 - 19.00

SABATO: 18.20 - 19.00

**Ogni primo giovedì e venerdì** del mese: 15.00 - 18.00

**Ogni secondo giovedì del mese**

**CELEBRAZIONE EUCARISTICA e ADORAZIONE ANIMATA**

(ore 20.00 - 22.00)

- 8 settembre 2016
- 13 ottobre 2016
- 10 novembre 2016
- 15 dicembre 2016
- 12 gennaio 2017
- 9 febbraio 2017
- 9 marzo 2017
- 11 maggio 2017
- 8 giugno 2017

***N.B. Il Lunedì è la giornata che la Comunità si riserva per la preghiera personale e la vita fraterna.***

*Pertanto visite e colloqui sono sospesi.*

# RITIRI SPIRITUALI IGNAZIANI

## > ESERCIZI SPIRITUALI

▪ **Giornate di preghiera** secondo il metodo ignaziano presso la Comunità di Frattina. Inizio con la cena delle ore 19.00 del primo giorno e chiusura con il pranzo finale.

Il numero massimo di iscritti è di 16 persone.

- 27- 30 dicembre 2016
- 21-25 aprile 2017

▪ Durante l'anno è possibile vivere l'esperienza degli **esercizi spirituali ignaziani personalmente guidati**.

## > RITIRI MENSILI

Ciascuna giornata di ritiro desidera creare, attraverso il silenzio e l'ascolto orante della Parola di Dio personalmente meditata, lo spazio necessario per vivere l'incontro con il Signore e fare esperienza della sua presenza nella propria vita.

La proposta è rivolta a giovani e adulti.

Il numero massimo di iscritti è di 10 persone.

Gli incontri si terranno la domenica; inizieranno alle ore 9.00 e termineranno con la Celebrazione Eucaristica delle 16.30.

- 8 gennaio 2017
- 12 febbraio 2017
- 12 marzo 2017
- 2 aprile 2017
- 14 maggio 2017

---

**Referenti:** don Ugo Samaritani 3282293567

Lara Gallina 3492867871

Cristian Del Col 3474405506

# CAMMINI DI ACCOMPAGNAMENTO NELLA VITA CRISTIANA

## > ACCOMPAGNAMENTO SPIRITUALE

Chi lo desiderasse può rivolgersi ad uno dei membri della Comunità per essere accompagnato in un cammino di **conoscenza di sé** e di **approfondimento della propria fede**.

## > PERCORSI FIDANZATI

Proposte di **approfondimento del rapporto di coppia e del rapporto con Dio**. Gli incontri iniziano alle ore 20.30 il sabato e alle 15.00 la domenica. È previsto un week-end residenziale animato dalle coppie sposi dell'equipe.

### **PRIMO PERCORSO (settembre - dicembre 2016)**

Settembre 17, 24

Ottobre 1°, 2 (domenica), 8, 15, 22-23 (week-end), 29

Novembre 5, 6 (domenica), 12, 19, 26

Dicembre 3, 10, 17, 18 (domenica).

### **SECONDO PERCORSO (gennaio - maggio 2017)**

Gennaio 14, 21, 28, 29 (domenica)

Febbraio 4, 11, 18-19 (week-end), 25

Marzo 4, 11, 18, 19 (domenica), 25

Aprile 1°, 8, 29

Maggio 6, 7 (domenica).

*Referente: don Giuseppe Bortolin 3203856438*

## > RITIRI SPIRITUALI PER COPPIE

Proposte di **approfondimento della vocazione matrimoniale** alla luce della Parola di Dio. Gli incontri si tengono di domenica pomeriggio con inizio alle ore 15.30 e si strutturano in tre momenti:

- accoglienza, incontro di gruppo, lavoro personale e di coppia, condivisione finale;
  - Celebrazione Eucaristica (ore 19.00);
  - cena conclusiva.
- 
- 18 settembre 2016
  - 11 dicembre 2016
  - 5 febbraio 2017
  - 26 marzo 2017
  - 11 giugno 2017

## > GRUPPO SEPARATI DIOCESANO

La Comunità, in collaborazione con la Pastorale Familiare Diocesana, propone un **percorso per persone separate strutturato in tre momenti**:

- incontri previ di accoglienza della domanda e di preparazione all'inserimento nel percorso triennale;
- Percorso triennale di formazione (*Gruppo separati in cammino*);
- Percorso per persone separate fedeli al sacramento (*Gruppo fedeltà*)

### **1) Gruppo separati in cammino**

Percorso triennale per separati e divorziati non riaccompagnati che desiderano capire come vivere la loro condizione e discernere la volontà di Dio alla luce della Sua Parola.

Il gruppo si incontra ogni primo sabato del mese nel corso di tutto l'anno. Gli incontri iniziano alle ore 15.30 e terminano con la pre-

ghiera del vespro delle ore 18.00.

Queste le date degli incontri:

- 4 settembre 2016 (pellegrinaggio al santuario di Motta di Livenza. Partenza alle ore 14 dalla chiesa di Lorenzaga)
- 1 ottobre 2016
- 5 novembre 2016
- 3 dicembre 2016
- 7 gennaio 2017
- 4 febbraio 2017
- 4 marzo 2017
- 1 aprile 2017
- 6 maggio 2017
- 3 giugno 2017

Sono previsti due ritiri spirituali con inizio alle ore 9 e chiusura con il pranzo nei giorni di domenica 18 dicembre 2016 e 26 marzo 2017.

**Referenti:** *Don Giuseppe Bortolin 3203856438*  
*Goretta e Claudio Amadio 3337113729*  
*Lara Gallina 3492867871*

## **2) Gruppo fedeltà**

Percorso per persone separate che, concluso il cammino triennale precedentemente illustrato, hanno maturato la scelta di vivere la loro fedeltà al sacramento del matrimonio.

Queste le date degli incontri:

- 4 settembre 2016 (pellegrinaggio al santuario di Motta di Livenza. Partenza alle ore 14 dalla chiesa di Lorenzaga)
- Domenica 6 novembre 2016 (orario 10.00-14.00)
- Domenica 18 dicembre 2016 (orario 9.00-14.00)

- Domenica 26 febbraio 2017 (orario 10.00-14.00)
- Domenica 26 marzo 2017 (orario 9.00-14.00)
- Sabato 29 aprile 2017 (orario 15.30-19.00)

## > **PASTORALE DEI DIVORZIATI**

Cammino di accompagnamento spirituale per divorziati risposati civilmente e conviventi.

Il gruppo si incontra il sabato pomeriggio dalle 15.00 alle 17.00.

Queste le date degli incontri:

- 24 settembre 2016
- 15 ottobre 2016
- 19 novembre 2016
- 10 dicembre 2016
- 21 gennaio 2017
- 18 febbraio 2017
- 18 marzo 2017
- 8 aprile 2017
- 20 maggio 2017
- Domenica 4 giugno 2017

**Referenti:** *Don Renato De Zan 3355385638*  
*Don Giuseppe Bortolin 3203856438*

## > INCONTRI BIBLICI

Incontri di formazione biblica sul **Vangelo secondo Matteo** condotti dal biblista don Renato De Zan.

Gli incontri si terranno presso la Comunità di Frattina.

- Mercoledì 30 novembre 2016 (orario 20.30-22.00)
- Mercoledì 14 dicembre 2016 (orario 20.30-22.00)
  
- Martedì 2 maggio 2017 (orario 20.45-22.15)
- Martedì 9 maggio 2017 (orario 20.45-22.15)
- Martedì 16 maggio 2017 (orario 20.45-22.15)
- Martedì 23 maggio 2017 (orario 20.45-22.15)

# PERCORSI di CRESCITA UMANA

## **CHI LI ORGANIZZA**

*I corsi sono organizzati dalla Forania del Basso Livenza in collaborazione con la Commissione Pastorale Diocesana per la Famiglia e la Vita e il Consultorio Familiare "Fondaco" di Portogruaro.*

## **CONDUZIONE E MODALITÀ**

*La conduzione è affidata a:*

### **Dott.ssa Valentina Marcato**

*Psicologa e Psicoterapeuta (cell. 3476241605);*

### **Dott.ssa Sara Cappelletto**

*Consulente e Mediatore familiare (cell. 3201511511);*

### **Dott.ssa Chiara Colombo**

*Psicologa e Psicoterapeuta (cell. 3479193647).*

*Viene offerta ai partecipanti la possibilità di conoscere se stessi e sviluppare il proprio potenziale umano attraverso informazioni teoriche e soprattutto momenti interattivi ed esperienziali. Insomma...conoscersi divertendosi!*

## **DOVE SI TENGONO**

*Tutti gli incontri si tengono presso la **Comunità di Frattina**, via della Chiesa 4, 33076 Frattina di Pravisdomini (PN), tel. 0434 644772.*

## **CONTATTI PER INFO E ISCRIZIONI**

***Don Giuseppe Bortolin**, tel. 0434 644772, cell. 3203856438.*

**N.B.**

***Possono partecipare ai corsi solamente coloro che si sono preventivamente iscritti.***

***Chi, dopo essersi iscritto, fosse impossibilitato a partecipare al corso è invitato a comunicarlo almeno 3 giorni prima dell'inizio del corso stesso.***

***Il numero massimo di iscritti per ciascun corso è di 16 persone.***

# ***I GIOCHI PSICOLOGICI***

*Come ci manteniamo quotidianamente sulla strada dell'infelicità.*

23 settembre - 14 ottobre 2016.

**Corso tenuto dalla dott.ssa Valentina Marcato**

- ***A COSA SERVE GIOCARE?***  
La sofferenza come prezzo da pagare per sentirci “riconosciuti” dagli altri.  
**Venerdì 23 settembre 2016, ore 20.30**
- ***I GIOCHI***  
Le caratteristiche, le regole e il canovaccio dei giochi.  
**Venerdì 30 settembre 2016, ore 20.30**
- ***RICONOSCERE CHE STO GIOCANDO***  
La consapevolezza come prima risorsa per interrompere e uscire dai giochi.  
**Venerdì 7 ottobre 2016, ore 20.30**
- ***COME INSEGNARE AL NOSTRO BAMBINO A CHIEDERE CAREZZE PIÙ SANE E NUTRIENTI***  
La strada verso l'intimità e la vicinanza autentica con l'altro.  
**Venerdì 14 ottobre 2016, ore 20.30**

# **L'ARTE DI COMUNICARE... ...CON SERENITÀ! (parte 1)**

28 settembre - 26 ottobre 2016.

**Corso tenuto dalla dott.ssa Sara Cappelletto.**

- ***I CINQUE ASSIOMI DELLA COMUNICAZIONE***  
Mercoledì 28 settembre 2016, ore 20.30
- ***TUTTO DI NOI COMUNICA QUALCOSA***  
Mercoledì 5 ottobre 2016, ore 20.30
- ***COMUNICARE EFFICACEMENTE***  
Mercoledì 12 ottobre 2016, ore 20.30
- ***L'ASCOLTO***  
Mercoledì 19 ottobre 2016, ore 20.30
- ***COMUNICANDO CON ME STESSO HO SCOPERTO CHE...***  
Mercoledì 26 ottobre 2016, ore 20.30

# L'AUTOSTIMA

*Conoscermi e riconoscermi il valore che sento di avere.*

4 novembre - 2 dicembre 2014.

**Corso tenuto dalla dott.ssa Valentina Marcato.**

- **AUTO-STIMA**  
Cos'è e come si costruisce.  
**Venerdì 4 novembre 2016, ore 20.30**
- **PARTIAMO DA ME**  
Voglio conoscere cosa c'è dentro la mia valigia.  
**Venerdì 11 novembre 2016, ore 20.30**
- **I PENSIERI NEGATIVI**  
Il dialogo interno negativo che influenza il mio modo di vedermi e di esistere.  
**Venerdì 18 novembre 2016, ore 20.30**
- **CONTESTARE LA VOCE CRITICA**  
Riconoscere la mia voce interna ed imparare a contestarla per agire con consapevolezza e libertà.  
**Venerdì 25 novembre 2016, ore 20.30**
- **LA CASSETTA DEGLI ATTREZZI DI UN "SANO GIARDINIERE"**  
«Il mio valore è il fiore più caro che ho. Voglio prendermene cura e coltivarlo ogni giorno».  
**Venerdì 2 dicembre 2016, ore 20.30**

# **EMOZIONI E SENTIMENTI COLORANO LA VITA**

*Imparare ad esplorare, comprendere ed esprimere in modo costruttivo il proprio mondo emotivo.*

9 novembre - 7 dicembre 2016.

**Corso tenuto dalla dott.ssa Chiara Colombo.**

- ***CHE COSA PROVO?***  
Imparare ad ascoltare il nostro mondo interiore e a riconoscere le nostre emozioni.  
**Mercoledì 9 novembre 2016, ore 20.30**
- ***CIÒ CHE PROVO MI AIUTA A RISOLVERE IL PROBLEMA?***  
Quando l'emozione non è utile: le emozioni "parassite".  
**Giovedì 16 novembre 2016, ore 20.30**
- ***LA PAURA***  
Modo per bloccare le nostre potenzialità personali e relazionali o emozione protettiva davanti al pericolo?  
**Mercoledì 23 novembre 2016, ore 20.30**
- ***LA TRISTEZZA DEL DISTACCO E DELLA PERDITA***  
Anticamera della depressione o preziosa occasione di trasformazione e di crescita interiore?  
**Giovedì 1° dicembre 2016, ore 20.30**
- ***LA GIOIA***  
Imparare a nutrirci di "carezze" positive... e a nutrire gli altri.  
**Mercoledì 7 dicembre 2016, ore 20.30**

# L'ASSERTIVITÀ

*La capacità di essere se stessi mantenendo rapporti costruttivi con gli altri.*

11 gennaio - 1° febbraio 2017.

**Corso tenuto dalla dott.ssa Valentina Marcato.**

- ***“IO SONO OK E TU SEI OK”***  
L'importanza di affermare i propri bisogni, emozioni e opinioni tenendo conto anche di quelli dell'altro.  
**Mercoledì 11 gennaio 2017, ore 20.30**
- ***“A.A.A. ASSERTIVITÀ CERCASI”***  
Riconosco i comportamenti aggressivo, passivo e assertivo.  
**Mercoledì 18 gennaio 2017, ore 20.30**
- ***IL COMPORTAMENTO ASSERTIVO***  
Comunicare in modo chiaro e diretto ciò che penso e sento.  
**Mercoledì 25 gennaio 2017, ore 20.30**
- ***LA BASE DI STARE BENE CON TE!***  
Conoscere, difendere e rispettare i propri diritti senza violare quelli altrui.  
**Mercoledì 1° febbraio 2017, ore 20.30**

# **L'ARTE DI COMUNICARE...** **...CON SERENITÀ! (parte 2)**

8 febbraio - 8 marzo 2017.

**Corso tenuto dalla dott.ssa Sara Cappelletto.**

- ***OSSERVARE SENZA VALUTARE: È POSSIBILE?***  
Mercoledì 8 febbraio 2017, ore 20.30
- ***IL POTERE DELL'EMPATIA: un dare e un ricevere naturale***  
Mercoledì 15 febbraio 2017, ore 20.30
- ***INDIVIDUO ED ESPRIMO I MIEI SENTIMENTI***  
Mercoledì 22 febbraio 2017, ore 20.30
- ***COME POSSO FARE RICHIESTE CHE ARRICCHISCANO LA MIA VITA***  
Mercoledì 1° marzo 2017, ore 20.30
- ***LIBERANDO ME, AIUTO TE***  
Mercoledì 8 marzo 2017, ore 20.30

## **IL COPIONE DI VITA**

*Riscrivere la trama della propria storia di vita per essere pienamente se stessi.*

10 febbraio - 10 marzo 2017.

**Corso tenuto dalla dott.ssa Valentina Marcato.**

- **IL COPIONE PSICOLOGICO**

La storia della nostra vita scritta dal nostro bambino interiore.

**Venerdì 10 febbraio 2017, ore 20.30**

- **“IO SONO OK SE...”**

Le *cinque spinte* ovvero le “virtù” socialmente approvate che ci spingono all’infelicità.

**Venerdì 17 febbraio 2017, ore 20.30**

- **IL CUORE DEL COPIONE**

I messaggi che bloccano i bisogni e le strategie elaborate dal nostro bambino per sopravvivere.

**Venerdì 24 febbraio 2017, ore 20.30**

- **A CHE GIOCO GIOCHIAMO?**

I meccanismi manipolatori che usiamo per essere “riconosciuti” dagli altri e confermare il nostro copione.

**Venerdì 3 marzo 2017, ore 20.30**

- **RISCRIVIAMO LA NOSTRA STORIA**

In ascolto dei bisogni non soddisfatti del nostro bambino interiore.

**Venerdì 10 marzo 2017, ore 20.30**

# **MI FIDO DI TE!**

*Gruppo di cammino verso la valle della fiducia.*

15 marzo - 5 aprile 2017.

**Corso tenuto dalla dott.ssa Valentina Marcato.**

- ***DI CHE COSA HO BISOGNO DI FIDARMI?***  
Riflessione sul significato di questo atteggiamento.  
**Mercoledì 15 marzo 2017, ore 20.30**
  
- ***QUANDO IL TE SONO IO!***  
**Mercoledì 22 marzo 2017, ore 20.30**
  
- ***QUANDO IL TE È L'ALTRO!***  
**Mercoledì 29 marzo 2017, ore 20.30**
  
- ***QUANDO IL TE È DIO!***  
**Mercoledì 5 aprile 2017, ore 20.30**

# ***MI VOGLIO BENE PER VOLER BENE***

19 aprile - 10 maggio 2017.

**Corso tenuto dalla dott.ssa Sara Cappelletto.**

- ***APRIAMO IL NOSTRO CUORE***  
Impedirci di amare e di farci amare: il peggior attacco per difenderci.  
**Mercoledì 19 aprile 2017, ore 20.30**
- ***ASSUMIAMOCI LE NOSTRE RESPONSABILITÀ NELLE RELAZIONI***  
Come uscire dalle lotte di potere  
e mettere fine a questi giochi psicologici.  
**Mercoledì 26 aprile 2017, ore 20.30**
- ***SENTIRSI PROTETTI NELL’AFFETTIVITÀ ALTRUI?***  
Ritrovare la strada per volerci bene in prima persona, innanzitutto.  
**Mercoledì 3 maggio 2017, ore 20.30**
- ***RISCOPRIAMO IL NOSTRO VALORE***  
Imparare a riconoscere ciò che ci rende creature uniche al mondo.  
**Mercoledì 10 maggio 2017, ore 20.30**

# **IL MONDO ALLA ROVESCIA**

*Come trasformare il mio limite in una risorsa buona per me... Per imparare ad accogliermi!*

28 aprile - 19 maggio 2017

**Corso tenuto dalla dott.ssa Valentina Marcato.**

- **IL VIAGGIO CONTINUA!**  
Il senso che ha per me fare questo viaggio e il viaggio alla ricerca di un senso.  
**Venerdì 28 aprile 2017, ore 20.30**
- **L'ORIGINE DELLA NOSTRA "OMBRA"**  
Le difese che abbiamo imparato a mettere nell'accoglienza di noi stessi.  
**Venerdì 5 maggio 2017, ore 20.30**
- **RICONOSCERE E REINTEGRARE IL PROPRIO LIMITE**  
Dare senso al proprio cammino per sapere anche rispettare quello degli altri. Il mondo che vorrei...inizia da me!  
**Venerdì 12 maggio 2017, ore 20.30**
- **A SCUOLA DA GESÙ**  
Gesù ci insegna come vivere il limite proprio e altrui.  
**Venerdì 19 maggio 2017, ore 20.30**



Comunità di Frattina

Via della Chiesuola 4

33076 Frattina di Pravidomini (PN)

tel. 0434 644772