

# L'Olivo

Anno 23, Numero I

www.quinzanoverona.it

Febbraio 2015

## Festa della Donazione

Appuntamento annuale con il Gruppo AIDO di Quinzano domenica 22 marzo. Durante la Santa Messa delle ore 11 saranno presenti i rappresentanti dei gruppi comunali AIDO (Associazione Italiana per la Donazione di Organi, Tessuti e Cellule) per celebrare insieme la Festa della Donazione.

La giornata vedrà anche la premiazione del disegno vincitore del concorso pittorico-creativo, indetto dal gruppo di Quinzano destinato ai ragazzi della prima media del catechismo.

L'attività si inserisce tra gli impegni del Gruppo che, da più di 30 anni opera per sensibilizzare la comunità sulla tematica della donazione a scopo terapeutico.

Al termine della Santa Messa seguirà un rinfresco presso la sede dell'AIDO nell'ex-Municipio per ringraziare e festeggiare i ragazzi che hanno partecipato al Concorso.

**Lunedì 6 aprile**  
**Pasquetta a S. Rocchetto**  
**S. Messa alle ore 10.**  
**Il Gruppo Aido sarà presente, come sempre, alla festa con panini, uova, bibite e torte. Vi aspettiamo numerosi!**

## SETTIMANA VOCAZIONALE

# C'è ancora qualcuno che chiama? E risponde chi vuole? Riscopriamo che è: "Bello con te"

Mettersi in ascolto del Signore non significa aspettarsi avvenimenti straordinari, momenti sconvolgenti o grandi rivelazioni, ma saper leggere ed ascoltare la vita nella sua quotidianità, negli incontri e avvenimenti normali. Per fortuna "Dio si è fatto carne" umanità semplice, incontrabile, che si dona; non sensazionale, grande, che ci cattura e domina.

Uno di questi avvenimenti semplici è stato il traslocco del Seminario minore da San Massimo a Quinzano, nato da una necessità contingente. Ma questa presenza per la nostra comunità di Quinzano può essere una felice occasione per ravvivare una conoscenza ed una accoglienza che attraverso i mille piccoli gesti umani ci fa sentire e riscoprire una presenza più profonda e significativa.

Per questo da subito abbiamo desiderato incontrarci e vivere momenti di fede intensi, come le giornate eucaristiche dello scorso ottobre. Da qui è nata la felice idea di proporre in questo anno pastorale, nella prima settimana di quaresima, una settimana vocazionale.

Vocazionale, nel senso pieno di questa parola, in quanto la vita è sempre risposta ad una chiamata, nulla è per caso o lasciato al caso! La gioia di riscoprire che qualcuno mi ha pensato e amandomi mi ha chiamato ad esistere, ad esserci, a divenire persona, protagonista.

Una settimana vocazionale che non viene a distrarci dall'attività pastorale ordinaria, né è un "prodotto di nicchia", ma viene a darci il senso del nostro impegno e di ogni sforzo. Il nostro annunciare, celebrare e amare non è solo la nostra "risposta", di comunità, preti, operatori di pastorale, alla chiamata di Dio che ci invia in questa missione; tutto ciò ha come obiettivo far incontrare le persone,

bambini, ragazzi, giovani, anziani, malati, con il Signore che parla, chiama e cammina con ciascuno di noi. Direi quasi, forse un po' enfatizzando, che se non facciamo percepire la "chiamata" di Dio agli operatori e ai destinatari della pastorale, ci muoviamo a vuoto, battiamo l'aria!

Non è una settimana vocazionale che risolve i problemi, ma ci aiuta ad avere la giusta attenzione. Ci fa avvertire che la vitalità di una comunità non sono le attività o iniziative che mettiamo in atto, ma la capacità delle persone a rispondere alla voce di Dio. Sono le vocazioni consapevoli e libere che raggiungono il loro "risposta".

È per questo che accogliere la presenza del seminario nella nostra parrocchia non è semplicemente cortesia di buon vicinato, ma percepire un invito-chiamata da parte del Signore a verificare e risintonizzare, direi anche essenzializzare, la nostra attività pastorale sulla sua presenza attiva, dialogante e vivificante.

Ringrazio il seminario, gli educatori e le comunità, ragazzi, adolescenti, giovani, che lo compongono per la grande disponibilità accogliente che fin dall'inizio ci hanno donato. Parafrasando le parole di Papa Francesco, direi proprio un seminario in "uscita missionaria", che cresce dialogando con tutte le realtà e non cercando sicurezza nella chiusura. Sicuramente anche questo è un segno di ciò che significa "vocazionale", perciò ancor di più necessario al nostro vivere cristiano.

Il Signore che vede e provvede, e tante volte facciamo sorridere e qualche volta dispiacere, accompagni questa esperienza e parli al nostro cuore, e al cuore di ogni persona della nostra comunità.

**don Amos Chiarello**

## Messaggio del Santo Padre Francesco per la Quaresima 2015

# RINFRANCATE I VOSTRI CUORI

Cari fratelli e sorelle, la Quaresima è un tempo di rinnovamento per la Chiesa, le comunità e i singoli fedeli. Soprattutto però è un “tempo di grazia” (2 Cor 6,2). Dio non ci chiede nulla che prima non ci abbia donato: “Noi amiamo perché egli ci ha amati per primo” (1 Gv 4,19). Lui non è indifferente a noi. Ognuno di noi gli sta a cuore, ci conosce per nome, ci cura e ci cerca quando lo lasciamo. Ciascuno di noi gli interessa; il suo amore gli impedisce di essere indifferente a quello che ci accade. Però succede che quando noi stiamo bene e ci sentiamo comodi, certamente ci dimentichiamo degli altri (cosa che Dio Padre non fa mai), non ci interessano i loro problemi, le loro sofferenze e le ingiustizie che subiscono... allora il nostro cuore cade nell'indifferenza: mentre io sto relativamente bene e comodo, mi dimentico di quelli che non stanno bene. Questa attitudine egoistica, di indifferenza, ha preso oggi una dimensione mondiale, a tal punto che possiamo parlare di una globalizzazione dell'indifferenza. Si tratta di un disagio che, come cristiani, dobbiamo affrontare.

Quando il popolo di Dio si converte al suo amore, trova le risposte a quelle domande che continuamente la storia gli pone. Una delle sfide più urgenti sulla quale voglio soffermarmi in questo Messaggio è quella della globalizzazione dell'indifferenza.

L'indifferenza verso il prossimo e verso Dio è una reale tentazione anche per noi cristiani. Abbiamo perciò bisogno di sentire in ogni Quaresima il grido dei profeti che alzano la voce e ci svegliano.

Dio non è indifferente al mondo, ma lo ama fino a dare il suo Figlio per la salvezza di ogni uomo. Nell'incarnazione, nella vita terrena, nella morte e risurrezione del Figlio di Dio, si apre definitivamente la porta tra Dio e uomo, tra cielo e terra. E la Chiesa è come la mano che tiene aperta questa porta mediante la proclamazione della Parola, la celebrazione dei Sacramenti, la testimonianza della fede che si rende efficace nella carità (cfr Gal 5,6). Tuttavia, il mondo tende a chiudersi in se stesso e a chiudere quella porta attraverso la quale Dio entra nel mondo e il mondo in Lui. Così la mano, che è la Chiesa, non deve mai sorprendersi se viene respinta, schiacciata e ferita.

Il popolo di Dio ha perciò bisogno di rinnovamento, per non diventare indifferente e per non chiudersi in se stesso. Vorrei proporvi tre passi da meditare per questo rinnovamento.

### 1. “Se un membro soffre, tutte le membra soffrono” (1 Cor 12,26) – LA CHIESA

La carità di Dio che rompe quella mortale chiusura in se stessi che è l'indifferenza, ci viene offerta dalla Chiesa con il suo insegnamento e, soprattutto, con la sua testimonian-

za. Si può però testimoniare solo qualcosa che prima abbiamo sperimentato. Il cristiano è colui che permette a Dio di rivestirlo della sua bontà e misericordia, di rivestirlo di Cristo, per diventare come Lui, servo di Dio e degli uomini. Ce lo ricorda bene la liturgia del Giovedì Santo con il rito della lavanda dei piedi. Pietro non voleva che Gesù gli lavasse i piedi, ma poi ha capito che Gesù non vuole essere solo un esempio per come dobbiamo lavarci i piedi gli uni gli altri. Questo servizio può farlo solo chi prima si è lasciato lavare i piedi da Cristo. Solo questi ha “parte” con lui (Gv 13,8) e così può servire l'uomo.

La Quaresima è un tempo propizio per lasciarci servire da Cristo e così diventare come Lui. Ciò avviene quando ascoltiamo la Parola di Dio e quando riceviamo i sacramenti, in particolare l'Eucaristia. In essa diventiamo ciò che riceviamo: il corpo di Cristo. In questo corpo quell'indifferenza che sembra prendere così spesso il potere sui nostri cuori, non trova posto. Poiché chi è di Cristo appartiene ad un solo corpo e in Lui non si è indifferenti l'uno all'altro. “Quindi se un membro soffre, tutte le membra soffrono insieme; e se un membro è onorato, tutte le membra gioiscono con lui” (1 Cor 12,26).

La Chiesa è *communio sanctorum* perché vi partecipano i santi, ma anche perché è comunione di cose sante: l'amore di Dio rivelatoci in Cristo e tutti i suoi doni. Tra essi c'è anche la risposta di quanti si lasciano raggiungere da tale amore. In questa comunione dei santi e in questa partecipazione alle cose sante nessuno possiede solo per sé, ma quanto ha è per tutti. E poiché siamo legati in Dio, possiamo fare qualcosa anche per i lontani, per coloro che con le nostre sole forze non potremmo mai raggiungere, perché con loro e per loro preghiamo Dio affinché ci apriamo tutti alla sua opera di salvezza.

### 2. “Dov'è tuo fratello?” (Gen 4,9) – LE PARROCCHIE E LE COMUNITÀ

Quanto detto per la Chiesa universale è necessario tradurlo nella vita delle parrocchie e comunità. Si riesce in tali realtà ecclesiali a sperimentare di far parte di un solo corpo? Un corpo che insieme riceve e condivide quanto Dio vuole donare? Un corpo, che conosce e si prende cura dei suoi membri più deboli, poveri e piccoli? O ci rifugiamo in un amore universale che si impegna lontano nel mondo, ma dimentica il Lazzaro seduto davanti alla propria porta chiusa? (cfr Lc 16,19-31).

Per ricevere e far fruttificare pienamente quanto Dio ci dà vanno superati i confini della Chiesa visibile in due direzioni.

In primo luogo, unendoci alla Chiesa del cielo nella preghiera. Quando la Chiesa terrena prega, si instaura una comunione di reciproco servizio e di bene che giunge fino

al cospetto di Dio. Con i santi che hanno trovato la loro pienezza in Dio, formiamo parte di quella comunione nella quale l'indifferenza è vinta dall'amore. La Chiesa del cielo non è trionfante perché ha voltato le spalle alle sofferenze del mondo e gode da sola. Piuttosto, i santi possono già contemplare e gioire del fatto che, con la morte e la resurrezione di Gesù, hanno vinto definitivamente l'indifferenza, la durezza di cuore e l'odio. Finché questa vittoria dell'amore non compenetra tutto il mondo, i santi camminano con noi ancora pellegrini. Santa Teresa di Lisieux, dottore della Chiesa, scriveva convinta che la gioia nel cielo per la vittoria dell'amore crocifisso non è piena finché anche un solo uomo sulla terra soffre e geme: "Conto molto di non restare inattiva in cielo, il mio desiderio è di lavorare ancora per la Chiesa e per le anime" (Lettera 254 del 14 luglio 1897).

Anche noi partecipiamo dei meriti e della gioia dei santi ed essi partecipano alla nostra lotta e al nostro desiderio di pace e di riconciliazione. La loro gioia per la vittoria di Cristo risorto è per noi motivo di forza per superare tante forme d'indifferenza e di durezza di cuore.

D'altra parte, ogni comunità cristiana è chiamata a varcare la soglia che la pone in relazione con la società che la circonda, con i poveri e i lontani. La Chiesa per sua natura è missionaria, non ripiegata su se stessa, ma mandata a tutti gli uomini.

Questa missione è la paziente testimonianza di Colui che vuole portare al Padre tutta la realtà ed ogni uomo. La missione è ciò che l'amore non può tacere. La Chiesa segue Gesù Cristo sulla strada che la conduce ad ogni uomo, fino ai confini della terra (cfr At 1,8). Così possiamo vedere nel nostro prossimo il fratello e la sorella per i quali Cristo è morto ed è risorto. Quanto abbiamo ricevuto, lo abbiamo ricevuto anche per loro. E parimenti, quanto questi fratelli possiedono è un dono per la Chiesa e per l'umanità intera.

Cari fratelli e sorelle, quanto desidero che i luoghi in cui si manifesta la Chiesa, le nostre parrocchie e le nostre comunità in particolare, diventino delle isole di misericordia in mezzo al mare dell'indifferenza!

### 3. "Rinfrancate i vostri cuori !" (Gc 5,8) – IL SINGOLO FEDELE

Anche come singoli abbiamo la tentazione dell'indifferenza. Siamo saturi di notizie e immagini sconvolgenti che ci narrano la sofferenza umana e sentiamo nel medesimo tempo tutta la nostra incapacità ad intervenire.

Che cosa fare per non lasciarci assorbire da questa spirale di spavento e di impotenza?

In primo luogo, possiamo pregare nella comunione della Chiesa terrena e celeste. Non trascuriamo la forza della preghiera di tanti! L'iniziativa 24 ore per il Signore, che auspicio si celebra in tutta la Chiesa, anche a livello diocesano, nei giorni 13 e 14 marzo, vuole dare espressione a questa necessità della preghiera.

In secondo luogo, possiamo aiutare con gesti di carità, raggiungendo sia i vicini che i lontani, grazie ai tanti organismi di carità della Chiesa. La Quaresima è un tempo propizio

per mostrare questo interesse all'altro con un segno, anche piccolo, ma concreto, della nostra partecipazione alla comune umanità.

E in terzo luogo, la sofferenza dell'altro costituisce un richiamo alla conversione, perché il bisogno del fratello mi ricorda la fragilità della mia vita, la mia dipendenza da Dio e dai fratelli. Se umilmente chiediamo la grazia di Dio e accettiamo i limiti delle nostre possibilità, allora confideremo nelle infinite possibilità che ha in serbo

l'amore di Dio. E potremo resistere alla tentazione diabolica che ci fa credere di poter salvarci e salvare il mondo da soli.

Per superare l'indifferenza e le nostre pretese di onnipotenza, vorrei chiedere a tutti di vivere questo tempo di Quaresima come un percorso di formazione del cuore, come ebbe a dire Benedetto XVI (Lett. enc. Deus caritas est, 31). Avere un cuore misericordioso non significa avere un cuore debole. Chi vuole essere misericordioso ha bisogno di un cuore forte, saldo, chiuso al tentatore, ma aperto a Dio. Un cuore che si lasci compenetrare dallo Spirito e portare sulle strade dell'amore che conducono ai fratelli e alle sorelle. In fondo, un cuore povero, che conosce cioè le proprie povertà e si spende per l'altro.

Per questo, cari fratelli e sorelle, desidero pregare con voi Cristo in questa Quaresima: "Fac cor nostrum secundum cor tuum": "Rendi il nostro cuore simile al tuo" (Supplica dalle Litanie al Sacro Cuore di Gesù). Allora avremo un cuore forte e misericordioso, vigile e generoso, che non si lascia chiudere in se stesso e non cade nella vertigine della globalizzazione dell'indifferenza.

Con questo auspicio, assicuro la mia preghiera affinché ogni credente e ogni comunità ecclesiale percorra con frutto l'itinerario quaresimale, e vi chiedo di pregare per me.

**Che il Signore vi benedica e la Madonna vi custodisca.**

*Francesco*



# Ma dove vanno a finire i palloncini...

Tra tante brutte notizie che ogni giorno i giornali diffondono, i messaggi inviati a Santa Lucia dai bambini della Scuola dell'Infanzia e del Nido Integrato "Angeli Custodi" sono finalmente diventati una bella notizia. Lanciati in volo i primi giorni di dicembre attaccati a bellissimi palloncini colorati, uno di questi è riuscito ad attraversare tutto lo stivale e ad arrivare in provincia di Palermo dove è stato recuperato in mare da un pescatore. Ovviamente gli abitanti del piccolo paese siciliano per alcuni giorni non hanno parlato d'altro e non hanno mancato di far arrivare alla scuola, su incarico di Santa

Lucia, un pacco pieno di doni e dolci. La bella notizia è rimbalzata anche a Verona e L'Arena non ha potuto non dare ampio spazio all'evento (leggi l'articolo sul sito della scuola al seguente link <http://www.angelicustodiquinzano.it/wp/wp-content/uploads/2015/02/LArena-030115.pdf>).

Durante il mese di gennaio si sono svolte le iscrizioni alla scuola dell'infanzia e al nido integrato per l'anno scolastico 2015/16. C'è stata una grande affluenza di nuovi iscritti e cinque giorni sono stati sufficienti per confermare tutte le cinque sezioni



della scuola dell'infanzia. Anche l'anno prossimo si conteranno oltre 120 bambini! Anche al nido integrato l'impegno della scuola per l'avvio di questo nuovo servizio è stato premiato da un buon numero di iscrizioni per il 2015/16. Resta ancora qualche posto disponibile nella sezione dei più piccoli di età inferiore all'anno.

Al nido integrato, le attività educative sono a pieno regime. Le educatrici stanno dedicando cura e attenzione ai nuovi arrivati di gennaio mettendo al centro l'agire educativo attento ai bisogni e ai desideri dei bambini. Si pone particolare importanza al mo-

mento dell'ambientamento, al gioco non strutturato con materiale povero e di riciclo, e alla lettura. E per i bambini che l'anno prossimo passeranno alla scuola dell'infanzia è già partito il progetto continuità, elemento distintivo per un nido come il nostro integrato alla scuola dell'infanzia.

Per i bambini della scuola dell'infanzia, sta proseguendo con successo il progetto "Mangio bene, cresco meglio" dedicato all'educazione alimentare. Le insegnanti mettono cura e passione per rendere divertenti e coinvolgenti le attività manuali e di gioco proposte. Su grandi cartelloni, con la tecnica

del collage, vengono raffigurati i cibi preferiti a colazione, pranzo e cena, vengono realizzati elaborati personali con varie tecniche espressive e costruiti giochi come un originale memory della frutta e della verdura, oltre a preparare golose torte alle mele e tanto altro.

E infine, come non ricordare un grande evento che vivranno presto le 'giraffe', i bambini più grandi della scuola. Le insegnanti hanno già organizzato per marzo una visita a Mantova, presso il Palazzo Te, alla mostra "Mirò, l'impulso creativo" dedicata al pittore spagnolo Joan Mirò, quest'anno al centro delle attività del progetto artistico-espressivo. Naturalmente i bambini stanno già attendendo questa nuova avventura con tanto entusiasmo ed interesse.



# Gli 80 anni della scuola elementare

Sabato 18 aprile 2015 a Quinzano si svolgerà l'inaugurazione della Scuola "Tolosso Farinati degli Uberti" dopo il grande intervento di restauro che l'ha riportata al suo antico splendore.

Si festeggeranno in realtà numerose ricorrenze: il centenario della Grande Guerra che ha portato alla morte il glorioso eroe al quale è dedicata la nostra scuola "Paolo Tolosso Farinati degli Uberti", studente del Liceo Classico Maffei, capitano di corvetta nella prima guerra mondiale e medaglia d'oro al valor militare alla memoria; gli 80 anni dell'apertura della scuola, che risale al 1934, e la tanto desiderata ristrutturazione di questo edificio scolastico che da ben quattro generazioni è luogo di studi, di formazione e di crescita della popolazione di Quinzano e dintorni.

La Festa di Inaugurazione si svolgerà nel grande parco che circonda la Scuola, alla quale è invitata tutta la cittadinanza, le Istituzioni del Comune di Verona, i rappresentanti della Marina Militare, i Dirigenti e le maestre che hanno contribuito a mantenere alto il valore dell'insegnamento e il senso di appartenenza a questa comunità durante i passati anni scolastici.

A tale scopo si è formato un "gruppo organizzatore" formato da insegnanti, genitori di alunni attualmente frequentanti e abitanti di Quinzano che sta lavorando per preparare l'evento che vuole offrire a quanti interverranno:

- una galleria fotografica di immagini d'epoca riguardanti la storia della scuola;
- una mostra di documenti (pagelle, note di merito e altro) a partire dagli anni 1930;



- testimonianze di alunni negli anni '30;
  - calendario 2016 con figure storiche della scuola;
  - stand gastronomici allestiti nel parco della scuola.
- Riteniamo sia molto importante, oltre che poter godere della Scuola completamente restaurata con tutti i vantaggi che ne derivano, riuscire a trasmettere un messaggio positivo ed incoraggiante ai nostri figli, insegnando loro il valore di ideali come quelli che hanno portato al gesto eroico del Capitano Tolosso Farinati degli Uberti (alla cui rievocazione è stata dedicata un'intera pagina del quotidiano L'Arena il 9 novembre 2014) e far arrivare a tutta la cittadinanza il messaggio di vitalità e interessamento delle amministrazioni e dei privati che stanno collaborando alla riuscita dell'iniziativa. Ringraziamo dell'aiuto che ci vorrete accordare.

**Maria Stanghellini**  
Dirigente Scolastica

## Gruppo Ado-Gio: tutte le iniziative

Come di consueto sono da poco riprese le attività del gruppo Ado-Gio.

Si parte con il mercatino equo-solidale **sabato 14** e **domenica 15 febbraio**.

Proprio domenica, per festeggiare il carnevale, il gruppo organizza una festa a tema presso il circolo NOI per i ragazzi del gruppo e di terza media.

Il **22 e 23 marzo** avrà luogo la vendita torte dinanzi la Chiesa, la quale servirà, come sempre, per autofinanziare il campo estivo Ado-Gio che si svolgerà a **Santa Viola nella settimana di Ferragosto**.

Inoltre, come si ripete ormai da qualche anno, siamo lieti di annunciarvi che stiamo lavorando per organizzare la **quarta edizione del concerto**, che molto probabilmente si terrà nel mese di luglio.

Sono stati introdotti da ottobre di quest'anno i "Lunch-Break": ogni mese Don Amos invita in canonica gli animatori e i ragazzi del '95 per testimonianze toccanti e letture del vangelo, seguite da un allegro pranzo in compagnia.

Gli animatori

# Pellegrinaggio alla Madonna della Corona

Il pellegrinaggio al Santuario della Madonna della Corona è giunto quest'anno alla nona edizione: un bel traguardo!

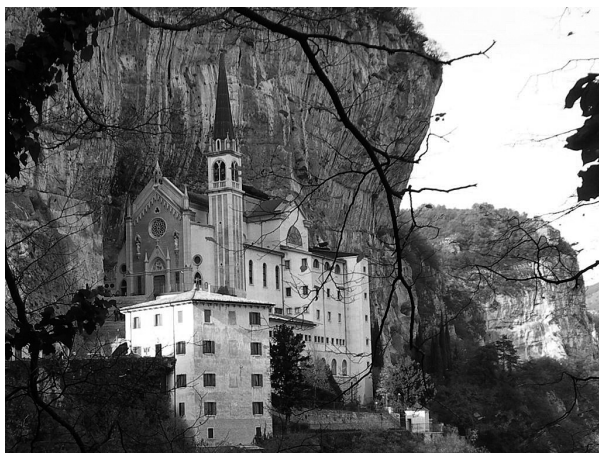
**Per motivi organizzativi la data proposta del 16/17 maggio è stata posticipata a sabato 30 e domenica 31 maggio 2015**, ma le modalità rimangono quelle delle precedenti annate.

Per i pellegrini che desiderano compiere il percorso a piedi, **la partenza sarà sabato 30 alle ore 7.00** presso la canonica della nostra chiesa parrocchiale, con arrivo in serata e possibilità di cena, pernottamento con colazione all'albergo Olivo di Rivalta.

Invece per coloro che sono interessati alla salita dalla val d'Adige la domenica mattina, il ritrovo sarà presso la partenza del sentiero che porta al Santuario, alle ore 9,30.

Alle ore 12 il nostro parroco don Amos celebrerà la S. Messa per tutta la comunità e saranno particolarmente attesi i ragazzi che riceveranno quest'anno la S. Comunione o la S. Cresima, per l'affidamento alla Madonna.

Conclusa la celebrazione ci sarà per tutti il tradizionale



pranzo conviviale a Spiazzi nella casa alpina della parrocchia S. Toscana di Zevio: come sempre sarà preparato il pranzo, oppure per chi desidera sarà messa a disposizione anche un'area attrezzata per il pic nic.

Nei prossimi mesi saranno disponibili ulteriori informazioni e verranno raccolte le adesioni per le varie possibilità di partecipazione al pellegrinaggio parrocchiale.

Vi aspettiamo numerosi!

## Aspettando la primavera...

Passeggiando per le nostre colline uno dei primi alberi che vediamo fiorire è il mandorlo, ma per raccogliere le mandorle bisognerà aspettare settembre. Scopriamo le loro virtù.

Le mandorle, semi del mandorlo (*Prunus dulcis*), sono semi oleosi ricchi di vitamine e minerali. Aiutano a mantenere in buona salute il cuore, le arterie e le ossa, e rappresentano anche un valido rimedio naturale contro l'anemia. Scopriamole meglio.

Costituite per il 50% da grassi monoinsaturi e polinsaturi, le mandorle sono una preziosa fonte di energia e hanno un potere calorico elevato (circa 600 calorie per 100 grammi), per questo vanno consumate con parsimonia.

Le mandorle sono una preziosa riserva di vitamina E e di sali minerali, soprattutto di magnesio, ferro e calcio. Tra i semi oleosi sono quelli che vantano il più alto contenuto di fibre (12%).

Le mandorle sono le regine della frutta secca: sono un vero toccasana e un

prezioso contributo naturale per combattere e prevenire numerose patologie. Grazie all'alta percentuale di grassi "buoni", le mandorle sono tra gli alimenti anti-colesterolo più importanti perché abbassano il livello di colesterolo nel sangue, contribuendo alla salute di arterie e cuore.

Sono un potente antiossidante naturale, preservano la giovinezza, la bellezza della pelle e il benessere dei capelli. Grazie alle elevate quantità di ferro sono un buon rimedio contro l'anemia, mentre il calcio le rende preziose per la salute delle ossa.

Alcuni studi hanno inoltre dimostrato che le mandorle hanno effetti positivi su chi è affetto da diabete di tipo 2, migliorando la sensibilità verso l'insulina.

L'olio di mandorle è l'olio vegetale più conosciuto e utilizzato in cosmesi naturale, per le sue proprietà emollienti, addolcenti, nutrienti e lenitive per la pelle degli adulti, ma anche per quelle delicate dei bambini e dei neonati.

## LA RUBRICA DEL GRUPPO LITURGICO

Quaresima 2015

Ricordiamoci che "quaresima" vuol dire 40 giorni. Perché questi 40 giorni? Per attendere la Pasqua del Signore Gesù, cioè la sua resurrezione. La preparazione è indicata nella parola frequentemente usata in questo periodo: "Convertitevi".

Ma che cosa vuol dire concretamente "convertirsi"? Deriva dal verbo "convergere" = andare verso qualcosa, verso qualcuno.

Per noi cristiani verso Chi? Verso Gesù, figlio del Dio vivente che ci dice: "Il sabato è stato fatto per l'uomo e non l'uomo per il sabato"! E questo indica uno spirito libero che trova nelle prescrizioni (comandamenti) non un peso da portare, ma un aiuto per esercitare i propri diritti.

Pensiamo alla santa Messa domenicale. Un cristiano dovrebbe conoscere l'importanza ed il valore dell'Assemblea liturgica festiva (S.Messa) e anziché tralasciare con leggerezza per affermare la propria libertà, gridare con forza il proprio diritto, come cristiano, a ritrovarsi con i propri fratelli di fede per vivere con gioia il sacrificio di lode al Padre. Convertiamoci veramente, dedicando un po' del nostro tempo a pensare la nostra vita da seguaci di Cristo, cristiani.

# Pellegrinaggio parrocchiale a Fatima e Santiago

Dall'8 al 13 giugno la nostra parrocchia organizza il pellegrinaggio ai due dei luoghi più cari della cristianità: i santuari di Fatima e Santiago. I pellegrini saranno accompagnati dal parroco don Amos. Ecco il programma del viaggio spirituale.

## 8 giugno 2015: Verona/ Milano/Lisbona

Ritrovo dei Signori Partecipanti e partenza in pullman per l'aeroporto di Milano Malpensa. Disbrigo delle formalità d'imbarco e partenza con volo di linea Tap per Lisbona. All'arrivo, incontro con la guida e inizio delle visite della città. Santa messa nella chiesa di Sant'Antonio e proseguimento per Fatima. Cena e pernottamento in Hotel.

## 9 giugno 2015: Fatima

Pensione completa. In mattinata Via Crucis e visita dei luoghi dove i tre pastorelli ebbero le apparizioni della Vergine. Nel pomeriggio continuazione delle visite con il Santuario e la Chiesa della Santissima Trinità con possibilità facoltativa di visitare il Museo del Santuario (Luce e Pace). Celebrazione della Messa. Cena in hotel, in serata possibilità di partecipare alla fiaccolata. Pernottamento.

## 10 giugno 2015: Fatima-Coimbra-Santiago de Compostela

Pensione completa. Celebrazione della messa. Dopo la prima colazione partenza per Coimbra, visita della città famosa per la sua Università fondata nel 1290, e tra le più antiche d'Europa. Sosta al Convento del Carmelo dove risiedeva suor Lucia.

Pranzo e proseguimento per Santiago de Compostela. Cena e pernottamento in hotel.

## 11 giugno 2015: Santiago de Compostela

Pensione completa. Al mattino visita della città, attraverso le antiche vie del centro, la Plaza de las Praterias, la Plaza del Obradoiro con la famosa Cattedrale che custodisce la tomba dell'apostolo Giacomo, dal Medioevo luogo di pellegrinaggio.

Alle ore 12,00 partecipazione alla Messa del Pellegrino. Pomeriggio tempo libero a disposizione o, per chi lo desidera, visita al Monte do Gozo con la possibilità di percorrere l'ultima parte del cammino a piedi (5 km circa) fino alla Cattedrale. Rientro in hotel, cena e pernottamento.



## 12 giugno 2015: Santiago de Compostela-Braga-Oporto

Pensione completa. Prima colazione e partenza per Braga. Visita del Monastero del Bom Jesus e celebrazione della Santa Messa, proseguimento con le visite del centro storico e della Cattedrale, pranzo e nel pomeriggio partenza per Oporto.

Visita della città con il Ponte

Don Luis I, la Cattedrale, l'animato centro storico ottocentesco, l'esterno della Torre dos Clerigos, l'Avenida dos Aliados. Sosta in una cantina vinicola dove sarà possibile degustare il famoso Porto. Cena e pernottamento in hotel.

## 13 giugno 2015: Oporto/Milano/Verona

Prima colazione. Proseguimento delle visite di Oporto e di seguito trasferimento all'Aeroporto in tempo utile per il disbrigo delle formalità doganali e partenza con volo di Linea per Milano Malpensa. All'arrivo trasferimento in pullman per Verona.

## APERTA A SAN ROCCO UNA SALA DI LETTURA

Il Comitato San Rocco prosegue le proprie attività culturali con una nuova iniziativa: la sala di lettura.

Questa nuova proposta è il frutto di una donazione di testi fatta al Comitato che in seguito, ha catalogato e sistemato in una delle sale adiacenti la Chiesa di San Rocco, con l'intenzione di condividere questo bene con la Comunità.

La sala di lettura avrà un'apertura settimanale, lunedì e mercoledì pomeriggio dalle ore 15,30 alle 18,30, negli altri giorni su richiesta. Sarà possibile la consultazione e il prestito dei testi catalogati che spaziano dalla narrativa italiana e straniera, alla saggistica fino ai romanzi per bambini e ragazzi.

La sala sarà aperta anche per chi vuole trascorrere qualche ora di studio in un luogo intimo e tranquillo.

*Per informazioni:*

**Lorella Lugoboni 338 728 84 40**

**Sonia 340 32 72 026**

## Calendario Quaresima 2015

Ricordiamo che tutti gli appuntamenti della Quaresima e della Pasqua si trovano nel Calendario dell'Anno Pastorale 2014-2015 distribuito a tutte le famiglie. Chi ne fosse sprovvisto può ritirarlo all'entrata della chiesa. I principali appuntamenti sono:

Venerdì 27 marzo: via Crucis a S. Rocchetto, ore 21.00 da piazza Righetti.  
Domenica 29 marzo: ore 10.30 benedizione delle Palme a San Rocco, processione alla Chiesa Parrocchiale e Santa Messa.

### Triduo Pasquale

Giovedì 2 aprile: ore 8.00 Lodi - ore 21.00 Santa Messa in "Coena Domini" - ore 22.30 Adorazione Eucaristica.

Venerdì 3 aprile: ore 8.00 Mattutino e Lodi - ore 15.00

Via Crucis in Chiesa - ore 21.00 Azione Liturgica - ore 22.00 processione a San Rocchetto e veglia.

Sabato 4 aprile: ore 8.00 Mattutino e Lodi - ore 21.00 Veglia Pasquale.

**Domenica 5 aprile: Pasqua** - Santa Messa ore: 9, 11, 18 (Parrocchia) ore 10 (San Rocco).

Lunedì 6 aprile: Santa Messa a San Rocchetto ore 10.

PARROCCHIA DECOLLAZIONE  
DI S. GIOVANNI BATTISTA  
QUINZANO  
SEMINARIO VESCOVILE MINORE

## SETTIMANA VOCAZIONALE 22 FEBBRAIO – 1 MARZO 2015



**“GIOCATE LA VITA PER GRANDI IDEALI!”** (Papa Francesco)

**DOMENICA 22 FEBBRAIO:** *in parrocchia*  
**INIZIO DELLA “SETTIMANA VOCAZIONALE”**

**LUNEDÌ 23 FEBBRAIO:** *in seminario*  
**INCONTRO CON I RAGAZZI DI 1° E 2° MEDIA E I LORO GENITORI**  
ore 17: recital della comunità delle medie e incontri di gruppo (fino alle ore 19)

**MARTEDÌ 24 FEBBRAIO:** *in seminario*  
**INCONTRO CON I RAGAZZI DELLE ELEMENTARI E I LORO GENITORI**  
ore 17: recital della comunità delle medie e incontri di gruppo (fino alle ore 19)

**MERCOLEDÌ 25 FEBBRAIO:** *in seminario*  
**INCONTRO CON GLI ADOLESCENTI E 3° MEDIA**  
ore 19,00: pizza - ore 20.30: recital della Comunità adolescenti e incontro di gruppo

**GIOVEDÌ 26 FEBBRAIO:** *in parrocchia*  
ore 16: **ADORAZIONE EUCARISTICA** - ore 18: **MESSA CON I GENITORI E I NONNI ANIMATA DALLA COMUNITÀ DEI RAGAZZI**  
*Dopo Messa i ragazzi del seminario sono ospiti a cena nelle famiglie della parrocchia.*

**SABATO 28 FEBBRAIO:** *in seminario*  
**LUNCH BREAK PER I GIOVANI**  
giovani di Quinzano con la comunità giovani del seminario e gli assistenti  
ore 11.30 aperitivo; ore 12.00 lectio; ore 13.00 pranzo

**DOMENICA 1 MARZO:** *in parrocchia*  
**GIORNATA DELLA COMUNITÀ CON IL SEMINARIO**  
*S. Messe con testimonianze dei giovani di 1° e 2° liceo del seminario*  
SS. Messe ore 18 (vigilia); 9; 10 (S. Rocco); 11; 18

**COMUNIONE AI MALATI:** Ministri della Comunione accompagnati dai seminaristi

*La 1°- 2° liceo sono ospitate dalle famiglie della parrocchia per la cena e la notte.*

*Domenica pranzo insieme alla Casa della Comunità e nel pomeriggio partita di calcio.*

L'Olivo informa - Canonica di Quinzano: via XI Febbraio, 1, tel. 045 8345111

Cellulare del parroco 347 3083275; e-mail: [parrocchiaquinzano@email.it](mailto:parrocchiaquinzano@email.it)

Sante Messe in Parrocchia: Domenica: ore 9, 11, 18, San Rocco ore 10 - Sabato: ore 18, Cacciatore ore 16  
Giorni feriali: Parrocchia ore 18