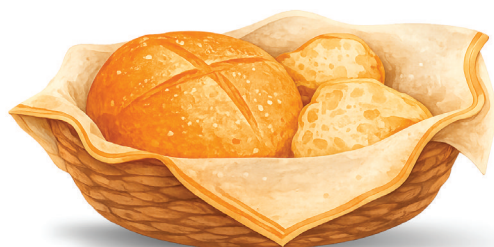




Sussidio Diocesano  
2026/2027

# PANE

Cibo che ci nutre



## **INDICE**

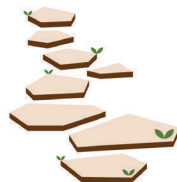
|                                   |    |
|-----------------------------------|----|
| INTRODUZIONE.....                 | 4  |
| Perché questo testo.....          | 4  |
| A chi è rivolto.....              | 4  |
| Obiettivi.....                    | 4  |
| Un testo agevole.....             | 5  |
| Il sito.....                      | 5  |
| Struttura.....                    | 6  |
| Modalità di utilizzo.....         | 7  |
| Il percorso in tre anni.....      | 9  |
| Il tema.....                      | 9  |
| Attenzioni educative.....         | 9  |
| <br>                              |    |
| I. PANE CHE CERCHI.....           | 13 |
| Ciò di cui mi nutro.....          | 13 |
| La vita così com'è.....           | 21 |
| Quando manca il pane.....         | 29 |
| Invitati a sedersi a tavola.....  | 37 |
| <br>                              |    |
| II. PANE SPEZZATO.....            | 45 |
| Un Dio che si fa vicino.....      | 45 |
| Questo è il mio corpo.....        | 53 |
| La logica del dono.....           | 61 |
| Fate questo in memoria di me..... | 69 |

|                                          |         |
|------------------------------------------|---------|
| III. PANE CHE DIVENTA VITA.....          | 77      |
| Gustare la presenza di Dio.....          | 77      |
| Vivere la comunità.....                  | 85      |
| Nutrimento per il mondo.....             | 93      |
| Andate in pace.....                      | 101     |
| <br>APPENDICE - Il rito della Messa..... | <br>111 |

# INTRODUZIONE

## 1. PERCHÉ QUESTO TESTO

Il testo che hai tra le mani nasce dalla consapevolezza e dalla richiesta di educatori e parroci di avere uno strumento di agevole consultazione con alcune linee e spunti per costruire un percorso educativo per preadolescenti, adolescenti e giovani delle comunità parrocchiali.



Questo testo non ha certo la pretesa di essere esaustivo né di sostituirsi ai tanti percorsi già in circolazione, ma vuole essere uno strumento pratico per lavorare insieme ad alcuni temi centrali della vita dei ragazzi strutturati con una logica e ordine.

## 2. A CHI È RIVOLTO

Il testo è rivolto a tutti gli educatori dei percorsi formativi di preadolescenti, adolescenti e giovani.



È un testo versatile composto da percorsi e spunti utili alla crescita personale e di gruppo, a misura di educatore, con l'augurio che ciascuno lo riadatti ai propri ragazzi.

I destinatari ultimi del contenuto sono preadolescenti (11-13 anni), adolescenti (14-18 anni) e giovani (19-29 anni).

I temi e le riflessioni sono proposti uguali per tutte le fasce d'età mentre sono presenti alcune indicazioni e suggerimenti per declinare il contenuto a seconda dell'età dei ragazzi.

Per sua natura questo testo richiede un lavoro di approfondimento e studio dall'educatore per fare proprio l'argomento e rielaborarne la proposta a misura dei propri ragazzi e della loro età.

## 6. STRUTTURA

Il testo è suddiviso in 5 parti: un'introduzione, tre capitoli, ciascuno dei quali suddiviso in 4 paragrafi e un'appendice. I capitoli sono redatti con una logica non vincolante: possono essere utilizzati nella successione con cui sono scritti oppure possono essere organizzati con un ordine differente a seconda delle necessità della comunità parrocchiale.

### TRE CAPITOLI

Tutti i capitoli sono costruiti con la stessa struttura in modo da presentare un lavoro organico. Ciascun capitolo lavora su un argomento che viene sviscerato in sei paragrafi ciascuno dei quali ha al centro una parola chiave che esplicita l'argomento.



**PAROLA  
CHIAVE**



**BRANO  
BIBLICO**



**COMMENTO AL  
BRANO BIBLICO**



**PER LA  
RIFLESSIONE**



**ATTIVITÀ**



**FOCUS  
EDUCATIVI**

Ogni paragrafo si apre con:

- » una **parola chiave** e la sua spiegazione
- » un **brano biblico** che aiuta a capire come quella parola è vissuta nella scrittura
- » un **commento al brano biblico** come spunto per un confronto con i ragazzi
- » alcuni spunti **per la riflessione** utili all'educatore a preparare l'incontro o da fare ai ragazzi per avviare il dibattito
- » un'**attività** utile per presentare la parola guida, introdurre il tema, e fornire spunti per la riflessione
- » dei **focus educativi** per preadolescenti, adolescenti e giovani con obiettivi suggeriti per lavorare sul tema con le varie fasce d'età.

## APPENDICE



IL RITO  
DELLA MESSA

In appendice si è inserito un percorso sulla **celebrazione della Messa** che ripercorre diversi momenti del rito con una riflessione per capirli e alcuni suggerimenti per viverli.

Ogni parola chiave che è sviscerata nel testo ha un collegamento con una parte specifica dell'appendice come indicato in ogni paragrafo.

## 7. MODALITÀ DI UTILIZZO

Anzitutto ci preme sottolineare che questo testo è uno strumento di lavoro e come tale va letto, modificato, ampliato, riadattato alla propria realtà parrocchiale e ai bisogni dei ragazzi e dei giovani e non utilizzato semplicemente com'è. Di conseguenza l'intero percorso suggerito nel testo non è esaustivo nei temi e non è l'unica declinazione possibile. Esso è uno strumento a disposizione per una possibile programmazione formativa per adolescenti e giovani in un anno pastorale.



Il testo, se utilizzato nella sua interezza e secondo la consecutività dei capitoli, ha una sua organicità che lavora su una successione logica degli argomenti e degli ambiti. Allo stesso tempo però i singoli capitoli, le varie sezioni e i contributi offerti sia nella stampa che sul sito sono utilizzabili anche come indipendenti gli uni dagli altri, in quanto ciascun contributo inizia e finisce nel capitolo. Il testo, quindi, può essere usato anche solo consultando alcune parti, scegliendo un argomento, concentrandosi su un linguaggio o su una proposta. Per questo motivo suggeriamo quattro possibili modalità di utilizzo del testo. Va da sé che tali modalità non esimono l'educatore e il coordinatore dal prepararsi personalmente approfondendo e studiando attentamente.

### **Modalità 1**

È la scelta più completa, quella di lavorare su tutti e tre i capitoli seguendo la scansione delle quattro parole chiave con quanto esse presentano.

### **Modalità 2**

È la possibilità di scegliere di lavorare su un solo capitolo utilizzando tutti i suoi suggerimenti e dilazionandoli nel tempo. In questo modo si sceglie di lavorare su di un solo argomento ed un solo ambito.

### **Modalità 3**

È la possibilità di lavorare con i tre capitoli, scegliendo di utilizzare uno solo dei linguaggi e contributi suggeriti; per esempio, scegliendo per ogni capitolo solo la parola chiave o il brano evangelico e il suo commento, oppure l'attività.

### **Modalità 4**

È la possibilità di utilizzare solo la struttura dei tre capitoli inserendo altre parole ed elaborando incontri e suggerimenti personali.



## **PAROLA CHIAVE** **FAME**

La fame è una delle esperienze più universali che condividiamo come esseri umani. Ma se ci fermiamo a riflettere, scopriamo che non esiste una sola fame: dentro di noi convivono almeno tre “FAMI” che ci accompagnano per tutta la vita.

La prima è la fame fisiologica e materiale. È quella che sentiamo quando il corpo chiede energia, cibo, acqua o riposo. La conosciamo bene dopo una giornata intensa di studio, lavoro o sport... quando si arriva a casa ci si fionda sul frigo!. Oggi questa fame riguarda anche il bisogno di sicurezza: una casa, un reddito, la possibilità di costruire il futuro. Ci ricorda che siamo esseri concreti e vulnerabili, che hanno bisogno di risorse per vivere e crescere.

La seconda è la fame relazionale. Anche quando i bisogni materiali sono soddisfatti, possiamo sentirci soli. Abbiamo fame di amicizia, affetto, ascolto, condivisione e appartenenza. La sperimentiamo quando passiamo ore sui social senza sentirci davvero connessi oppure quando desideriamo una serata con persone che ci fanno stare bene. Questa fame ci ricorda che la nostra vita acquista valore attraverso l'incontro e la relazione con gli altri.

La terza è la fame spirituale, la fame di senso e di vita. È quella che emerge quando ci chiediamo quale direzione stiamo dando alla nostra esistenza. Possiamo raggiungere una laurea, un lavoro desiderato o un importante traguardo personale e accorgerci che non basta. Cerchiamo la gioia piena, uno scopo, un valore, qualcosa che dia significato alle nostre scelte.

Anche Gesù, nella sua predicazione, prende l'immagine del bisogno di nutrirsi, per parlare di qualcosa di più profondo. È come se dicesse: dentro ciascuno di noi esiste una fame che nessun bene materiale

può colmare definitivamente, qualcosa che dia unità e significato alla nostra vita. Forse la sfida più grande non è eliminare queste fami, ma imparare ad ascoltarle. Sono proprio loro a metterci in movimento, a spingerci verso gli altri e a farci crescere.



### **BRANO BIBLICO** **ISAIA 55,1-3**

*Perché spendete denaro per ciò che non è pane, il vostro guadagno per ciò che non sazia? Su, ascoltatevi e mangerete cose buone e gusterete cibi succulenti.*



### **COMMENTO AL** **BRANO BIBLICO**

La fame è qualcosa di molto più fisico di un desiderio e ha a che fare con l'esistenza e la sopravvivenza. Spesso la fame è utilizzata nelle scritture come una metafora che, a partire dal riconoscimento di un bisogno fisico di cui tutti facciamo esperienza, ci aiuta a riconoscere il bisogno di senso più profondo che abita la nostra esistenza.

Ce lo ricorda bene il profeta Isaia quando con semplicità disarmante ci pone davanti alla domanda: «Perché spendete denaro per ciò che non è pane, il vostro guadagno per ciò che non sazia?». Una domanda scomoda che ci fa capire come spesso proviamo a soddisfare la nostra fame con cose che solo momentaneamente o parzialmente

ci soddisfano. Questa domanda ci invita a riconoscere quella fame profonda che nessun successo, nessun possesso e nessuna approvazione altrui possono davvero colmare.

Per questa fame il Signore ci rivolge un invito sorprendente: «Venite e mangiate», un invito semplice e diretto che però ci apre ad una nuova prospettiva. Infatti, nel Nuovo Testamento questa promessa trova il suo compimento perché Gesù si presenta come il Pane della vita, il nutrimento capace di saziare la nostra fame più vera. Se seguiamo questo filo rosso l'Eucaristia diventa la risposta di Dio alla nostra fame di pienezza, un'esperienza concreta di amore, una presenza che nutre e sostiene il cammino concretamente, non solo in modo simbolico.

Ma Isaia mette l'accento anche su un altro verbo: «Ascoltate e vivrete», come a dirci che non è solo il cibo ciò che ci sostiene nel cammino, ma anche le parole, un nutrimento forse meno concreto, ma che racconta di una relazione fatta anche di parole che nutrono, di silenzio che accoglie e di presenza che cura anche oltre il momento presente, in un'alleanza eterna con cui Dio ci assicura che sazierà la nostra fame per l'eternità.



## **PER LA RIFLESSIONE**

- ① *Quali sono le “fami” che riconosco più presenti in questo momento della mia vita?*
- ② *Quale ascolto di più e quale invece tendo a mettere a tacere o riempire in altri modi?*
- ③ *Nel mio ruolo di educatore, quali “fami” vedo emergere più spesso nei ragazzi che accompagno? Riesco ad accoglierle senza voler dare subito risposte o soluzioni?*
- ④ *Isaia chiede: “Perché spendete denaro per ciò che non è pane, il vostro guadagno per ciò che non sazia?”. Quali sono oggi le cose in cui investo energie, tempo e cuore sperando che mi riempiano, ma che alla fine non mi saziano davvero?*
- ⑤ *Gesù si presenta come il Pane della vita e Isaia invita ad “ascoltare e vivere”: in quali momenti ho sperimentato che la relazione con Dio, una Parola ricevuta, l’Eucaristia o una presenza significativa hanno nutrito davvero la mia vita?*



## ATTIVITÀ

## TITOLO: SFAMIAMOCI

### FINALITÀ

Riflettere con i ragazzi sulle diverse “fami” che possiamo vivere: fisiologica, relazionale, spirituale per capire come possiamo colmarle.

### MATERIALE:

- 1 piatto
- 1 bicchiere di carta per ciascuno
- pennarelli e biro

### SVOLGIMENTO

I ragazzi si dispongono tutti in cerchio seduti a terra o in alternativa attorno ad un tavolo. Ciascuno riceve un bicchiere e un piatto di carta mentre al centro vengono posti pennarelli, colori, biro. I ragazzi sono invitati a scrivere direttamente nel piatto e nel bicchiere rispettivamente “di cosa hanno più fame” e “di cosa hanno più sete”. Va da sé che non intendiamo fame o sete di cibi o bevande, ma rispetto alla loro quotidianità. Sta all'educatore, a seconda del gruppo che ha di fronte, decidere quanto entrare in profondità. Se il gruppo risponde bene si possono consegnare anche più piatti e più bicchieri abbinando a ciascuno la fame relazionale, la fame spirituale, ecc.

Quando tutti hanno scritto si mettono al centro i piatti e i bicchieri di tutti. L'educatore quindi, cercando di raggruppare le “fami” ragiona con i ragazzi su come o dove si possa trovare qualcosa che permetta di rispondere a queste fami.

### CONDIVISIONE

Tante sono le fami che viviamo noi adulti, ma anche i ragazzi: fame di giustizia, fame di affetti, sete di speranza, sete di gioia, tutti elementi che arricchiscono la vita. Di fronte alla fame siamo naturalmente portati a cercare di sfamarci e attiviamo tutto ciò che possiamo per saziarci. Siamo in grado di fare altrettanto con la fami che non sono di cibo? “Venite a me...” siamo capaci di farci “sfamare” da Cristo?



## FOCUS EDUCATIVI

### 1. PREADOLESCENTI

ACCOMPAGNARE A RICONOSCERE LE PROPRIE “FAMI” E DISTINGUERE CIÒ CHE FA STARE BENE SUL MOMENTO DA CIÒ CHE AIUTA A CRESCERE.

### 2. ADOLESCENTI

ACCOMPAGNARE A RICONOSCERE QUALI SONO LE “FAMI” SU CUI INVESTONO, MA CHE NON LI SODDISFANO E QUELLE CHE INVECE SONO PER LORO NUTRIMENTO E LI AIUTANO A CRESCERE.

### 3. GIOVANI

ACCOMPAGNARE AD INDIVIDUARE QUALI SONO I CRITERI PER FARE DISCERNIMENTO QUOTIDIANO E PROGETTUALE DI VITA A PARTIRE DALLE “FAMI” CHE LI SPINGONO A CAMMINARE.

## APPUNTI



QR CODE PG



## IL RITO DELLA MESSA

LO TROVI IN  
**APPENDICE**

A PAG 112

MOMENTO:

### RITI DI INGRESSO



**SE DESIDERI  
APPROFONDIRE**

Puoi trovare ulteriori approfondimenti  
nel sito della Pastorale Giovanile  
[https://giovani.chiesadibologna.it/  
home-page/sussidi-invernali/](https://giovani.chiesadibologna.it/home-page/sussidi-invernali/)

**INQUADRA**



**IL QR CODE**

**BUON CAMMINO!**