

# PICCOLI GRUPPI

Febbraio - Aprile 2025

*dal 02.02 al 03.05*

CEPLUGANO

## TROVARE LA LIBERTÀ

I Piccoli Gruppi sono un'attività proposta dalla CEP Lugano per permettere alle persone di avere momenti di condivisione insieme. In svariate forme e tipologie, i Piccoli Gruppi consentono a persone di tutte le età di coltivare buone relazioni da vicino in un ambiente che di solito va dalle 5 alle 10 persone.

### TRE BLOCCHI ALL'ANNO

Nel corso dell'anno hanno luogo tre blocchi di Piccoli Gruppi: il primo di 13 settimane, il secondo di 5 settimane e il terzo ancora di 13 settimane, con inizio rispettivamente a febbraio, giugno e settembre.

A ogni blocco, chiunque può iscriversi per partecipare a un piccolo gruppo; per i più coraggiosi e con tempo a disposizione, si può partecipare anche a più gruppi!

### PER TUTTI I GUSTI

Sono disponibili più gruppi e con temi diversi per poter essere stimolati e coinvolti a partecipare in un contesto sempre diverso e in base ai propri interessi. Più informazioni riguardo a un gruppo possono essere chieste al responsabile specifico. Giorno e ora di incontro possono cambiare in accordo tra responsabile e partecipanti.

## TROVARE LA LIBERTÀ

I Piccoli Gruppi sono uno dei quattro programmi principali della CEP Lugano. Come chiesa abbiamo la visione di accompagnare le persone lungo un percorso dove chiunque possa Conoscere Dio, Trovare la libertà, Scoprire i propri talenti e Fare la differenza.

Conoscendo Gesù, conosciamo lo scopo della nostra vita e viviamo un senso di libertà e salvezza rispetto al passato. In tanti ambiti della nostra vita rimaniamo però ancora alla ricerca di libertà, per poter vivere meglio e maturare nel carattere.

I Piccoli Gruppi sono uno strumento pensato per poter essere incoraggiati a superare le sfide e crescere attraverso la condivisione e sane relazioni con gli altri per Trovare la Libertà.

### ISCRIZIONI

ENTRO IL 2 FEBBRAIO 2025  
CEPLUGANO.CH/PICCOLIGRUPPI



# PICCOLI GRUPPI

- |           |  |           |  |
|-----------|--|-----------|--|
| <b>01</b> | AH_PERÒ!                                   | <b>12</b> | IL MESSAGGIO DEL SIGNORE                                 |
| <b>02</b> | APRI LA TUA BIBBIA                         | <b>13</b> | INCONTRIAMOCI INSIEME                                    |
| <b>03</b> | ATTI DEGLI APOSTOLI                        | <b>14</b> | INCORAGGIATI ATTRAVERSO LA SUA PAROLA                    |
| <b>04</b> | BIBLE PROJECT IN COMPAGNIA                 | <b>15</b> | LA PERSEVERANZA NEL SEGUIRE GESÙ                         |
| <b>05</b> | CHACCHIERINO E CHACCHIERE                  | <b>16</b> | LAVORARE A MAGLIA, UNA PASSIONE RITROVATA                |
| <b>06</b> | COME ESSERE PROMOTORI DI PACE              | <b>17</b> | LETTERA AI COLOSSESI                                     |
| <b>07</b> | CRESCIAMO INSIEME CON L'INGLESE            | <b>18</b> | MAMME E BAMBINI  |
| <b>08</b> | DALL'ATLETA INCATENATO AL CAMPIONE CELESTE | <b>19</b> | PLAY FOR GOD   |
| <b>09</b> | EVANGELIZZARE CON IL CINEMA                | <b>20</b> | PRANZIAMO INSIEME  |
| <b>10</b> | GLI ATTI DEGLI APOSTOLI E LO SPIRITO SANTO | <b>21</b> | SALTA CON GIOIA: CORPO IN MOVIMENTO, SPIRITO IN CRESCITA |
| <b>11</b> | GOOD MORNING WEEK                          | <b>22</b> | THE JUST SHALL LIVE BY FAITH                             |

# AH\_PERÒ!

*per donne di tutte le età*

Giorno **Martedì**  
Orario **17:30-18:45**  
Luogo **CEP Lugano**



## DESCRIZIONE

Una serata dedicata alle donne, dove, sorseggiando un'aperitivo, esploreremo la vita e le caratteristiche principali di una donna biblica. Rifletteremo insieme i suoi tratti distintivi, le sfide che ha affrontato ed il suo esempio di fede.

## PERCHÈ PARTECIPARE

Per passare una serata in compagnia, dove si combinano la discussione spirituale ed il piacere di stare insieme in un'atmosfera accogliente.

## DI COSA TENERE CONTO

L'aperitivo è offerto.

## RESPONSABILE

Andra Coman

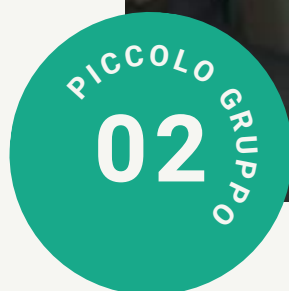
*Iscrizioni entro il 2 febbraio 2025 su [ceplugano.ch/piccoligruppi](https://ceplugano.ch/piccoligruppi)*



# APRI LA TUA BIBBIA

*per tutte le età*

Giorno **Giovedì**  
Orario **13:30-15:00**  
Luogo **CEP Lugano**



## DESCRIZIONE

E se uno dei tuoi buoni propositi per il 2025 fosse leggere tutta la Bibbia in un anno? Nella frenesia quotidiana trovare un momento per connettersi spiritualmente può sembrare una vera sfida specialmente in una società in bilico tra impegni e distrazioni. È vero la presenza di Dio non ci lascia mai, ma siamo anche chiamati ad andare più in profondità nella nostra relazione con il Signore, ognuno in base al tempo e alla stagione in cui si trova. In questo piccolo gruppo inizieremo un piano di lettura della Bibbia di un anno e scopriremo insieme alcune tematiche per poter non solo essere motivati ma anche disciplinati nella nostra relazione con Dio dedicando anche alcuni momenti alla preghiera.

## PERCHÈ PARTECIPARE

Desideri andare più a fondo nella tua relazione con Dio e creare una sana routine spirituale da portare avanti giornalmente e sperimentarne i benefici.

## DI COSA TENERE CONTO

Portate le vostre Bibbie ed ev. un blocco per appunti.

## RESPONSABILE

Noemi Ernst

Iscrizioni entro il 2 febbraio 2025 su [ceplugano.ch/piccoligruppi](https://ceplugano.ch/piccoligruppi)



# ATTI DEGLI APOSTOLI

*per tutte le età*

Giorno **Giovedì**  
Orario **20:00-21:15**  
Luogo **Faido**



## DESCRIZIONE

Nella prima parte dell'incontro leggeremo un passaggio dagli Atti degli Apostoli che ci ricorda come il messaggio di Gesù ha toccato i cuori delle persone nei contesti più diversi. In un secondo momento ci incoraggeremo a vicenda a coltivare relazioni sul territorio e ad essere di ispirazione alle persone interessate alla fede, prendendoci anche un momento di preghiera.

## PERCHÈ PARTECIPARE

Perché abiti nell'Alto Ticino e desideri partecipare ad un gruppo che ha a cuore le persone e la regione.

## DI COSA TENERE CONTO

Ti incoraggiamo a portare la tua Bibbia.

## RESPONSABILE

Joel Bischof

Iscrizioni entro il 2 febbraio 2025 su [ceplugano.ch/piccoligruppi](https://ceplugano.ch/piccoligruppi)



# BIBLE PROJECT IN COMPAGNIA

età 18-25 anni

Giorno **Domenica**  
Orario **16:00-18:00**  
Luogo **Pregassona**



## DESCRIZIONE

Ogni settimana ci incontriamo per fare una merenda insieme e guardare un video del canale YouTube "Bible project". Partendo dal video discuteremo del tema/passaggio della Bibbia trattato nel video.

Perché partecipare: anche tu vorresti leggere di più la Bibbia, ma ti ritrovi a rimandare sempre perché non riesci a capirla o a metterla in pratica? Con l'aiuto dei video e parlando con altri giovani può diventare molto più facile e piacevole!

## PERCHÈ PARTECIPARE

Anche tu vorresti leggere di più la Bibbia, ma ti ritrovi a rimandare sempre perché non riesci a capirla o a metterla in pratica? Con l'aiuto dei video e parlando con altri giovani può diventare molto più facile e piacevole!

## DI COSA TENERE CONTO

Porta la tua Bibbia :)

## RESPONSABILE

Susanna Riccabella

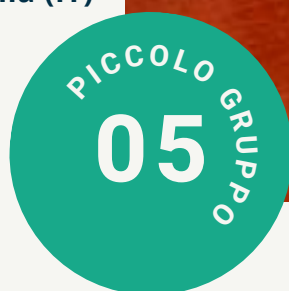
Iscrizioni entro il 2 febbraio 2025 su [ceplugano.ch/piccoligruppi](https://ceplugano.ch/piccoligruppi)



# CHIACCHIERINO E CHIACCHIERE

*Per donne di tutte le età*

Giorno **Giovedì**  
Orario **14:30-16:00**  
Luogo **Campione d'Italia (IT)**



## DESCRIZIONE

Cos'è il chiacchierino? È un bellissimo pizzo da decorazione che si compone con due nodi di nome punto A e B. Creeremo e torneremo alle tradizioni delle nostre nonne che realizzavano pizzi con le loro mani. Il tutto in buona compagnia, avendo degli scambi edificanti tra donne e prendendoci cura l'una dell'altra attraverso la condivisione della fede.

## PERCHÈ PARTECIPARE

Potremo conoscerci meglio stando insieme e creando con le nostre mani oggetti come orecchini, braccialetti o pizzi. Avrai la possibilità di creare qualcosa per te o da regalare. Eventualmente potrai metterlo in vendita per il banco missioni.

## DI COSA TENERE CONTO

Ti serve solo un uncinetto, una forbicina, un filo di cotone e un chiacchierino. Se hai difficoltà nel recuperare questo materiale, non esitare a contattare la responsabile del gruppo. Il piccolo gruppo è rivolto a donne di tutte le età.

## RESPONSABILE

Santina Buda

*Iscrizioni entro il 2 febbraio 2025 su [ceplugano.ch/piccoligruppi](https://ceplugano.ch/piccoligruppi)*





# COME ESSERE PROMOTORI DI PACE

*Per tutte le età*

Giorno **Giovedì**  
Orario **20:00-21:00**  
Luogo **Online**



## DESCRIZIONE

Romani 12:18 "Se è possibile, per quanto dipende da voi, vivete in pace con tutti".

Questo insegnamento biblico è utile ad ogni persona che vuole imparare a gestire bene i conflitti, sanare relazioni interpersonali, rafforzare il matrimonio, vivere in pace con tutti.

## PERCHÈ PARTECIPARE

Perché nella vita tutti abbiamo dei conflitti, che sono inevitabili perché siamo peccatori.

Li incontriamo nella vita di famiglia (fra marito e moglie, genitori e figli, fratelli e sorelle, con suoceri e cognati), sul posto di lavoro, a scuola o persino in chiesa. In questo studio impareremo biblicamente come vivere in pace con Dio e in pace con tutti, e come essere promotori di pace.

## DI COSA TENERE CONTO

Portate la vostra Bibbia

## RESPONSABILE

Giuseppe Cadamuro

*Iscrizioni entro il 2 febbraio 2025 su [ceplugano.ch/piccoligruppi](https://ceplugano.ch/piccoligruppi)*



# CRESCIAMO INSIEME CON L'INGLESE

*Per tutte le età*

Giorno **Lunedì**  
Orario **19:45-21:15**  
Luogo **Pregassona**



## DESCRIZIONE

Questo sarà un gruppo con tre obiettivi: vogliamo crescere nella nostra fede, approfondire le amicizie con gli altri e mettere in pratica l'inglese che abbiamo imparato.

## PERCHÈ PARTECIPARE

Ogni settimana il tema varierà: a volte discuteremo del sermone, a volte studieremo le Scritture, altre volte avremo una discussione. Tuttavia, cercheremo di usare il più possibile l'inglese, pur lasciando a ciascuno la libertà di passare all'italiano se necessario.

## DI COSA TENERE CONTO

Questo non è un gruppo per chi parla inglese come lingua madre, ma per chi ha imparato l'inglese come lingua straniera e desidera un ambiente sicuro in cui mettere in pratica le proprie competenze. Lascia a casa l'imbarazzo di fare errori in inglese e vieni a divertirti mentre impariamo a conoscere Dio e gli altri più profondamente.

## RESPONSABILE

Marnie Jane Agosta

*Iscrizioni entro il 2 febbraio 2025 su [ceplugano.ch/piccoligruppi](https://ceplugano.ch/piccoligruppi)*



# DALL'ATLETA INCATENATO AL CAMPIONE CELESTE

*per tutte le età*

Giorno **Giovedì**  
Orario **dalle 20:00**  
Luogo **Luino (IT)**



## DESCRIZIONE

Paolo, come un atleta che corre verso il premio (1Cor 9,24-27) e come un testimone incatenato per Cristo (Ef 6,20), offre una prospettiva unica e straordinariamente pratica su come vivere la fede nel mondo.

L'intento di questo gruppo è, per quanto possibile, entrare nella mentalità di Paolo, cercare di guardare con i suoi occhi, di infiltrarsi nel suo pensiero, fare quanto possibile per valutare la sua situazione, la sua visione, i suoi interessi e la sua acutezza, cosicché tutti possiamo trarre qualche applicazione dal pensiero teologico che riporta nei suoi scritti "secondo la sapienza che gli è stata data [da Dio]" (2Pt 3,15).

## PERCHÈ PARTECIPARE

Vogliamo scoprire come le riflessioni e la vita di Paolo possano essere applicate a questioni che ci sfidano oggi: dal rispetto della dignità umana, alla giustizia sociale, alla responsabilità personale, al ruolo della comunità cristiana in un mondo in rapida trasformazione e altre questioni etiche.

## DI COSA TENERE CONTO

Questo gruppo non sarà solo uno studio, ma un'opportunità per conversazioni aperte e informali, dove ciascuno potrà portare le proprie domande e riflessioni su temi di attualità e interrogativi morali.

## RESPONSABILE

Mattia Sersale e Angelo Sersale

*Iscrizioni entro il 2 febbraio 2025 su [ceplugano.ch/piccoligruppi](https://ceplugano.ch/piccoligruppi)*



# EVANGELIZZARE CON IL CINEMA

*per tutte le età*

Giorno **Mercoledì**  
Orario **20:00-22:00**  
Luogo **CEP Lugano**



## DESCRIZIONE

Il messaggio del Vangelo attraverso piccole produzioni video. Sul canale Youtube @cepmediavision puoi scoprire le produzioni che abbiamo fatto nel passato. Nel corso di 5 settimane ci saranno input, momenti di condivisione su aspetti spirituali, ma anche momenti di discussione creativa tramite il messaggio biblico.

## PERCHÈ PARTECIPARE

Se pensi che la Buona Notizia possa essere condivisa praticamente e facilmente attraverso la settima arte questo gruppo può essere una buona possibilità per te.

## DI COSA TENERE CONTO

Il responsabile del gruppo ha esperienza nella creazione, elaborazione e produzione di materiale video. Sei invitato a partecipare e trascorrere del tempo con noi dedicando le tue capacità al servizio di Dio.

## RESPONSABILE

Carlo Crivelli

Iscrizioni entro il 2 febbraio 2025 su [ceplugano.ch/piccoligruppi](https://ceplugano.ch/piccoligruppi)



# GLI ATTI DEGLI APOSTOLI E LO SPIRITO SANTO

*per tutte le età*

Giorno **Martedì**  
Orario **dalle 20:00**  
Luogo **Online**



## DESCRIZIONE

Nella Chiesa delle origini, Lo Spirito si mosse in maniera spettacolare e il vangelo venne predicato, a migliaia andarono e accettarono il messaggio di salvezza, molti venivano guariti e la buona notizia su Gesù si veniva diffondendo per tutti i continenti. In questo piccolo gruppo vedremo un po' più a fondo l'opera dello Spirito Santo attraverso il libro degli Atti.

## PERCHÈ PARTECIPARE

Questo studio è aperto a chi è interessato e desidera scoprire lo Spirito Santo alla luce della Parola. Questo gruppo non sarà solo uno studio biblico, ma un'opportunità per porsi domande aperte e riflessioni. Cercheremo insieme di trovare una risposta alla luce delle Scritture.

## DI COSA TENERE CONTO

Durante il nostro piccolo gruppo leggeremo il libro "Atti. Lo Spirito in Azione" di J. Stott. Il costo del libro è di 16.00 CHF ed è a carico del partecipante e verrà fornito dal leader del gruppo.

## RESPONSABILE

Marco Bischof

*Iscrizioni entro il 2 febbraio 2025 su [ceplugano.ch/piccoligruppi](https://ceplugano.ch/piccoligruppi)*



# GOOD MORNING WEEK

*per tutte le età*

Giorno **Lunedì**  
Orario **07:00 -07:30**  
Luogo **Online**



## DESCRIZIONE

Il Re Davide proclamava nel Salmo 63 "...Tu sei il mio Dio, io Ti cerco al mattino, di te ha sete l'anima mia..." Che privilegio poter iniziare la giornata alla presenza del Signore!

Con questo piccolo gruppo vogliamo iniziare la settimana insieme, mettendo il nostro nuovo inizio nelle Sue mani. Ogni lunedì mattina, prima di iniziare la nostra routine lavorativa o scolastica, ci incontreremo per avere un piccolo momento di lode e intercessione e verremo incoraggiati dalla Sua Parola.

## PERCHÈ PARTECIPARE

Alzarsi presto ci permette di dedicarci ad attività che faremmo fatica a compiere durante la giornata, e iniziare alla presenza di Dio sicuramente aiuta a scandire il ritmo della giornata. Se vuoi avere un momento di condivisione con altre persone o iniziare una nuova disciplina spirituale questo gruppo fa per te!

## DI COSA TENERE CONTO

Saremo mattinieri e il gruppo si terrà online (via zoom). Si richiede puntualità in quanto la routine lavorativa di ognuno di noi inizia in maniera differente; vogliamo quindi onorare il tempo di ciascuno. Siete i benvenuti con il vostro caffè!

## RESPONSABILE

Noemi Ernst

*Iscrizioni entro il 2 febbraio 2025 su [ceplugano.ch/piccoligruppi](https://ceplugano.ch/piccoligruppi)*



# IL MESSAGGIO DEL SIGNORE

*per tutte le età*

Giorno **Mercoledì**  
Orario **20:00-22:00**  
Luogo **Pregassona**



## DESCRIZIONE

Il Signore ci parla attraverso il messaggio domenicale.  
Nel gruppo abbiamo la possibilità di discutere di quello che intende comunicare.

## PERCHÈ PARTECIPARE

Ognuno si può esprimere liberamente su quanto sentito e parlarne in modo personale, aiutandosi, incoraggiandosi e prendendosi cura vicendevolmente.

## DI COSA TENERE CONTO

Non è richiesta alcuna preparazione specifica (nemmeno aver sentito il messaggio anticipatamente).  
Unici requisiti sono quelli di aver voglia di condividere le proprie opinioni e rispettare amorevolmente il prossimo.

## RESPONSABILE

Thomas Ernst

*Iscrizioni entro il 2 febbraio 2025 su [ceplugano.ch/piccoligruppi](https://ceplugano.ch/piccoligruppi)*



# INCONTRIAMOCI INSIEME

*per tutte le età*

Giorno **Giovedì**  
Orario **20:00-21:15**  
Luogo **Massagno**



## DESCRIZIONE

Nel piccolo gruppo viene approfondito il messaggio domenicale attraverso un momento di condivisione.

## PERCHÈ PARTECIPARE

Prendersi del tempo per stare insieme liberamente dove ognuno si può esprimere con la guida dello Spirito Santo incoraggiandoci a praticare i consigli della Parola di Dio.

## DI COSA TENERE CONTO

L'importanza di questo piccolo gruppo è avere il desiderio di condividere anche le belle esperienze fatte nel Signore. L'incontro è libero per tutti.

## RESPONSABILE

Angelo Pagano

*Iscrizioni entro il 2 febbraio 2025 su [ceplugano.ch/piccoligruppi](https://ceplugano.ch/piccoligruppi)*





# INCORAGGIATI ATTRAVERSO LA SUA PAROLA

*per tutte le età*

Giorno **Giovedì**  
Orario **19:30-21:00**  
Luogo **Caslano**



## DESCRIZIONE

Il Signore ci invita a trascorrere del tempo assieme, anche per farci del bene attraverso gli altri e fortificare la nostra fede. In questo gruppo desideriamo quindi farlo: condividendo esperienze vissute e rallegrandoci insieme per le risposte ottenute nel passato, pregando per le difficoltà che stiamo vivendo o le decisioni che ci stanno davanti, leggendo passaggi della Bibbia che ci parlano, ci insegnano e ci fanno del bene.

Il focus dei nostri incontri vuole essere l'incoraggiamento reciproco, sapendo che le nostre vite sono nelle Sue mani!

## PERCHÈ PARTECIPARE

Desideriamo conoscere sempre meglio la Parola del Signore e le sue promesse. Fare ciò ci incoraggia sicuramente e ci aiuta ad andare avanti con fiducia e senza paura.

## DI COSA TENERE CONTO

Ognuno di noi può essere di benedizione per gli altri, attraverso la condivisione delle proprie esperienze vissute con il Signore. Giorni e orari degli incontri possono essere modificati a seconda delle necessità dei partecipanti.

## RESPONSABILE

Claudia Nolli

*Iscrizioni entro il 2 febbraio 2025 su [ceplugano.ch/piccoligruppi](https://ceplugano.ch/piccoligruppi)*



# LA PERSEVERANZA NEL SEGUIRE GESÙ

*Per tutte le età*

Giorno **Mercoledì**  
Orario **20:00 -22:00**  
Luogo **Monteggio**



## DESCRIZIONE

Il Signore ci incoraggia a crescere spiritualmente e a non mollare di fronte alle difficoltà della vita.

## PERCHÈ PARTECIPARE

Cresciamo insieme condividendo e meditando il messaggio domenicale. Ci fortifichiamo a vicenda e ci facciamo del bene.

## DI COSA TENERE CONTO

Ambiente privilegiato e discreto per condividere le difficoltà e le preoccupazioni ma anche le esperienze personali vissute con il Signore.

## RESPONSABILE

Renzo Luvini

*Iscrizioni entro il 2 febbraio 2025 su [ceplugano.ch/piccoligruppi](https://ceplugano.ch/piccoligruppi)*



# LAVORARE A MAGLIA, UNA PASSIONE RITROVATA

*Per tutte le età*

Giorno **Mercoledì**  
Orario **15:00 -16:30**  
Luogo **Vezia**



## DESCRIZIONE

Una passione che mi ha trasmessa mia madre già da piccola, ritrovata da un paio d'anni e che desidero condividere con chi ha voglia di creare qualcosa di suo o da regalare ad altri.

Ognuno potrà scegliere un progetto individuale, oppure possiamo vedere insieme un progetto adatto alle conoscenze di ciascuno.

## PERCHÈ PARTECIPARE

Approfitteremo dell'occasione per avere un momento di condivisione e riflessione per conoscerci meglio. Anche chi vuole imparare è il benvenuto!

## DI COSA TENERE CONTO

Chi ha già il materiale necessario, lo potrà portare, altrimenti vediamo poi insieme durante il primo incontro cosa manca e come procurarlo.

## RESPONSABILE

Astrid Dibenedetto

Iscrizioni entro il 2 febbraio 2025 su [ceplugano.ch/piccoligruppi](https://ceplugano.ch/piccoligruppi)



# LETTERA AI COLOSSESI

*per tutte le età*

Giorno **Lunedì**  
Orario **19:30- 21:00**  
Luogo **online**



## DESCRIZIONE

Studiamo insieme la profonda e significativa lettera ai Colossesi. Ad ogni incontro, leggeremo alcuni versetti di questo testo, cercando di comprenderne il significato e traendo applicazioni pratiche per la nostra vita quotidiana.

## PERCHÈ PARTECIPARE

Hai il desiderio di conoscere meglio insieme ad altri una delle lettere ricche di insegnamenti del Nuovo Testamento.

## DI COSA TENERE CONTO

L'incontro si svolgerà online.

## RESPONSABILE

Joel Bischof

*Iscrizioni entro il 2 febbraio 2025 su [ceplugano.ch/piccoligruppi](https://ceplugano.ch/piccoligruppi)*



# MAMME E BAMBINI

*Pe mamme e bambini tra i 0 e 5 anni*

Giorno: **Giovedì**

Orario: **9:30-11:00**

Luogo: **CEP Lugano**



## DESCRIZIONE

Mentre i bambini giocano, noi mamme beviamo un buon caffè e approfondiamo come Dio ci aiuta ad essere delle buone mamme. Ci incoraggiamo a vicenda, scambiamo le nostre esperienze e preghiamo le une per le altre.

## PERCHÈ PARTECIPARE

Sei mamma e ti chiedi come essere una buona madre per i tuoi figli.

## DI COSA TENERE CONTO

Ci organizzeremo per portare a turno uno snack (una torta o anche dei gipfel).

## RESPONSABILE

Adina Bischof

*Iscrizioni entro il 2 febbraio 2025 su [ceplugano.ch/piccoligruppi](https://ceplugano.ch/piccoligruppi)*



# PLAY FOR GOD

*Per tutte le età*

Giorno: **Martedì**

Orario: **dalle 20:00**

Luogo: **Pregassona**



## DESCRIZIONE

Questo piccolo gruppo ha lo scopo di creare da zero un gioco da tavolo divertente ed entusiasmante per tutta la famiglia con tema LA BIBBIA. Avremo anche l'occasione per poter creare delle relazioni con gli altri ed imparare a conoscerci meglio.

## PERCHÈ PARTECIPARE

Il gioco e il divertimento sono fondamentali sia per i più piccoli che per i più grandi. Avremo modo di creare un gioco tutto nuovo con sani principi e una storia accattivante, prendendoci anche il tempo per giocare insieme ad altri giochi e prendere spunto dai regolamenti di giochi esistenti. Inoltre, ci saranno discussioni e momenti di preghiera e condivisione.

## DI COSA TENERE CONTO

Un ambiente sano per tutta la famiglia, dove potersi divertire insieme, qualunque sia il gioco giocato.

## RESPONSABILE

Daniel Ernst

*Iscrizioni entro il 2 febbraio 2025 su [ceplugano.ch/piccoligruppi](https://ceplugano.ch/piccoligruppi)*



# PRANZIAMO INSIEME

*per adulti della terza età*

Giorno **Lunedì**  
Orario **11:00-13:00**  
Luogo **CEP Lugano**



## DESCRIZIONE

In questo piccolo gruppo per persone in pensione leggeremo insieme un testo della Bibbia e ci prenderemo un momento per condividere le nostre riflessioni e pregare insieme. Dopodiché ci gusteremo un buon pranzo in compagnia.

## PERCHÈ PARTECIPARE

Hai il piacere di stare insieme ad altre persone e condividere le tue esperienze di vita, essere incoraggiato e trascorrere un momento spensierato.

## DI COSA TENERE CONTO

Il pranzo è offerto.

## RESPONSABILE

Joel Bischof

Iscrizioni entro il 2 febbraio 2025 su [ceplugano.ch/piccoligruppi](https://ceplugano.ch/piccoligruppi)



# SALTA CON GIOIA: CORPO IN MOVIMENTO, SPIRITO IN CRESCITA

*Per donne di tutte le età*

Giorno: **Giovedì**

Orario: **dalle 19:00**

Luogo: **CEP Lugano**



## DESCRIZIONE

Partecipa ad un incontro settimanale di Kangoo Power, un allenamento divertente ed efficace che utilizza speciali scarpe rimbalzanti per migliorare la forma fisica senza stress per le articolazioni. Le Kangoo Jumps sono delle scarpe che rendono l'attività fisica più facile e intensa e offrono diversi benefici come miglioramento della forma fisica, protezione delle articolazioni. È adatto a tutti i livelli da principiante ad allenata.

## PERCHÈ PARTECIPARE

Desideri mantenerti in forma o iniziare un'attività fisica in un ambiente rilassato e in compagnia di altre donne. Dopo l'attività, concludiamo con un momento di preghiera e incoraggiamento per rafforzare corpo e spirito.

## DI COSA TENERE CONTO

Le scarpe sono fornite dal leader del gruppo. È richiesto 10 CHF per il noleggio delle scarpe.

## RESPONSABILE

Coralie Petersen

Iscrizioni entro il 2 febbraio 2025 su [ceplugano.ch/piccoligruppi](https://ceplugano.ch/piccoligruppi)





# THE JUST SHALL LIVE BY FAITH

*for all ages*

Giorno **Martedì**  
Orario **20:00-21:30**  
Luogo **Massagno**



## DESCRIPTION

In this small group we will read the Epistle to the Romans, chapter by chapter, analyzing the root of the gospel, salvation and justification by faith, living according to the spirit and not according to the flesh.

## WHY PARTICIPATE

Are you English bilingual and would you like to attend an English small group deepening God's Word together with other people, or would you like to practice English in a relaxed and familiar setting by having healthy exchanges with other people.

## WHAT TO KEEP IN MIND

The small group will be conducted in English. Bring physical or digital Bible.

## RESPONSABILE

Monika Beyger e Wojciech Beyger

*Iscrizioni entro il 2 febbraio 2025 su [ceplugano.ch/piccoligruppi](https://ceplugano.ch/piccoligruppi)*





CEPLUGANO.CH

