

PICCOLI GRUPPI

Giugno - Luglio 2026

dal 08.06 al 12.07

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 nel 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 7 GIUGNO 2026
CEPLUGANO.CH/PICCOLIGRUPPI



PICCOLI GRUPPI

- 01** ALLA SCOPERTA DEI GROTTI
- 02** BRUNCH TRA DONNE
- 03** DIO ESISTE?
- 04** IL MESSAGGIO DEL SIGNORE
- 05** LA LETTERA AI ROMANI
- 06** LA MIA VITA A... PEZZI
- 07** NEL BOSCO CON CINDY
- 08** ORO, INCENSO E... BIRRA
- 09** PRANZIAMO INSIEME
- 10** UN CAFFÈ E 4 CHIACCHIERE
- 11** UN CUORE PER LA LEVENTINA

ALLA SCOPERTA DEI GROTTI

per tutte le età

Giorno **Varia**
Orario **19:30-21:30**
Luogo **Luganese**



DESCRIZIONE

Andiamo alla scoperta dei grotti ticinesi nel Luganese. Ogni sera sarà l'occasione per visitare un grotto nuovo, gustare specialità locali e condividere momenti autentici attorno a una tavola.

PERCHÈ PARTECIPARE

Perché ogni grotto è una storia da vivere insieme. È un'occasione per conoscere posti nuovi, riscoprire sapori della tradizione e condividere la serata con persone che hanno voglia di stare bene insieme in semplicità.

DI COSA TENERE CONTO

Le prime due serate si terranno nei seguenti giorni:

Lunedì 8 giugno / Mercoledì 17 giugno

Le altre date saranno da definire insieme ai partecipanti. Poiché faremo riservazione, sarà importante confermare la propria presenza con anticipo. Tutti i dettagli pratici saranno comunicati tramite una chat WhatsApp. Durante la cena ci sarà anche un piccolo momento di condivisione, spontaneo e libero.

RESPONSABILE

Joel Bischof

Iscrizioni entro il 7 giugno 2026 su ceplugano.ch/piccoligruppi



BRUNCH TRA DONNE

per tutte le età

Giorno **Martedì**
Orario **09:45**
Luogo **Pregassona**



DESCRIZIONE

Non è una colazione, ma nemmeno un pranzo! Il brunch, un pasto di metà mattina sia dolce che salato, tanto di moda oggi, è un'ottima occasione per conoscersi e condividere la fede tra donne.

PERCHÈ PARTECIPARE

Desideri passare una mattinata in giardino in compagnia di altre donne. Approfondiremo qualche tema spirituale insieme e avremo un momento di preghiera.

DI COSA TENERE CONTO

Puoi portare qualcosa di sfizioso da mangiare, dolce o salato, da condividere insieme.

Se hai bambini sono i benvenuti.

RESPONSABILE

Noemi Ernst

Iscrizioni entro il 7 giugno 2026 su ceplugano.ch/piccoligruppi



DIO ESISTE?

per tutte le età

Giorno **Venerdì**
Orario **18:30-20:00**
Luogo **CEP Lugano**



DESCRIZIONE

Insieme esamineremo vari argomenti a favore (e contro) l'esistenza di Dio. Ogni volta presenterò un argomento, seguito da un momento di discussione per approfondire e capire meglio insieme.

PERCHÈ PARTECIPARE

Chiaramente la testimonianza dello Spirito Santo è sufficiente per sapere che Dio esiste. Questo piccolo gruppo ha lo scopo di dare ulteriore certezza ai credenti e offrire uno strumento per testimoniare la fede con saggezza a chi non crede.

DI COSA TENERE CONTO

Sarà mentalmente stimolante e a tratti impegnativo, però ne varrà la pena.

RESPONSABILE

Gian Rieder

Iscrizioni entro il 7 giugno 2026 su 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 7 giugno 2026 su ceplugano.ch/piccoligruppi



LA LETTERA AI ROMANI

per tutte le età

Giorno **Mercoledì**
Orario **20:00**
Luogo **Online**



DESCRIZIONE

In questo piccolo gruppo ci addentreremo nella lettera ai Romani e continueremo dal capitolo 3. Insieme scopriremo e comprenderemo con la guida dello Spirito Santo cosa Dio vuole rivelarci attraverso la sua parola.

PERCHÈ PARTECIPARE

Questo approfondimento è aperto a chi è interessato e desidera scoprire la grazia in Cristo Gesù nella propria vita e indagare più da vicino cosa l'apostolo Paolo voleva trasmettere ai cristiani romani (e non) attraverso questa lettera.

DI COSA TENERE CONTO

Durante il nostro piccolo gruppo leggeremo il libro "Romani. Una guida allo studio individuale e di gruppo" di J. Stott. Il costo del libro è di 17.00 CHF ed è a carico del partecipante e verrà fornito dal leader del gruppo.

RESPONSABILE

Marco Bischof

Iscrizioni entro il 7 giugno 2026 su ceplugano.ch/piccoligruppi



LA MIA VITA A... PEZZI

per tutte le età

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



DESCRIZIONE

La vita è come un puzzle, dove ogni pezzo ha un senso, un posto, un suo perchè.

A volte anche la nostra sensazione è quella di non trovare spazio sulla tela e non avere un nostro posto, ma Dio e la sua parola possono darci un senso e uno scopo.

PERCHÈ PARTECIPARE

Affrontando ogni sera una tematica spirituale su pezzi della nostra vita, avremo la possibilità di imparare a porci obiettivi ed esercitare la nostra pazienza. Questo lo faremo in un atmosfera tranquilla attorno ad un tavolo, costruendo nelle nostre 5 serate un puzzle di 3000-4000 pezzi e bevendo insieme qualcosa.

Come nella vita: non vedi il quadro finchè non unisci i pezzi.

DI COSA TENERE CONTO

La pazienza completa ciò che l'entusiasmo inizia.

Porta la tua voglia di stare insieme e andremo avanti ogni serata, pezzo dopo pezzo.

RESPONSABILE

Daniel Ernst

Iscrizioni entro il 7 giugno 2026 su ceplugano.ch/piccoligrupper



NEL BOSCO CON CINDY

per tutte le età

Giorno **Mercoledì**
Orario **16:00**
Luogo **Luganese**



DESCRIZIONE

Cinderella è la mia dolcissima cucciola di beagle che ama camminare e giocare. Insieme a lei faremo delle belle passeggiate e inizieremo a goderci l'arrivo dell'estate in mezzo alla natura sempre più verde.

PERCHÈ PARTECIPARE

Ti piace passeggiare (e magari anche tu hai un amico a 4 zampe). Avremo anche un momento di aperitivo nel bosco per rinfrescare non solo il corpo ma anche lo spirito con l'incoraggiamento della Parola.

DI COSA TENERE CONTO

Vieni vestito comodo (scarpe, cappellino, zaino, spray anti-zecche...), e porta qualcosa di sfizioso e semplice da condividere come aperitivo nel tuo zaino.

RESPONSABILE

Noemi Ernst

Iscrizioni entro il 7 giugno 2026 su ceplugano.ch/piccoligruppi



ORO, INCENSO E... BIRRA

per tutte le età

Giorno **Venerdì**
Orario **18:00**
Luogo **Pregassona**



DESCRIZIONE

Come i remagi che hanno fatto un grandissimo viaggio per andare a trovare Gesù, portando i loro doni, anche noi dopo un lungo viaggio settimana dopo settimana, arriviamo al venerdì stanchi e con mille cose per la testa, e vorremmo solo trovare tranquillità e benessere.

PERCHÈ PARTECIPARE

Una serata nella quale possiamo condividere insieme attimi della settimana, divertendoci e chiaccherando davanti a una birra scelta. Esploreremo insieme la storia di questa bevanda nata nei monasteri più antichi e la sua evoluzione moderna, relazionandola ai 5 gusti che ci permettono di identificarla. In questo piccolo gruppo ORO sarà la parola di Dio, INCENSO la pace che troveremo nel stare insieme e BIRRA la bevanda che ci allieterà nella serata.

DI COSA TENERE CONTO

La birra sarà organizzata dal responsabile, mentre ognuno potrà portare qualcosa per aperitivo o dolce. Tempo permettendo ci sarà occasione per un tuffo in piscina.

RESPONSABILE

Daniel Ernst

Iscrizioni entro il 7 giugno 2026 su ceplugano.ch/piccoligruppi



PRANZIAMO INSIEME

per pensionati

Giorno **Martedì**
Orario **11:00-13:30**
Luogo **CEP Lugano**



DESCRIZIONE

In questo piccolo gruppo per persone pensionate 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 7 giugno 2026 su ceplugano.ch/piccoligruppi



UN CAFFÈ E 4 CHIACCHIERE

per tutte le età

Giorno **Mercoledì**
Orario **09:30-11:00**
Luogo **CEP Lugano**



DESCRIZIONE

Un momento informale di conversazione intorno ad un caffè.

PERCHÈ PARTECIPARE

È un'occasione per scambiare idee, conoscersi e trovare ispirazione per la nostra vita di tutti i giorni. Tratteremo insieme il libro "I 5 linguaggi dell'amore" di Gary Chapman.

COSA TENERE CONTO

L'italiano sarà la lingua principale e ci sarà sempre la possibilità di traduzione in lingua inglese.

A lovely opportunity for Italian and English conversation - don't miss out!

RESPONSABILE

Alessia Ciuchi

Iscrizioni entro il 7 giugno 2026 su ceplugano.ch/piccoligruppi



UN CUORE PER LA LEVENTINA

per tutte le età

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



DESCRIZIONE

Nella prima parte dell'incontro leggeremo un passaggio dal Vangelo di Luca lasciandoci ispirare dalla vita di Gesù e dalla sua missione di "cercare e salvare ciò che era perduto". 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. Il giorno alle volte può variare.

RESPONSABILE

Joel Bischof

Iscrizioni entro il 7 giugno 2026 su ceplugano.ch/piccoligruppi





SERATA GIOVANI

#giochi #intrattenimento
#condivisione #amicizie
#relazioneconDio #impatto

Tutti i
venerdì

20:00 - 22:00

Dai 12 anni | @Bunker

Instagram: gg_ceplugano



SWIPE UP



CEPLUGANO.CH

