

Incontro in vista dell'Adesione 2024

Settore Giovani

Link utili:

- **AllenarSI:**
<https://azionecattolica.it/insieme-per-allenarsi/>
- **Discorso Papa al consiglio nazionale:**
https://www.vatican.va/content/francesco/it/speeches/2021/april/documents/pa-pa-francesco_20210430_azione-cattolica.html

“Aderire all’Ac è una scelta di impegno e passione che ciascuno rinnova ogni anno. È il modo in cui tanti uomini, donne, bambini e ragazzi scelgono di vivere appieno la loro vocazione nella Chiesa, a servizio della comunità e del territorio in cui si trovano. Non è una semplice aggregazione: associarsi parla di legami, di una rete di persone. Vogliamo accogliere tutti coloro che desiderano condividere un pezzo di cammino, nella storia della Chiesa di questo tempo, attraverso lo stile dell’Azione cattolica.”

Il motivo per cui si aderisce all’AC può essere spiegato in moltissimi modi, ma il motivo alla base ha una sola radice.

Il SI che diciamo alla nostra associazione è unico, ma ha tanti modi per essere pronunciato.

E così ci troviamo a vivere i nostri “SI”, “SI dai” e “Si ma..” tra mille emozioni.

La nostra vita in AC però si incrocia inevitabilmente anche con gli altri, perché si cammina in gruppo, perché le esperienze si fanno insieme.

I ragazzi rifletteranno quindi su come il SI cambia forma a seconda del momento che si vive e contemporaneamente con che atteggiamento hanno accolto la situazione.

TIER LIST

Attività:

- I ragazzi dovranno scrivere su un post-it un momento particolarmente significativo della propria vita legato all’AC (es. la prima festa del CIAO, quando ho conosciuto una persona importante...) in modo anonimo.
- Tutti i post-it verranno raccolti dall’educatore.
- L’educatore leggerà volta per volta un post-it e i ragazzi dovranno compilare la TIER LIST (tabella sotto) in base alla propria esperienza.

- Dovranno classificare sia in verticale (il tipo di Sì detto in quel momento) che in orizzontale (lo stato d'animo) e scrivere nel riquadro l'episodio classificato.

La condivisione legata a questo momento può essere libera, non devono condividere tutti dove hanno collocato tutto, ma l'obiettivo è quello di creare un dibattito. Molti ricordi saranno condivisi, sarà bello quindi rievocarli, ma soprattutto capire le diverse posizioni nella tabella dello stesso momento.

Domande per aiutare:

Dove collochi l'episodio nominato?

Con quale emozioni affronti quest'episodio?

Qual è il motivo per cui l'hai inserito in questo riquadro della tabella? (Entusiasmo, Delusione, ecc.)

Il Sì che hai dato, che importanza e significato ha per te?

	Entusiasmo/ Gioia	Delusione/ Indifferenza	Ansia/ Paura	Rabbia	Fatica
Super Sì					
Sì!					
Sì dai...					
Sì ma...					
Sì/no/forse					
No					

La Tier List aiuta a riflettere sui sì detti in passato, ma ci sono tanti altri sì, da dire, uno in particolare a breve, bisogna quindi arrivare preparati.

SCHEDA DI ALLENAMENTO

Papa Francesco ha raccontato l'Ac rimandando a tutti una splendida immagine: *"l'Azione Cattolica è palestra di sinodalità"*. Ripartiamo da questa immagine per scoprire che anche l'annuale esperienza dell'adesione è parte di questa palestra.

Quante volte ci siamo sentiti dire: *"Quello che conta è l'allenamento!"* e in quante circostanze diverse?

Una frase che apparentemente potrebbe riferirsi solo al mondo dello sport ma che in realtà può essere applicata anche per la vita, per il lavoro, per lo studio e per tutto quello che facciamo. Infatti è attraverso la disciplina, la costanza e l'allenamento che possiamo ottenere una versione migliore di noi stessi.

PRIMA PARTE: Partendo da questa consapevolezza ognuno di noi stila una scheda di allenamento specificando quali punti di debolezza vanno allenati maggiormente e quali punti di forza vanno semplicemente rafforzati proprio come si trova in una classica scheda di allenamento per la palestra.

Es: Giorno 1: 3 serie da 10 ripetizioni di "Mi sforzo ad essere più gentile con i miei amici" (debolezza), 2 serie da 7 ripetizioni di "Continuerò a portare a termine l'impegno di Educatore ACR di cui mi sono incaricato con entusiasmo" (forza)

Spunti di riflessione:

- *L'AC è stata ed è palestra di Vita nella mia vita? Che "muscolo" mi ha spronato ad allenare?*
- *E' stato facile analizzarmi e trovare i miei punti di forza e debolezza?*
- *Riconosco di avere un "Personal Trainer" dalla mia parte? Lo cerco con continuità o solo quando non riesco a portare a termine la serie della mia scheda?*

L'Azione Cattolica è una "palestra diffusa" presente in tante parrocchie, un'opportunità di allenamento dove centinaia di migliaia di ragazzi, giovani e adulti si allenano quotidianamente a dire Sì! E camminando invogliano anche gli altri a dire il loro Sì, per pronunciarlo insieme in una data speciale: l'8 dicembre, in cui diventeranno eco di un Sì straordinariamente contagioso, quello di Maria.

SECONDA PARTE: In tante palestre, oltre alla normale sala pesi, vengono organizzati corsi di gruppo. In questa fase dell'incontro proviamo a stilare invece una scheda di gruppo cercando di individuare su cosa dovrebbe allenarsi un socio di AC (focalizzandosi sul proprio gruppo/associazione).

Es: Giorno 1: Corso di corresponsabilità, Corso di "essere testimoni nel percorso verso la santità", Corso di "eviterò di dire <no dai oggi non ci sono, per oggi salto>"

Spunti di riflessione:

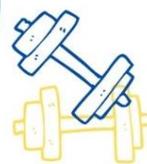
- *E' stato facile comprendere le esigenze di ognuno di noi? Capire ciascuno di noi su cosa doveva allenarsi di più e cosa era pronto a mettere a disposizione del gruppo?*

- Il socio ideale di AC dovrebbe seguire tutti i corsi della scheda che il nostro gruppo ha creato? Oppure molti sono evitabili e potrebbe concentrarsi su altri corsi?

- In una palestra solitamente la scelta di seguire un corso oppure l'altro è libera. Perché dovrei scegliere il corso di pilates oppure quello di zumba? La stessa domanda si può porre in AC

- Quando un corso mi piace e dà i frutti attesi ne parlo bene anche agli altri miei amici per cercare di farli partecipare. Sono testimone della mia appartenenza all'AC nel quotidiano?

ALLENAMENTO SETTIMANALE



	ATTIVITÀ	TEMPO	SERIE	RIPETIZIONI
GIORNO 1				
GIORNO 2				
GIORNO 3				

\

CORSI DI GRUPPO



	CORSO	TEMPO	SERIE	RIPETIZIONI
GIORNO 1				
GIORNO 2				
GIORNO 3				