

# SUSSIDIO FAMILIARE

5° Domenica di Quaresima



# GLI INCREDIBILI

# PRESENTAZIONE DEL SUSSIDIO

*Questo sussidio nasce dalla volontà di continuare il percorso di catechesi forte della Quaresima, anche nella dimensione familiare dei ragazzi, accompagnando tutta la famiglia. Il sussidio è suddiviso in 5 parti:*

- 1. Presentazione del film e del Vangelo della domenica*
- 2. Attività proposte da fare insieme*
- 3. Una riflessione per gli adulti*
- 4. Una preghiera da dire insieme*
- 5. Un'attività/laboratorio per i ragazzi*

*Ovviamente le proposte del sussidio vanno fatte **DOPO** aver visto il film; vi suggeriamo, quindi, di dedicare un pomeriggio alla visione del film e alle attività consigliate. L'augurio è quel di avervi fornito un'occasione per stare insieme e farvi trascorrere dei bei momenti come famiglia.*

## SINOSSI DEL FILM

*A causa dell'accrescersi del malcontento popolare causato dagli "effetti collaterali" delle imprese dei supereroi, questi vengono costretti a porre fine alle loro attività di lotta al crimine, a ritirarsi e reinserirsi nella società tramite un programma di protezione governativo. Questa è la sorte di Robert "Bob" ed Helen Parr, una coppia sposata di ex-supereroi noti in precedenza come Mr. Incredibile ed Elastigirl, ormai inseriti in un contesto di normalità, in cui devono tenere segreta la loro precedente vita. La coppia ha tre figli: Violetta, Flash e il piccolo Jack-Jack (anch'essi dotati di poteri come i genitori).*

*Bob, frustrato dalla monotonia del suo lavoro di impiegato in una compagnia assicurativa, cerca segretamente di contribuire al benessere del prossimo, intervenendo anonimamente col suo amico Lucius, alias Siberius, sventando piccoli crimini e salvando persone in pericolo, il tutto all'insaputa della moglie.*



*Un giorno Bob, non controlla la sua super forza e ferisce gravemente il suo capo in uno scatto d'ira, venendo licenziato. La sera stessa, mentre svuota la valigetta, vi trova un misterioso messaggio di Mirage, una donna che afferma di lavorare per il governo e di aver bisogno delle sue capacità di supereroe per una missione segreta. È l'occasione per Bob di rivivere i suoi momenti di gloria. Ma come reagirà la sua famiglia?*

# VANGELO

## Dal Vangelo secondo Giovanni

*In quel tempo, le sorelle di Lazzaro mandarono a dire a Gesù: «Signore, ecco, colui che tu ami è malato». All'udire questo, Gesù disse: «Questa malattia non porterà alla morte, ma è per la gloria di Dio, affinché per mezzo di essa il Figlio di Dio venga glorificato». Gesù amava Marta e sua sorella e Lazzaro. Quando sentì che era malato, rimase per due giorni nel luogo dove si trovava. Poi disse ai discepoli: «Andiamo di nuovo in Giudea!».*

*Quando Gesù arrivò, trovò Lazzaro che già da quattro giorni era nel sepolcro. Marta, come udì che veniva Gesù, gli andò incontro; Maria invece stava seduta in casa. Marta disse a Gesù: «Signore, se tu fossi stato qui, mio fratello non sarebbe morto! Ma anche ora so che qualunque cosa tu chiederai a Dio, Dio te la concederà». Gesù le disse: «Tuo fratello risorgerà». Gli rispose Marta: «So che risorgerà nella risurrezione dell'ultimo giorno». Gesù le disse: «Io sono la risurrezione e la vita; chi crede in me, anche se muore, vivrà; chiunque vive e crede in me, non morirà in eterno. Credi questo?». Gli rispose: «Sì, o Signore, io credo che tu sei il Cristo, il Figlio di Dio, colui che viene nel mondo».*

*Gesù si commosse profondamente e, molto turbato, domandò: «Dove lo avete posto?». Gli dissero: «Signore, vieni a vedere!». Gesù scoppiò in pianto. Dissero allora i Giudei: «Guarda come lo amava!». Ma alcuni di loro dissero: «Lui, che ha aperto gli occhi al cieco, non poteva anche far sì che costui non morisse?». Allora Gesù, ancora una volta commosso profondamente, si recò al sepolcro: era una grotta e contro di essa era posta una pietra. Disse Gesù: «Togliete la pietra!». Gli rispose Marta, la sorella del morto: «Signore, manda già cattivo odore: è lì da quattro giorni». Le disse Gesù: «Non ti ho detto che, se crederai, vedrai la gloria di Dio?». Tolsero dunque la pietra. Gesù allora alzò gli occhi e disse: «Padre, ti rendo grazie perché mi hai ascoltato. Io sapevo che mi dai sempre ascolto, ma l'ho detto per la gente che mi sta attorno, perché credano che tu mi hai mandato». Detto questo, gridò a gran voce: «Lazzaro, vieni fuori!». Il morto uscì, i piedi e le mani legati con bende, e il viso avvolto da un sudario. Gesù disse loro: «Liberatelo e lasciatelo andare».*



# PER TUTTA LA FAMIGLIA

---

## VOGLIA DI RISCATTARSI E MOSTRARE LE PROPRIE ABILITÀ

### CITAZIONI FILM

(Dopo che Bob è stato licenziato dal lavoro, trova un messaggio segreto)

Mirage: *“Salve Mr. Incredibile. Sì, sappiamo chi è. Stia tranquillo, con il suo segreto è al sicuro. Mi chiamo Mirage. Abbiamo qualcosa in comune: secondo il Governo, né io e né lei non esistiamo. Faccia attenzione, questo messaggio non verrà replicato. Io*



*rappresento una sezione top-secret del Governo che ha il compito di creare e collaudare tecnologie sperimentali. Abbiamo bisogno delle sue esclusive capacità [...] Se accetta il compenso sarà pari a 3 volte il suo attuale stipendio annuale. Chiami il numero sul biglietto. Il riconoscimento vocale garantirà la massima sicurezza. [...] I*

*super non sono scomparsi, lei c'è ancora Mr. Incredibile e può ancora fare grandi cose, o continuare a sintonizzarsi sulla radio della polizia. A lei la scelta. A 24 ore per rispondere. Ci pensi.”*



### CITAZIONI VANGELO

*“... Ma alcuni di loro dissero: «Lui, che ha aperto gli occhi al cieco, non poteva anche far sì che costui non morisse?» [...] Gesù allora alzò gli occhi e disse: «Padre, ti rendo grazie perché mi hai ascoltato. Io sapevo che mi dai sempre ascolto, ma l'ho detto per la gente che mi sta attorno, perché credano che tu mi hai mandato». Detto questo, gridò a gran voce: «Lazzaro, vieni fuori!»”.*

## **GIOCO: SCOPRIRE LE ABILITÀ**

*Bob, alias Mr. Incredibile, rimpiange i tempi passati e quando riceve la proposta di Mirage vede in essa un'occasione di riscatto e per mostrare le proprie abilità.*

*Anche nel Vangelo avviene qualcosa di incredibile: la Resurrezione di Lazzaro. Questo miracolo non è compiuto direttamente da Gesù e non è per glorificare sé stesso, nonostante la gente lo provochi, ma è una manifestazione dell'amore del Padre.*

*Anche noi, come Mr. Incredibile, vorremo dimostrare le nostre abilità, farle scoprire agli altri per averne gratificazione. Perché allora non farlo con una caccia al tesoro?*

**SCOPO:** Usando una caccia al tesoro in giro per la casa, ogni membro “scoprirà/troverà” le qualità degli altri membri della famiglia. Un’occasione per divertirsi ma anche per conoscersi meglio.

Ad ogni membro della famiglia vengono dati dei foglietti di carta (4/5). Sui propri foglietti ognuno scrive le proprie qualità. Una volta fatto questo passaggio, a turno, mentre gli altri familiari chiudono gli occhi, ogni membro va a nascondere i suoi foglietti in giro per la casa (nei cassetti, sotto i mobili..., dicendo ma senza esagerare). Il tempo per nascondere i propri biglietti deve essere limitato (1/2 minuti) per evitare che in quel tempo (mentre gli altri non vedono) si vada in cerca degli altri biglietti o li si sposti. Una volta che tutti hanno nascosto i propri biglietti, ognuno si munisce di carta e penna e comincia la ricerca. Ogni volta che troverà un bigliettino lo segnerà sul foglio, indicando il posto e cosa c’è scritto. Si dà un tempo massimo per la ricerca e poi ci si confronta su quanti biglietti ognuno ha trovato. Sarà interessante indovinare, dalla grafia e da cosa c’è scritto, a chi corrisponde ogni biglietto trovato.

## **I SUPER-POTERI**

### **CITAZIONI FILM**

(dopo non esser riuscita a creare il campo di forza sull’aereo, Violetta si confida con sua madre)

Violetta: *“Mamma! Mamma quello che è successo sull’aereo mi dispiace. Io volevo aiutarti quando mi hai chiesto di... mi dispiace.”*

Mamma/Elastigirl: *“Shhh. Non è stata colpa tua. Non dovevo chiederti un così grosso sforzo all’improvviso. Ma ora le cose sono diverse e il dubbio è un lusso che non possiamo più permetterci, tesoro. Tu hai più potere di quanto immagini. Non pensare e non preoccuparti; se verrà il momento saprai cosa fare. Ce l’hai nel sangue.”*



### **CITAZIONI VANGELO**

*«Gesù le disse: «Tuo fratello risorgerà». Gli rispose Marta: «So che risorgerà nella risurrezione dell’ultimo giorno». Gesù le disse: «Io sono la risurrezione e la vita; chi crede in me, anche se muore, vivrà; chiunque vive e crede in me, non morirà in eterno. Credi questo?». Gli rispose: «Sì, o Signore, io credo che tu sei il Cristo, il Figlio di Dio, colui che viene nel mondo».*

## **ATTIVITÀ: I MIEI SUPER-POTERI!**

*In un film di supereroi parlare dei poteri è d'obbligo. Anche se non siamo super forti, super elastici o super veloci, ognuno di noi ha delle qualità uniche e irripetibili. Si tratta di credere in sé, come suggerisce mamma Elastigirl a Violetta.*

*La fede è alla base della forza di Gesù; fede che è un dono da accogliere e comprendere più che una conquista esclusivamente personale.*

*Quali sono le vostre super-qualità?*

**SCOPO:** Attraverso questa attività di disegno, esaltiamo “in maniera scherzosa” le qualità di ciascuno, che ci rendono unici e super.

Giocando sulle proprie qualità di ognuno, provate a disegnarvi come se foste un supereroe, facendo delle vostre qualità e abilità i vostri super poteri.

*Esempio:* Se uno è molto bravo a disegnare diventerà *Matitamen*, il difensore degli acquerelli, che spara pastelli dalle dita e ha una gomma magica per cancellare i cattivi. Oppure se una è molto attenta e precisa, diventerà *Perfectgirl*, la ragazza con la super-vista e il super-udito per captare qualsiasi richiesta di aiuto.

*Suggerimento:* Per questa attività cercate sia le abilità, cioè le cose che si sanno fare (le competenze che si hanno), che le qualità, gli aspetti positivi del carattere.

## **L'UNITÀ DELLA FAMIGLIA**

### CITAZIONI FILM

(prima di affrontare il Robot droide)

Mr. Incredibile: *“Restate qui nascosti. Io vado”*

Elastigirl: *“E io che faccio?! Me ne sto a guardare da bordocampo. Non credo proprio!”*

Mr. Incredibile: *“Ti ho chiesto di restare con i ragazzi.”*

Elastigirl: *“E io te l'ho detto che te lo puoi scordare. Sei mio marito. Io vengo con te, nel bene e nel male.”*

Mr. Incredibile: *“E una cosa che devo fare da solo.” [...]*

Elastigirl: *“E allora che cos'è? Una specie di gioco, di allenamento...”*

Mr. Incredibile: *“Non posso perderti ancora. Non posso... non posso... non sono abbastanza forte.”*

(Elastigirl abbraccia e bacia appassionatamente suo marito)

Elastigirl: *“Se lavoriamo insieme, non ne avrai bisogno.”*

Mr. Incredibile: *“Non so che succederà.”*

Elastigirl: *“Ehi, siamo supereroi. Che può succedere?!”*



## CITAZIONI VANGELO

*“... Gesù scoppiò in pianto. Dissero allora i Giudei: «Guarda come lo amava!»”*

### **GIOCO: TUTTI UNITI!**

*L'affiatamento in famiglia è un grande dono, perché aiuta a vivere la quotidianità e le relazioni in modo migliore. In molti casi, però, questo viene fuori solamente nei momenti di prova e difficoltà, come avviene per la famiglia Parr ma anche per Gesù. Proviamo a vedere com'è lavorare insieme?*

**SCOPO:** Gioco di coordinamento e di equilibrio per coordinarsi insieme, come gruppo.

Tutti i componenti della famiglia cominciano a scrivere parti del corpo a caso su dei bigliettini, che poi vengono piegati e raccolti in un sacchetto.

A questo punto la famiglia si dispone in cerchio e, a turno, ognuno comincia a pescare i bigliettini. Il primo che aprirà il biglietto dovrà collegarsi con il parente alla sua destra toccando la sua parte del corpo indicata nel bigliettino. Si procede in successione, rimanendo sempre attaccati e, se c'è la possibilità, si fanno più giri.

*Esempio:* Il primo a pescare, il papà, deve collegarsi con il parente alla destra, che è la mamma. Pesca il bigliettino che dice ginocchio. Usando le sue mani (ma anche altri parti del corpo, come il piede, la gamba, il ginocchio, quello che preferisce), deve toccare il ginocchio della mamma. Rimanendo in questa posizione, toccherà ora alla mamma attaccarsi al suo vicino di destra, sempre pescando il bigliettino.

# PER I GENITORI

---

*L'unità della famiglia, oggi difficile e impegnativa, è un segno di forza della famiglia. Essa non si ottiene a gratis, ma tramite dialogo, pazienza e perseveranza. Molto importante è anche la preghiera, come singoli e come famiglia.*

*Gesù, nella sua grandezza, si affida sempre al Padre nella preghiera, poiché il suo legame con Lui gli dà forza e coraggio per la sua missione.*

*Papa Francesco, nell'“Amoris Laetitia” (al n. 227), dà un'indicazione ai pastori, ma anche a tutta la comunità, sull'importanza della preghiera.*

Noi Pastori dobbiamo incoraggiare le famiglie a crescere nella fede. Per questo è bene esortare alla Confessione frequente, alla direzione spirituale, alla partecipazione ai ritiri. Ma non bisogna dimenticare di invitare a creare **spazi settimanali di preghiera familiare**, perché **“la famiglia che prega unita resta unita”**. Come pure, quando visitiamo le case, dovremmo invitare tutti i membri della famiglia a un momento per pregare gli uni per gli altri e per affidare la famiglia alle mani del Signore. Allo stesso tempo, è **opportuno incoraggiare ciascuno dei coniugi a prendersi dei momenti di preghiera in solitudine davanti a Dio, perché ognuno ha le sue croci segrete.**

**Perché non raccontare a Dio ciò che turba il cuore, o chiedergli la forza per sanare le proprie ferite e implorare la luce di cui si ha bisogno per sostenere il proprio impegno?** I Padri sinodali hanno anche evidenziato che «la Parola di Dio è fonte di vita e spiritualità per la famiglia. Tutta la pastorale familiare dovrà lasciarsi modellare interiormente e formare i membri della Chiesa domestica mediante la lettura orante e ecclesiale della Sacra Scrittura. **La Parola di Dio** non solo è una buona novella per la vita privata delle persone, ma anche un **criterio di giudizio e una luce per il discernimento delle diverse sfide con cui si confrontano i coniugi e le famiglie**».

*Alcuni spunti di riflessione:*

- *Tutti noi, nei momenti di difficoltà e non solo, preghiamo per noi e per gli altri. Cosa provo in quel momento? Come mi sento?*
  - *La preghiera condivisa, anche in famiglia, crea sempre un certo imbarazzo, perché la riteniamo un aspetto privato della persona. È veramente così? Quali potrebbero essere le cose positive nel pregare insieme, come famiglia?*
-

# PREGHIAMO INSIEME

---

## TRA LE TUE BRACCIA<sup>1</sup>

Accogliami, o Dio, in Te mi rifugio.  
Ho scelto la tua via e voglio seguirti.

Ma faccio presto a stancarmi  
E allora mi scoraggio.

In questi momenti, mi vien voglia  
di scegliere le strade più facili:  
fare le cose tanto per farle,  
disinteressarmi degli altri,  
accontentarmi dei divertimenti  
e dei momenti senza pensieri.

Accogliami, Dio, in Te mi rifugio.

Non voglio vivere al lumicino  
quando tu mi hai dato energie per essere un faro.

Accogliami, Dio! Non trovo altre parole.

Eccomi!

Mi metto per terra e mi siedo sui talloni;  
chino la fronte in avanti fin quasi a toccare le ginocchia;  
raccolgo le mani attorno al corpo per sentirmi presente.

Eccomi!

Come un bambino nel seno di sua madre,  
mi rifugio in Te.

In Te, che sei mio padre e mia madre;  
buono e forte; misericordioso e potente.

Accogliami, o Dio, in Te mi rifugio.

---

<sup>1</sup> Preghiera di un giovane di AC

# PER I BAMBINI

## LABORATORIO: TRASFORMARSI IN SUPEREROI

Proponiamo due divertenti attività sul tema dei supereroi:

1. Un laboratorio creativo usando i tappi di sughero. Bastano colori e un po' di fantasia per rappresentare l'eroe in miniatura.



2. Con un po' di carta e abilità si possono creare delle maschere, come i veri supereroi. Nel link qui di seguito trovate le maschere da stampare e far decorare e personalizzare ad ogni ragazzo.

<https://www.behance.net/gallery/15056439/Superheroes-masks>

