

San Francesco

Parrocchia di lingua italiana Winterthur

www.sanfrancesco-winterthur.ch | 052 212 41 91

Celebrazioni liturgiche

14^a del Tempo Ordinario

Domenica 5 luglio

11.00 Santa Messa Sacro Cuore

18.00 Santa Messa San Pietro e Paolo
Colletta: contributo per tasse scolastiche per bambini/giovani nel Bazaar, India (Associazione Punarjanma, P. Sunny Thomas)

15^a del Tempo Ordinario

Domenica 12 luglio

11.00 Santa Messa Sacro Cuore

18.00 Santa Messa San Pietro e Paolo
Colletta: Shea – l'oro delle donne: empowerment women in Benin

16^a del Tempo Ordinario

Domenica 19 luglio

11.00 Santa Messa Sacro Cuore

18.00 Santa Messa San Pietro e Paolo
Colletta: punto di contatto Sans-Papiers Zurigo (Associazione SPAZ)

17^a del Tempo Ordinario

Domenica 26 luglio

11.00 Santa Messa Sacro Cuore

18.00 Santa Messa San Pietro e Paolo
Colletta: Scuola speciale e casa per bambini con disabilità intellettive in Kerala

18^a del Tempo Ordinario

Domenica 2 agosto

11.00 Santa Messa Sacro Cuore

18.00 Santa Messa San Pietro e Paolo
Colletta: Associazione Direct Aid Nigeria – progetto educazione delle ragazze

Servizi ed eventi

Neocatecumenali

Sabato 4 luglio, 17.00 alle 18.00

Ginnastica dolce – gruppo primavera

Martedì 7 luglio, 14.15 alle 15.15

Sala San Francesco

Catechesi Battesimi

Martedì 7 luglio, 19.00 alle 20.00

Sala Filippo Neri

Ginnastica dolce – gruppo primavera

Giovedì 9 luglio, 14.15 alle 15.15

Sala San Francesco

Neocatecumenali

Giovedì 9 luglio, 19.00 alle 20.00

Corso di pittura

Venerdì 10 luglio, 15.00 alle 17.00

Sala Filippo Neri

Neocatecumenali

Sabato 11 luglio, 17.00 alle 18.00

Ginnastica dolce – gruppo primavera

Martedì 14 luglio, 14.15 alle 15.15

Sala San Francesco

Santo Rosario

Mercoledì 15 luglio, 15.30 alle 16.30

Sala San Francesco

Ginnastica dolce – gruppo primavera

Giovedì 16 luglio, 14.15 alle 15.15

Sala San Francesco

Neocatecumenali

Giovedì 16 luglio, 19.00 alle 20.00

Corso di pittura

Venerdì 17 luglio, 15.00 alle 17.00

Sala Filippo Neri

Neocatecumenali

Sabato 18 luglio, 17.00 alle 18.00

Ginnastica dolce – gruppo primavera

Martedì 21 luglio, 14.15 alle 15.15

Sala San Francesco

Santo Rosario

Mercoledì 22 luglio, 15.30 alle 16.30

Sala San Francesco

Ginnastica dolce – gruppo primavera

Giovedì 23 luglio, 14.15 alle 15.15

Sala San Francesco

Neocatecumenali

Giovedì 23 luglio, 19.00 alle 20.00

Corso di pittura

Venerdì 24 luglio, 15.00 alle 17.00

Sala Filippo Neri

Neocatecumenali

Sabato 25 luglio, 17.00 alle 18.00

Ginnastica dolce – gruppo primavera

Martedì 28 luglio, 14.15 alle 15.15

Sala San Francesco

Santo Rosario

Mercoledì 29 luglio, 15.30 alle 16.30

Sala San Francesco

Ginnastica dolce – gruppo primavera

Giovedì 30 luglio, 14.15 alle 15.15

Sala San Francesco

Neocatecumenali

Giovedì 30 luglio, 19.00 alle 20.00

Corso di pittura

Venerdì 31 luglio, 15.00 alle 17.00

Sala Filippo Neri

Catechesi Battesimi

Martedì 4 agosto, 19.00 alle 20.00

Sala Filippo Neri

Santo Rosario
Mercoledì 5 agosto,
15.30 alle 16.30
Sala San Francesco

Ginnastica dolce –
gruppo primavera
Giovedì 6 agosto,
14.15 alle 15.15

Neocatecumenali
Giovedì 6 agosto,
19.00 alle 20.00

Corso di pittura
Venerdì 7 agosto,
15.00 alle 17.00
Sala Filippo Neri

Vita della comunità

Gruppo Primavera – **ginnastica dolce per anziani**

La spiritualità e l'esercizio fisico negli anziani sono fondamentali per il benessere psicofisico. Rendono possibile trovare sicurezza e senso nella vita, stabilire un legame con sé stessi, ricevere stimoli cognitivi e integrare attività fisiche come la ginnastica delicata. Contrastano anche uno stile di vita sedentario, rafforzano i legami sociali e l'autostima, e aiutano ad affrontare le sfide dell'invecchiamento con saggezza e serenità. I benefici sono numerosi e ampiamente riconosciuti. L'attività fisica stimola la mente, l'attenzione, la memoria e la concentrazione, e migliora l'umore riducendo ansia, stress e malinconia. Soprattutto, però, crea momenti preziosi di socializzazione e unione. Da ciò si può concludere che l'attività fisica è una decisione di salute che non va sottovalutata.

Per questo motivo, prestiamo particolare attenzione alla salute dei nostri credenti nella nostra missione offrendo lezioni di ginnastica gentile due volte a settimana. I partecipanti hanno una grande opportunità di rimanere attivi e in salute. Allo stesso tempo, contrasta la solitudine e l'isolamento, rafforza il senso di sicurezza e appartenenza e crea nuovi legami sociali – tutti fattori fondamentali per il benessere degli anziani.

Queste lezioni di ginnastica sono caratterizzate da gioia e partecipazione attiva. Alla fine della ginnastica, i par-

tecipanti si riuniscono per caffè e torta, parlano animatamente e mantengono la mente attiva attraverso discussioni, condividendo ricordi, storie, nuove esperienze e tante, tante risate. La referente, Signora Ornella Matozzo, sarà lieta di accogliervi. Sono aperte le iscrizioni per il prossimo anno pastorale 2026/2027. Rivolgersi alla Segreteria, Tel. 052 212 41 91.

Avvisi:

• **Orario estivo della Segreteria:**
A partire da mercoledì 1° luglio la Segreteria della Missione rimarrà aperta dalle ore 9.00–12.00. L'orario estivo resterà in vigore fino a venerdì 28 agosto 2026.

• **Calendario estivo SS. Messe:**
Ricordiamo che nei mesi di luglio e agosto si celebrano solo le Sante Messe domenicali cittadine ossia,

Sacro Cuore alle ore 11.00 e
SS. Pietro e Paolo alle ore 18.00.

• **Assunzione B. V. Maria 15.8.2026:**
Santa Messa ore 19.00 presso la chiesa di St. Ulrich, Rosenberg.

• **Festa dei Nonni 1.10.2026:** Ore 11.00
Santa Messa presso la Missione e
pranzo ore 12.00.

• **2026 Anno Giubilare per MCLI – Winterthur:**
Domenica 4 ottobre festa patronale, ore 11.00 Santa Messa nella chiesa del Sacro Cuore a seguire piccolo aperitivo.
Dal 13 al 16 ottobre 2026 pellegrinaggio ad Assisi e luoghi francescani (il viaggio con il Bus è offerto dalla Missione). Ci sono ancora posti liberi, affrettatevi ad iscrivervi. Vedi volantino sul sito web.



Scansionare il codice QR per trovare eventi e informazioni
www.forum-magazin.ch/mcli-winterthur

Parroco: Dr. Daniele Faedo

Assistente Sociale: Gabriella Prudenza

Custode del Centro: Lina Mollo Russo

Segreteria: Loretta Veroni Cavuoti

Orari di segreteria: lun, giov e ven 9.00–12.00, 13.00–17.00 / mart 13.00–17.00

E-mail: sanfrancesco@kath-winterthur.ch

Indirizzo: St. Gallerstrasse 18, 8400 Winterthur



Gruppo «Primavera» durante una lezione di ginnastica dolce

Foto: MCLI San Francesco