

Eco - Calendário da Quaresma 2021

#40desafios



Paróquia de Espinho

Domingo	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado
			FEV 17 Transforma o teu jejum num contributo para os mais frágeis	FEV 18 Vai até à praia e contempla o nascer ou o pôr do Sol	FEV 19 Propõe-te a uns minutos de silêncio! "Natureza, o que tenho feito para te cuidar?"	FEV 20 Une-te espiritualmente às vítimas de catástrofes naturais, rezando um Pai Nosso
FEV 21 Este Domingo, lê os parágrafos 28-31 da encíclica <i>Laudato Si</i>	FEV 22 Não desperdices água na tua higiene pessoal	FEV 23 Reutiliza a água fria recolhida antes do duche para outros fins (lavar os dentes, regar plantas...)	FEV 24 Dentro do teu autoclismo coloca pedras para usares menos água por descarga	FEV 25 Lava a tua roupa só mesmo quando necessário e usa sempre a máquina cheia	FEV 26 Não exageres no uso de produtos químicos de limpeza	FEV 27 Lava a loiça numa bacia evitando água corrente
FEV 28 Este Domingo, lê os parágrafos 93-95 da encíclica <i>Laudato Si</i>	MAR 1 Compra alimentos dos agricultores locais, vai à feira	MAR 2 Hoje não comas carne vermelha	MAR 3 Diz "Não" ao desperdício alimentar. Entre hoje e amanhã come os restos da semana	MAR 4 Decide-te a evitar comer junk food	MAR 5 Faz uma refeição vegetariana às sextas	MAR 6 Diminui o consumo de açúcar
MAR 7 Este Domingo, lê os parágrafos 102-105 da encíclica <i>Laudato Si</i>	MAR 8 Anda a pé ou de bicicleta, evita o carro	MAR 9 Num candeeiro de várias lâmpadas, retira uma do casquilho na Quaresma	MAR 10 Abre o frigorífico apenas quando for mesmo necessário e retira tudo o que precisas	MAR 11 Substitui as lâmpadas por lâmpadas de baixo consumo	MAR 12 Desliga da tomada os aparelhos eletrónicos, não os deixes em standby	MAR 13 Não lighes a TV nem outros aparelhos para jogar ou ver vídeos durante um dia
MAR 14 Este Domingo, lê os parágrafos 130-136 da encíclica <i>Laudato Si</i>	MAR 15 Não compres roupa desnecessária e doa a que não usas	MAR 16 Recicla a tua roupa, põe a tua imaginação a funcionar	MAR 17 Escolhe roupas com fibras naturais	MAR 18 Usa a roupa até ao fim	MAR 19 Usa as sapatilhas até a sola ficar gasta	MAR 20 Usa roupa das linhas Join Life (Biodegradável)
MAR 21 Este Domingo, lê os parágrafos 147-155 da encíclica <i>Laudato Si</i>	MAR 22 Aprende como separar o lixo húmido do seco	MAR 23 Diz "Não" à utilização única de artigos de plástico	MAR 24 Substitui as escovas de dentes de plástico por escovas de bambu	MAR 25 Usa uma garrafa reutilizável para a água	MAR 26 Evita comprar produtos com embalagens	MAR 27 Nos produtos de higiene opta por comprar recarga de produtos
MAR 28 Este Domingo, lê os parágrafos 32-42 da encíclica <i>Laudato Si</i>	MAR 29 Evita imprimir, usa a informação em suporte digital	MAR 30 Economiza papel, usa uma fonte e espaçamento mais pequenos	MAR 31 Faz uma campanha junto dos teus amigos para a recolha de papel Paroquial	ABR 1 Utiliza guardanapos de pano em vez de papel	ABR 2 Usa as fotocópias como papel de rascunho	ABR 3 Usa nas compras sacos reutilizáveis

ABR 4

DOMINGO DE PÁSCOA

A alegria de uma **Nova Vida**
Reza o **hino das criaturas de São Francisco de Assis**

Convidamos-te a

partilhar a tua história de como seguiste estes desafios durante esta Quaresma



Escreve para

artpinto777@gmail.com