

# QUARESMA 2014

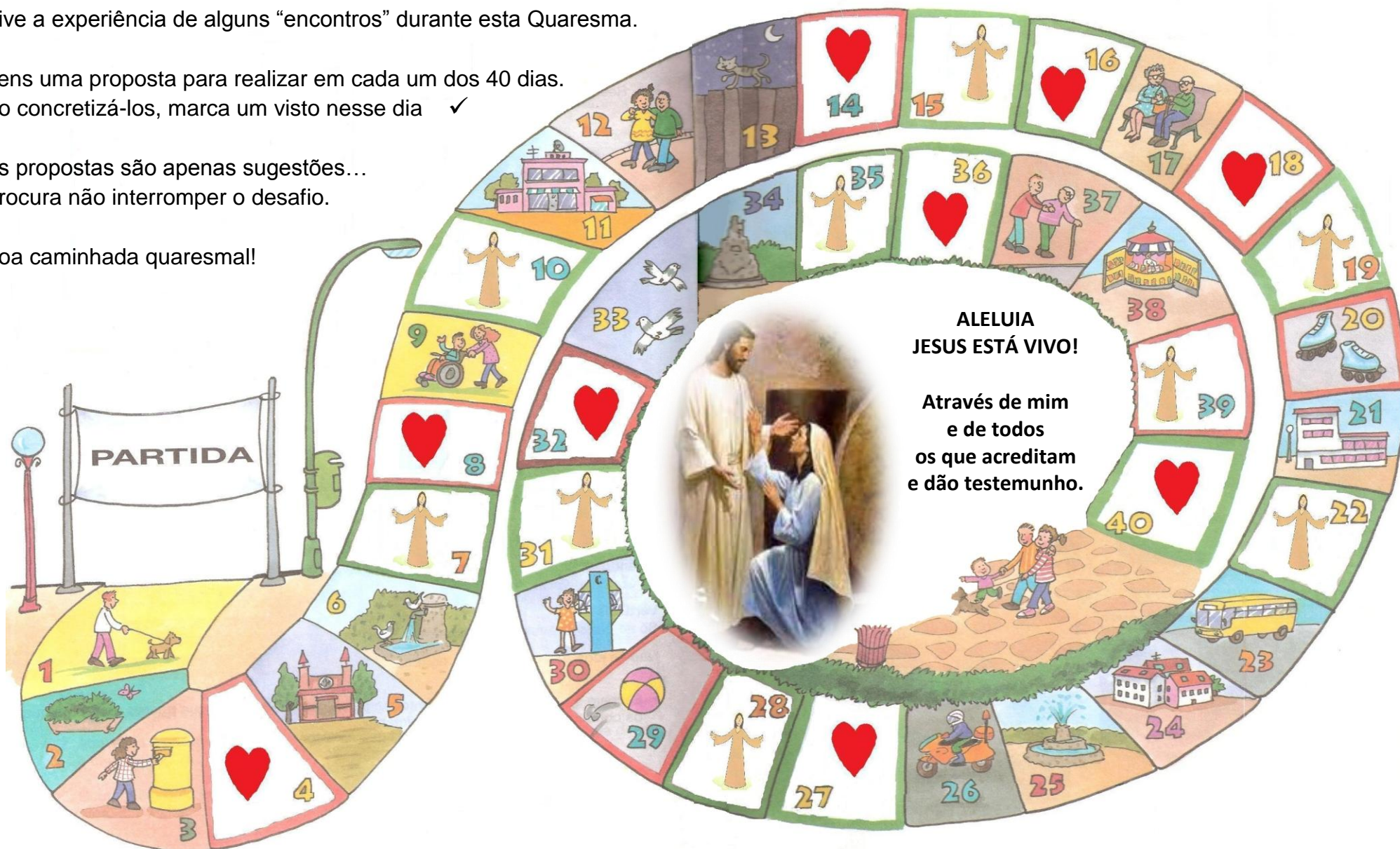
## “A VIAGEM DOS ENCONTROS”

Vive a experiência de alguns “encontros” durante esta Quaresma.

Tens uma proposta para realizar em cada um dos 40 dias.  
Ao concretizá-los, marca um visto nesse dia ✓

As propostas são apenas sugestões...  
Procura não interromper o desafio.

Boa caminhada quaresmal!



Encontras, no verso da folha, a sugestão para o compromisso de cada dia

1. Inicia a caminhada. Podes ajudar em casa, indo passear o cão à rua, levar o lixo ao contentor... etc.
2. Rega as plantas de casa, ou apanha as folhas velhas, ou... (ajudas a mãe)
3. Escreve uma mensagem de amizade a alguém (escrita em papel, ou por SMS)
4. Reforça a amizade com quem está mais só.
5. **É DIA DO SENHOR! VAI À MISSA ESTAR COM ELE. E LEVA O TEU 1º BILHETE DA VIAGEM DESTA SEMANA.**
6. Preserva a natureza – não deites lixo para o chão, separa o lixo para reciclar...
7. **REZA EM FAMÍLIA A ORAÇÃO DA SEMANA.**
8. Acolhe e ajuda um colega que precisa de ajuda para os trabalhos escolares.
9. Ajuda alguém com dificuldades.
10. Não te esqueças de saudar Jesus de manhã e à noite.
11. Passa uma parte do teu dia em interação com os teus familiares (conversa, jogo em família, etc.).
12. **É DIA DO SENHOR! VAI À MISSA ESTAR COM ELE. E LEVA O TEU 2º BILHETE DA VIAGEM DESTA SEMANA.**
13. Sê amigo dos animais.
14. Pede a Jesus que proteja as pessoas dos povos que andam em guerra.
15. **REZA EM FAMÍLIA A ORAÇÃO DA SEMANA.**
16. Partilha o teu lanche com alguém que não tenha que comer.
17. Cumprimenta os idosos que encontrares na rua.
18. Inclui nas tuas brincadeiras alguém pouco aceite no grupo.
19. **É DIA DO SENHOR! VAI À MISSA ESTAR COM ELE. E LEVA O TEU 3º BILHETE DA VIAGEM DESTA SEMANA.**
20. Preocupa-te com a tua saúde (pratica desporto, lava bem os dentes, não comas guloseimas...)
21. Respeita as orientações dos professores e promove a paz no recreio.
22. **REZA EM FAMÍLIA A ORAÇÃO DA SEMANA.**
23. Dá o lugar a alguém mais velho ou deficiente (no autocarro, na paragem, em algum outro lugar)
24. Cumprimenta os vizinhos.
25. Não desperdices água quando tomas banho, quando lavas os dentes ...
26. **É DIA DO SENHOR! VAI À MISSA ESTAR COM ELE. E LEVA O TEU 4º BILHETE DA VIAGEM DESTA SEMANA.**
27. Respeita os mais pobres na rua (olha para eles como filhos de Deus que são)
28. **REZA EM FAMÍLIA A ORAÇÃO DA SEMANA.**
29. Brinca de forma saudável no recreio da escola (não empurres ninguém e respeita os direitos de todos nos jogos)
30. Lembra-te que a família é uma equipa e todos devem contribuir no trabalho lá de casa.
31. Pede perdão pelos teus pecados para poderes estar preparado para celebrar a Páscoa.
32. Visita um familiar ou amigo que esteja doente ou triste.
33. **É DIA DO SENHOR! VAI À MISSA ESTAR COM ELE. E LEVA O TEU 5º BILHETE DA VIAGEM DESTA SEMANA.**
34. Elogia alguém por alguma coisa de bom que fez.
35. **REZA EM FAMÍLIA A ORAÇÃO DA SEMANA.**
36. Diz aos pais o quanto gostas deles e como estás agradecido por tudo o que são e fazem por ti.
37. Ajuda alguém a atravessar a rua (cego, idoso, deficiente...)
38. Anuncia a alegria que esta caminhada te traz quer por te encontrares mais com Jesus, quer por ajudares na construção de um mundo melhor.
39. Fala de Jesus e da catequese, lá em casa.
40. **É DIA DO SENHOR! VAI À MISSA ESTAR COM ELE. E LEVA O TEU RAMO PARA ACLAMARES JESUS, O REI DO AMOR. É DOMINGO DE RAMOS.**