



Reconstruir Melhor

UM JEJUM PELA TERRA
QUARESMA 2021

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO	DOMINGO
REFLEXÕES			FEVEREIRO 17 Quarta-feira de Cinzas Veja a sua Pegada do Carbono em: http://bit.ly/footprint-test	18 Refletir Como tratei o meu corpo durante 2020?	19 Refletir Como estiveram a minha mente e o meu coração durante 2020?	20 Refletir Como lidei espiritualmente com o ano 2020?	21 Nesta Quaresma empenhe-se em cuidar do corpo mente, espírito, comunidade e planeta.
CORPO	22 Fique em forma, faça um plano de exercícios.	23 Caminhe com amigos ou família.	24 Durante a Quaresma faça jejum de "comida plástica".	25 Pratique uma dieta à base de legumes.	26 Beba mais água e seja grato por essa dádiva	27 Trate do/ de um jardim.	28 Diálogos de Domingo: Como ficar mais saudáveis?
MENTE & ESPÍRITO	MARÇO 1 Encontre ou crie um lugar natural para orar ou meditar.	2 Interesse-se pela Teologia da Criação ou junte-se a um Estudo Bíblico online.	3 Leia um livro sobre o Ambiente.	4 Ponha em casa ou no trabalho uma planta que purifique o ar.	5 Plante um arbusto ou árvore em nome de alguém que perdeu em 2020.	6 Participe numa plataforma social que desenvolva as questões da criação.	7 Diálogos de Domingo: O que podemos fazer para cuidar das emoções e do espírito?
CASA & FAMÍLIA	8 Como família escolha apoiar um projeto com o dinheiro que poupou da comida plástica.	9 Pense em fazer um jardim, ou plantação numa janela de casa.	10 Desafio Infantil: Ajude as crianças a fazerem os seus próprios jogos reciclados.	11 Noite de Cinema: Assista com a família a um filme com um tema Ambiental.	12 Tenha em família um dia ivre do digital , divirta-se com jogos.	13 Velas românticas: Faça um jantar com velas a 2, ou para toda a família!	14 Diálogos de Domingo: Reflita em família sobre o que se pode fazer pela
COMUNIDADE	15 Encontre contactos de quem trate de fugas de água, ou entupimentos e publique-os através das redes sociais ou no placard da Igreja.	16 Adote a sua rua: "o lixo não é meu, mas eu moro nesta. rua". Envolve as crianças na limpeza.	17 Recolha alguns desperdícios quando passeia o cão, ou quando vai correr.	18 Coma vegan, saudável e não plástico. Isso ajuda a economia local.	19 Evite deitar comida fora, ofereça-a antes de passar do prazo.	20 As suas coisas usadas podem ser o tesouro de outros! Ofereça roupa ou objetos que já não usa,	21 Domingo da Água No almoço de família conversem sobre qual é para si a ligação entre fé e água.
PLANETA	23 Dia Mundial da Água Veja a sua pegada de água em: http://bit.ly/3pHAET	24 Evite usar energia em hora de ponta, reduza a temperatura do seu sistema de aquecimento.	25 Comprometa-se este ano a plantar árvores para celebrar aniversários	26 Este ano invista num artigo de energia solar.	25 Comprometa-se a dar um passo em frente para um estilo de vida mais ecológico.	26 Siga e apoie um jovem ativista das questões climáticas.	27 Domingo-Ramos Com a família pensem acerca do que aprenderam durante estes dias e o que podem continuar a fazer.