

	Domenica	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato
Preparazione	3	4	5	FEBBRAIO 14 Mercoledì delle ceneri	15	16	17
RIFIUTI	18	19	20	21	22	23	24
CIBO	25	26	27	28	MARZO 1	2	3
ENERGIA	4	5	6	7	8	9	10
ACQUA	11	12	13	14	15	16	17
APPREZZARE LA NATURA	18	19	20	21	22	23	24



17
Impegnati. Durante la Quaresima, ci impegniamo a vivere in maniera più giusta. Pregha con le persone in tutto il mondo: Creatore, dammi la forza per vivere in armonia con la tua creazione.

16
Entra in connessione. La stagione della Quaresima è un periodo per meditare sul sacrificio di Gesù. Pregha con le persone in tutto il mondo: Creatore, fammi sentire le grida di coloro che soffrono per il modo in cui lo vivo

15
Lamento Mentre entriamo nella Quaresima, rifletti sul grande lamento del Creato e su coloro che lo condividono. Pregha con le persone in tutto il mondo: Creatore, apri il mio cuore al dolore del tuo Creato

14
Mercoledì delle ceneri

5
Sii responsabile. Fai un elenco degli oggetti che butti via oggi. Identifica gli oggetti inutili a cui puoi rinunciare nelle tue abitudini quotidiane

4
Usa la tua bottiglia d'acqua. Le bottiglie d'acqua in plastica e altre stoviglie usa e getta non si decompongono per migliaia di anni. Impegnati ad usare le tue stoviglie fuori casa.

3
Prodi compost con rifiuti alimentari. Lo spreco alimentare costituisce grande parte del materiale nelle discariche, dove marcisce e crea metano, un potente gas serra. Produci compost a casa e nella tua parrocchia per fertilizzare il suolo e sequestrare gas serra.

24
Ricicla. Il riciclaggio evita l'inquinamento nocivo degli oceani. Il riciclaggio di vetro, plastica, carta e alluminio è possibile in molte aree. Se nella tua zona non esistono impianti di riciclaggio, contatta le autorità municipali per chiederne la fornitura.

23
Lascia perdere la plastica. Porta con te una piccola borsa in tasca o in borsa per acquisti estemporanei e porta sempre la tua borsa di stoffa al mercato.

22
Meti i rifiuti al proprio posto. Quando hai dei rifiuti, smaltisci correttamente. Se ti trovi in una zona senza contenitori, riponi i rifiuti in una borsa o in una tasca finché non arrivi ad un cestino.

21
Riduci lo spreco di cibo. Compra solo il cibo di cui hai bisogno. Mangia o offri ad altri tutto il cibo che compri.

20
Sii responsabile. Fai un elenco degli oggetti che butti via oggi. Identifica gli oggetti inutili a cui puoi rinunciare nelle tue abitudini quotidiane

19
Usa la tua bottiglia d'acqua. Le bottiglie d'acqua in plastica e altre stoviglie usa e getta non si decompongono per migliaia di anni. Impegnati ad usare le tue stoviglie fuori casa.

3
Prodi compost con rifiuti alimentari. Lo spreco alimentare costituisce grande parte del materiale nelle discariche, dove marcisce e crea metano, un potente gas serra. Produci compost a casa e nella tua parrocchia per fertilizzare il suolo e sequestrare gas serra.

3
Prodi compost con rifiuti alimentari. Lo spreco alimentare costituisce grande parte del materiale nelle discariche, dove marcisce e crea metano, un potente gas serra. Produci compost a casa e nella tua parrocchia per fertilizzare il suolo e sequestrare gas serra.

2
Mangia meno carne. La nostra tradizione include un giorno settimanale senza carne. Rinnova questa tradizione per proteggere la Terra dalle massicce emissioni di gas serra e dalla deforestazione causate dall'allevamento intensivo.

MARZO 1
Mangia cibo locale. Gli alimenti che vendono coltivati vicino casa sono prodotti a seconda della stagione, rispettando i ritmi naturali. I cibi locali preservano la rete di vita in un'area locale. Questi alimenti supportano anche i piccoli agricoltori.

28
Scegli la compassione. Tutto il Creato di Dio merita rispetto. Scegli carne, uova e latticini allevati in modo eticamente e sostenibile.

27
Prova l'organico. Acquista prodotti biologici, che vengono prodotti senza pesticidi e fertilizzanti più dannosi.

26
Fai crescere in maniera naturale il tuo giardino. Evita fertilizzanti chimici e prodotti chimici, che causano gravi danni a lungo termine al suolo e alle acque. Al contrario, concimare con paccame, compost e letame e utilizza metodi naturali per rimuovere i parassiti.

3
Prodi compost con rifiuti alimentari. Lo spreco alimentare costituisce grande parte del materiale nelle discariche, dove marcisce e crea metano, un potente gas serra. Produci compost a casa e nella tua parrocchia per fertilizzare il suolo e sequestrare gas serra.

10
Scegli il trasporto intelligente. Oltre a contribuire al cambiamento climatico, la combustione di benzina e carburanti diesel crea inquinamento atmosferico. Condividi i trasporti, usa i mezzi pubblici, cammina o pedala ovunque sia possibile. Se l'auto è l'unica opzione, guida in maniera da aumentare l'efficienza di consumo del carburante.

9
Regola il tuo termostato. L'aria condizionata e il riscaldamento sono entrambi ad alta intensità energetica. Adeguato il più possibile in solidarietà con i tuoi fratelli e sorelle in tutto il mondo.

8
Guarda oltre la bolletta della luce. Il modo in cui l'elettricità viene generata nella tua zona avrà conseguenze per generazioni. Scopri come viene prodotta l'elettricità nella tua regione.

7
Usa le rinnovabili. Impegnati ad avere almeno una fonte di energia solare nel 2018. Potrebbe trattarsi di una luce solare, un caricabatterie solare per il tuo telefono o pannelli solari per la tua casa o parrocchia.

6
Conserva. Né la benedizione di avere molta energia né i combustibili sporchi che spesso la rendono possibile dovrebbero essere dati per scontati. Imposta grandi apparecchi come frigoriferi e scaldabagni sul più basso livello possibile. Spegni tutto ciò che ha un interruttore quando non lo stai usando.

5
Installa i LED. Aumentare l'efficienza energetica è il primo passo per gestire le risorse che ci sono state fornite. Sostituisci le lampadine estinte con LED efficienti e duraturi.

10
Scegli il trasporto intelligente. Oltre a contribuire al cambiamento climatico, la combustione di benzina e carburanti diesel crea inquinamento atmosferico. Condividi i trasporti, usa i mezzi pubblici, cammina o pedala ovunque sia possibile. Se l'auto è l'unica opzione, guida in maniera da aumentare l'efficienza di consumo del carburante.

17
Abbassa il flusso. La maggior parte dei rubinetti per il lavandino e degli ugelli per doccia consente a molta più acqua di passare attraverso il tubo di quanto sia necessaria. Installa accordi a bassa portata per limitare il consumo d'acqua senza sacrificarne la funzione.

16
Pratica agro-ecologia nell'uso dell'acqua. Innaffia il tuo giardino la sera o la mattina presto, quando l'acqua evapora di meno. Utilizza un flessibile antigoccia invece di un ugello grande. Coltiva delle piante che si adattano alle precipitazioni naturali nella tua zona.

15
Lava i piatti con saggezza. Riutilizza l'acqua in una padella o un lavandino con tappo.

14
Guarda con prospettiva. 4 persone su 10 in tutto il mondo non hanno acqua a sufficienza, che significa 50 litri a persona al giorno. Guarda la tua bolletta dell'acqua e valuta come il tuo consumo di acqua è paragonabile a quello delle persone di tutto il mondo.

13
Riutilizza l'acqua della doccia per sciacquare la toilette. Usa un secchio per prendere l'acqua nella doccia e riutilizzala in seguito per il lavaggio.

12
Fai delle docce più brevi. Cronometra quanto tempo ti ci vuole per fare la doccia. Stabilisci l'obiettivo di ridurre tale tempo e attiva un allarme per assicurarti di essere in tempo.

17
Abbassa il flusso. La maggior parte dei rubinetti per il lavandino e degli ugelli per doccia consente a molta più acqua di passare attraverso il tubo di quanto sia necessaria. Installa accordi a bassa portata per limitare il consumo d'acqua senza sacrificarne la funzione.

24
Impegnati a prenderti cura del Creato. Impegnati a pregare, agire e difendere il Creato. Scopri di più su LiveLaudatoSi.org

23
Canta. Canzoni che lodano la bontà del Creato possono aiutarti a entrare in contatto con la gioia del creatore.

22
Aiuta gli altri a connettersi. Contatta il tuo parroco per condurre una passeggiata nella natura o una meditazione nella tua parrocchia.

21
Cattura la tua gioia nel Creato. Inizia un diario giornaliero o settimanale o un progetto fotografico per riflettere su come il Creato rafforza il tuo spirito, come lo vedi cambiare e come lo proteggi.

20
Medita sul dono del Creato. Fai una passeggiata all'aperto, contempla le piante nella tua casa, o semplicemente chiudi gli occhi e concentrati sulla sensazione di sole e vento sulla tua pelle.

19
Festeggia. Per le vacanze di Pasqua, organizza un'escursione nella natura per godere del Creato piuttosto che del consumo.

24
Impegnati a prenderti cura del Creato. Impegnati a pregare, agire e difendere il Creato. Scopri di più su LiveLaudatoSi.org