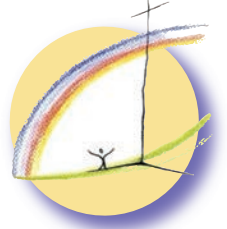





صوم / بيئة



# روزنامة الصوم

تقدّم إكو روزنامة صوميّة تساعدكم على عيش صوم مُفعم بالصلاة والمشاركة والمحبة والغفران. يمكنكم اقتطاعها وتعليقها في غرفتكم وإضافة التواريخ ووضع علامة  أمام الأعمال تباعاً يوماً بيوم، بعد تنفيذها.

الأحد	الاثنين	الثلاثاء	الأربعاء	الخميس	الجمعة	السبت
أشارك في القدّاس (متى ٤/١-١١) 	اليوم، أتوك كلمات إيجابية فقط.	أقدّم حلوى لولد فقير.	أتوك شكراً للناطور الذي يسهر على أمن ونظافة البناية.	أترك عبارة لطيفة على زجاج سيارة جارنا.	أقدّم شوكولا لرفيق لأهبة.	أقرأ إنجيل (متى ١٧/١-٩).
أشارك في القدّاس 	أعطي مصروفي اليومي لمحتاج على الطريق.	أقدّم نيابي الصغيرة لمن هم بحاجة.	أترك رسالة تشجيع على طاولة ريفو يبدو لي مزيناً.	أكتب بعض النكات الطريفة وأعطيا لمن ينظف الملعب.	أفتح باب المصعد لمن هو أكبر مني سناً.	أقرأ إنجيل (يوحنا ٤/٥-٤٢).
أشارك في القدّاس 	أساعد امرأة مسنة في حمل مشترياتها.	ألقي التحيّة على الناطور أو البواب في المدرسة.	أجد طريقة أُغَيّر فيها جواً للإنسان متألّم.	أقدّم وردة لمعلمتي.	أكتب رسالة شكر لأهلي.	أقرأ إنجيل (يوحنا ٩/١-٤١).
أشارك في القدّاس 	أقوم بفعل سامحة ومصالحة تجاه من سبب لي أذية.	أأهلك بشكك مفاجئ بصديق مزين لأرفع معنوياته.	أكتب رسالة لطيفة لجدتي.	أقدّم هديّة بسيطة لسائق الباص المدرسي.	أقدّم حلوى أو كوب عصير لرفيقي.	أقرأ إنجيل (يوحنا ١١/١-٤٥).
أشارك في القدّاس 	أأصلك بجدتي أو أذهب لزيارة تهما.	أقدّم خدمة لجارّة أو لجار مريض.	أسمع من قام بإيدائي.	أقوم بمساعدة أمتي في ترتيب البيت.	أتلو صلاة قبل النوم.	أحضّر نفسي للاحتفال بأحد الشعانين.

