



## La domenica delle 3 Erre: Relazioni, Riposo, Risorto

*Per recuperare la domenica  
come giorno di festa*

### DECALOGO

**1** Impegnati a fare la spesa durante la settimana e non di domenica, per non sostenere con i nostri consumi l'apertura dei centri commerciali nei giorni festivi.

**2** Prenditi cura delle relazioni: in famiglia, con gli amici, con i vicini di casa e con la tua comunità.

**3** Dedica tempo al riposo: per rigenerarti dalla fatica e dalla fretta della settimana e vivere momenti di tranquillità e rilassamento, magari in compagnia.

**4** Vivi davvero il giorno del Signore: ritrovandoti assieme alla tua comunità cristiana a celebrare l'Eucarestia attorno al Risorto.

**5** Poni attenzione alle tue esigenze spirituali (preghiera, contemplazione, arte, cultura...), per non arrivare a sera senza aver vissuto con pienezza la domenica.



## Educare alla Custodia del Creato per sanare le ferite della Terra

*Guarire è voce del verbo amare*

**6** Di domenica organizza camminate, passeggiate o bicicletate in compagnia, soffermandoti nei vari luoghi del tuo territorio, per apprezzarne la bellezza e coglierne le ferite.

**7** Prenditi cura del tuo territorio, impegnandoti a ridurre la produzione di rifiuti e facendo seriamente la raccolta differenziata.

**8** Impegnati a conoscere meglio il tuo territorio (sicurezza idrogeologica, principali fonti di inquinamento, evoluzione storica...), e sostieni le realtà che si propongono di tutelare l'ambiente in cui vivi.

**9** Abbi il coraggio di segnalare e denunciare, da solo o con la tua comunità, chi viola la sacralità della vita e il dono della terra.

**10** Organizza giornate comunitarie di cura del nostro territorio, ad esempio per raccogliere rifiuti abbandonati o per piantare alberi e fiori.

Commissione diocesana **Nuovi Stili di Vita**

Via Quarta Strada n.7 - 35129 Padova

tel. 049 773687

cell. 346 2198404 (p. don Adriano)

e-mail: [nuovistilidivita@diocesipadova.it](mailto:nuovistilidivita@diocesipadova.it)

sito: [www.nuovistilidivitapadova.wordpress.com](http://www.nuovistilidivitapadova.wordpress.com)

