



## PAROLE E PREGHIERA

**Domenica 21 febbraio** – *inizio della Quaresima*  
ore 17.00 *Vespere e Imposizione delle ceneri*

**Lunedì 22 febbraio**

ore 20.30 **Celebrazione della riconciliazione**  
per gli adulti della comunità pastorale a S. Ambrogio

Sussidio **“La Parola ogni giorno”**  
per la preghiera personale

**Ogni venerdì di Quaresima**

ore 08.00 – **Lodi mattutine e Via crucis**  
ore 21.00 – **Quaresimale** in streaming  
sul canale Youtube di S. Valeria

**Esercizi spirituali cittadini** dal 8 al 11 marzo

ore 08.30 S. Messa con meditazione  
(lunedì, martedì e mercoledì)

ore 20.30 S. Messa con meditazione (giovedì)

**Domenica 21 marzo**

ore 11.30 **S. Messa** per i ragazzi  
dell’Iniziazione Cristiana e loro famiglie

**Mercoledì 24 marzo**

Giornata di **memoria dei martiri missionari**

**Venerdì 26 marzo**

ore 16.30 **Via Crucis** per i ragazzi  
dell’iniziazione Cristiana

## DIGIUNO

Per i cristiani dai 18 ai 60 anni  
il **primo venerdì di Quaresima**  
e il **Venerdì santo** sono giorni di digiuno  
(*saltare un pasto: o il pranzo o la cena*)  
e destinare il costo di quel relativo pasto  
ai più bisognosi ...

Per i cristiani da 14 anni in poi  
ogni altro **venerdì di Quaresima**  
è giorno di astinenza dalla carne  
o da qualsiasi altra dimensione che ci “costi”  
destinando il ricavato alla carità ...

## CARITÀ

La raccolta quaresimale di quest’anno sarà  
destinata all’ospedale di Chirundu (in Zambia) per  
il progetto di acquisto di Dispositivi Anti-Covid  
(mascherine, gel sanificante, tute per medici e  
infermieri...)

**In fondo alla Chiesa troverete  
una cassetta dove poter mettere  
il frutto della propria carità**