



Notiziario della Parrocchia di S. Stefano e S. Domenico – Modigliana – N. 66 – 29 ottobre 2020

10 CONSIGLI PER VIVERE BENE ANCHE NELLA PANDEMIA

La pandemia sta cambiando le nostre abitudini e i modi di relazionarci. Dobbiamo trovare un nuovo equilibrio di vita, pensando al bene di tutta la nostra persona, individuale e sociale, fisico e spirituale. Propongo un decalogo vuole essere un serio contributo, animato dal buon senso e dalla sapienza cristiana, per viver bene anche 'sotto pressione'.

NO SOLO STRUMENTI DIGITALI

La nostra vita non è fatta solo di immagini, emozioni, letture. Essa ha anche una dimensione fisico-corporea, sociale e spirituale.

USA LA FORZA DI VOLONTÀ

Questi consigli si basano sulla forza che viene dalla volontà, che si dà degli impegni e cerca di mantenerli con fedeltà.

SCRIVI UN PROGRAMMA GIORNALIERO

Sta a te definire il tuo programma realistico e bello. Ecco alcuni spunti di cose che non dovrebbero mancare. Mi raccomando nel programma ci voglio anche gli orari (di inizio e di fine dell'attività prefissata). Puoi anche svilupparlo per la settimana.

VITAMINE

Il tuo corpo ha bisogno di rinforzare le difese. Fai una cura con Vitamine C e D o altro per prevenire le influenze. Mangia in modo sano ed equilibrato, cioè un po' di tutto.

ESERCIZI FISICI

Ogni giorno un po' di movimento,

diciamo 30 minuti. Può essere un allenamento sportivo o una passeggiata anche solo per fare la spesa o la ginnastica in casa.

INCONTRARE PERSONE

La relazione fisico sociale rimane importante. Rispettando le distanze e con la mascherina, fermati a salutare e parlare un po' con le persone che incontri o al negozio.

PARLARE DI TE

E' importante che tu possa parlare di te con qualcuno ogni giorno e dirgli come stai. Può essere il tuo vicino, un amico/a o anche per telefono.

CERCA DI AIUTARE QUALCUNO

Avere a cuore qualche persona (non solo piante e animali) fa bene all'anima. Lo ha insegnato già Gesù Cristo. Cerca il modo di aiutarlo e farlo felice.

REALIZZA UN PROGETTO CONCRETO

Cerca di realizzare qualcosa di utile o di bello per te. Ovvero datti un obiettivo da realizzare molto preciso. Tipo: mettere a posto la libreria, pulire la macchina, scrivere un diario quotidiano, imparare una ricetta, dipingere un quadro, leggere un libro.

PREGA

Definisci un tempo preciso per tua preghiera quotidiana. Almeno 10-30 minuti. Il modo sceglilo tu: la Messa, pregare il rosario, meditare il Vangelo, adorare in silenzio, leggere la vita di un santo...

Don Massimo Goni

VENERDI' CULTURALI A 'IL CENTRO'

A CURA DELL' ACI PARROCCHIALE settore adulti

Svolgimento **in presenza** secondo le norme di sicurezza alle ore 20.30. ma sempre visibile anche in diretta su Facebook I CARE MODIGLIANA

VENERDI' 6 NOVEMBRE

CINEMA E DIALOGO

Io, DANIEL BLAKE

VENERDI' 13 NOVEMBRE

DIALOGHI SULLA FEDE

Don Claudio Bolognesi

MONDO RURALE INCLUSIVO

Riflessioni a partire dalla *Fratelli Tutti* di papa Francesco

In collaborazione con Rete Rurale Sociale

VENERDI' 20 NOVEMBRE

MEDITAZIONE SUL VANGELO

Guidata a don Massimo Goni

In collaborazione con Monache di Gamogna e Cellule di Comunità



VENERDI' 27 NOVEMBRE

INCONTRO EDUCATIVO

Prof FABIO TARONI pedagoga e animatore
NON GIOCARE A PERDER TEMPO, MA PERDI TEMPO A GIOCARE

Il valore del gioco in famiglia

In collaborazione con Progetto Eduvalley.

PER ESSERE SEMPRE INSIEME

QUALI SONO I NOSTRI CANALI DIGITALI?

Da novembre segui i momenti di preghiera quotidiani e le conferenze pubbliche su:

www.parrocchiamodigliana.it

Facebook I CARE MODIGLIANA

Youtube PARROCCHIA MODIGLIANA

Piattaforma SKYPE

