

ADVENT 2025

Deixa una nota d'agraïment.

Escriu notes d'agraïment al carter, personal de neteja, persones de recepció, companys de feina...
Reconeix la seva tasca diària.

1

Recull brossa del carrer.

Fes una passejada conscient i recull la brossa que trobis pel teu barri.
Cuida la casa comuna.

2

Compra respectuosa amb el medi ambient.

Fes una compra responsable: productes locals, de temporada, sense envasos innecessaris.
Pensa en les generacions futures.

3

Comparteix un llibre o joc.

Deixa, comparteix o intercanvia un llibre o un joc amb un amic, veí o familiar.
Comparteix cultura i diversió, i comparteix-lo a les xarxes socials etiquetant #CàritasdTr

4

Agraïm la tasca voluntària. Escriu una nota d'afecte i/o agraeix la cura rebuda.

Escriu una carta o nota a algú que aprecies especialment agraint sincerament a una persona tot el bé que et fa i com et cuida.
Expressa els teus sentiments i reconeix l'amor rebut.

5

Apunta't a la pròxima sessió de benvinguda de Càritas.

Participa puntualment en un projecte de Càritas que coneixies poc: menjador social, botigues de roba, grup d'ajuda mútua, acompanyament a persones grans...

6

Visita un familiar.

Visita un familiar que fa temps que no veus.
Recupera vincles i comparteix temps de qualitat.

7

Comparteix una recepta nadalenca.

Elabora una recepta nadalenca tradicional i comparteix-la amb una altra família del barri.

8

Exercita la paciència.

Tingues paciència especial amb una persona que et costa molt.
Practica la comprensió.

9

Agraïment per l'any viscut.

Pensa en 10 coses bones que t'han passat durant aquest any i escriu-les en una llibreta.

10

Teixint amistats. Disseny una felicitació nadalenca.

Crea una felicitació de Nadal artesanal i regala-la a algú especial o comparteix-la a les xarxes socials etiquetant #CàritasdTr

11

Transport sostenible.

Utilitza mitjans de transport sostenibles: camina, usa la bicicleta o el transport públic.

12

Dia sense plàstic.

Evita al màxim l'ús d'envasos de plàstic.
Usa alternatives ecològiques.

13

Escriu una carta.

Escriu i envia una carta manuscrita a un amic o a algú que estigui passant per un temps delicat. Recupera l'art de l'escriptura personal enviant una nota de suport i ànim.

14

Regalar flors o una planta.

Regala flors o una planta a alguna persona estimada. Porta vida i color. Dedicat temps a regar i cuidar les plantes de casa.
Cultiva la vida.

15

Cuinant fraternitat.

Proposa fer un taller de cuina nadalenca grupal amb familiars o amics, feu una fotografia i compartiu-la a xarxes socials etiquetant #CàritasdTr.

16

Dona roba.

Dona roba que ja no fas servir o que t'ha quedat petita als contenidors de Càritas.
També pots apropar-te a alguna de les botigues de roba de Càritas.

17

Truca a algú llunyà.

Telefona a alguna persona que tens lluny i conversa amb ella una bona estona.

18

Organitza una recollida solidària.

Organitza amb veïns o amics una petita campanya de sensibilització i feu una senzilla recollida de donatius.

19

Visita una persona gran.

Anima't a visitar una persona gran, sigui familiar o amic, i dedica-li un temps a llegir, conversar o simplement acompanyar. Si sou un grup: dinamitzeu una cantada de nades intergeneracional a la parròquia o centre residencial.

20

Recorda algú estimat.

Dedica temps a recordar algú que estimes, especialment si ja no hi és. Honra la seva memòria.

21

Comparteix un àpat de Nadal.

Convida alguna persona que està sola o en situació de fragilitat a compartir un àpat de Nadal amb la teva família.

22

Reflexiona sobre l'any.

Dedica temps a reflexionar sobre l'any viscut i a plantejar 5 propòsits solidaris pel nou any.

23

Prega per la pau.

Prega o reflexiona sobre la pau al món, com pots contribuir-hi des del teu entorn immediat (personal, familiar, d'amistats, a la feina, internacional) i busca posar-ho en pràctica.

24

Un petit gest, acompanyat de la Paraula, transforma el món! Suma-t'hi!



L'Advent comença en silenci i senzillesa, com sovint també ho fa l'esperança. En aquests dies d'espera, obrim el cor a la promesa de la llum i a aquells que porten càrregues amagades. Quan caminem amb ells, la confiança es fa real i l'amor comença a arrelar.



www.caritasdtr.org

 **Caritas**
Diocesana de Terrassa

Bizum 33432

ES92 2100 5000 5002 0007 6012