



Levántate y sé mi testigo



LEVÁNTATE Y MIRA A DIOS, HABLA MÁS CON ÉL

**LEVÁNTATE Y ESCUCHA LA PALABRA DE JESÚS
(INTENSIFICA LA ORACIÓN)**

**LEVÁNTATE Y MUEVE TUS MANOS SOLIDARIAS
(PRACTICA LA LIMOSNA)**

**LEVÁNTATE Y CONFÓRMATE CON LO NECESARIO
DISFRUTA DE LAS COSAS PEQUEÑAS DE LA VIDA
(PRACTICA EL AYUNO Y EL AUTOCONTROL)**



PREPARANDO LA

ITINERARIO DE CUARESMA

El gran anuncio para todos los jóvenes

- En la misa de cada domingo un joven del equipo de Pastoral Universitaria, ofrecerá una reflexión sobre lo que el papa Francisco dice a los jóvenes.



2^a SEMANA - 5 marzo 2023

Cristo te salva

(Jaime González Martín)

1^a SEMANA - 26 febrero 2023

Caminos de juventud



3^a SEMANA - 12 marzo 2023

Ábrete al Espíritu

(Nerea Luis Terrón)



5^a SEMANA - 26 marzo 2023

Cristo vive

(Pablo Juanes)

4^a SEMANA - 19 marzo 2023

Dios es amor

(Laura García Gutiérrez)

- En algunos domingos de Cuaresma, el grupo de confirmación celebrará los ritos de iniciación para adultos (2º domingo: *Rito de la elección*. 3º domingo: *Entrega del símbolo de la fe*. 5º domingo, *entrega del Padrenuestro*).

ACTIVIDADES



PROPUESTA DEL DÍA

- Cada día de Cuaresma, a las 9:00 horas subiremos a nuestras redes sociales una propuesta de oración o ayuno o limosna.



23 Febrero - OPERACIÓN BOCATA

- En un campus comeremos un bocadillo solidario.



24 Marzo - RETIRO DE CUARESMA

- «Sentados en Sicar». En la localidad de Alba de Tormes, de 10:30 a 19:00 horas.



22 Marzo - PASCUA JUDÍA

- Para entender mejor las raíces de la eucaristía.
Tendremos una cena siguiendo el ritual de la Pascua judía, en el local de Pastoral Universitaria, 21:00 horas



10 Marzo - VIA CRUCIS JOVEN

- Salida: Iglesia de la Vera Cruz. 20:30 horas.



26 Marzo - CELEBRACIÓN DEL PERDÓN

- Iglesia san Benito. 19:30 horas.

ACCIÓN SOLIDARIA EN CUARESMA



*Una mano tendida
a la maternidad*

- **RECOGIDA DE PRODUCTOS HIGIÉNICOS PARA EL CENTRO MATERNO INFANTIL AVE MARÍA**

El centro Ave María acoge a jóvenes valientes que luchan por sacar adelante a sus pequeños.

Pastoral Universitaria las ofrece nuestro apoyo.



- El primer domingo de Cuaresma lleváis **un sobre** a casa que repartiremos en la misa. Lo ponéis en un sitio visible (por ejemplo encima de la mesa de trabajo)
- Os recordará que en Cuaresma podemos hacer **un pequeño gesto de ayuno** (de autocontrol). Por ejemplo, cada viernes, renunciar a un dulce, a una caña, a un café, a un pincho, a no comprar el jersey que no necesito...
- Ponéis el dinero que no habéis gastado en el sobre.
- El último domingo de Cuaresma **entregáis el sobre en la misa de Pastoral Universitaria** o con el dinero **compráis algún producto higiénico** y lo depositáis en una caja de recogida que colocaremos en la Iglesia de san Benito.
- Los que queráis ser «mano tendida» podéis invitar a que otras personas donen algo a la campaña. En vuestro colegio mayor o residencia, en vuestro piso, en vuestra facultad... podéis difundir la campaña y recoger lo que otras personas donen.
- Recordad que el **sentido del ayuno** es unirnos a la pasión salvadora de Cristo; entrenar la capacidad de autodomino y solidarizarnos con personas que tienen más necesidades que nosotros.