

## WEŹ I ZRÓB

## WEŹ I ZRÓB

Bardzo ważne jest to, by młodzi zauważali starszych, a starsi młodych. Żyjemy razem i razem tworzymy przyszłość, która jeszcze przed nami. Nikogo nie można wykluczać, pamiętać. Zauważył to papież Franciszek, gdy zaproponował Dzień Dziadków i osób starszych, możemy właściwie powiedzieć **DZIEŃ SENIORA**. W tym roku obchodzimy go po raz drugi pod hasłem: "Wydadzą owoc nawet w starości".

**Rozejrzyjcie się wokół siebie. Czy macie w swoich środowiskach ciekawe propozycje aktywności dla seniorów?**

**Możecie zaplanować piknik - spotkanie, które łączy pokolenia.**

**A może międzypokoleniowa potańcówka, nawiązująca charakterem do niegdyś tak bardzo popularnych dancinów?**

**Pamiętamy o naszych Gościach z Ukrainy. Wśród nich jest wielu seniorów.**

**Pamiętajcie o nich przygotowując Dzień Seniora.**

**Seniorzy to ludzie z ciekawą historią i doświadczeniem. Możecie zorganizować spotkanie, podczas którego będą mogli "wrócić wspomnieniami" do tego, co dla nich ważne i piękne: piosenki, wiersze, potrawy. Zachęćcie ich, by podzielili się tym i wspólnie przeżyli takie spotkanie.**

**Zaproponujcie seniorom wspólne gotowanie: coś dobrego, coś zdrowego i coś przygotowanego wspólnie. Wykorzystajcie nasz plakat **DWA TALERZE**. Talerz seniora: młodzi przygotowują posiłki pod okiem starszych według tradycyjnych przepisów np. surówka z ekologicznych warzyw, zapiekanka, zdrowe kanapki. Talerz nowoczesny: starsi pod okiem młodzieży eksperymentują z nowymi smakami zapoznając się z zasadami zdrowej, współczesnej kuchni.**

**Pamiętajcie o ekologicznych produktach. Możecie wykorzystywać warzywa z własnego ogródka lub zaopatrzyć się u lokalnego rolnika.**

*Ciacha,  
ciacha...*

*diach!*

MODLITWA O POKÓJ  
NA ŚWIECIE I W LUDZKICH SERCACH

## O POKÓJ

**Śpiew:** Przychodzisz Panie mimo drzwi zamkniętych...

Wieczorem owego pierwszego dnia tygodnia, tam gdzie przebywali uczniowie, gdy drzwi były zamknięte z obawy przed Żydami, przyszedł Jezus, stanął pośrodku i rzekł do nich: «Pokój wam!» A to powiedziałszy, pokazał im ręce i bok. Urodowali się zatem uczniowie ujrawszy Pana. A Jezus znowu rzekł do nich: «Pokój wam! Jak Ojciec Mnie posłał, tak i Ja was posyłam». Po tych słowach tełnął na nich i powiedział im: «Weźmijcie Ducha Świętego! Którym odpuszcicie grzechy, sq im odpuszczone, a którym zatrzymacie, sq im zatrzymane». J 20,19-23

Zbawicieliu nasz,  
prosimy Cię usilnie w naszych modlitwach o pokój, który nam pozostawieś:

"Pokój mój zostawiam wam, pokój mój dalej: wam".

Oddal od nas wszystko, co mogłoby zagrozić pokojowi, i przemień wszystkich ludzi na świadków prawdy, sprawiedliwości i miłości braterskiej.

Oświeć tych, co rzędzą losami ludów, ażeby troszczyć się o godziwy dobrobyt swoich rodaków, utrzymywali nieocenione dobrodziejstwo pokoju, abysmy umieli obalać bariery,

które ludzi dzielią,

a zacieśniać więzy miłości wzajemnej, abysmy mieli zrozumienie dla innych i przebaczali tym, którzy nam przykrość wyrządzili.

Tak dzięki Tobie, wszystkie ludy ziemi będą stanowić jedna prawdziwą wspólnotę braterską tak, że wśród nich nie przestanie kwitnąć i królować Twój tak upragniony pokój. Amen. (Jan XXIII)

**Śpiew:** Da pacem Domine

Da pacem o Christe

In diebus nostris

Prowadź mnie od śmierci do życia,  
od kłamstwa do prawdy.

Prowadź mnie od rozpaczny do nadziei,  
od obawy do ufności.

Prowadź mnie od nienawiści do miłości,  
od wojny do pokoju.

Niech pokój wypełni nasze serca,  
naszą ziemię, nasz wszechświat.

(Modlitwa Światowej Rady Kościołów w Vancouver 1983 r.)