ORATORIO
Sant'Agostino
Salesiani Milano

in cammino verso la Pasqua

QUARESIMA 2026

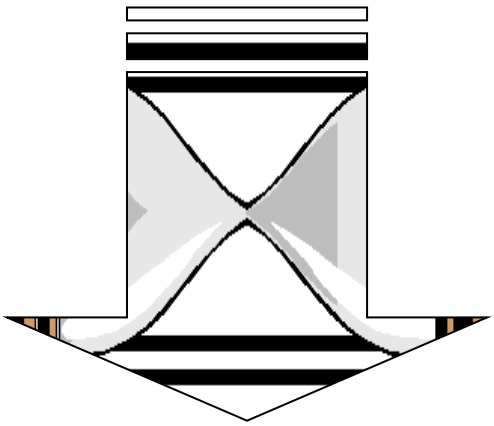


pregare in Famiglia

Tempo di Quaresima...



E' il periodo dell'anno liturgico in cui ci si prepara all'arrivo della Pasqua, attraverso una preparazione che dura **40 giorni**: dalla prima domenica di quaresima (rito delle ceneri) alla sera del giovedì santo esclusa.



impegnandosi a fare **ogni giorno un momento di preghiera insieme** (utilizzando questo libretto)

✞ Segno della croce iniziale

⌦ **Lettura della preghiera del giorno**

❍ **Preghiere del buon cristiano** (pag. 4-5)

San Giovanni Bosco **PREGA PER NOI!**

Maria, Regina della pace **PREGA PER NOI!**

✞ Segno della croce finale

Un'altra Quaresima ci è data!

Un tempo "forte" dell'anno liturgico… dove provare a "fare qualcosa di più" per la nostra anima;
Un tempo "favorevole"… da sfruttare "per avvicinarci maggiormente a Dio" di cui troppo spesso pensiamo di poter fare a meno e di cui abbiamo tutti tremendamente bisogno!

Come possiamo viverla?

Le tre strade "classiche" privilegiate della Quaresima che ci aiutano a preparare il nostro cuore alla Pasqua del Signore sono sempre:

preghiera, elemosina e digiuno.

Concretamente vi suggeriamo:

❶ preghiera



L'utilizzo di questo libretto "**Il filo della preghiera**" può aiutarci a fermarci a pregare in famiglia…

- **Recitando la preghiera del giorno e colorando ogni giorno la croce** del calendario della Quaresima. E' un modo concreto per verificare la fedeltà del nostro cammino "quaresimale"…

❷ elemosina

Ogni famiglia è invitata a "prefissarsi un obiettivo" per contribuire a **"un aiuto per Gaza"** sostenendo l'associazione **SUPPORT & SUSTAIN CHILDREN** (sito: https://www.supportandsustainchildren.org/)
Si tratta di "togliere qualcosa a noi" (che spesso abbiamo fin troppo…) per "donarlo" a chi ne ha più bisogno (che non ha più nulla…)



❸ digiuno



Ogni famiglia può scegliere un digiuno settimanale (il venerdì?). C'è l'imbarazzo della scelta (cibo, dolci, televisione, internet, cellulare, ecc.).
Può essere davvero un'esperienza liberante…

Camminiamo insieme verso la Pasqua:

Buona Quaresima!!!

don Giovanni

Padre nostro
che sei nei cieli,
sia santificato il tuo nome,
venga il tuo regno,
sia fatta la tua volontà
come in cielo così in terra.
Dacci oggi il nostro pane
quotidiano,
e rimetti a noi i nostri debiti
come noi li rimettiamo ai nostri
debitori,
e non ci abbandonare alla
tentazione
ma liberaci dal male. Amen.

Ave Maria,
piena di grazia,
il Signore è con te,
tu sei benedetta fra le donne,
e benedetto è il frutto
del tuo seno Gesù.
Santa Maria, Madre di Dio,
prega per noi peccatori,
adesso e nell'ora della nostra
morte. Amen.

Gloria al Padre, al Figlio
e allo Spirito Santo.
Come era nel principio,
ora e sempre,
nei secoli dei secoli.
Amen.

Angelo di Dio,
che sei il mio custode,
illumina, custodisci,
reggi e governa me,
che ti fui affidato dalla pietà
celeste.
Amen.

L'Eterno riposo
dona loro o Signore;
e splenda ad essi
la luce perpetua.
Riposino in pace.
Amen.

Salve o Regina
madre di misericordia;
vita, dolcezza, speranza
nostra, salve!
A Te ricorriamo, esuli figli di
Eva;
a Te sospiriamo, gementi e
piangenti
in questa valle di lacrime.
Orsù dunque, avvocata
nostra,
rivolgi a noi gli occhi tuoi
misericordiosi,
e mostraci, dopo questo esilio,
Gesù, il frutto benedetto del
tuo seno.
O clemente, o pia,
o dolce Vergine, Maria!

Credo apostolico

Io credo in Dio,
Padre onnipotente,
creatore del cielo
e della terra;
e in Gesù Cristo,
suo unico Figlio
nostro Signore,
il quale fu concepito di Spirito Santo,
nacque da Maria Vergine;
patì sotto Ponzio Pilato,
fu crocifisso,
morì e fu sepolto;
discese agli inferi
e il terzo giorno
risuscitò da morte;
salì al cielo,
siede alla destra di Dio
Padre onnipotente;
di là verrà a giudicare
i vivi e i morti.
Credo nello Spirito Santo;
la santa Chiesa Cattolica;
la comunione dei santi;
la remissione dei peccati;
la risurrezione della carne;
la vita eterna.
Amen.

Ti adoro del mattino

Ti adoro, mio Dio,
Ti amo con tutto il cuore.
Ti ringrazio di avermi creato,
fatto cristiano
e conservato in questa notte.
Ti offro le azioni della
giornata:
fa' che siano tutte secondo
la tua santa volontà
e per la tua maggior gloria.
Preservami dal peccato
e da ogni male.
La tua Grazia
sia sempre con me
e con tutti i miei cari.
Amen.

Ti adoro della sera

Ti adoro, mio Dio,
ti amo con tutto il cuore.
Ti ringrazio di avermi creato,
fatto cristiano
e conservato in questo giorno.
Perdonami il male oggi
commesso,
e se, qualche bene ho
compiuto, accettalo.
Custodiscimi nel riposo
e liberami dai pericoli.
La tua grazia sia sempre con
me e con tutti i miei cari.
Amen.



22 febbraio ❶

23 febbraio

24 febbraio

25 febbraio

26 febbraio

27 febbraio

28 febbraio

1 marzo ❷

2 marzo

3 marzo

4 marzo

5 marzo

in cammino verso la Pasqua

6 marzo

7 marzo

8 marzo ❸

9 marzo

10 marzo

11 marzo

12 marzo

13 marzo

14 marzo



2 aprile

1 aprile

31 marzo

30 marzo

26 marzo

25 marzo

27 marzo

28 marzo

29 marzo

6

in cammino verso la Pasqua

24 marzo

23 marzo

22 marzo

5

21 marzo

20 marzo

15 marzo

4

16 marzo

17 marzo

18 marzo

19 marzo

Domenica 22 febbraio



📖 **VANGELO** (*Mt 4,1-11*)

"*Allora Gesù fu condotto dallo Spirito nel* ***deserto****,*
per essere tentato dal diavolo…"

Padre nostro
che sei l'amore,
donaci la grazia di sentirci amati
personalmente da te,
dal tuo dilettissimo Figlio
e dallo Spirito Santo.
Tu ci ami ad uno ad uno,
il tuo non è un amore di massa.
Colmaci di te,
per imparare ad amare
chi non si sente amato.
Amen.

Lunedì 23 febbraio

Gesù,
tu non ci abbandoni mai,
sei il buon pastore,
ti prendi cura di noi,
non vuoi che ci smarriamo
e, se succede, ci cerchi
fino a quando non ci hai trovato.
Sei il nostro salvatore.
Grazie perché non ci lasci mai soli!
Amen.

Martedì 24 febbraio

Signore,
quante volte mi parli e non ti ascolto?
Insegnami a tacere quando mi parli.
Per sentirti c'è bisogno di silenzio,
c'è bisogno di un cuore puro.

Rendimi muto
mentre la tua voce mi raggiunge,
purifica il mio cuore e la mia mente.
Donami la grazia
di mettere in pratica le tue parole
dopo averle ascoltate, comprese e meditate.
Amen.

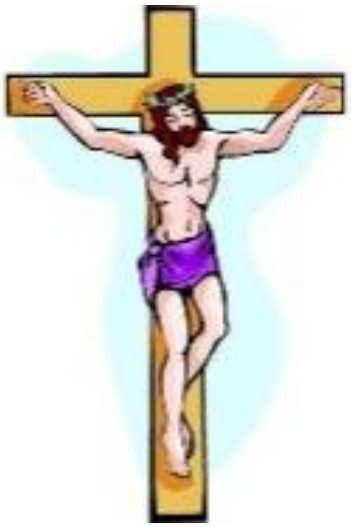
Mercoledì 25 febbraio

Signore,
donami la grazia
di capire il valore
e l'efficacia della preghiera.
Per me pregare sia
parlare con te,
incontrarti per non lasciarti mai,
portarti sempre con me,
servirti incondizionatamente,
amare col tuo amore.
Amen.

Giovedì 26 febbraio

Signore,
tu sai quanto io ti cerchi,
quanto desideri starti vicino.
Ti cerco dal primo mattino,
ma tu già mi attendi.
Ti cerco nella solitudine della mia stanza
e tu sei già là che mi aspetti.
Ti cerco nello sguardo del prossimo
e tu mi guardi da sempre.
Ti cerco ovunque e in chiunque,
ma mi consola più di tutto
sentirti vivo dentro di me.
Amen.

Venerdì 27 febbraio



Signore,
sei venuto sulla terra
per essere nostro compagno di viaggio.
lungo i giorni della nostra vita.
Donaci la grazia
di rendere divina la nostra solitudine,
di condividere le nostre sofferenze,
ma anche le nostre gioie.
Rimani con noi,
sostienici nelle difficoltà,
consolaci nei giorni tristi,
non farci mai mancare il tuo amore.
Amen.

Sabato 28 febbraio

Gesù,
grazie per essere disceso dal cielo,
per vivere con noi, in noi.
Hai preso la nostra umanità
per donarci la tua divinità.
Grazie per esserti sacrificato
per la nostra salvezza.
Ci hai insegnato a perdonare
mentre eri inchiodato sulla croce:
“Padre perdona loro
perché non sanno quello che fanno”.
Grazie per il tuo amore infinito per ciascuno di noi,
pecorelle smarrite, figlioli prodighi,
tuoi rinnegatori come l’apostolo Pietro.
Grazie per essere la nostra luce,
la nostra pace,
la nostra gioia.
Amen.

Domenica 1 marzo



📖 **VANGELO** (*Gv 4, 5-42*)

*"Gesù le risponde: «chi berrà dell'**acqua***
che io gli darò, non avrà più sete in eterno…"

Padre nostro,
donaci la grazia della fratellanza universale.
Liberaci da ogni divisione,
da ogni guerra ancora in atto,
dal terrorismo dilagante,
dall'odio fratricida.
Infondi il tuo amore divino in ogni cuore,
rendilo puro,
aperto al bene reciproco,
all'accoglienza senza alcuna barriera,
al superamento di ogni chiusura egoistica.
Amen.

Lunedì 2 marzo

Gesù,
donami la grazia
della tua benedizione
che libera da ogni male,
da ogni paura,
da ogni angoscia,
che protegge chi la riceve
e dà pace.
Benedici ogni mio pensiero,
ogni mio gesto,
ogni mio sentimento.
Benedici tutte le persone
che incontrerò in questo giorno.
Estendi la tua divina benedizione
a tutta l'umanità,
a tutto il creato,
al visibile e all'invisibile. Amen.

Martedì 3 marzo

Signore,
hai perdonato
i tuoi crocifissori,
chi oltraggiava alla tua persona
con sputi, derisioni, scherni,
mentre salivi la via del calvario,
soffrendo l'incomprensione degli uomini,
sotto il peso umiliante della croce.
Tu, l'amore non amato,
disprezzato e condannato,
Insegnaci a perdonare
chi ci maltratta ingiustamente,
chi ci fa soffrire,
chi ci odia,
facendo nostre le tue parole:
"perché non sanno quello che fanno".
Amen

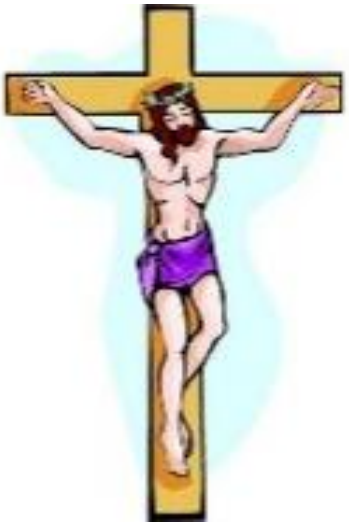
Mercoledì 4 marzo

Signore,
donaci la grazia
di fare della nostra vita
preghiera
offerta a te.
Liberaci da preghiere solo recitate,
ma non interiorizzate,
e non vissute realmente.
Ogni nostra preghiera
diventi un passo in più per avvicinarci a te
e per andare incontro al prossimo
nelle sue necessità.
Amen.

Giovedì 5 marzo

Signore,
tu illumini
della tua luce di verità
chi a te si affida.
Dissipa
tutte le nostre ombre,
salvaci
dai nostri bui,
liberaci
dalle oscurità
che c'impauriscono
e ci bloccano.
Rendi chiaro
il nostro cammino
fino al momento
in cui vivremo
con te per l'eternità. Amen.

Venerdì 6 marzo



Signore,
donaci la grazia
di confidare sempre in te,
in ogni difficoltà della nostra vita.
Da soli, a volte, ci sentiamo impotenti,
sperimentiamo l'impossibilità
di risolvere alcune situazioni
con le nostre sole forze.
Tu che desideri sempre il nostro vero bene
e sei venuto sulla terra
per darci gioia in abbondanza,
pace e pienezza di vita,
liberaci dal nostro
presupposto senso di onnipotenza
e fa' che ricorriamo a te,
l'unico in grado di sopperire ai nostri limiti.

A te nulla è impossibile.
Affidiamo tutto a te.
Amen.

Sabato 7 marzo

Gesù
ti ringrazio
per averci donato la vita senza fine,
per essere sempre con noi,
tutte le volte che ti invochiamo,
nella certezza che sempre ci ascolti.
Grazie per aver donato tua madre
a tutta l'umanità.
Grazie per il tuo amore provvidente
con cui ti prendi cura di ciascuno di noi.
Grazie perché sempre
ci perdoni e ci rinnovi.
Amen.

Domenica 8 marzo



📖 **VANGELO** *(Gv 8,31-59)*

*"Se dunque il Figlio vi farà **liberi**,*
sarete liberi davvero…"

Padre nostro,
tu provvedi al bene di ogni creatura.
Come sostieni l'intero universo,
così sostieni ogni singolo cuore affranto
che a te s'affida.
Donaci la grazia
di riconoscere i segni della tua Provvidenza
nella nostra vita quotidiana.
Liberaci dal credere
al caso, alla fatalità, alla fortuna o alla sfortuna,
alla coincidenza.
Aumenta la nostra certezza nel credere
alla tua presenza provvidente

in ogni situazione che tu disponi unicamente
per il nostro vero bene
e per quello del nostro prossimo.
Amen

Lunedì 9 marzo

Gesù,
donami la grazia di liberarmi
dall'idea che tu sia un fantasma,
un Dio assente,
lontano,
indifferente a quello che mi capita,
un estraneo.
Spesso ti penso in cielo,
non qui sulla terra in mezzo a noi,
vivo tra i vivi.
Concedimi di crederti realmente presente
qui con me mentre ti sto pregando,
in questo momento.
Amen.

Martedì 10 marzo

Signore,
tu sei la vita,
insegnaci a vivere.
Sei venuto sulla terra
per darci la vita in abbondanza.
Donaci la grazia di vivere
mettendo in pratica i tuoi insegnamenti.
Accompagnaci giorno dopo giorno
lungo il cammino, a volte tortuoso,
della nostra esistenza.
Amen.

Mercoledì 11 marzo

Signore,
dove sei?
Sei nel cuore di ogni uomo
e anche nel mio.
Donami la grazia
di riconoscere la tua presenza in me
e in ogni persona.
Fa' che io sappia distinguere
la tua voce e il tuo richiamo
tra tutte le voci e i richiami del mondo.
Che io ti veda
e ti tocchi nel povero,
nell'ammalato,
nel lontano da te.
Amen.

Giovedì 12 marzo

Signore,
insegnaci ad amare.
Liberaci dai falsi amori,
dall'egoismo
che ci porta ad amare
solo noi stessi,
dal nostro tornaconto
che ci porta a soddisfare
solo i nostri bisogni.
Rendi puri i nostri cuori
aperti al vero amore.
Amen.



Venerdì 13 marzo

Signore,
grazie per l'amore che ci doni
anche senza alcun nostro merito.

Con la tua infinità bontà
ci insegni a diventare tutti fratelli,
a portare gli uni le croci degli altri.
Rendici capaci di amare
senza ricevere nulla in cambio,
senza interessi di alcun genere.
Amen.

Sabato 14 marzo

Gesù,
grazie per il dono della vita
e dell'amore senza fine.
Nei nostri cuori tu riversi
la tua presenza
per insegnarci
a coltivare il vero bene.
Grazie perché ci vuoi santi,
giusti, puri, veri,
a tua immagine e somiglianza.
Grazie perché ci rialzi a ogni caduta
e col tuo perdono cancelli
ogni nostro peccato.
Amen.

Domenica 15 marzo



📖 **VANGELO** (*Gv 9, 1-38b*)

"Finché io sono nel mondo,
sono la ***luce*** *del mondo…"*

Padre nostro,
datore di ogni esistenza,
ti ringraziamo
per il dono ineguagliabile della vita.
Donaci la grazia di viverla
secondo il tuo progetto originale
per ciascuno di noi.
Fa' che non ci allontaniamo mai

dalla tua volontà
di perfetto amore per noi.
Amen.

Lunedì 16 marzo

Gesù,
sei qui con me,
nel mio cuore e nella mia anima.
Sei vivo e presente
In ogni istante della mia vita.
Donami la grazia
della tua presenza costante
nel mio quotidiano
e in tutte le situazioni
che l'esistenza mi pone davanti.
Sii tutt'uno con me,
tu in me e io in te.
Fa' che non mi separi mai da te.
Donami l'unione perfetta con te.
Amen.

Martedì 17 marzo

Signore,
tu sei l'amore incarnato,
ami ciascuno di noi
al di là di ogni nostra immaginazione.
Il tuo amore è per sempre.
Il tuo cuore batte per ognuno di noi
per colmarci della tua presenza viva,
della tua pace,
della tua gioia.
Insegnaci ad amare come tu ci ami,
secondo la tua volontà,
non inseguendo i nostri capricci.
Liberaci dall'amore egoistico,

possessivo, interessato, calcolatore.
Guarisci gli amori feriti, malati, disperati.
Amen.

Mercoledì 18 marzo

Signore,
ci hai insegnato a pregare il nostro Dio,
chiamandolo Padre.
Ci hai indicato le vie della fratellanza,
del vivere portando gli uni i pesi degli altri,
del prenderci cura di ogni persona
perché tu vivi in lei… realmente.
Donaci la grazia
di sentirci tutti figli di un unico Padre,
di realizzare quell'amore reciproco
che tu ci hai testimoniato,
fino a dare la vita per la nostra salvezza.
Liberaci dall'indifferenza
verso le sofferenze del nostro prossimo.
Guarisci la famiglia umana da ogni divisione,
conducila all'unità nel tuo amore.
Amen.

Giovedì 19 marzo

Signore,
tu sei la pace.
Donaci un cuore pacificante,
ricco di capacità di perdonare
i torti subiti,
le incomprensioni che feriscono,
le ingratitudini,
le umiliazioni
e le offese.
Sostienici nel diventare
giorno dopo giorno
portatori della tua pace

a chi ne ha bisogno.
Amen.

Venerdì 20 marzo



Signore,
ti affido tutte le persone
per le quali nessuno prega,
gli smarriti, i diseredati,
gli ultimi della società,
i reietti, i senza fissa dimora,
i non amati da alcuno.
Ti affido i malfattori,
i ladri, le prostitute, i violenti,
i disonesti, i bellicosi,
i lontani da te.
Sei venuto al mondo proprio per loro,
non per i sani.
Sei stato messo in croce in mezzo a due di loro,
immedesimandoti
nella stessa condizione umana,
pur essendo Dio.
Nella tua infinita bontà
Dona loro la tua vicinanza
e la grazia di convertirsi
al tuo amore.
Amen.

Sabato 21 marzo

Gesù,
ti ringrazio per tutte le persone
che mi metti accanto.
Nel tuo amore provvidente
ognuna di loro
è un dono per me, per la mia vita.
Donami la grazia
di rispettarle sempre

e di amarle
come le ami tu.
Amen.

Domenica 22 marzo



📖 **VANGELO** (*Gv 11, 1-53*)
*"Io sono la risurrezione e la **vita**;*
chi crede in me,
anche se muore, vivrà…"

Padre nostro,
il tuo amore è per tutti,
nessuno escluso.
Tu non vai per simpatia
o per antipatia come facciamo noi.
Tu ami il giusto e l'ingiusto,
l'onesto e il falso, l'innocente e il colpevole,
il benefattore e il malfattore.
Ami il peccatore,
non vuoi la sua morte,
ma che si converta e viva.
Donaci la grazia
di seguire il tuo esempio
e di saper amare,
con il tuo cuore,
ogni tuo figlio, nostro fratello.
Amen.

Lunedì 23 marzo

Gesù,
donami la grazia
di aiutarmi a fare la mia parte
per migliorare il mondo.
Sostienimi nel dare il meglio di me
nel collaborare
al tuo piano di salvezza

di questa umanità
sull'orlo del precipizio.
tutto per amore
per te e per il prossimo.
Amen.

Martedì 24 marzo

Signore,
insegnami ad essere vero,
per essere libero,
non schiavo della menzogna
e dell'inganno.
Donami la grazia
di essere sempre sincero,
e concedimi la forza e il coraggio
di testimoniare la verità della tua parola
che rende libero chi la pratica.
Amen.

Mercoledì 25 marzo

Signore,
tu conosci le nostre fragilità,
le nostre incoerenze,
le nostre contraddizioni.
Donaci la grazia di superare
ogni tentazione che ci allontana da te,
dalla verità, dalla giustizia,
dall'onestà, dalla purezza,
dalla libertà dei figli di Dio.
Amen.

Giovedì 26 marzo

Signore,
indicaci la via
per non smarrirci

quando il dolore ci attanaglia.
Tu che hai percorso per tutti noi
la via dolorosa
portando la croce
dell'ignominia,
del rifiuto del tuo amore,
dell'incomprensione,
del rinnegamento,
dell'insulto,
dell'abbandono,
della solitudine,
della sofferenza oltre ogni misura,
donaci la grazia
di affrontare le nostre croci
con la tua presenza
che dà senso al nostro patire.
Amen.

Venerdì 27 marzo



Signore,
stammi accanto
nelle notti buie,
nelle albe senza luce,
nei giorni di tenebre.
Stammi accanto
quando la disperazione
toglie il posto alla speranza.,
quando l'odio toglie il posto all'amore,
quando la buona volontà cede all'accidia,
quando nel cuore non c'è più gioia.
Stammi accanto ogni istante,
nella solitudine,
nell'inquietudine,
nel turbamento.
Amen.

Sabato 28 marzo

Gesù,
ti ringrazio
per aver sofferto per me,
perché io capissi
tutto l'amore
che ti ha spinto ad accettare
di essere crocifisso per salvarmi.
Grazie per i doni
che mi elargisci
per il mio bene
e per quello dei miei fratelli.
Grazie per la tua parola
che libera, guarisce,
fa rinascere e risorgere
a vita nuova.
Amen.

Domenica "delle Palme"
29 marzo



📖 **VANGELO** *(Gv 12, 12-16)*

"**Osanna!** Benedetto colui che viene
nel nome del Signore, il Re d'Israele…"

Padre nostro,
in questa settimana santa
donaci la contrizione sincera
dei nostri peccati,
di tutto ciò che ci allontana da te,
dal tuo cuore misericordioso.
Per i meriti della tua dolorosa passione
concedici la grazia
di sentirti vivo in noi,
per portarti a chi non conosce
il tuo amore infinito.

Tu che hai reso santa la tua croce,
santifica le nostre croci quotidiane.
Amen.

Lunedì santo 30 marzo

Gesù,
purificami totalmente.
Donami la grazia
di allontanare da me ogni tristezza.
Fa' che io diventi apostolo
della tua gioia,
della tua pace,
del tuo amore.
Amen.

Martedì santo 31 marzo

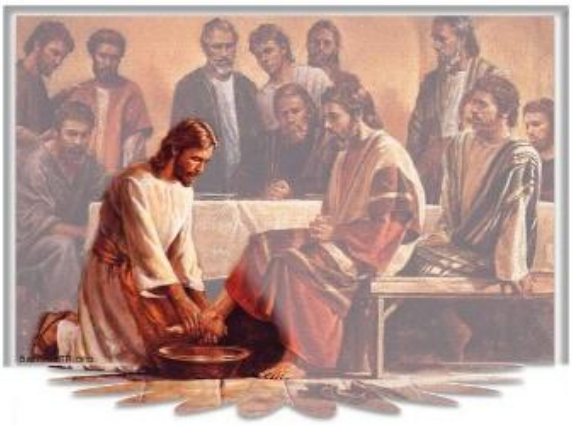
Signore,
insegnami a riconoscerti
nel fratello che soffre,
ma anche in quello che gioisce,
in chi ha perso ogni speranza
e in chi l'ha ritrovata,
nel lontano da te
e in chi ti è vicino,
in chi ti odia
e in chi ti ama,
nella persona cattiva
e in quella buona.
Amen.

Mercoledì santo 1 aprile

Signore,
di quale pane abbiamo bisogno?
Non solo di un pane per nutrire il corpo,
ma anche di un pane che alimenti l'anima.
Il pane per il corpo è fatto di farina e di acqua,

il pane per l'anima è fatto della tua presenza
che è amore, perdono, misericordia,
vita in pienezza.
Donaci il cibo della fede,
della speranza
e della carità
per vivere da veri figli di Dio tra gli uomini,
nostri fratelli in Cristo.
Amen.

Giovedì santo 2 aprile



Signore, tu sei l'amore.
Ci ami ogni istante.
Senza il tuo amore
la nostra vita non ha sapore,
non ha spessore, perde di valore.
Insegnaci ad amare come tu ci ami,
a vivere la tua vita in noi,
ad essere sempre uniti a te,
in ogni pensiero, in ogni sentimento,
in ogni azione. La tua volontà
sia la nostra volontà. Amen

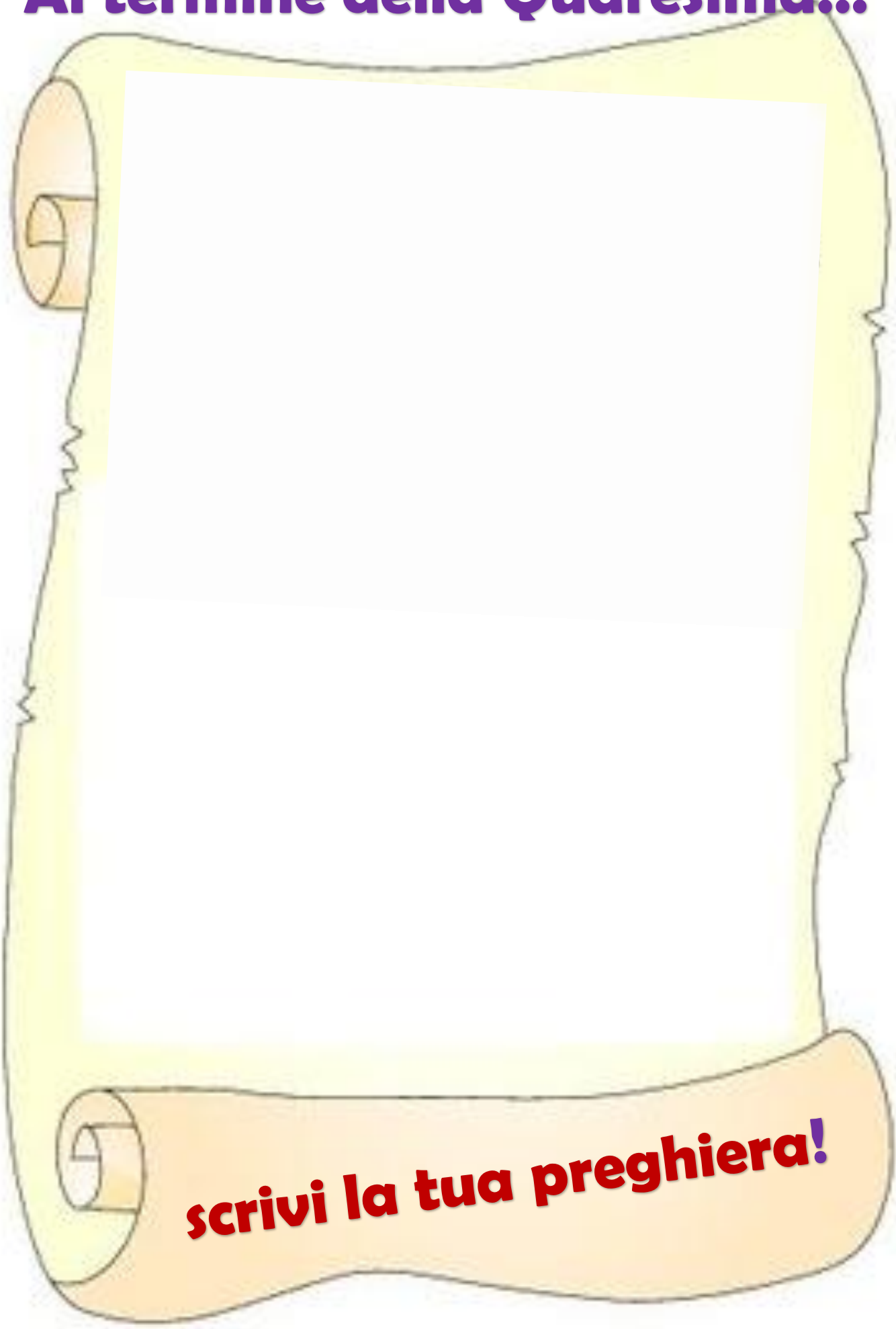
«GIORNATA dell'AMICIZIA»

giovedì santo



per ELEMENTARI e MEDIE

Al termine della Quaresima...



scrivi la tua preghiera!

Un aiuto per Gaza

SSCh
Support & Sustain Children

Support and Sustain Children (SSCh) è una piccola associazione di volontariato che porta aiuti concreti a bambini e famiglie vittime della guerra o della povertà estrema. Opera in aree di crisi, offrendo supporto umanitario e progetti di sviluppo in **Turchia, Siria, Gaza e Madagascar.**

€ 34
1 pacco per Gaza con cibo e acqua

€ 102
3 pacchi per Gaza con cibo e acqua

€ 170
5 pacchi per Gaza con cibo e acqua

€ 500
1 Tenda per una famiglia



"Non voltarsi dall'altra parte: la fame di giustizia che cambia il mondo"

contribuisci anche tu!

