

## COMMENT VIVRE LE CARÊME ?

### JEÛNER

Le jeûne consiste habituellement en un seul repas plus deux légères collations en particulier les mercredis et vendredis. Au jeûne alimentaire peuvent s'ajouter d'autres privations : tabac, alcool, écrans...

### PRIER

Le Carême est le temps favorable pour redécouvrir la nécessité de la messe dominicale et se réconcilier avec Dieu à travers le sacrement de la confession. D'autres propositions pour redécouvrir la joie de la prière seront proposées jusqu'à Pâques.

### PARTAGER

Le CCFD organisera sa collecte annuelle le 17 mars.

- [ccfd-terresolidaire.org](http://ccfd-terresolidaire.org)

Cette année nous proposons également une collecte paroissiale pour soutenir l'association ANAK-TNK venant en aide aux enfants des bidonvilles de Manille.

- [anak-tnk.org](http://anak-tnk.org)

## RETRAITES DE CARÊME EN LIGNE

### Carême dans la ville :

- thème : la joie, un fruit, une promesse
- site : [caremedanslaville.org](http://caremedanslaville.org)

### Prie en chemin :

- thème : appelés à la liberté
- site : [prieenchemin.org](http://prieenchemin.org)

### Les audiences du Pape François :

- thème : les vices et les vertus
- site : [vatican.va](http://vatican.va)

## PRIER AVEC SON TÉLÉPHONE

### Youcat Daily

### Hozanna

### Rosario

### YouPray

## PARTICIPER AU PARCOURS ALPHA

Vous profiter des enseignements du parcours alpha pour nourrir votre connaissance de la foi durant ce Carême.

Les ingrédients Alpha :

- un repas convivial
- un bref enseignement
- un temps d'échange en groupe

Lieu : chez les frères maristes à Saint-Paul-Trois-Châteaux

Horaires : 18 h 30 - 22 h

- jeudi 22/02 : Comment Dieu nous guide-t-il ?
- jeudi 7/03 Comment résister au mal ?
- jeudi 14/03 : Dieu guérit-il encore aujourd'hui ?
- jeudi 21/03 : En parler aux autres, pourquoi et comment ?
- Mardi 26/03 : L'Eglise, qu'en penser ?

# LE GRAND TÉMOIN

# SEMAINE SAINTE

## VENDREDI 8 MARS

chez les frères maristes à Saint-Paul-Trois-Châteaux. Matthieu Yon, philosophe et maraicher à Dieulefit, parlera d'écologie intégrale et de sobriété heureuse  
18 h 30 : messe  
19 h : jeûne pain et pomme  
19 h 30 : conférence et échange

## JOURNÉE DU PARDON

### SAMEDI 23 MARS

à la cathédrale de St Paul de 10 h à 17 h. Une journée pour se préparer à la semaine sainte avec différents temps de prière et possibilité de recevoir le sacrement du pardon.

## DIMANCHE DES RAMEAUX

### SAMEDI 23 MARS

- 18 h - Clansayes et Frères Maristes

### DIMANCHE 24 MARS

- 9 h - Donzère et RocheGude
- 10h30 - Pierrelatte
- 11h - St Paul

## JEUDI SAINT : 28 MARS

- 10 h : Messe Chrismale à la cathédrale de Valence
- 18 h 30 - messe de la Cène et nuit d'adoration à Pierrelatte

## VENDREDI SAINT : 29 MARS

- 8 h - office des ténèbres en grégorien à Pierrelatte
- 15 h - chemins de Croix
- 18 h 30 - célébration de la Passion à Pierrelatte

## SAMEDI SAINT : 30 MARS

- 8 h - office des ténèbres en grégorien à la chapelle du St Sépulcre à St Restitut

## VIGILE PASCALE : 30 MARS

- 21 h 30 - vigile à Saint-Paul-Trois-Châteaux avec célébration des baptêmes

## DIMANCHE DE PÂQUES : 31 MARS

- 9 h - Donzère et Suze
- 10 h 30 - Pierrelatte
- 11 h - St Paul, avec célébration des baptêmes



# CARÊME 2024

Paroisse St Marcellin  
Champagnat en Tricatin