

Toutes les informations sur notre site internet : [sainteritamarseille.fr](http://sainteritamarseille.fr)

**Adoration et confessions** : 17h30-18h30 avant les messes du soir.

**Mardi** de 16h30 à 18h00 : Catéchisme (le mercredi pour les 6<sup>e</sup>-5<sup>e</sup>)  
de 19h00 à 21h00 : Veillée de prière avec groupe charismatique

**Mercredi et Lundi** à 19h30 (voir calendrier) : Préparation aux sacrements pour les adultes (baptême, communion et confirmation)

**Jeudi** de 19h00 à 20h00 : *Chorale adultes*

**Vendredi** : 16h30 *Chorale jeunes et enfants* (voir calendrier)  
de 19h30 à 21h15 : Aumônerie (voir calendrier)

**Samedi** : messe du jour à 8h30 et messe anticipée du dimanche à 18h30

**Dimanche** : Messe à 10h00

Les messes du samedi soir et dimanche sont précédées du chapelet

## CARÊME

### CHEMIN DE CROIX TOUS LES VENDREDIS A 17h30

#### CONFÉRENCES LE SAMEDI à 17h00

**Samedi 8 mars** : diacre Pierre-Yves Waller :  
*Mère Charité, le sens du Carême*

**Samedi 15 mars** : Hiba Bsaibes  
*Action de Sainte-Rita au Liban (2023-2025) : bilan et perspectives*

**Samedi 22 mars** :  
9h00-17h00 Pèlerinage à Saint-Maximin  
(pour toute la paroisse)

**Samedi 29 mars** :  
Monseigneur Paul Karam,  
Prêtre maronite, curé de Notre-Dame du Liban à Marseille :  
*La situation religieuse et civile du Liban*

**Samedi 5 avril** : diacre Pierre-Yves Waller  
*Prier avec la Vierge Marie,  
Notre Dame du Liban et Protectrice de notre paroisse*

N.B. : Les offrandes de Carême sont destinées à aider les communautés chrétiennes du LIBAN  
Il est possible de bénéficier d'un reçu fiscal (défiscalisation 66%) en établissant les chèques à l'ordre de Fonds de dotation France-Liban



## Sainte-Rita des Trois Lucs

366 avenue des Poilus – 13012 MARSEILLE

Tel : 04 91 93 46 07

Site internet : [sainteritamarseille.fr](http://sainteritamarseille.fr)

Dimanche 9 mars  
1<sup>er</sup> dimanche de Carême

### COMMENT VIVRE LE CAREME ?

Le Carême est un temps de préparation pour accueillir le mystère de notre salut, que nous fêterons durant la Semaine Sainte et à PAQUES. Pour préparer nos cœurs et nous inviter à la CONVERSION, l'Église propose trois moyens :

#### LA PRIÈRE

**EN COMMUNAUTÉ** : Chemin de Croix, célébrations, pèlerinage paroissial et conférences (voir au dos) sont proposés.

**PERSONNELLEMENT** : Le temps du Carême permet de renouveler notre prière.

On peut par exemple :

- Bien reprendre son rythme de prière quotidien (matin et soir)
- Prendre chaque jour un temps d'adoration ou d'oraison
- Réciter le chapelet
- Lire les évangiles ou les lectures du jour et les méditer (AELF)
- Lire une vie de saint ou un ouvrage spirituel
- Prier les Laudes ou les Vêpres (application AELF)
- Se confesser régulièrement

#### LE JEÛNE

**EN COMMUNAUTÉ** : Les seuls jours de jeûne demandés à tous par l'Église sont le *Mercredi des Cendres* et le *Vendredi Saint* : on prend juste une collation (soupe, pain, fruit).

**PERSONNELLEMENT** : Le jeûne chrétien n'est pas une performance physique. Il est conseillé cependant de faire abstinence de viande, de vin, de gourmandises les vendredis et de rester modéré tout au long du carême en choisissant des privations (qui peuvent accessoirement nous permettre de partager un peu).

Cependant, il y a d'autres jeûnes à faire :

Abandonner nos addictions inutiles, voire nuisibles : alcool, cigarette, drogue, téléphone, ordinateur, films et images indécentes, jeux vidéo, conversations vaines, paresse, achats inutiles, confiseries, accès de colère, etc.

#### L'AUMÔNE

**EN COMMUNAUTÉ** : Notre offrande paroissiale sera transmise aux chrétiens du Liban. Un repas sera proposé dimanche 4 mai, au profit de cette cause. On peut aussi faire une offrande à une œuvre de notre choix en esprit de partage.

**PERSONNELLEMENT** : chacun est invité à être plus généreux envers les nécessiteux, non seulement de son argent, mais aussi de son temps et de sa gentillesse. On peut profiter de ce temps pour s'occuper davantage de ses propres enfants ou parents, visiter des malades, téléphoner à des personnes âgées ou isolées, aider des voisins, etc.

On peut aussi proposer son aide pour un service dans des associations ou dans sa paroisse (on recherche toujours des bénévoles).