

Carême

Carnet d'activités

Mon prénom :

Pour traverser le désert
avec le Christ,
en unité pastorale !



« Seigneur, avec toi nous irons au désert,
poussés comme toi par l'Esprit... »

Le carême ?

Le carême, ce sont 40 jours pour se préparer à la fête de Pâques.

Le carême a débuté le mercredi des cendres (juste après le mardi gras, pendant les vacances de Carnaval). Il se termine avec le dimanche des Rameaux, le dimanche où l'on reçoit une branche de buis pour rappeler l'entrée de Jésus à Jérusalem.

Après le carême, on célèbre la **semaine sainte**... des jours importants qui permettent de revivre tous ensemble les derniers jours de la vie de Jésus avant sa mort... et sa Résurrection.

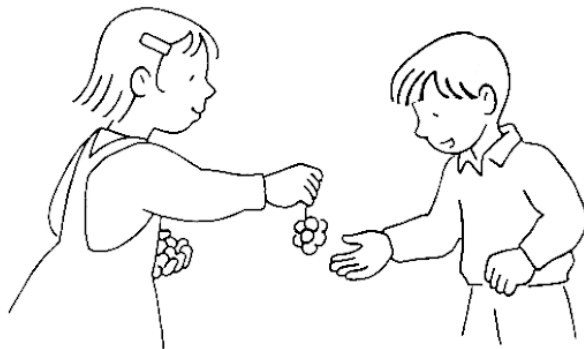
Pâques est la fête la plus importante pour toi, et pour toute l'église. On fête Jésus Vivant ! Il continue de vivre aujourd'hui, il t'aime et veut ton bonheur !

Pendant le carême, tu es invité à te **convertir**... c'est-à-dire, à devenir meilleur... un meilleur enfant, un meilleur copain, un meilleur frère ou sœur... **Acceptes-tu de relever le défi, de devenir un super-héros de l'Amour ?** Voici trois petits mots à retenir :

Prière. Prier, c'est parler avec Jésus, lui dire ce que tu veux, comme tu parles à un ami. Prier te rapproche de Dieu !

Partage. Pour mieux aimer, il faut ouvrir les yeux sur ceux qui t'entourent et être attentifs à leur besoin. Partager c'est aussi mettre la table, dire des mots gentils, ranger sa chambre, laisser son frère jouer à l'ordinateur... Partager, c'est avoir un cœur qui grandit !

Jeûne. Jeuner est un mot compliqué pour dire se priver de quelque chose. Tu peux te priver de choco le matin, éviter de jouer sur le téléphone mais plutôt téléphoner à tes grands-parents pour prendre de leur nouvelles... Faire ces petits efforts te rappelle que Dieu est l'essentiel !



Prier

Réalise une croix en allumettes. La croix est le symbole des chrétiens. Elle nous rappelle que Jésus a tout donné, par amour. Après la mort, Jésus est ressuscité, c'est le mystère de Pâques !

Matériel :

Beaucoup d'allumettes
Un grand carton
De la colle forte

Réalisation :

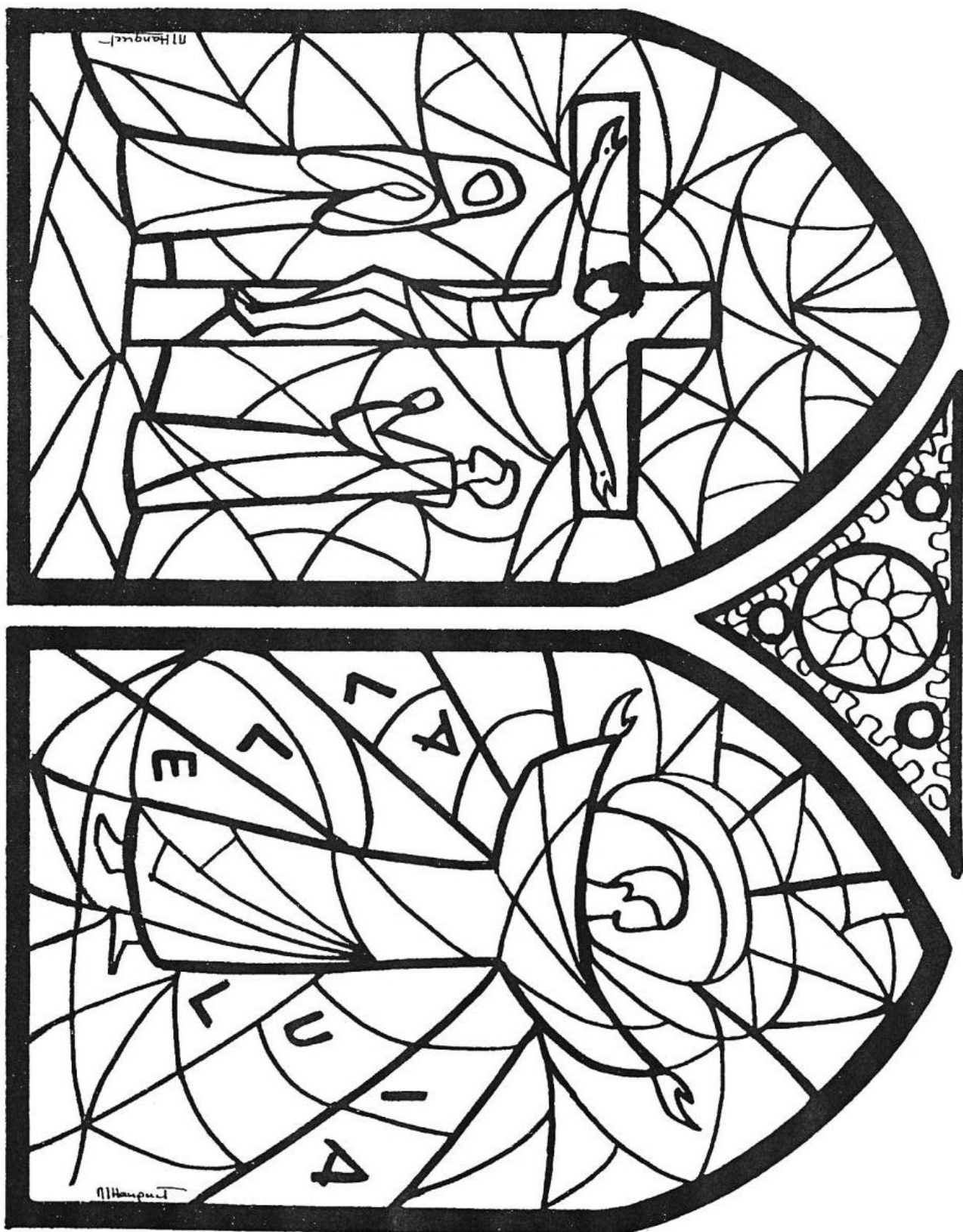
Colle deux allumettes côte à côte, à quatre reprises, de telle manière à former une croix.

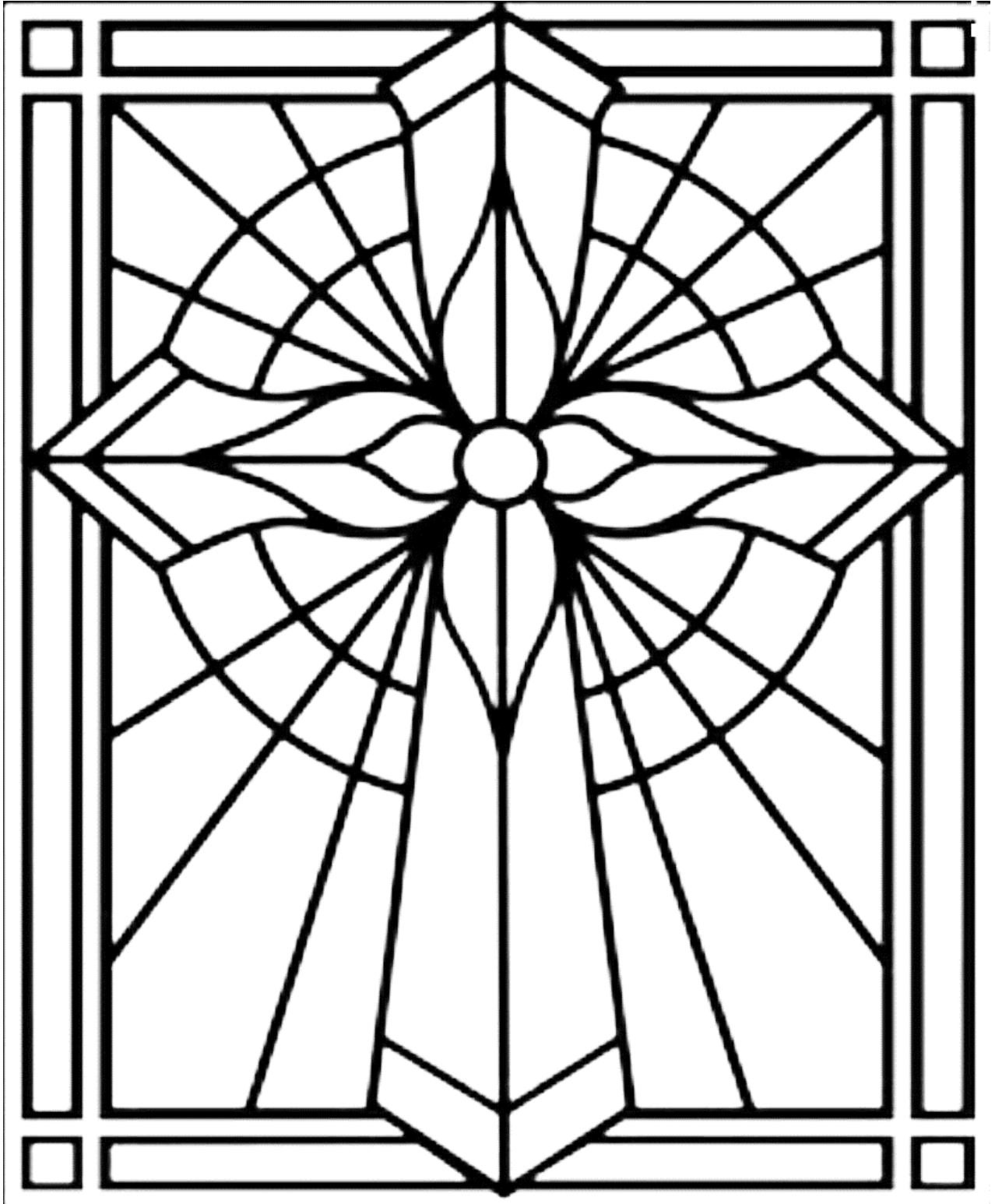
Colle les allumettes, bien serrées les unes contre les autres en orientant les embouts inflammables vers les coins de la croix formée.

Continue de coller des allumettes des quatre côtés, mais cette fois en orientant les embouts inflammables vers l'extérieur.



Colorie le vitrail. Tu pourras ensuite le découper et l'afficher dans ton coin prière. Prier devant une image permet de mieux porter ton attention vers Jésus. Il t'écoute. Parle-lui comme à un ami.





Jésus, je t'aime

Prie seul ou avec ta famille. Voici quelques prières d'enfants¹, que tu peux réciter le soir, le matin ou quand tu le souhaites.

Matin

Je me sens bien ce matin.

En super forme.

J'ai bien dormi.

J'ai envie que tout le monde soit en forme aussi.

Papa, maman,

Toute la famille,

Les copains de l'école...

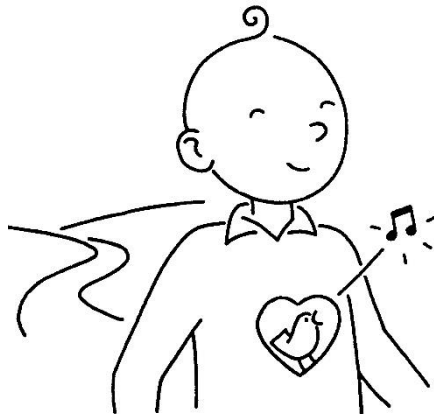
Il paraît que la bonne humeur,

C'est contagieux

Je vais essayer.

Je me sens bien ce matin.

Et toi, Dieu ?



¹ *Prier avec les enfants, brins de silence ; éditions averbode*

La nuit

La nuit est là, toute noire.
La lune y brille comme un bijou.
Je le vois de ma fenêtre.
Je vois aussi les étoiles.
Je ne saurais jamais les compter toutes.
Personne ne saurait.
Sauf toi, Dieu.
Toi, tu sais combien il y en a.
Ca me fait du bien de la savoir, Dieu
Quand je vois la lune et les étoiles,
Je sais que tu es là.
Je sais que tu veilles sur elles...
et sur moi.
Bonne nuit Dieu.
A demain.



Pour ceux qui ont de la peine

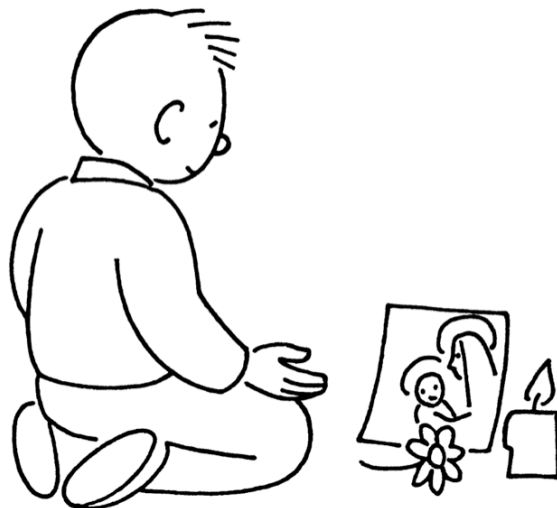
Jésus,

Je voudrais te parler
De tous ceux qui sont dans la peine

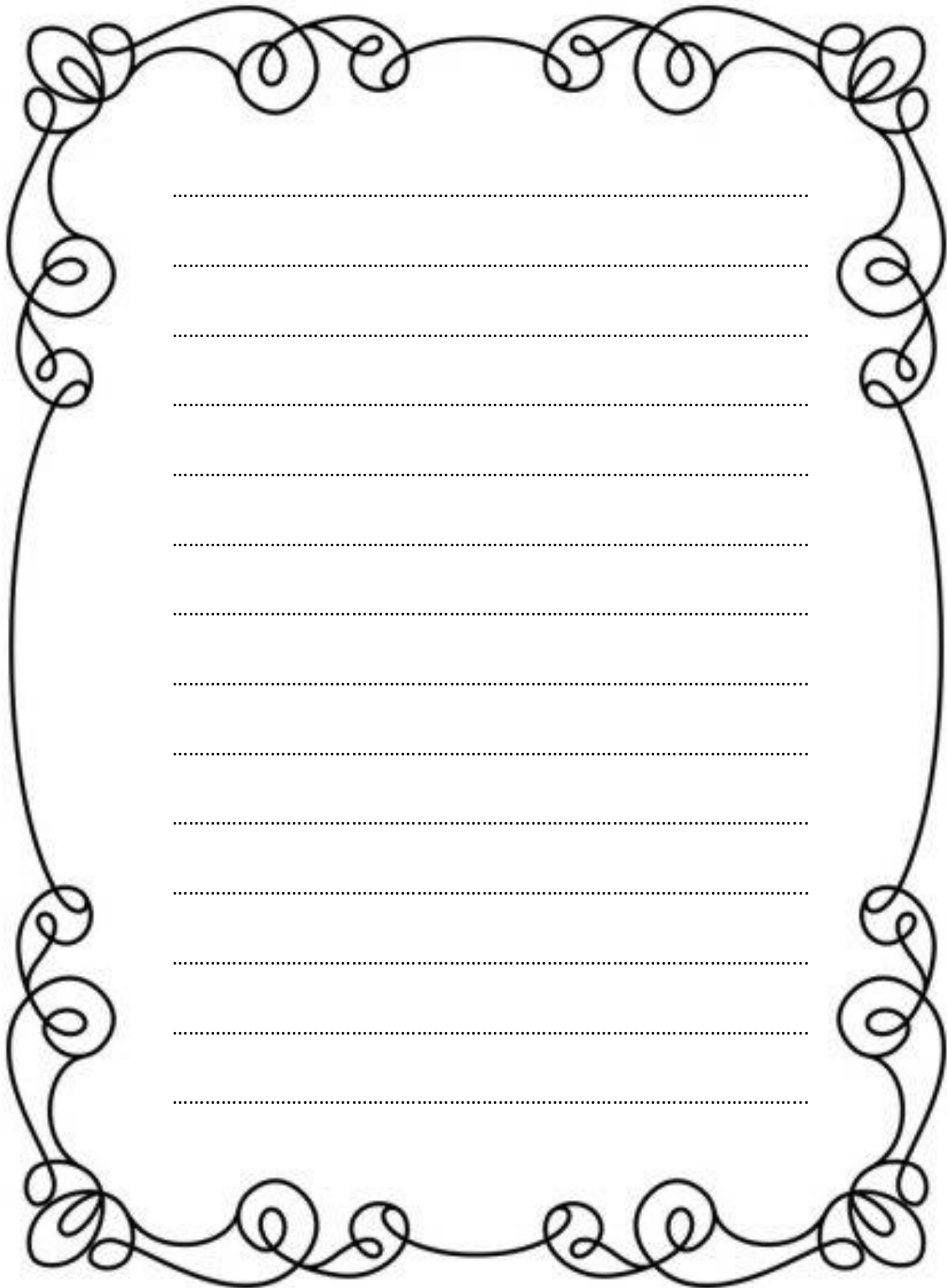
Ceux qui sont malades
Ceux qui sont blessés
Ceux qui ont des problèmes d'argent
Ceux qui ont du chagrin

Toi, tu les connais.
Tu sais comme c'est difficile.
Moi, je ne peux pas faire grand-chose.
Sauf penser à eux avec toi.
Mais je sens bien
Que c'est ça que tu me demandes.

Tu peux compter sur moi, Jésus.



Et toi ? Que veux-tu dire à Jésus ? Ecris ce que tu portes dans le cœur.
Comme si tu écrivais à un ami... Merci Jésus... Pardon... S'il-te-plaît....



A decorative rectangular frame with a scalloped, scrollwork border. Inside the frame, there are 15 horizontal dotted lines for writing.

Partager

Envoie une carte, un mot, un dessin. Nous sommes obligés de rester chez nous. *Mais on peut continuer de s'envoyer des lettres !* Alors prend un papier, dessine, écris... et envoie ta création à un ami de ta classe, à un copain du catéchisme, à une personne âgée ou isolée, à ton grand-père, ton cousin... Cela fait toujours plaisir de recevoir du courrier !

Voici l'adresse de deux maisons de repos :

Ils attendent ton petit mot avec impatience !

Maison Vésale

Rue des Alexiens 45

1000 Bruxelles

Résidence Arcade

Avenue Paul Hymans 44

1200 Woluwe Saint Lambert

Ou scanne ton dessin et envoie-le à residencearcade@gmail.com



Et si tu aidais maman à la cuisine ? Voici deux petites recettes que tu peux réaliser tout seul !

Gâteau au yaourt



Ingrédients pour 6 personnes

- 1 yaourt (garde le pot pour les mesures)
- 3 œufs
- 2 pots de sucre en poudre
- 1 sachet de sucre vanillé
- 3 pots de farine
- 1 sachet de levure
- 1/2 pot d'huile

Préparation

1. Dans un saladier, mettre le yaourt et les œufs. Mélanger.
2. Verser le sucre en poudre et le sucre vanillé. Mélanger.
3. Ajouter la farine et la levure. Bien mélanger pour éviter les grumeaux.
4. Terminer en ajoutant l'huile. Mélanger.
5. Pour finir versez la préparation dans un moule beurré et enfourner.

Bon appétit !

Biscuits sablés



Ingrédients pour 6 personnes

- 250 g de farine En direct des producteurs sur Logo Pourdebon
- 125 g de beurre
- 125 g de sucre
- 1 oeuf
- 1 pincée de sel ou sel fin

Tu auras besoin d'un ou plusieurs emporte-pièce(s), d'un rouleau à pâtisserie et de film alimentaire.

Préparation

1. Mélanger l'œuf, le sucre et le sel. Ajouter ensuite toute la farine d'un coup, malaxer et égrener à la main.
2. Ajouter le beurre par petits morceaux et pétrir rapidement : attention, le beurre ne doit pas fondre, sinon la pâte devient collante. Réserver au frais emballé dans un film alimentaire pendant au moins 1 heure.
3. Etaler au rouleau sur un plan de travail fariné pour obtenir une épaisseur de 3 mm environ. Utiliser des emporte-pièces pour faire les découpes.
4. Enfourner pendant 10 minutes (maximum pour un four à chaleur tournante) à 180°C ou Th.6 dans un four préchauffé.
5. Placer aussitôt les sablés sur une grille froide et patienter pour déguster tièdes et idéalement froids. Les sablés se conservent longtemps placés au sec dans une boîte en métal hermétique.

Bon appétit !

Aimer

Le carême est un temps pour aimer ! Voici quelques petites idées pour te mettre au défi chaque jour et devenir toujours plus un super-héros de l'amour !

Cartes à piocher

Découpe les cartes de la page suivante. Colorie-les. Place-les dans un panier. Chaque matin, pioche une carte. Voici ton effort de la journée pour mieux aimer. Tu peux ajouter des cartes avec d'autres petits efforts... si tu le souhaites !

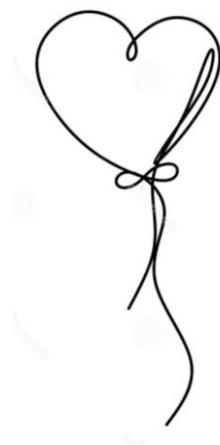
Cailloux

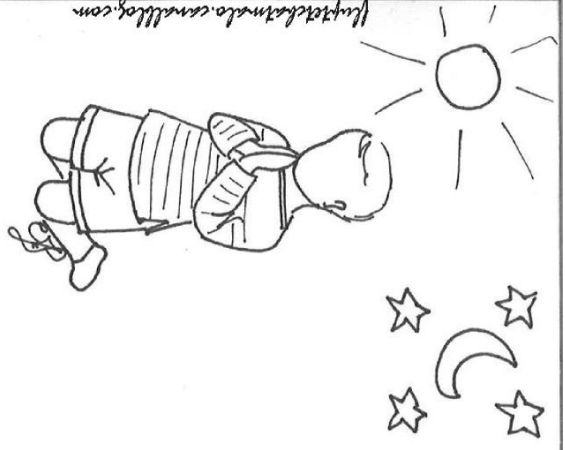
Place un vase vide, et un bol avec des cailloux. Chaque fois que tu as fait un petit effort, ou que tu as rendu service, mets discrètement un caillou dans le bol. Au fil des jours, le bol va se remplir ! Ton cœur va devenir tout plein d'amour !! Bravo champion !

La plante

Sur la page qui suit, tu trouveras un dessin d'une plante qui grandit... Chaque jour, quand tu vas te coucher, repense à ta journée... Colorie une des feuilles en vert si tu as posé un geste d'amour, en orange si tu l'as fait à moitié et en gris si tu as mal agi... (Ce n'est pas grave, demain on recommence !).

Il y a plein d'autres idées pour aimer... alors sois créatif !





Prier

lupitelkamalo.com



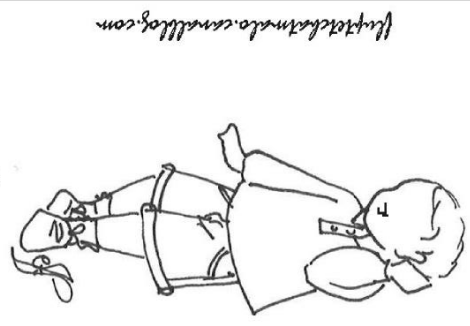
Danser

lupitelkamalo.com



Partager

lupitelkamalo.com



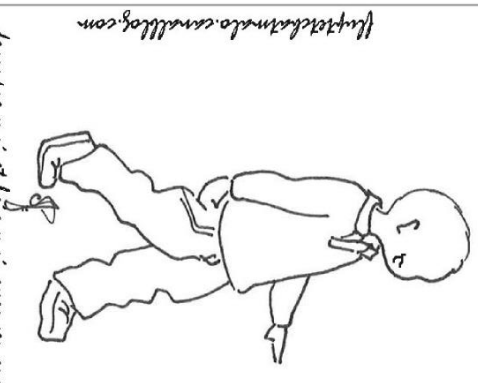
Ecouter

lupitelkamalo.com



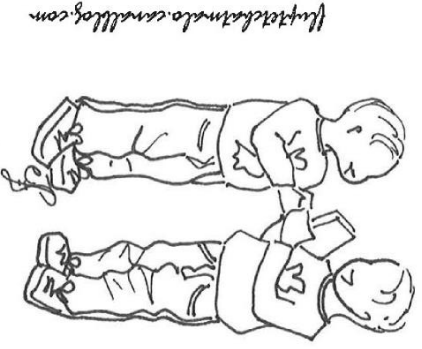
Lire

lupitelkamalo.com



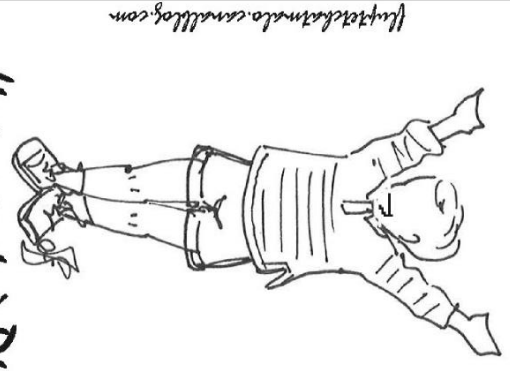
Marcher
dehors mais et pas moi assises sur la
prise du cabine

lupitelkamalo.com



Partager

lupitelkamalo.com



dire merci à Dieu

lupitelkamalo.com



