

# JEÛNER ENSEMBLE

*Talon d'inscription au dos*

Chaque année, *Pain pour le prochain* et *Action de Carême* soutiennent et encadrent de nombreuses personnes qui jeûnent ensemble pendant une semaine tout en poursuivant leurs activités quotidiennes.

Jeûner, c'est apprendre à être heureux et heureuse avec moins.

Jeûner change notre relation à la Terre, transforme le sens et la manière de manger.

Jeûner conduit à l'introspection. Une réunion quotidienne convie les participant·e·s à un temps de partage et d'échange.

Jeûner, c'est aussi s'ouvrir à l'autre. Les jeûneuses et jeûneurs soutiennent des programmes de solidarité pour les plus défavorisé·e·s.

**Serez-vous des nôtres cette année ?**

**Nous vous accueillons**

**21 au 27 mars à Genève**

**Aïre-Le Lignon**

**Vincent Baertschi, 079 259 75 62 [v.baertschi@bluewin.ch](mailto:v.baertschi@bluewin.ch)**

**Info : 03 mars, 20h00, Paroisse Epiphanie, Pl. du Lignon 32**



AÏRE ACTION DE CARÊME  
oc - Etre partenaires -

## Où puis-je jeûner ?

Pour trouver une semaine de jeûne proche de chez vous, consultez le site

[www.voir-et-agir.ch/jeuner](http://www.voir-et-agir.ch/jeuner)

Vous y trouverez les dates, les lieux et le contact de la personne responsable de la semaine dans votre région.

Vous pouvez également contacter la coordinatrice romande des semaines de jeûne en carême :

Katrin Fabbri, 079 332 38 09, [jeuner@voir-et-agir.ch](mailto:jeuner@voir-et-agir.ch)

### Conditions de participation :

- Toute personne adulte en bonne santé physique et mentale  
*Avant de prendre la décision de participer, vous êtes prié.e.s de prendre contact avec votre médecin et de suivre ses conseils en cas de problèmes de santé ou de prise régulière de médicaments*
- Participer à la soirée info pour les débutant.e.s
- Suivre la discipline de base du jeûne
- Participer aux réunions quotidiennes du groupe

### Frais d'inscription

**40.- Frs.** Ce montant ne doit pas être un obstacle à la participation de quiconque, un arrangement peut toujours être cherché.

### Don et partage

Un don est récolté à la fin de la semaine et versé intégralement pour des projets de développement dans les pays du Sud d'Action de Carême et de Pain pour le prochain.



---

### Talon d'inscription – min. 15 jours avant le début de la semaine de jeûne

Prénom et nom : .....

Adresse : .....

Tel: .....Courriel.....

Date de naissance : .....Poids : .....

J'ai déjà jeûné une semaine : oui / non

**J'ai pris connaissance des conditions de participation et j'assume l'entière responsabilité de mon jeûne.**

Date et signature : .....

*Rendre ce feuillet au terme de la soirée d'information ou envoyer à l'adresse mentionnée sur l'encart de votre groupe régional.*