



# Le service aux personnes démunies ou fragilisées

Tu es coincée chez toi et tu ne sais pas comment tu peux rendre service, offrir ce temps pour les plus pauvres ? Alors voici quelques défis pour toi !

Bien sûr, cette liste n'est pas exhaustive... ;-)

La plupart de ces services peuvent se rendre seule, ou à plusieurs en respectant la distanciation et avec chacune son matériel. Ils sont donc idéals pour se retrouver en équipe et vivre ensemble le service GA en temps de confinement.

## - Des lettres pour les personnes isolées -

### Enjeux - Esprit de l'activité

De nombreuses personnes sont seules, isolées à cause des restrictions et/ou de la crainte des uns et des autres. Une association a été créée pour envoyer des lettres à ces personnes, afin d'embellir leur journée, leur semaine, leur mois.

### Points clés - Déroulement

1. Prendre une feuille et un crayon.
2. Du fond de ton cœur, écrire à une personne inconnue dans le but de lui apporter de la joie : présente-toi, raconte un événement positif qui a éclairé ta semaine, partage une histoire drôle...
3. Te rendre sur le site <https://1lettre1sourire.org/> et envoyer ta lettre !

### Préparation

Aucune !

### Petits conseils - Astuces

Pas besoin d'être un grand écrivain pour rédiger une lettre...

Écris à la main avant d'écrire sur le site.

## - Des appels à des connaissances isolées -

### Enjeux - Esprit de l'activité

Ces personnes isolées sont peut-être ton grand-père, ta tante, un ami de la famille, un ancien collègue... il est facile de leur apporter un peu de joie en passant un peu de temps avec eux au téléphone.

### Points clés - Déroulement

1. Prends ton téléphone.
2. Compose le numéro.
3. Passe un bon moment !

### Préparation

Prévoir les numéros des personnes que tu souhaites appeler pour ne pas te retrouver à les chercher au dernier moment.

### Petits conseils - Astuces

Programme chaque appel dans ton agenda, et prends un vrai moment dédié à ton interlocuteur.

Programme aussi un créneau pour une relance si ton premier appel n'aboutit pas.

Installe-toi confortablement avant chaque appel.

Dégourdis-toi les jambes et aère-toi un peu entre deux appels.



## - Du ménage dans des églises délaissées -

### Enjeux - Esprit de l'activité

Le grand nettoyage d'automne est arrivé !

Les églises de nos paroisses ont souvent besoin d'aide pour rendre les sols étincelants, faire briller les bancs, rincer les vases utilisés pour les fleurs... En période de pandémie, les personnes – souvent âgées – qui s'en occupent habituellement ont parfois peur de sortir de chez elles ou elles ont été touchées par le virus. Il faut aussi baliser les allées, désinfecter les carnets de chants etc.

Pourtant, la Toussaint reste un temps privilégié où l'Église, les églises, accueillent de nombreuses personnes qui ne viennent à la messe qu'à cette occasion, en mémoire de leurs défunts. Comme nous préparons nos maisons pour la venue d'amis, préparons nos églises pour leur venue !

### Points clés - Déroulement

Ranger et nettoyer, en se coulant avec délicatesse dans la demande du curé ou dans les habitudes de ses paroissiennes.

### Préparation

Contactez la paroisse pour :

- voir si/où/quand elle a besoin d'aide (église, chapelle, salle paroissiale...);
- clarifier comment elle a besoin d'aide : déplacer des bancs, remettre en état des livrets de chants, trier les prospectus du fond d'église, faire du ménage...
- faire le point sur le matériel nécessaire et ce dont dispose éventuellement la paroisse.

Prévoir du matériel adapté : balais, serpillières, chiffons, mais aussi de quoi se protéger (une tenue qui ne craint rien, des gants, du gel hydroalcoolique etc.).

Si possible, repérer les lieux pour visualiser le futur service.

Préparer un sac avec un sac-poubelle, une bouteille d'eau, un goûter...

### Petits conseils - Astuces

Réfléchis avant si tu veux rendre ce service en uniforme ou en tenue de camp ou en civil...

Prends un moment pour confier ton service à Marie.

N'hésite pas à chanter, en respectant le recueillement des lieux et la prière des visiteurs.

## - De la vie redonnée aux cimetières ou aux calvaires -

### Enjeux - Esprit de l'activité

Au coin de nos rues, et dans les cimetières de nos villes et villages, des calvaires et des tombes ne sont plus entretenus. Les habitants ne s'y intéressent plus, ou les familles concernées habitent trop loin, ne sont pas en capacité de le faire... Pour honorer tous les disparus qui nous attendent au Ciel et renforcer la communion des saints, nous pouvons prendre soin et embellir leur dernière demeure terrestre. Pour cela, nous pouvons faire des bouquets avec les dernières fleurs, les branchages d'automne, désherber, gratter la mousse, trier les pots de fleurs abandonnés - bref nettoyer/restaurer ces calvaires et ces tombes.

### Points clés - Déroulement

#### Avant :

Contactez la commune/paroisse pour une meilleure communication.

#### Le jour J :

Aller cueillir dans les bois ou dans nos jardins de quoi faire de jolis bouquets.

Aller nettoyer les tombes ou calvaires repérés.

Disposer les bouquets dessus.



### Préparation

Repérer les lieux pour visualiser le futur service.

Préparer un sac avec un sécateur et du raphia pour les bouquets, un sac-poubelle, une bouteille d'eau, un goûter, des gants de jardinage, une brosse pour gratter la mousse...

### Petits conseils - Astuces

Réfléchis avant si tu veux rendre ce service en uniforme ou en tenue de camp ou en civil...

Prends un moment pour porter spécifiquement dans la prière les âmes des disparus aimés, et celle des inconnus à qui nous rendons ce service.

N'hésite pas à chanter, en respectant le recueillement des lieux et la prière des visiteurs.

Prends des photos avant/après, pour encourager d'autres à faire de même ! #ServiceGA

## - Des bonnets pour les pauvres -

### Enjeux - Esprit de l'activité

Tu sais tricoter, même juste un peu ? L'idée est de tricoter des petits bonnets à la taille des bouteilles de smoothies INNOCENT. En janvier, ils sont vendus et, pour chaque bonnet, 20 centimes sont reversés à l'association des Petits frères des Pauvres. L'an dernier, plus de 100 000 euros ont ainsi été récoltés !



### Points clés - Déroulement

1. Préparer tes aiguilles et ta laine.
2. Suivre le modèle et tricoter... (rectangle de 15 cm x 5 cm)
3. Mettre un joli pompon.
4. Recommencer !
5. Envoyer tes jolis bonnets avant le 1<sup>er</sup> décembre 2020 à :

« Petits bonnets »  
Les petits frères des pauvres  
19, cité Voltaire  
75011 Paris

### Préparation

Préparer le matériel nécessaire à la réalisation du bonnet : laine, aiguilles à tricoter (n° 4 d'après les modèles), fourchette pour les pompons, grosse aiguille pour fermer le bonnet.

Apprendre un point ou deux de tricot !

Bien lire les consignes

### Petits conseils - Astuces

Ne prends pas une laine trop fine car c'est plus long et plus ardu... :-)

Si tu sais déjà bien tricoter, tu peux trouver des modèles plus amusant et variés sur le site internet.

Tu peux aussi les faire au crochet...

Éclate-toi sur les couleurs !

Prends des photos avant/après, pour encourager d'autres à faire de même ! #ServiceGA

Et pour en savoir plus : <http://www.metstonbonnet.fr/>

## Le bonnet débutant

Voici un modèle simple et efficace pour réaliser vos premiers petits bonnets sans vous donner du fil à retordre. Pour tricoter un petit bonnet, utiliser un fil qui correspond au numéro d'aiguilles n°4.

1. Installez vous confortablement et prenez une grande inspiration.
2. Montez 28 mailles avec une paire d'aiguilles de 4 mm, puis tricotez 14 rangs en alternant à l'aller un rang à l'endroit et au retour un rang à l'envers (point de jersey). Vous obtenez alors un rectangle de 15 cm de longueur sur 5 cm de largeur.
3. À partir du rang suivant, commencez les diminutions. Pour cela, tricotez 2 mailles ensemble à l'endroit (=14 mailles). Faites la même chose au rang suivant avec 2 mailles ensemble à l'envers (=7 mailles).
4. Déjà fini ? Coupez le fil en laissant un bout d'environ 25 cm. Enfilez-le sur l'aiguille, passez l'aiguille à travers les mailles et retirez l'aiguille à tricoter (figure A).
5. Serrez bien le fil (figure B). Fermez le bonnet avec une couture sur le côté (figure C) et pour la touche finale, cousez le petit pompon sur le haut du bonnet.



**Bravo, très joli bonnet. Vous pouvez être fier(e) de vous.**



fig. a



fig. b

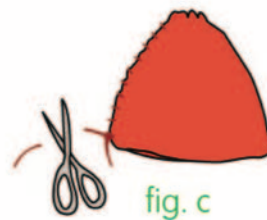


fig. c