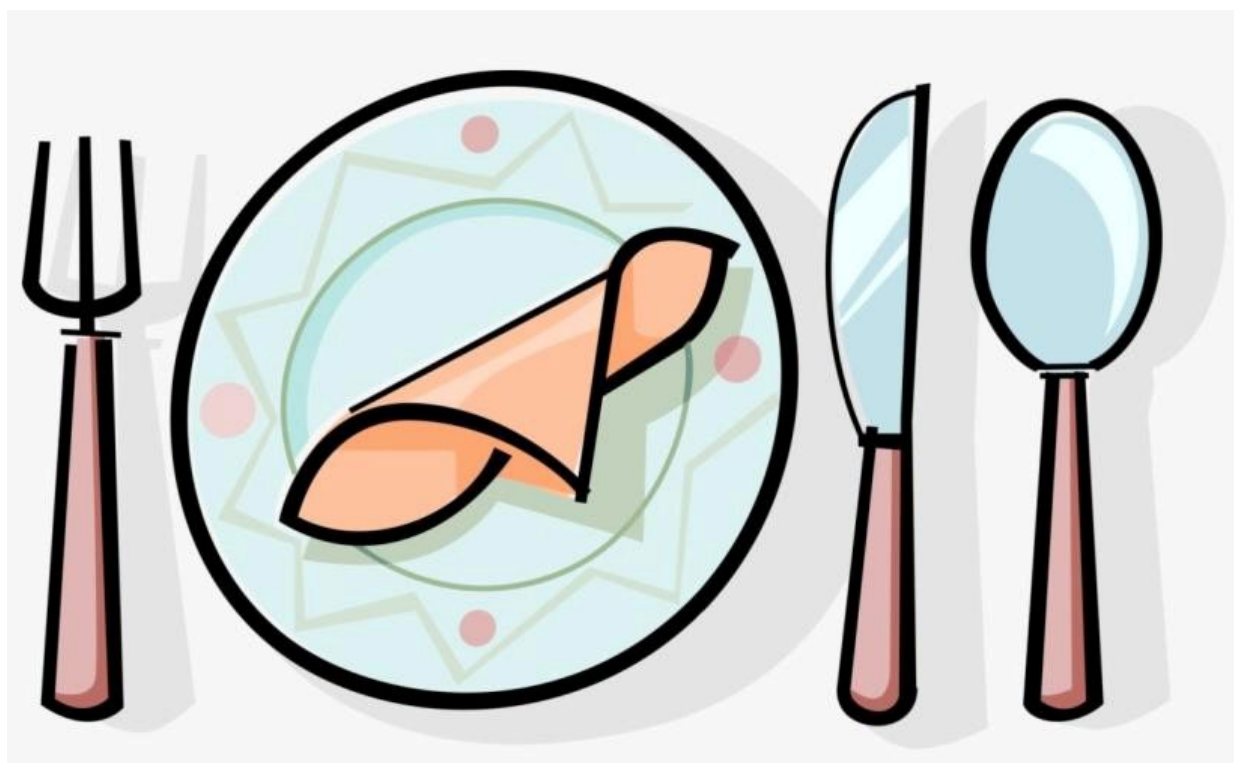


Les REPAS 4x4 c'est reparti !



**Un moment de convivialité
pour faire connaissance**

Inscription avant le 1er janvier 2026

50  DIOCÈSE DE
COUTANCES
ET AVRANCHES

PAROISSE NOTRE-DAME DE COUTANCES

Coupon d'inscription

A retourner avant le 1er janvier 2026 :

- Par mail à l'adresse : repas4x4.coutances@gmail.com
- Au presbytère de la paroisse

Coéquipier 1 :

Mme/M. (Nom-Prénom) : _____

Adresse postale : _____

Commune : _____

Téléphone : _____

E-mail : _____

Tranche d'âge : ☐ 20-40 ans ☐ 40-60 ans ☐ 60 ans et plus

Coéquipier 2 :

Mme/M. (Nom-Prénom) : _____

Adresse postale : _____

Commune : _____

Téléphone : _____

E-mail : _____

Tranche d'âge : ☐ 20-40 ans ☐ 40-60 ans ☐ 60 ans et plus

Protections des données personnelles :

Les informations recueillies sur ce formulaire sont enregistrées sur un fichier informatisé. Elles ne servent qu'à organiser les activités et l'animation paroissiale. Seuls ont accès à l'ensemble de vos données personnelles les animateurs et les responsables de l'activité au sein de la Paroisse Notre Dame de COUTANCES.

Les informations recueillies sont conservées pendant deux ans. Vous pouvez accéder aux données vous concernant, les rectifier, demander leur effacement ou exercer votre droit à la limitation du traitement de vos données. Pour exercer ces droits ou pour toute question sur le traitement de vos données personnelles, vous pouvez contacter V. DELALANDE.

Si vous estimez, après nous avoir contactés, que vos droits « Informatique et Libertés » ne sont pas respectés, vous pouvez adresser une réclamation à la CNIL.

BIENVENUE AUX REPAS 4X4

Les repas 4x4 sont des moments de convivialité vécus à l'occasion d'un repas simple et fraternel partagé par 8 personnes (4 binômes ou couples) et ce 4 fois dans l'année.

L'objectif est de favoriser la rencontre et de créer du lien dans notre communauté chrétienne !

Pour vous, nouveaux arrivants dans notre paroisse, ces repas sont une belle occasion pour vous intégrer facilement !

Cette invitation s'adresse aux chrétiens, pratiquants ou non, réguliers ou occasionnels.

Quel est le principe des Repas 4x4 ?

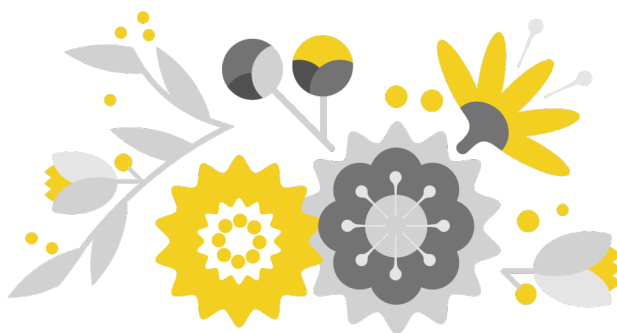
Le principe est simple : à chaque repas, avec votre coéquipier, vous rencontrez 3 binômes, soit 6 convives, tous différents à chacun des repas.

Les maîtres-mots des repas 4X4 sont **simplicité**, **sobriété** et **fraternité** : pas de belle argenterie, pas de concours de gastronomie, pas de grand millésime...

Si vous êtes seul, vous pouvez vous inscrire seul ; Nous vous mettrons en relation avec un coéquipier.

Si vous n'avez pas de moyen de locomotion, un autre binôme pourra probablement vous emmener.

Si vous n'avez pas de place pour recevoir chez vous, dites-le. Vous amènerez votre plat chez l'un des autres binômes participant au repas.



Comment cela fonctionne-t-il ?

- 1- Inscrivez-vous en couple ou en équipe de 2 personnes.
- 2- Vous pouvez vous inscrire seul. Les organisateurs vous trouveront un coéquipier pour l'année.
- 3- Après votre inscription, vous recevrez un planning vous indiquant pour chaque repas les convives avec qui vous vous retrouverez.
- 4- Les 4 binômes s'entendront pour fixer une date commune et le moment du repas : midi ou soir, dans des périodes de 2 mois (1^{er} repas : janvier/février ; 2^{ème} repas : mars/avril ; 3^{ème} repas : mai/juin ; 4^{ème} repas : septembre/octobre).
- 5- Pour chaque repas, les rôles des binômes seront fixés :
 - Le binôme qui recevra s'occupera du plat principal et de la boisson ;
 - Le 2^{ème} binôme préparera l'apéritif ou l'entrée ;
 - Le 3^{ème} binôme amènera le pain et le fromage ;
 - Et le dernier binôme apportera le dessert !

Le rôle de votre binôme changera à chaque repas.

Vous avez des questions ?

N'hésitez pas à contacter Véronique DELALANDE en envoyant vos questions à l'adresse mail des repas 4x4 : repas4x4.coutances@gmail.com. Ou bien en vous adressant au presbytère au : 1 rue du puits Notre Dame à Coutances (02.33.45.00.41).

« Là où deux ou trois sont assemblés en mon nom, Je suis là,
au milieu d'eux » (Mt,18-20)