ÉCHOS

L'Église catholique en Escaut et Sensée

2 février 2025

dimanche 2 février : La Présentation au Temple



Fra Angelico : la présentation au Temple Italie, vers 1440-42, Florence, Musée San Marco

D'autres images de la présentation au Temple

André Benoît Drappier vous propose une journée à Paris le 26 février 2025



Visite guidée du musée du Moyen-Âge Exposition Frison-Roche au Collège des Bernardins Repas et rencontre avec l'artiste Renseignements: 06 76 00 78 10

BULLETIN D'INSCRIPTION INDIVIDUEL

ENSEMBLE AUTOUR DE L'OCULUS

Le mercredi 26 février 2025

À renvoyer à : Pèlerinages Diocésains de Cambrai - 174 rue Léopold Dusart - 59590 RAISMES E-mail: pelerinages@cathocambrai.com - Tél: 03 27 38 12 62 - Opérateur de voyages n°IM059110015

Prix de la journée par personne :

100 EUROS

Date limite des inscriptions 09/02 sous réserve de disponibilité des places

Bulletin valable pour un seul voyageur (photocopie du bulletin acceptée). Inscription effective dès réception de ce bulletin et du règlement. Les inscriptions sont prises en compte suivant l'ordre de réception du courrier. Nous vous conseillons de conserver une photocopie rectoverso de votre bulletin individuel d'inscription complété.

□M. □Mme □Père □Sœur (cocher la case)	
Nom : Préno	m :
Adresse :	
Code postal :Ville :	
Date de naissance ://	: Profession :
Téléphone (fixe ou portable) :	
Nom, prénom et téléphone de la personne à avertir	en cas d'urgence :
DÉDART DE	

DEPART DE

□ Cambrai devant l'Office de Tourisme à 9h00

RÈGLEMENT :

Versement de la totalité du règlement à l'inscription

Chèque à l'ordre de : Association diocésaine de Cambrai. Noter au verso du chèque : Voyage Art Sacré Oculus

Pour toute personne avant été hospitalisée de manière continue ou ambulatoire dans les 3 mois précédant la date d'inscription, merci de fournir un certificat médical daté de votre date d'inscription au voyage pouvant certifier du caractère stable de la maladie et précisant que vous êtes apte à voyager. Si toutefois l'aggravation de votre maladie (pour laquelle il y avait eu ladite hospitalisation) suscitait une prise en charge médicale pendant votre voyage, en l'absence de ce certificat, les frais engagés pour l'assistance médicale et/ou le rapatriement médical ne seraient pas remboursés.

FORMALITÉS:

Chaque pèlerin de nationalité française doit se munir d'une carte nationale d'identité (Attention aux CNI périmées aux risques et périls du participant exclusivement).

Les informations recueillies sur ce formulaire sont enregistrées en format papier et informatisées par les membres de l'équipe chargée de la gestion des évènements et voyages organisés par AD Service des pélerinages diocésains. Ces informations sont collectées et utilisées à des fins d'organisation et de gestion du séjour. Elles sont conservées pendant 10 ans pour des raisons comptables. Vos coordonnées pourront être transmises au service ressources du diocèse de Cambrai, en vue de vous solliciter pour des dons. Si vous ne souhaitez pas, cocher ici in. La base légale du traitement est l'exécution d'un contrat. Il est conforme au reglement européen relatif à la protection des personnes physiques à l'égard du traitement des données à caractère personnel et à la loi « Informatique, Fichiers et Libertés ». Vous pouvez exercer votre droit d'accès aux données vous concernant à tout moment et les faire rectifier en contactant : pelerinages@cathocambrai.com. Pour toute question sur le traitement de vos données dans ce dispositif, vous pouvez contacter notre délègué à la protection des données (DPO) dpodioces@cathocambrai.com. Sauf demande particulière de votre part, vous nous autorisez, par votre inscription, à publier, sur nos sites Sauf demande particulière de votre part, vous nous autorisez, par votre inscription, à publier, sur nos sites ou documents, des photos ou des vidéos d'évènements sur lesquelles vous pourriez éventuellement figurer. Vous nous autorisez également, sauf demande de votre part, à transmettre vos coordonnées aux autres participants du pèlerinage.

- □ Je m'engage au strict respect des normes sanitaires en vigueur au moment du voyage
- □ Je déclare avoir pris connaissance du traitement de mes données (voir à gauche et cocher obliqatoirement)
- ☐ Je certifie par ailleurs que mon état de santé me permet d'effectuer ce pèlerinage sans risque. De ce fait, s'il m'arrivait quoi que ce soit durant le trajet ou sur place, je dégage dès à présent la responsabilité de la Direction des Pèlerinages et m'engage, ainsi que ma famille, à ne pas entreprendre de poursuite à son encontre.

FAIT À	le/	/ SIGNATII	RE précédée de la mention « Lu et approuvé »
raii a	//		NE preceaee ae la mention « Lu et approuve » :

En lisant l'évangile de la présentation au Temple

Qu'elle fait du bien, cette lumière de la fête de la présentation au temple ! 40 jours depuis Noël. 40 jours d'un hiver dont on avait perdu l'habitude. Hiver rigoureux, hiver d'eau et de vent, de glace et de neige.

Qu'elle fait du bien cette lumière, feu entre nos mains, feu qui éclaire et réchauffe, feu qui réjouit le coeur et l'âme.

Au Temple, ce quarantième jour après Noël, il y a deux vieillards : Syméon et Anne. Syméon, «a adam», l'homme. Et Anne «a isha», la vivante, la femme. Oui, Syméon et Anne sont en ce jour, dans le Temple, Adam et Ève. Ils sont tout l'Ancien Testament, l'Ancienne Alliance. Ils sont l'humanité qui attend l'accomplissement de la promesse de Dieu, promesse depuis l'aube des temps.

Et voici que ce temple se fait tabernacle, lieu de la présence de Dieu. Depuis que Salomon avait fait bâtir le premier Temple, le coeur, le Saint des Saints était un espace vide, exprimant l'attente de la venue de Dieu, l'attente de la réalisation de la promesse.

Et voici que les yeux de Syméon et de Anne s'ouvrent sur un enfant, le petit enfant de l'accomplissement de la promesse, le petit enfant qui substitue à l'attente, la plénitude de Dieu.

Voici que le temple devient, en ce jour de la présentation, tabernacle qui rayonne sur le monde de la présence du Christ, le vivant, le ressuscité.

La fête de la présentation est annonce et anticipation de toute la vie de Jésus, anticipation de la Croix et de Pâques, de la victoire sur la mort et le péché.

Ce que voient les yeux de Syméon et Anne, ce que voient les yeux d'Adam et Ève, c'est la victoire du Christ.

Mais comment comprendre cette victoire que nous donne la venue de Dieu en notre monde, alors que rien ne semble avoir changé autour de nous, alors que les vingt siècles qui se sont passés depuis ont été pour tant d'hommes des siècles de fer et de feu, fournaise où ils furent jetés par les innombrables tyrans de l'histoire?

Pour faire face à cette angoissante question de la victoire du Christ qui semble rester sans résultat, je vous propose un détour par l'histoire du dernier conflit mondial, histoire qui me semble éclairante.

À quelle date de ces années terribles faudrait-il comparer le saint jour de Pâques, le grand matin du monde ?

Au 8 mai 1945, en ce jour, où au moins en Europe, les armes se sont tues, le silence est tombé sur les champs de bataille ?

Ou au 6 juin 1944, jour du débarquement, paroxysme de la violence, jour où tant d'hommes ont perdu la vie, mais immense jour d'espérance en une victoire désormais possible, désormais en vue ?

Ou peut-être faut-il aller plus tôt encore, en ce 18 juin 1940, au coeur des ténèbres, alors que le nazisme submergeait le continent européen et où seule l'Angleterre résistait encore, derrière les murailles de ses mers. Sur cette île, le général de Gaulle prononçait des mots, un appel, disant sa certitude en la victoire. Non pas une certitude fanatique, mais une vision solide et raisonnée de l'avenir. Certitude que la victoire est là. Et conscience de l'immense chemin et de tous les sacrifices à accomplir avant d'arriver au bout de la route.

Ainsi en est-il pour nous qui méditons, contemplons, vivons le mystère de Pâques. La victoire du Christ est là au coeur de notre monde, mais il y a encore un si long chemin, tant de sacrifices avant de voir cette victoire de nos yeux, en pleine lumière, face à face.

Avec Anne et Syméon, nous sommes cette humanité à qui Dieu donne la victoire, à qui Dieu donne son fils Jésus Christ. Il est la lumière qui éclaire et réchauffe. Il est la lumière qui donne vie à nos corps, à nos coeurs et nos âmes. Il est la lumière qui nous guide dans les obscurités de notre temps. Que nos vies soient habitées et illuminées de la Parole du Christ vivant.

Florian Dosne, faire face à la maladie mentale 02/02/2025 de 10 h 30 à 12 h 00



Le Jour du Seigneur aborde ce dimanche le sujet des troubles psychiques, qui touchent 1 Français sur 5 chaque année. David Milliat recevra Florian Dosne, auteur de Ma vie aux deux extrêmes (éditions Mame). Le jeune homme témoignera de sa bipolarité, son quotidien et l'appui essentiel de sa foi pour nourrir l'espoir. Nous nous rendrons ensuite à l'église Notre-Dame-du-Rosaire à Uccle (Belgique) pour célébrer la messe.

10 h 30 - Magazine

David Milliat reçoit en plateau Florian Dosne, auteur de *Ma Vie aux deux extrêmes*, paru aux éditions Mame. Ce trentenaire a été diagnostiqué bipolaire après 10 ans d'errance médicale et d'incompréhension. Une maladie qui touche 2% de la population. Aujourd'hui stabilisé, Florian partagera sur notre plateau son expérience personnelle de la maladie mentale, le rôle fondamental de ses proches et l'importance de sa foi pour continuer à espérer. L'auteur témoigne sur sa bipolarité et la manière dont ce trouble psychique impacte la vie quotidienne. Il insiste sur ses ressentis, la dépression et les délires qui en découlent.

11 h oo - Messe

Célébrée en direct depuis l'église Notre-Dame-du-Rosaire à Uccle (Belgique)

En ce dimanche de Présentation du Seigneur au Temple, nous célébrerons la messe en Belgique, en direct d'Uccle (diocèse de Malines-Bruxelles), en l'église Notre-Dame du Rosaire. De style néoroman, cette église fut construite à partir de 1936 grâce à des matériaux provenant exclusivement de Belgique.

Prédicateur: abbé Bruno Druenne, vicaire **Président**: abbé Christian Tricot, curé

11 h 55 - Parole Inattendue

Laurène Messeca, conférencière inspirante et survivante de multiples greffes, ayant eu un parcours de résilience et de transformation personnelle, est l'invitée du jour.

Bonjour à tous. A quelques semaines de notre journée consacrée au Denier, nous vous proposons de participer à cette journée <u>au coté des délégués denier</u> de vos paroisses.

Nous vous donnons rendez-vous le jeudi 6 février 2025 pour la Journée Denier 2025

Comme l'an dernier, la journée se déroulera de 9h30 à 15h30 à la Maison du Diocèse. L'accueil se fera dès 9h avant la messe célébrée par Mgr Dollmann à 9h30, la matinée continuera par des temps d'ateliers. Nous partagerons un repas tous ensemble (si vous le souhaitez, il sera possible de participer aux frais de la journée). L'après-midi sera consacré au bilan de l'année 2024 et aux objectifs de cette nouvelle campagne avant la remise du matériel par paroisse vers 15h30.

Pour la gestion des repas et des ateliers, pensez à vous inscrire : https://www.cathocambrai.com/inscription-journee-denier.html

Au plaisir de porter ensemble le souci du Denier de l'Eglise, ressource vitale pour que vive notre Eglise, belle fin de semaine,



Besoin



ET/OU D'ACCOMPAGNEMENT?

NOUS VOUS ACCUEILLONS CHAQUE JEUDI

(SAUF JOURS FÉRIES)

DE 14H30 À 16H00 SANS RENDEZ - VOUS



ÉQUIPE DE BOUCHAIN

Paroisse St Martin - 57 rue Morival - BOUCHAIN



Week-end de l'espérance

8 ET 9 MARS 2025

Un week-end ouvert à tous pour se retrouver ensemble et réfléchir sur le thème de l'espérance



• Laissons-nous dès aujourd'hui attirer par l'espérance et faisons en sorte qu'elle devienne contagieuse à travers nous, pour ceux qui la désirent. Puisse notre vie leur dire : « Espère le Seigneur, sois fort et prends courage ; espère le Seigneur » (Ps 27, 14). Puisse la force de l'espérance remplir notre présent.

^{extrait} de "Spes non confundit", Pape François, mai 2024



Pour les 15-25 ans

Bonjour à tous,

Est-il encore temps de vous offrir les vœux pour cette année Jubilaire, mais oui, qu'elle soit emplie de joie, de paix et de rencontres fraternelles autour des événements de cette année particulière.

Justement voici deux événements que vous pourriez mettre dans vos feuilles paroissiales grâce à ces 2 encarts.

Parrainer un jeune pour le Jubilé à Rome

Lors des dernières JMJ à Lisbonne, le pape François a invité les jeunes à venir vivre le Jubilé à Rome. C'est une occasion rare de faire l'expérience de l'Église universelle et de vivre l'espérance chrétienne.

Ce pèlerinage présente un coût significatif et la pastorale des jeunes souhaite permettre au plus grand nombre de le vivre, quels que soient les moyens des jeunes. Les doyennés et la pastorale des jeunes subventionnent déjà les jeunes qui le souhaitent. Vous pouvez aussi les aider ! Comment ? En parrainant un jeune ou simplement en faisant un don. Les deux options donnent droit à une déduction fiscale.

Renseignements sur jeunes.cathocambrai.com/

Week-end Espérance

C'est quoi l'espérance ? C'est pareil que l'espoir ? En qui espères-tu ? " Cette espérance, nous la tenons comme une ancre sûre et solide pour l'âme" (He 6, 19).

Camp d'entraînement à l'espérance, les 8 et 9 mars à Raismes. Pour les 15-25 ans. Renseignements et informations sur <u>jeunes.cathocambrai.com</u>

Espérant que vous porterez ces projets pour qu'un grand nombre de jeunes puissent vivre ces événements.

Christine Gambier Pour l'équipe JCC

Les messes du mois de février et mars

PRÉSENTATION AU TEMPLE			
	samedi l	er février 2025	
16 h 30	Saint-Paul	Baptême	Fabrice Lemaire
17 h 00	Goeulzin	Messe	Éric Boutrouille
18 h 00	Abancourt	Messe	Sébastien Kaneza
18 h 00	Anneux	Messe	Fabrice Lemaire
18 h 00	Bantouzelle	Ass Prière	
18 h 00	Carnières	Messe	Mathieu Dervaux
	dimanch	e 2 février 2025	i
09 h 30	Neuville	Messe	Adelin Gacukuzi
10 h 30	Neuville	Baptême	Adelin Gacukuzi
II h 00	Arleux	Messe	Maxence Leblond
II h 00	Bouchain	Messe	Sébastien Kaneza
II h 00	Marcoing	Messe	Fabrice Lemaire
II h 00	Villers-Guislain	Messe	ABD
12 h 15	Arleux	Baptême	Maxence Leblond
12 h 15	Villers-Guislain	Baptême	ABD

5e DIMANCHE DU TEMPS ORDINAIRE			
	samedi	8 février 2025	
II h 00	Marquette	Baptême	Adelin Gacukuzi
16 h 30	Gonnelieu	Baptême	ABD
17 h 00	Aubigny	Messe	Maxence Leblond
18 h 00	Marquette	Messe	Sébastien Kaneza
18 h 00	Ribécourt	Ass Prière	
18 h 00	Gonnelieu	Messe	ABD
18 h 00	Carnières	Messe	Adelin Gacukuzi
	dimanch	e 9 février 202!	5
10 h 30	Bouchain	Messe	Sébastien Kaneza
II h 00	Arleux	Ass Prière	
II h 00	Fontaine-N-D ou Marcoing	Messe	Fabrice Lemaire
II h 00	Les Rues-des-Vignes	Messe	ABD
12 h 15	Bouchain	Baptême	Sébastien Kaneza
12 h 15	Fontaine-N-D	Baptême	Fabrice Lemaire

	6e DIMANCHE DU TEMPS ORDINAIRE		
	samedi	l 5 février 2025	
16 h 30	Aubigny	Baptême	Christian Demagny
16 h 30	Carnières	Baptême 0	Adelin Gacukuzi
17 h 00	Brunémont	Messe	Éric Boutrouille
18 h 00	Saint-Martin	Ass Prière	
18 h 00	Moeuvres	Messe	Fabrice Lemaire
18 h 00	La Terrière	Messe	ABD
18 h 00	Carnières	Messe	Adelin Gacukuzi
	dimanche	e 16 février 202	5
09 h 30	Awoingt	Messe	Adelin Gacukuzi
II h 00	Arleux	Messe	Sébastien Kaneza
II h 00	Bouchain	Messe	ABD
II h 00	Fontaine-N-D ou Marcoing	Messe	Fabrice Lemaire
II h 00	Gouzeaucourt	Ass Prière	
12 h 15	Bouchain	Baptême	ABD
12 h 15	Fontaine-N-D	Baptême	Fabrice Lemaire

7e DIMANCHE DU TEMPS ORDINAIRE			
	samedi 2	22 février 2025	
16 h 30	Mastaing	Baptême	Sébastien Kaneza
17 h 00	Sainte-Claire	Ass Prière	
18 h 00	Mastaing	Messe	Sébastien Kaneza
18 h 00	Sailly	Messe	Fabrice Lemaire
18 h 00	Villers-Plouich	Messe	ABD
18 h 00	Carnières	Messe	Mathieu Dervaux
	dimanche	23 février 202	5
09 h 30	Boussières	Messe	Maxence Leblond
II h 00	Arleux	Messe	Mathieu Dervaux
II h 00	Bouchain	Messe	Sébastien Kaneza
II h 00	Fontaine-N-D ou Marcoing	Ass Prière	
II h 00	Villers-Guislain	Messe	ABD
12 h 15	Arleux	Baptême	Mathieu Dervaux
12 h 15	Villers-Guislain	Baptême	ABD

8e DIMANCHE DU TEMPS ORDINAIRE			
	samedi	ler mars 2025	
16 h 30	Saint-Paul	Baptême	Fabrice Lemaire
18 h 00	Lécluse	Messe	à trouver
18 h 00	Saint-Martin	Messe	Sébastien Kaneza
18 h 00	Masnières	Messe	Fabrice Lemaire
18 h 00	Saint-Bernard	Ass Prière	
18 h 00	Carnières	Messe	Adelin Gacukuzi
	dimanch	ne 2 mars 2025	
09 h 30	Cattenières	Messe	Adelin Gacukuzi
10 h 30	Cattenières	Baptême I	Adelin Gacukuzi
II h 00	Arleux	Messe	à trouver
II h 00	Bouchain	Ass Prière	
II h 00	Fontaine-N-D	Messe	Fabrice Lemaire
II h 00	Saint-Bernard	Messe	ABD
12 h 15	Arleux	Baptême	à trouver
12 h 15	Saint-Bernard	Baptême	ABD

MERCREDI DES CENDRES			
mercredi 5 mars 2025			
?? h ??	Sainte-Claire	Messe	ABD
?? h ??	Saint-Martin	Messe	Sébastien Kaneza
?? h ??	Saint-Paul	Messe	à trouver
?? h ??	Villers-Guislain	Messe	Fabrice Lemaire
19 h 00	Saint-Joseph	Messe	Adelin Gacukuzi

I er DIMANCHE DU CARÊME			
	samed	li 8 mars 2025	
II h 00	Cagnoncles	Baptême I	
16 h 30	Saint-Bernard	Baptême	Fabrice Lemaire
18 h 00	Bugnicourt	Messe	ABD
18 h 00	Saint-Martin	Messe	Sébastien Kaneza
18 h 00	Noyelles	Ass Prière	
18 h 00	Saint-Bernard	Messe	Fabrice Lemaire
18 h 00	Carnières	Messe	à trouver
dimanche 9 mars 2025			
II h 00	Arleux	Messe	ABD

II h 00	Bouchain	Messe	Sébastien Kaneza
II h 00	Fontaine-N-D	Messe	à trouver
II h 00	Saint-Bernard	Messe	Fabrice Lemaire
12 h 15	Bouchain	Baptême	Sébastien Kaneza
12 h 15	Fontaine-N-D	Baptême	à trouver

	2e DIMANCHE DU CARÊME			
	samedi 15 mars 2025			
16 h 30	Villers-au-Tertre	Baptême	ABD	
16 h 30	Carnières	Baptême	Adelin Gacukuzi	
18 h 00	Villers-au-Tertre	Messe	ABD	
18 h 00	Saint-Martin	Ass Prière		
18 h 00	Rumilly	Messe	à trouver	
18 h 00	Saint-Bernard	Messe	Fabrice Lemaire	
18 h 00	Carnières	Messe	Adelin Gacukuzi	
	dimano	he 16 mars 2025		
09 h 30	Cagnoncles	Messe	Adelin Gacukuzi	
II h 00	Arleux	Messe	ABD	
II h 00	Bouchain	Messe	Sébastien Kaneza	
II h 00	Fontaine-N-D	Messe	à trouver	
II h 00	Saint-Bernard	Ass Prière		
12 h 15	Bouchain	Baptême	Sébastien Kaneza	
12 h 15	Fontaine-N-D	Baptême	à trouver	

3e DIMANCHE DU CARÊME				
	samedi 22 mars 2025 Adelin week-end alpha à Raismes			
16 h 30	Saint-Martin	Baptême	Sébastien Kaneza	
18 h 00	Sainte-Claire	Ass Prière		
18 h 00	Saint-Martin	Messe	Sébastien Kaneza	
18 h 00	Anneux	Messe	à trouver	
18 h 00	Villers-Plouich	Messe	Fabrice Lemaire	
18 h 00	Carnières	Messe	ABD	
	dimanche 23 mars 2025 Adelin week-end alpha à Raismes			
09 h 30	Niergnies	Messe	à trouver	
II h 00	Arleux	Messe	ABD	
II h 00	Bouchain	Messe	Sébastien Kaneza	

II h 00	Fontaine-N-D	Ass Prière	
II h 00	Saint-Bernard	Messe	Fabrice Lemaire
12 h 15	Arleux	Baptême	ABD
12 h 15	Saint-Bernard	Baptême	Fabrice Lemaire

4e DIMANCHE DU CARÊME					
samedi 29 mars 2025					
16 h 30	Saint-Martin	Baptême	Sébastien Kaneza		
18 h 00	Sainte-Claire	Pas de Messe			
18 h 00	Saint-Martin	Messe	Sébastien Kaneza		
18 h 00	Cantaing	Messe	à trouver		
18 h 00	Saint-Bernard	Messe	Fabrice Lemaire		
18 h 00	Carnières	Messe	à trouver		
dimanche 30 mars 2025					
09 h 30	Cauroir	Ass Prière			
II h 00	Arleux	Messe	Sébastien Kaneza		
II h 00	Bouchain	Messe	ABD		
II h 00	Fontaine-N-D	Messe	à trouver		
II h 00	Saint-Bernard	Messe	Fabrice Lemaire		
12 h 15	Arleux	Baptême	Sébastien Kaneza		
12 h 15	Fontaine-N-D	Baptême	à trouver		

CONTACT

PAROISSE SAINTE CLAIRE DE LA SENSÉE

2 rue du château 59151 Arleux 03 27 89 53 17

sainteclaire-sensee@cathocambrai.com sainte-claire-sensee.com
Permanences: mercredi et samedi de 9 h 15 à 11 h 30

PAROISSE SAINT MARTIN EN OSTREVENT

57, rue Morival 59111 Bouchain 03 27 35 75 10

st-martin@cathocambrai.com st-martin.cathocambrai.com Permanences : du mardi au vendredi de 9 h 30 à 11 h 30

PAROISSE SAINT PAUL DU HAUT-ESCAUT

14, rue de la Liberté 59400 Fontaine-Notre-Dame 09 64 16 04 72

<u>espacestpaul@orange.fr</u> <u>st-paul-escaut.cathocambrai.com</u> Permanences : mardi, mercredi et samedi de 10 h 00 à 12 h 00

PAROISSE SAINT BERNARD DU HAUT-ESCAUT

20 rue de Villers-Guislain 5923 I Gouzeaucourt 03 27 82 11 78

st.bernard.duhe@wanadoo.fr st-bernard-escaut.cathocambrai.com
Permanences: mercredi et vendredi de 15 h 00 à 17 h 00

PAROISSE SAINT JOSEPH EN CAMBRÉSIS

8 Place du Général de Gaulle 59217 Carnières 03 27 78 67 16

stjosephcis7@nordnet.fr st-joseph-cambresis.cathocambrai.com Permanences : mardi et jeudi de 9 h 30 à 11 h 30