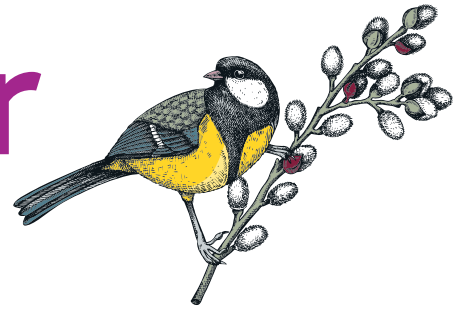


Fastekalender



Att fasta är att avstå från något för att vinna något annat.
Fastan ger oss tid för eftertanke och bön, och tid att växa i tron.

SÖNDAG

MÅNDAG

TISDAG

ONSDAG

TORSDAG

FREDAG

LÖRDAG

2024

13/2

FETTISDAGEN
Imorgon börjar fastan, passa på och ät en semla! Njut!



14/2

ASKONSDAGEN
Bli korsmärkt med aska i en mässa, läs MATT 6:16-18.



15/2

Välj en fastepsalm (ex. nr. 439), har psalmen något att säga dig idag?

16/2

Låt kroppen vila. Om du är fullt frisk, försök att avstå från att äta kl. 18-08.

17/2

Gör en lista över saker du uppskattar men lätt tar för givet.

18/2

FÖRSTA SÖNDAGEN I FASTAN
Prövningens stund. Fundera över när din tro prövas.

19/2

Bjud någon okänd på ett leende idag, glädje smittar!

20/2

Tänd ljus i en ljusbärare i kyrkan (eller tänd ljus hemma) för de du saknar.

21/2

Ge en komplimang till någon. (Tänk det inte bara, utan säg det högt.)

22/2

För ett lugnare sinne, städa en garderob, hylla eller byrå.

23/2

Gå en promenad, upptäck en ny plats. Vad ser du här och vad ger det dig idag?

24/2

Bjud någon på en kopp kaffe. Kraften kommer från bönerna.



25/2

ANDRA SÖNDAGEN I FASTAN
Läs MATT 15:21-28.



26/2

Vad gör dig riktigt glad? Hur kan du få in mer av det i ditt liv?

27/2

Låt slumpen välja ett bibelord. Försök att tolka bibelordet på två olika sätt.

28/2

Har du relationer som skaver? Finns det något som du kan göra?



29/2

Skottdagen, gläds över en extra dag! Hitta på något roligt eller oväntat.

1/3

Världsböndagen. Be för dem som drabbas av krig och lidande.

2/3

Ha en skärmfri kväll. Läs en bok eller spela spel med goda vänner.

3/3

TREDJE SÖNDAGEN I FASTAN
Be om kraft och mod att stå upp mot orättvisor.

4/3

Spendera en stund utomhus och saml energi i dagsljuset.

5/3

Laga något som är trasigt och gläd dig över att ha räddat något som annars skulle ha slängts.

6/3

Stressad? Berätta om dina bekymmer för Gud, och ta hand om dig.



7/3

Ge dig själv 30 minuters lugn och ro. Sitt stilla och tyst.

8/3

Internationella kvinnodagen. Fundera över vad du kan göra för att bidra till jämställdhet.

9/3

Avstå från kött idag, prova gärna ett nytt vegetariskt recept.



10/3

MIDFASTO-SÖNDAGEN
Skänk en slant till Act Svenska kyrkan: Swish 9001223.

11/3

Fundera över den rika världens överflöd. Tacka Gud för det du har.

12/3

Vilken bibelberättelse minns du bäst från barndomen? Fundera på varför.

13/3

Skriv en uppmuntrande kommentar på sociala medier, eller via sms.

14/3

Vilka tankar har du tryckt undan? Tänk dem tillsammans med Gud.

15/3

Rensa garderoben och lämna till second hand (eller en församling som tar emot).

16/3

Fundera över vad som får din tid och dina pengar.

17/3

JUNGFRU MARIE BEBÅDELSEDAG
Läs LUK 1:26-38. Bryt fastan, njut av en väffla.



18/3

Skicka ett vykort till någon som du tror kan känna sig ensam.

19/3

Samla skräp du hittar i naturen eller på gatan, återvinn.



20/3

Ta en långpromenad, gör en tacksamhetslista i ditt inre.

21/3

Rocka sockorna för att visa på alla människors lika värde.



22/3

Öva på att lyssna. När någon berättar, lyssna utan att avbryta eller tänka på annat.

23/3

Släck lampor och spara ström under Earth Hour 20.30-21.30.

24/3

PALMSÖNDAGEN
Nu börjar stilla veckan. Folket möter Jesus med jubel, hur möter du Jesus idag?

25/3

Ring en släkting eller vän du inte pratat med på ett tag.

26/3

Fundera över dem du möter idag, vilka svårigheter kan de stå inför? Kan du finnas där?

27/3

DYMMELONSDAG
Var förr den dag som påskfriden inleddes. Sök en stunds inre frid.

28/3

SKÄRTORSDAGEN
Jesus delar vin och bröd med lärjungarna. Besök en kyrka och fira nattvarden.

29/3

LÅNGFREDAGEN
Jesus dör för oss. Läs MATT 27:32-56.



30/3

PÅSKAFTON
Plantera några frön eller ta en stickling. Fundera på hur du kan växa i tro.

31/3

PÅSKDAGEN
Fira och var glad! KRISTUS ÄR UPPSTÅNEN!

