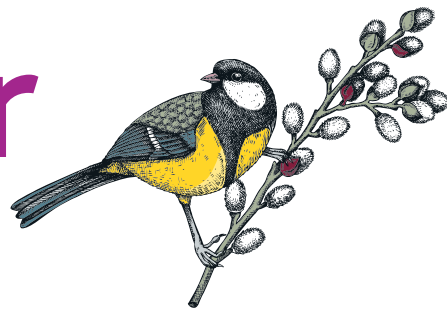


# Fastekalender



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 smula! 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 våffla.



**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 UPPSTÅNDE!



**Svenska kyrkan**   
ADOLF FREDRIKS FÖRSAMLING

*Ständigt nära*