

# TRÄNA SJÄLEN

## – för att världen ska räddas.



Precis som kroppen behöver röra på sig för att hålla livet ut, behöver själen regelbunden "träning" för att klara av livet. Häng på och var med på ett eller många själsliga träningspass! Det finns både lätta pass för nybörjare, medelsvåra pass och mer krävande power-hour-pass.

SÖNDAG	MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG
<b>2 mars</b> ACT fasteinsamling startar! Högmässa, kyrkkaffe, semlor, Danderyds kyrka, 11.00.	<b>3 mars</b> Morgonbön i Danderyds kyrka, 08.30. Njut av en promenad i naturen!	<b>4 mars</b> FETTISDAGEN Tisdag på torget, Mörby C, 11.30 – 13.30. Kom förbi på en kopp!	<b>5 mars</b> Askonsdagsmässa 08.30 & 18.30 i Danderyds kyrka. Bön, bikt, eftertanke.	<b>6 mars</b> Kvällsmeditation i Danderyds kyrka, 18.30 – 19.00.	<b>7 mars</b> Rensa en låda och se vad du kan ge vidare.	<b>8 mars</b> Gör ett besök hos Birgittasystrarna i Djursholm.
<b>9 mars</b> Högmässa – prövningens stund, Danderyds kyrka, 11.00. Kyrkkaffe & kyrkkorv.	<b>10 mars</b> Vårutställning med 16 konstnärer från Danderyd, Församlingens Hus.	<b>11 mars</b> Lunchmusik, 12.00. Soppa & Gud 12.30 – 14.00, Församlingens Hus.	<b>12 mars</b> Kvällsmässa 18.30. Existentiell salong, Församlingens Hus, 19.15 – 20.45.	<b>13 mars</b> Babycafé 10.00 – 12.00, Torsdagsfrukost 09.30 – 11.00. Församlingens Hus.	<b>14 mars</b> Finns det något du ångrar? Behöver du be om förlåtelse?	<b>15 mars</b> Loppis, café, överraskning, 11.00 – 15.00. Drop in-dop, 10.00 – 14.00.
<b>16 mars</b> Högmässa – den kämpande tron, Danderyds kyrka, 11.00. Kyrkkaffe & kyrkkorv.	<b>17 mars</b> Köp vackra gula ljus och bidra till ACT-insamlingen.	<b>18 mars</b> Heliga danser i Sättraängskyrkan, 10.30 – 12.00.	<b>19 mars</b> Kvällsmässa 18.30. Bibeln och Livet, Församlingens Hus, 19.15 – 20.45.	<b>20 mars</b> Vårdagjämning och "Dela-lika-dagen" skänk en gåva till ACT:s fasteinsamling.	<b>21 mars</b> Tac-o-lov = fredagsmys i Församlingens Hus, 17.00 – 19.00.	<b>22 mars</b> Läs fasteboken "Gud är inte plåstret" utomhus på en plats du tycker om.
<b>23 mars</b> FEST – för att världen ska räddas, Tomas Andersson Wij i Danderyds kyrka, 16.00.	<b>24 mars</b> Morgonbön i Danderyds kyrka, 08.30. Leta efter vårtecken!	<b>25 mars</b> Lunchmusik, 12.00. Soppa & Gud 12.30 – 14.00, Församlingens Hus.	<b>26 mars</b> Onsdagar tillsammans – After school, Kvällsmässa, Vox-kören, Ungdomskväll	<b>27 mars</b> Babycafé 10.00 – 12.00, Torsdagsfrukost 09.30 – 11.00. Församlingens Hus.	<b>28 mars</b> Njut av naturen. Gå en promenad i tystnad.	<b>29 mars</b> Påsk-retreat i Sättraängskyrkan. Anmälan krävs.
<b>30 mars</b> Midfastosöndag. Baka ett bröd och skänk till brödförsäljningen till ACT-insamlingen.	<b>31 mars</b> Morgonbön i Danderyds kyrka, 08.30 – be för någon som har det svårt.	<b>1 april</b> Gör en lista över saker du uppskattar, men tar för givet.	<b>2 april</b> Onsdagar tillsammans – After school, Kvällsmässa, Bibeln & livet, Ungdomskväll	<b>3 april</b> Kvällsmeditation i Danderyds kyrka, 18.30 – 19.00.	<b>4 april</b> Morgonbön i Djursholms kapell 08.30. Mata fåglarna vid stranden.	<b>5 april</b> Ta en skärmfri dag och ring någon som skulle bli glad för ett samtal.
<b>6 april</b> Musikgudstjänst – John Rutters Requiem i Danderyds kyrka, 16.00.	<b>7 april</b> Plantera några frön eller ta en stickling. Hur kan du växa i tro?	<b>8 april</b> Soppa & Gud, med Kristin Molander i Församlingens Hus, 12.30 – 14.00.	<b>9 april</b> Kvällsmässa 18.30. Existentiell salong i Församlingens Hus, 19.15 – 20.45.	<b>10 april</b> Babycafé 10.00 – 12.00, Torsdagsfrukost 09.30 – 11.00. Församlingens Hus.	<b>11 april</b> Läs om påsken i Bibeln eller Barnens Bästa Bibel.	<b>12 april</b> Gå till en plats i naturen där du inte varit. Se dig omkring!
<b>13 april</b> Fastekampanjen avslutas med ABBA-mässa i Danderyds kyrka, 16.00.	<b>14 april</b> Passionsandakt 08.30 & 18.30. Dropin-bikt 17.00 – 18.30, Danderyds kyrka.	<b>15 april</b> Soppa & Gud, med Kristin Molander i Församlingens Hus, 12.30 – 14.00.	<b>16 april</b> Passionsandakt 08.30 & 18.30. Dropin-bikt 17.00 – 18.30, Danderyds kyrka.	<b>17 april</b> SKÄRTORS DAG Skärtorsdagmässa med soppa, Danderyds kyrka 18.30.	<b>18 april</b> LÅNGFREDAG Gudstjänster i Danderyds kyrka, 11.00, 15.00 och 18.00.	<b>19 april</b> PÅSKAFTON Barnens påsk med fika och pyssel i Danderyds kyrka, 09.00 – 12.00.
<b>20 april</b> PÅSK DAGEN Festhögmässa med påsklunch, Danderyds kyrka, 11.00.	<b>21 april</b> ANNANDAG PÅSK Barnens påskmässa med barnkör och pannkaka, Danderyds kyrka, 11.00.	<b>TRÄNINGSPASS</b> <span style="color: #00A0C0;">●</span> Lätt <span style="color: #FFD700;">●</span> Medelsvår <span style="color: #008000;">●</span> Natur/utepass <span style="color: #800080;">●</span> Ostressad genomkörare <span style="color: #FFA500;">●</span> Power hour/hardcore <span style="color: #A0A0A0;">●</span> Multi-cirkel-cross-pass				

# TRÄNA SJÄLEN

## i Danderyds församling

Den kristna fastetiden inleds 40 dagar före påsk och är en tid för eftertanke, reflektion och solidaritet. Fastan har inget att göra med kroppsvikt, utan är ett sätt att flytta fokus från sig själv till Gud och medmänniskan. Det kan vara att avstå från kött, fisk, godis, glass med mera, men också att införa en skärmfri dag, inte använda sociala medier, avstå från att köpa nya kläder eller pryglar. Fastan handlar om att välja att göra plats för Gud inom dig.

### Tips!

Läs 2025 års fastebok *Gud är inte plåstret* som finns att köpa på bokbordet i Danderyds kyrka och i Församlingens Hus.

*Fastan handlar om att avstå.  
Det har jag aldrig varit bra på.  
Mat, dryck, flärd och utsvävningar.  
Arga mejl till recensenter.  
Allt har jag unnat mig.*

Tomas Andersson Wij har skrivit årets upplaga av Ärkebiskopens fastebok. Han går i skarp och ömsint närkamp med den kristna tradition han vuxit upp i. Boken inbjuder till eftertanke och andlig fördjupning i fastetiden. För varje såld bok går tio kronor till ACT Svenska kyrkan.

Hela programmet och mer info finns på:  
[svenskakyrkan.se/danderyd](https://svenskakyrkan.se/danderyd)



Följ oss även på:



danderydsforsamling



@svenska\_kyrkan\_i\_danderyd

90 SVENSK  
KONTO INSAMLINGS  
KONTROLL

tryggt  
givande  
giva Sverige

Foto: Henrik Berglund/Icon

## Från dina händer till där det händer

act  
Svenska kyrkan

Varje dag slås människors liv i spillror av krig och katastrofer. Situationen är akut. Stöd människor som med mod och medmänsklighet räddar liv och ger hopp – mitt i katastrofen.

Scanna qr-koden  
Swisha din gåva  
till Danderyds  
ACT-insamling

