

# 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

# 2022

1/3  
**FETTISDAGEN**  
Passa på:  
ät en semla.  
Njut!



2/3  
**ASKONSDAGEN**  
Bli korsmärkt  
med aska i en  
mäska eller läs  
Markusev 2: 18-  
20 i Bibeln

3/3  
Le mot dem du  
möter idag.  
Det smittar!



4/3  
Skicka ett vy-  
kort till  
någon som du  
tror kan känna  
sig ensam.

5/3  
Ta en promenad.  
Gå där du inte  
gått tidigare.

6/3  
**FÖRSTA SÖNDAGEN  
I FASTAN**  
Läs Psaltaren  
psalm 31: 2-6.

7/3  
Skriv en upp-  
muntrande  
kommentar på  
sociala medier



8/3  
Internationella  
kvinnodagen.  
Be för världens  
alla kvinnor.

9/3  
Gå ut en stund  
på kvällen.  
Fråga någon om  
att följa med.

10/3  
Gör en lista med  
saker du upp-  
skattar men  
tar för givet.



11/3  
Ät vegetariskt  
hela dagen,  
prova gärna  
ett nytt  
recept.

12/3  
Hjälp en med-  
människa. Skänk  
en slant till Act  
Svenska kyrkan:  
Swish 9001223

13/3  
**ANDRA SÖNDAGEN  
I FASTAN**  
Släpp taget om  
det som tynger  
dig.

14/3  
Samla skröp  
du hittar ute i  
naturen eller på  
gatan - kasta.

15/3  
Låt slumpen  
välja ett bibelord  
och "tolka" på  
två olika sätt

16/3



Välj en faste-  
psalm (ex 442),  
fundera över  
texten.

17/3  
Fundera över  
ditt överflöd.  
Tacka Gud för  
det du fått.

18/3  
Tänd ljus i en  
ljusbärare i kyr-  
kan (eller tänd  
ljus hemma) för  
de du saknar.

19/3  
Rensa och lämna  
till secondhand  
(eller en för-  
samling som tar  
emot).

20/3  
**TREDJE SÖNDAGEN  
I FASTAN**  
Vad kan du göra  
för någon som  
har det kämpigt?

21/3  
Rocka sockorna  
för att visa  
på alla  
människors  
lika värde



22/3  
Skriv en lapp  
med texten "Du  
är värdefull"  
och lägg på  
synlig plats.

23/3  
Var utomhus en  
stund och samla  
energi i dags-  
ljuset.

24/3  
Fundera på vad  
som gör dig  
glad. Hur kan du  
få in mer av det  
i ditt liv?

25/3  
Bjud någon på  
våfflor eller  
något annat du  
bakat eller köpt.

26/3  
Släck alla lampor/  
spara ström  
under Earth Hour  
20:30-21:30 +  
ställ fram klockan  
inatt

27/3  
**JUNGFRU MARIE  
BEBÅDELSEDAG**  
Uppmärksamma  
en kvinna som  
behöver det.

28/3  
Har du sårat  
någon?  
Behöver du be  
om förlåtelse?

29/3  
Hör av dig till  
någon som du  
inte pratat med  
på länge.

30/3  
Tänd ljus  
och be om  
kraft att  
möta prövningar.



31/3  
Ge vidare en  
bok du redan  
läst.



1/4  
"Lura" någon så  
ni får skratta  
tillsammans.

2/4  
Cykla, gå eller  
ta bussen  
istället för bilen.

3/4  
**FEMTE SÖNDAGEN  
I FASTAN**  
Läs Markus 12:  
1-12 i Bibeln

4/4  
Ha tålmod, ta  
det lugnt idag.  
Stressa inte.



5/4  
Njut av  
naturen.  
Gå en  
promenad  
i tystnad.

6/4  
Fundera över de  
du möter idag.  
Vilka svårigheter  
kan de stå inför?

7/4  
Vilken påsk-  
psalm gillar du  
bäst? Fundera  
på varför.

8/4  
Fundera över  
livets vägskäl  
och de vägval  
du gjort.

9/4  
Ha en skärmfri  
kväll.

10/4  
**PALMSÖNDAG**  
(Inleder stilla veckan)  
Tänk på ditt dop.  
Hur kan du leva i  
dopets budskap?

11/4  
Ge en kompli-  
mang till någon.  
(Tänk det inte  
bara, utan säg  
det högt.)

12/4  
Plantera några  
frön eller ta en  
stickling. Hur  
kan du växa i  
tro?



13/4  
**DYMMELONSDAG**  
Prova att vara  
helt tyst  
under för-  
middagen.

14/4  
**SKÄRTORSDAGEN**  
Läs Lukas 22:  
7-23 i Bibeln.

15/4  
**LÅNGFREDAG**  
Läs Lukas 23:  
26-56 i Bibeln.

16/4  
**PÅSKAFTON**  
Köp eller plocka  
en bukett blom-  
mor till dig själv.



17/4  
**PÅSKDAGEN**  
*Fira och  
gläd dig!*  
Kristus är  
uppstånden.

