

# GÖR DIN EGEN FASTEKALENDER

Skriv ut, vik, tejpa  
och låt dig utmanas

SVENSKAKYRKAN.SE/UMEA/FASTEKALENDER

Svenska kyrkan 

**17 februari**  
ASKONSDAG.  
Fundera över om du vill avstå från något under fastan.

**18 februari**  
Erbjud din hjälp till någon som verkar stressad.

**19 februari**  
Visa kärlek och omtanke till någon som behöver det.

**20 februari**  
Laga ett plagg som du tänkt kasta.

**21 februari SÖNDAG.**  
Fira första söndagen i fastan! Gör något som gör dig glad!

**22 februari**  
Stanna upp, andas här och nu en stund.

**23 februari**  
Ha tålmod.

**24 februari**  
Sortera ut något till förmån för någon annan.

**25 februari**  
Släpp någon före i trafiken eller på trottoaren.

**16 mars**  
Säg tack till någon som arbetar för samhällets bästa.

**17 mars**  
Tänd ett ljus för någon som har det svårt.

**18 mars**  
Skriv en positiv kommentar på nätet.

**19 mars**  
Le mot dem du möter.

**20 mars**  
VÅRDAGJÄMNING.  
Plantera en växt eller så frön för vår jords framtid.

**21 mars SÖNDAG.**  
JUNGFURU MARIE BEBÅELSESDAG.  
Överraska någon.

**22 mars**  
Ring någon du inte pratat med på länge.

**23 mars**  
Få någon att skratta.

**24 mars**  
Ta dig tid att göra något du gillar.

**1 mars**  
Prata med dina nära om organdonation.

**2 mars**  
Titta på en dokumentär.

**3 mars**  
Säg tack minst fem gånger.

**4 mars**  
Byt ut en vara du handlar till fairtrade.

**5 mars**  
VÅRLDSBÖNDAGEN.  
Tänd ett ljus och be för fred i världen.

**6 mars**  
Lämna en lapp på en offentlig plats med ett meddelande "Kom ihåg att du är värdefull!"

**26 februari**  
Gör något du tyckte om som barn.

**27 februari**  
Fräscha upp dina kunskaper i hjärt- och lungträning.

**28 februari SÖNDAG.**  
Fira en av dina gåvor! Baka, sjung, skriv, lek!

**7 mars SÖNDAG.**  
Fira relationer!  
Ha ett videosamtal med någon du inte kan träffa just nu.

**8 mars**  
INTERNATIONELLA KVINNODAGEN.  
Lär dig något om hur du kan hjälpa jämställdheten i världen.

**9 mars**  
Tacka en mamma eller pappa för vad de ger sitt/sina barn.

**10 mars**  
Återbruka något du inte använder eller tänkt slänga.

**11 mars**  
MINNESDAGEN FÖR TERRORISMENS OFFER.  
Lär dig något om mänskliga rättigheter, även i krig.

**12 mars**  
Uppmuntra någon du inte pratar med så ofta.

**13 mars**  
Njut av naturen.

**14 mars SÖNDAG.**  
MITT I FASTAN.  
Berätta för en människa vad du beundrar hos den.

**15 mars**  
Plocka skräp som hamnat i naturen eller på gatan och kasta i soptunnan.

**25 mars**  
Fira livet! Ät våfflor.

**26 mars**  
Ta cykeln eller gå istället för att åka bil.

**27 mars**  
EARTH HOUR.  
Släck lamporna som en manifestation för klimatet.

**28 mars SÖNDAG.**  
STILLA VECKAN BÖRJAR.  
Fundera i stillhet över hur du vill avsluta fastan.

**29 mars**  
Skicka ett påskkort till någon som behöver det.

**30 mars**  
Drick vatten och tacka för att det är rent.

**31 mars**  
Lyssna! På riktigt alltså, låt samtalet handla om den du pratar med.

**1 april**  
SKÄRTORS DAG. Dela din mat med någon. Gör en extra matlåda och ge till någon.

**2 april**  
LÅNGFREDAG.  
Tacka någon för det den gett upp för din skull.

**3 april**  
PÅSKAFTON.  
Lämna ett överrasknings-påskägg med en lapp "Glad påsk! Varsågod!"

**4 april**  
PÅSKDAGEN.  
Fira påsk! Se en digital gudstjänst.



Svenska kyrkan 