



Faste- kalender



SÖNDAG

MÅNDAG

TISDAG

ONSDAG

TORSDAG

FREDAG

LÖRDAG

2025

4/3 Fettisdagen
Imorgon börjar fastan, passa på och ät en smla! Njut!

5/3 Askonsdagen
Bli korsmärkt med aska i en mässa, läs Mark 2:18-20

6/3
Ha en skärmfri kväll. Läs en bok eller spela spel.

7/3 Världsböndagen för fred
Be för dem som drabbas av krig och lidande.

8/3 Internationella kvinnodagen
Prata om hur kvinnors rättigheter ser ut runt om i världen.

9/3 Första söndagen i fastan
Prövningens stund. Fundera över när din tro provas.

10/3
Om du är fullt frisk, försök att avstå från att äta kl. 18-08. Låt kroppen vila.

11/3
Rensa garderoben och lämna vad du inte behöver till välgörenhet.

12/3
Har du tryckt undan några tankar? Tänk dem tillsammans med Gud.

13/3
Gör en lista över saker du uppskattar men lätt tar för givet.

14/3
Avstå från kött idag, prova ett nytt vegetariskt recept.

15/3
Bjud någon på en kopp kaffe! Kraften sitter i bönerna.

16/3 Andra söndagen i fastan
Den kämpande tron. Läs Luk 7:36-8:1-3.

17/3
Tänd ljus hemma eller i en ljusbärare i kyrkan för någon du saknar.

18/3
Finns det något som skaver i dina relationer? Kan du göra något åt det?

19/3
Laga något som är trasigt, och gläd dig över att ha räddat det från att slängas.

20/3
Fundera över den rika världens överflöd. Tacka Gud för det du har.

21/3 Världsdagen för Downs syndrom
Rocka sockorna för att visa på allas lika värde.

22/3 Spara ström
under Earth Hour för att uppmärksamma klimatkrisen.

23/3 Jungfru Marie bebådelse-dag
Guds mäktiga verk. Läs Ps 147, vers 7-15.

24/3
Samla skräp du hittar i naturen eller på gatan, återvinn.

25/3
Grädda väfflor till någon du tycker om, eller till någon du inte tycker om.

26/3
Ring en släkting eller vän du inte pratat med på ett tag.

27/3
Skänk en slant till Act Svenska kyrkan. Swish: 9001223.

28/3
Fundera över om du kan finnas där för någon som har det svårt.

29/3
Inatt blir det sommartid. Hittar du några värtecken i ditt hjärta?

30/3 Midfasto-söndagen
Livets bröd – vad är det för dig? Läs Joh 6:24-35.

31/3
Fundera över vad som får din tid och dina pengar.

1/4
Ta små pauser under dagen, gå ut och samla energi i dagsljuset.

2/4
Bjud någon på ditt leende, glädje smittar!

3/4
Låt slumpen välja ett bibelord. Vad säger bibelordet dig?

4/4
Fundera över vad som betyder allra mest för dig i livet. Tacka Gud.

5/4
Ägna en stund åt att umgås med någon som är ensam.

6/4 Femte söndagen i fastan
Be om kraft och mod att stå upp mot orättvisor.

7/4
Om du kan, välj att gå istället för att åka. Eller åk kollektivt istället för att köra.

8/4
Gör något för någon som du skulle vilja att någon gjorde för dig.

9/4
Meditera eller gå en promenad och använd tiden till att prata med Gud.

10/4
Försök se människor du möter idag som Jesus skulle se dem.

11/4
Försök att ha en nyfiken inställning till människor du möter.

12/4
Välj något att avstå från idag. Sociala medier, godis, spel eller något annat.

13/4 Palmsöndagen
Stilla veckan inleds. Folket möter Jesus med jubel, hur möter du honom idag?

14/4
Hitta en ny psalm att läsa eller sjunga.

15/4
Te en långpromenad, gör en tacksamhetslista i ditt inre.

16/4 Dymmelonsdag
Var förr den dag som påskfriden inleddes. Sök en stunds inre frid.

17/4 Skärtorsdagen
Jesus delar vin och bröd med lärjungarna. Besök en kyrka och fira nattvarden.

18/4 Långfredagen
Jesus dör för oss. Läs Mark 15:21-41.

19/4 Påsknatten
Plantera några frön eller ta en stickling. Fundera på hur du kan växa i tro.

20/4 Påskdagen
Fira och var glad! Jesus är uppstånden!

