









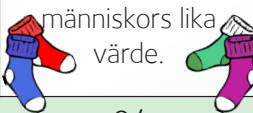




Årets största fasta i kristendomen börjar 40 dagar före påsk och avslutas på påskafton. Varje söndag bryts fastan. Det är fortfarande fastetid, men söndagarna får innehålla det som man väljer bort under övriga fastan.

Att fasta behöver inte betyda att du avstår från att just äta. En kristen fasta kan lika gärna vara att avstå från tv-tittande, godis, alkohol, nya inköp, eller något annat; gärna till förmån för att vårda dig själv, din relation till dina medmänniskor och skapelsen samt din relation till Gud.

Utmana dig själv och följ fastan i vår fastekalender för 2024, som inleds med Askondagen den 14 februari och som pågår ända till påskdagen den 31 mars!



måndag	tisdag	onsdag	torsdag	fredag	lördag	söndag
 Följ QR-koden för att läsa mer om fastan.	 13/2 FETTISDAGEN Imorgon börjar fastan. Passa på att äta en smula och njut av fettisdagen!	 14/2 ASKONSDAGEN Besök en askonsdagsmessa och bli korsmärkt i pannan.	15/2 ARTIGHET Ta det lugnt i dag, och släpp någon före i kön.	 16/2 UMGÅS Spela ett brädspel eller kort med någon.	17/2 VÅRDA DIG SJÄLV Ta hand om dig själv, genom att ta dig ett riktigt skönt fotbad.	18/2 FÖRSTA SÖNDAGEN I FASTAN När livet är svårt, kom ihåg att du inte är ensam.
19/2 UPPEHÅLL (Om du är fullt frisk) Avstå från att äta något mellan 18.00-08.00.	20/2 VÄNLIGHET Var hövlig och håll upp dörren för någon du inte känner.	21/2 VEGETARISK DAG Ät en vegetarisk middag ikväll. 	22/2 SJÄLV-PEPP Skriv upp minst tre saker du är bra på. Lägg lappen i fickan under dagen.	23/2 GOD LYSSNARE Fråga någon hur hen mår, lyssna.	24/2 TA TILLVARA Laga mat av det som finns hemma, kylskåpsrensa.	25/2 ANDRA SÖNDAGEN I FASTAN Fundera över livets vägska.
26/2 TILLBRINGA TID I VERKLIGHETEN Avstå från sociala medier hela dagen.	 27/2 OMTANKE Tänd ett ljus för någon som har det svårt.	28/2 ANDLIGT SAMTAL Berätta för Gud om dina drömmar och dina förhoppningar.	29/2 GÖR NÅGONTING HELT IGEN Laga någonting som är trasigt. Återanvänd.	1/3 BIBELFUNDERINGAR Vilken är din favoritberättelse ur bibeln? Varför?	2/3 KAMP MOT ONDSKA Tänd ljus och be om kraft och mod att stå upp emot orättvisor.	3/3 TREDJE SÖNDAGEN I FASTAN Kan du göra något för att världen ska bli en bättre plats?
4/3 HJÄLP NATUREN Samla skräp (under minst 20 min) som du hittar i naturen eller på gatan.	5/3 STILLHET Avsätt femton minuter i dag, för stillhet och tystnad.	6/3 SKÄRMFRITT Försök att ha ett helt skärmfritt dygn.	7/3 ÅTERBRUK Rensa ur din garderob, skänk vidare det du inte behöver.	8/3 TÄNK PÅ MILJÖN (Om det är möjligt) Gå eller cykla dit du ska under dagen.	9/3 PSALMSPANING Leta i psalmboken efter en fastepsalm som du gillar. 	10/3 MIDFASTO-SÖNDAGEN Dela en måltid tillsammans med någon.
11/3 GÖR NÅGON GLAD Skriv tre uppmuntrande kommentarer på sociala medier i dag.	12/3 SPRID GLÄDJE Dela med dig av ett leende till någon du möter under dagen.	13/3 DELA ETT SAMTAL Ring till någon som du inte har pratat med på länge. 	14/3 DELA MED DIG AV DIN OMTANKE Skicka ett vykort till någon.	15/3 VÄLGÖRENHET Dela med dig av någonting du har över eller skänk en slant till välgörenhet.	16/3 UMGÄNGE Gå en promenad med någon som längtar efter sällskap.	17/3 FEMTE SÖNDAGEN I FASTAN Har du sårat någon? Behöver du be om förlåtelse?
18/3 TÅLMODIG Känner du dig stressad? Ha extra mycket tålamod med dig själv idag.	19/3 GEMENSKAP Ta en promenad framåt kvällen. Fråga någon om att följa med.	20/3 VÅRDAGJÄMNINGEN Dela lika-dagen. Dela med dig av någonting du inte behöver.	21/3 ROCKA SOCKORNA Rocka sockorna för att visa på alla människors lika värde. 	22/3 MÖT EN FRÄMLING Säg hej till en främling i dag.	23/3 EARTH HOUR Släck alla lampor och spara på ström ikväll mellan 20.30-21.30. 	24/3 PALMSÖNDAGEN (inleder stilla veckan) Ta en promenad under tystnad.
 25/3 LADDA MED ENERGI Spendera en stund utomhus i solljuset.	26/3 GIVMILDHET Skänk pengar eller förnödenheter till en hjälporganisation, om du har möjlighet.	27/3 DYMMELONSDAG Utforska tystnaden. Prova att vara tyst en stund under förmiddagen.	28/3 SKÄRTORS DAG Gå till kyrkan, eller läs ur Bibeln Matteus 26:17-30.	29/3 LÅNGFREDAG Jesus dör för oss. Ta på dig ett svart plagg i dag.	30/3 PÅSKAFTON Plantera några frön eller ta en stickling. Hur kan du växa i tro?	31/3 PÅSKDAGEN! <i>En dag att fira!</i>



Act Svenska kyrkans Fasteaktion pågår från den 11/2 till den 24/3. Temat för Fasteaktionen under 2024 är "Dela lika och rädda liv". Vill du veta mer? Följ QR-koden här bredvid. Vill du skänka en slant till Act och deras arbete? Swisha din gåva till 900 1223.



För veckans gudstjänster, se vår annonsering i Östgötatidningen, eller följ QR-koden.



Jesus är uppstånden. Ja, han är sannerligen uppstånden!