

FASTEKALENDER



SÖNDAG

MÅNDAG

TISDAG

ONSDAG

TORSDAG

FREDAG

LÖRDAG

2021

16/2
FETTISDAGEN

Passa på:
ät en semla.

17/2
ASKONSDAGEN

Läs Matteus 6,
vers 16-18 i
Bibeln.

18/2

Be för alla som
kämpar med
psykisk ohälsa.

19/2

Ring någon du
inte pratat
med i år.

20/2

Ta en promenad
Gå där du inte
gått tidigare.

21/2
FÖRSTA SÖNDAGEN
I FASTAN
Tänd ljus och
be om kraft att
möta prövningar.

22/2
Fundera på vad
som gör dig
glad. Hur kan du
få in mer av det
i ditt liv?

23/2
Fråga någon hur
hen mår, lyssna.

24/2
Gå ut en stund
på kvällen.
Fråga någon om
att följa med.

25/2
Ha tålamod, ta
det lugnt idag.
Stressa inte.

26/2
Ring en släkting
(eller en vän).

27/2
Släpp taget om
det som tynger
dig.

28/2
ANDRA SÖNDAGEN
I FASTAN
Tänk på ditt dop.
Vad vet du om
hur det gick till?

1/3
Samla skräp
du hittar ute i
naturen eller på
gatan, kasta.

2/3
Laga något
som är
trasigt.



3/3
Plantera några
frön eller ta en
stickling. Hur
kan du växa i
tro?

4/3
Fundera över
ditt överflöd.
Tacka Gud för
det du fått.

5/3
Se biskop Johans
veckofilm på
Strängnäs stifts
facebook eller
youtube.

6/3
Rensa och lämna
till secondhand
(eller en för-
samling som tar
emot).

7/3
TREDJE SÖNDAGEN
I FASTAN
Vad kan du göra
för någon som
har det kämpigt?

8/3
Vilken är din
favorit
kvinna i Bibeln?
Varför?

9/3
Skriv tre
uppmuntrande
kommentar på
sociala medier.

10/3
Välj en faste-
psalm (ex 135),
fundera över
texten.

11/3
Skänk en slant
till Act Svenska
kyrkans hjälp-
insatser:
Swish 9001223

12/3
Skicka ett
vykort till någon.



13/3
Tänd ljus i en
ljusbärare i kyrka
(eller tänd ljus
hemma) för de
som saknas.

14/3
MIDFASTO-
SÖNDAGEN
Många plågas
av oro. Be för
dem.

15/3
Finns det något
du ångrar?
Behöver du be
om förlåtelse?

16/3
Ät vegetariskt
hela dagen.

17/3
Be för en person
du har lite
svårt för.



18/3
Vilken påsk-
psalm gillar du
bäst? Fundera
på varför.

19/3
Berätta för
någon vad du
beundrar hos
hen.

20/3
Ha en skärmfri
kväll.



21/3
JUNGFRU MARIAS
BEBÅDELSE
Uppmärksamma
en kvinna som
behöver det.

22/3
Rensa i en
garderob eller
ett skåp.



23/3
Njut av naturen.
Kan du hitta en
vårblomma?

24/3
Fundera över de
du möter idag.
Vilka svårigheter
kan de stå inför?

25/3
Bjud någon på
vårflor
(utomhus).

26/3
Gå en promenad
i tystnad. Be för
de som kämpar
med Corona.

27/3
Påminn någon
om att ställa
fram klockan
inatt.

28/3
PALMSÖNDAG
(Inleder stilla veckan)
Läs Markus 11,
vers 1-11 i
Bibeln.

29/3
Berätta för
Gud om dina
drömmar och
förhoppningar.

30/3
Spendera en
stund utomhus i
ljuset.

31/3
DYMMELONSDAG
Prova att vara
helt tyst under
förmiddagen.

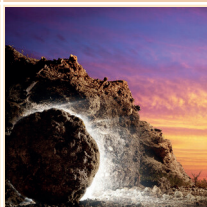
1/4
SKÄRTORSDAGEN
Läs Markus 14:
vers 12-26 i
Bibeln.



2/4
LÅNGFREDAG
Läs Markus 15,
vers 21-41 i
Bibeln.

3/4
PÅSKAFTON
Köp eller plocka
en bukett blom-
mor till dig själv.

4/4
PÅSKDAGEN
Fira!
Kristus är
uppstånden.



Fastekalendern 2021 är framtagna av Strängnäs stift efter originalidé från Svenska kyrkan Helsingborg.

Svenska kyrkan

