



FASTEKALENDER 2026

Fastan är en tid för att tänka på andra, och avstå för dem. Vi är döpta för att leva i Jesu efterföljd. I fastan förbereder vi påskens dopfirande.

SÖNDAG	MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG
40 dagar av små goda gärningar! Kryssa för rutan med en penna varje kväll när uppgiften är klar.		17/2 FETTISDAGEN  Passa på: ät en semla	18/2 ASKONSDAGEN Ge en komplimang till en syskon/vän	19/2 Välj ut en leksak att skänka bort.	20/2 Säg "Tack för maten"  extra tydligt.	21/2 Rita en teckning till någon du saknar.
22/2 1:a SÖ i FASTAN Skärmfri kväll: spela ett sällskapsspel. 	23/2 Hjälp till att duka utan att bli frågad	24/2 Säg något snällt till dig själv i spegeln.	25/2 Sjung en glad sång.	26/2 Le mot dem du möter idag. Det smittar! 	27/2 Skriv en lista på 5 saker du är tacksam för. 	28/2 Ring en släkting eller en vän bara för att säga "hej"!
1/3 2:a SÖ i FASTAN Bädda din säng direkt på morgonen.	2/3 Avstå från godis/snacks idag. 	3/3 Ge dig ut på en uppfriskande promenad och hälsa på dem du möter. 	4/3 Be en kort bön för någon som är sjuk eller ledsen.	5/3 Städa din "pysselhörna" eller skrivbord.	6/3 Vatten-fredag: Drick bara vatten (ingen saft/läsk).	7/3 Hjälp till med tvätten (sortera strumpor).
8/3 3:a SÖ i FASTAN Låt någon annan välja lek/film först.	9/3 Dela med dig av något (t. ex. klistermärken).	10/3 Berätta ett skämt för att göra någon glad.	11/3 Gör ett bokmärke till en kompis.	12/3 Säg förlåt om du råkat göra någon ledsen.	13/3 Gör en god gärning i hemlighet.	14/3 Tänk på din familj och dina vänner. Tacka Gud för att du har så mycket bra.
15/3 MIDFASTO-SÖNDAGEN Tänd ett ljus och sitt tyst i 2 minuter.	16/3 Hjälp till att packa väskan inför imorgon.	17/3 Visa extra tålamod idag.	18/3 Använd vatten mycket sparsamt idag. 	19/3 Skriv tre uppmuntrande kommentarer	20/3 Plocka undan dina saker.	21/3 Samla ihop pant och skänk pengarna. 
22/3 JUNGFRU MARIAE BEBÅDELSEDAG Städa undan dina skor i hallen.	23/3 Säg något snällt till dig själv.	24/3 Ta en lugn promenad och tacka för skapelsen.	25/3 Var snäll mot djur och natur. 	26/3 Lyssna utan att avbryta.	27/3 Var extra punktlig idag. 	28/3 Släck alla lampor/spara ström under Earth Hour 20.30-21.30
29/3 PALMSÖNDAGEN (Inleder stilla veckan) Be för fred i världen. 	30/3 Plocka skräp du hittar ute i naturen	31/3 Hjälp till hemma utan att bli tillsagd.	1/4 DYMMELONSDAG Prova vara helt tyst ca.30 minuter.	2/4 SKÄRTORSDAG Be för din familj.	3/4 LÅNGFREDAG Var extra hjälpsam och lugn hemma.	4/4 PÅSKAFTON Förbered en glad överraskning till dina nära och kära.
5/4 PÅSKDAGEN Fira och gläd dig! Kristus är uppstånden! 						