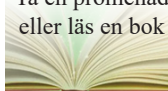




FASTEKALENDER 2026

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
		17/2 FETTISDAGEN Passa på: ät en semla 	18/2 ASKONSDAGEN Bli korsmärkt med aska i en mässa 	19/2 Ring/hälsa på någon släkt eller vän	20/2 Ät vegetarisk hela dagen 	21/2 Ta en promenad eller läs en bok 
22/2 1:a SÖ i FASTAN Läs Psaltaren psalm 31, vers 2-6 	23/2 Hjälp en medmänniska. Swisha en slant till ACT Svenska kyrkan: 9001223	24/2 Välj en faste psalm (ex 441) och fundera över texten.	25/2 Vila upp dig och fylla på med ny energi	26/2 Le mot dem du möter idag. Det smittar! 	27/2 Tänd ett ljus i en ljusbärare i kyrkan eller tänd ljus hemma för de du saknar. 	28/2 Ring eller skicka ett vykort till någon som du tror kan känna sig ensam
1/3 2:a SÖ i FASTAN Låt slumpen välja ett bibelord och ”tolka” vad det betyder i ditt liv	2/3 Visa ödmjukhet och respekt till alla du möter idag.	3/3 Gör ett fint inlägg på sociala medier.	4/3 Läs Psaltaren 25:12-22	5/3 Röra på dig. Ta en promenad. Gå där du inte gått tidigare.	6/3 Vakna tidigt och se soluppgången	7/3 Ta en promenad. och fota vårblommorna du ser på vägen.
8/3 3:a SÖ i FASTAN Internationella kvinnodagen Be för världens alla kvinnor. 	9/3 Ring eller maila någon vän du inte har sett för länge.	10/3 Rensa och lämna till secondhand 	11/3 Släpp taget om det som tynger dig.	12/3 Ring någon du har sårat och be om förlåtelse.	13/3 Lämna en lapp med texten ”du är unik och värdefull” på en synlig plats.	14/3 Fundera över ditt överflöd. Tacka Gud för det du fått.
15/3 MIDFASTO- SÖNDAGEN Gå till kyrkan och gå på mässan.	16/3 Gå, cykla, eller ta bussen istället för bilen.	17/3 Ha en skärmfri kväll. 	18/3 Laga något trasigt eller använd vatten mycket sparsamt idag.	19/3 Skriv tre uppmuntrande kommentarer	20/3 Fundera på vad som gör dig glad och hur du kan få in mer av det i ditt liv.	21/3 Så de växter du vill ska frodas på din äng 
22/3 JUNGFRU MARIAE BEBÅDELSEDAG Uppmärksamma din fru eller någon kvinna. 	23/3 Bjud någon på våfflor idag.	24/3 Ge vidare en bok du redan läst. 	25/3 Ta en promenad. Tänk och be för någon som har det kämpigt.	26/3 Avstå sociala medier hela dagen	27/3 Be för alla som kämpar med psykisk ohälsa.	28/3 Släck alla lampor/ spara ström under Earth Hour 20.30-21.30
29/3 PALMSÖNDAGEN (Inleder stilla veckan) 	30/3 Plocka skräp du hittar ute i naturen	31/3 Ät vegetariskt hela dagen 	1/4 DYMMELONSDAG Prova vara helt tyst under en timme.	2/4 SKÅRTORSDAG Läs Johannesevangeliet 13:1-17 	3/4 LÅNGFREDAG Läs Johannesevangeliet 19:38-42	4/4 PÅSKAFTON Fira Påsknatts- mässa i kyrkan kl. 23.30
5/4 PÅSKDAGEN Fira och gläd dig! Kristus är uppstånden! 	 					