



Frälsarkransen är ett vackert armband och ett radband där alla pärlor har betydelse: de två röda berättar om all den kärlek vi får och ger, medan den gröna uppmuntrar oss att värna skapelsen, miljön och varandra. Se mer på www.fralsarkransen.se

FASTEKALENDER

Världen och vi – spelar det egentligen någon roll vad vi gör?

Självklart! I vår fastekalender får du varje dag ett förslag på hur du kan göra skillnad både i den yttre och inre världen.

MARS

16	Ta ett köpstopp, varför inte fram till påsk?
17	Återupptäck ditt bibliotek.
18	Ge en gåva kanske till barnhälsa eller lärarlön via gavoshop.svenskakyrkan.se
19	Stressa mindre! Se till att ditt liv är hållbart även för dig själv.
20	Byt ut en vara du brukar handla till en fairtrade-märkt produkt.
21	Laga och ät vegetariskt.
22	Träna på att vara nöjd. Mer och bättre är inte alltid eftersträvansvärt.
23	Köp förnybar energi. Hur arbetar ditt energibolag med hållbar energi? Kolla upp!
24	Tacka nej till reklampost.
25	Cykla, promenera eller ta bussen istället för bilen.
26	Anmäl dig som blodgivare.
27	Lyssna till de du möter – på riktigt!
28	Försök att uppskatta saker du tar för givet.
29	Lär dig något nytt om hur du kan hjälpa vår miljö och vårt klimat.
30	Våga lukta och smaka innan du slänger mat som blivit lite för gammal i kylskåpet.
31	Ta tid att säga tack till någon som arbetar i samhället: en busschaufför, polis, sjuksköterska eller annat.

APRIL

1	Hjälp någon med något den inte kan göra själv.
2	Tänd ett ljus på be.svenskakyrkan.se
3	Träna på att ta emot synpunkter på ett öppet sätt, även om de innehåller kritik.
4	Behöver du något? Försök hitta det på second hand-marknaden.
5	Skippa läsk och vatten på flaska. Njut av vårt rena goda kranvatten!
6	Prova en skärmfri dag.
7	Organisera din sopsortering.
8	Låt någon gå före i kön.
9	Läs en tidning på nätet och spara träd.
10	Besök en kyrka och upplev stillheten.
11	Gör en hemmagjord present att ta med nästa gång du ska ge bort något.
12	Ta en promenad och se hur vacker världen är.