


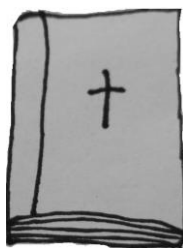



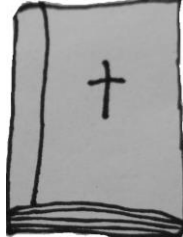



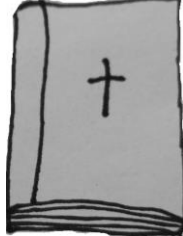



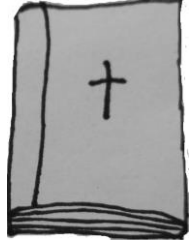



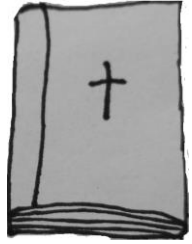



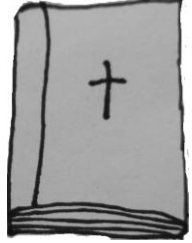






FASTEKALENDER 2021

		<p>17. Askeonsdag Husk, menneske, at du er støv, og skal vende tilbake til støv.</p> 	<p>18. Kjærlighet Kjære Gud, takk for fastetidens mange muligheter. Den gir rom for både handling og refleksjon. Gjør oss mindre selvopptatte, så vi kan rette blikket utover og se de mange som trenger din kjærlighet. Og minn oss daglig om at vi er dine hender og føtter på jorda.</p> 	<p>19. Gå en tur. Ser du spor av kjærlighet? Hvordan kan du selv sette spor av kjærlighet i verden?</p> 	<p>20. Lag restefest av ukas matrester, eller planlegg hvordan du kan bruke opp neste ukes rester og forhindre matsvinn!</p>	<p>21. Matt 16,21-23</p> 
<p>22. Forandring Kjære Gud, du som skaper alle mennesker i ditt bilde. La oss se hverandre slik du ser oss, så vi ikke setter opp skiller mellom oss og andre. Gi alle mennesker sine grunnleggende rettigheter til vann, mat og trygghet.</p> 	<p>23. Fast fra skjermer etter skole/jobb i dag! Hva retter du blikket mot i stedet?</p>	<p>24. Gå en tur. Se deg omkring: Hvor og hvordan skjer forandring rundt deg?</p> 	<p>25. Fortell noen hva du setter pris på med vedkommende.</p>	<p>26. Hvordan kan du bidra med tid eller penger i din menighet eller ditt nærmiljø?</p> 	<p>27. Utfordre kirka di/skolen din/arbeidsplassen på en ting som kunne gjort den mer miljøvennlig.</p>	<p>28. Luk 7,36-50</p> 
<p>1. Rettferdighet Kjære Gud, du som skaper og frigjør. Tenn håpet i oss denne fasten, håp om forandring i oss og rundt oss. Løs opp fastlåste tankesett. Vis oss hvordan vi kan ta vare på jordas framtid. Og gi oss ledere som tar bærekraftige valg og beslutninger.</p> 	<p>2. Hvis du har god nok helse, avstå fra mat (men ikke vann) mellom 09 og 18 dag. Hva gjør det med fokuset ditt?</p> <p>Hvis du ikke kan faste, ikke kjøp noe i dag!</p>	<p>3. Gå en tur. Se deg omkring: Er det noe som er urettferdig i nærmiljøet mitt og som jeg kan være med å endre på?</p> 	<p>4. Takk noen du kanskje tar litt for gitt.</p>	<p>5. Avstå fra noe du pleier å kjøpe, og gi pengene til veldedighet i stedet.</p> 	<p>6. Bytt ut plasttannbørsten med en bambustannbørste, matpapiret med bivokspapir, eller last ned appen <i>TooGoodToGo!</i></p>	<p>7. Mark 9,17-29</p> 

<p>8. <i>Håp</i> Kjære Gud, takk for at du har gitt oss evnen til å håpe. La oss bruke håpet til å skape forandring i oss og rundt oss. Gi oss mot til å ta vare på ditt skaperverk også når det koster oss. Gi krefter og kreativitet og en hellig utålmodighet.</p> 	<p>9. Hvit uke. Hvis du er voksen, dropp alkoholen de neste syv dagene. Hvis du er barn, dropp saft og brus. Gjør det noe med deg?</p>	<p>10. Gå en tur. Ser du noe som kan gi deg håp?</p> 	<p>11. Tenn et lys for noen du tenker på.</p>	<p>12. Legg til side en 10- eller 20-kroning i lommeboka som du kan ha tilgjengelig neste gang noen ber deg om en slant.</p> 	<p>13. Gå ut og plukk søppel på stranda eller langs Akerselva.</p>	<p>14. 2 Kor 5,18-21</p> 
<p>15. <i>Vann</i> Kjære Gud, takk for dine livgivende dråper. De stiller tørsten og gir oss nye krefter. La oss forstå hvor verdifullt vannet er så vi ikke forurenser og sløser med dine gode gaver. Takk også for dåpsvannet som forener oss med deg.</p> 	<p>16. Avstå fra sosiale medier de neste syv dagene. Hva får oppmerksomheten din i stedet?</p>	<p>17. Gå en tur til et vann, eller gå en tur og let etter vann.</p> 	<p>18. Send et brev til noen du vil glede.</p>	<p>19. Ta en runde i klesskapet og se om du kan gi noe til Fretex.</p> 	<p>20. Plant et tre eller en potteplante.</p>	<p>21. Luk 1,46-51</p> 
<p>22. <i>Fellesskap</i> Kjære Gud, hjelp oss å skjelne mellom viktig og mindre viktig så vi kan gjøre en forskjell for andre. Takk for alle som ser at tjeneste for vår neste er tjeneste for deg. Hjelp oss å bygge fellesskap og velsign alle som er med på Kirkes Nødhjelps fasteaksjon.</p> 	<p>23. Avstå fra kjøtt de neste syv dagene (unntatt søndag).</p>	<p>24. Gå en tur. Tenk over: Hvor kan jeg lete etter eller være med på å bygge fellesskap?</p> 	<p>25. Inviter noen med på en tur.</p>	<p>26. Denne uka er det fasteaksjon. Gi en gave til Kirkens Nødhjelp!</p> 	<p>27. Ta med dine egne handleposer i butikken når du handler.</p>	<p>28 Matt 26,6-13</p> 
<p>29. Kjære Gud, takk for at du ga oss din sønn Jesus Kristus, som ble prøvd i alt. Vær med alle som opplever sorg og smerte. Vi ber om fred og rettferdighet for alle mennesker. Og hjelp oss til å se at vi selv er en del av bønnesvaret</p> 	<p>30. Avstå fra å handle hele uka. Handle eventuelt inn matvarer du trenger i dag.</p>	<p>31. Gå en tur. Ring eller ta med deg noen du vet at kanskje ikke har det så lett.</p> 	<p>1. Skjærtorsdag Luk 22,14-23</p> 	<p>2. Langfredag Luk 22,39-23,46</p> 	<p>3. Til ettertanke: Hvordan var det å være disippel mellom langfredag og første påskedag?</p>	<p>4. Første påskedag! Matt 28,1-10</p> 