

FASTEKALENDER - DAGLIG PRAKSIS APRIL

| MANDAG | TIRSDAG | ONSDAG | TORSDAG | FREDAG | LØRDAG | SØNDAG |
|---|--|---|--|--|---|---|
| | 1 Gå en tur i nabolaget og bed for alle, du ser. | 2 Send en håndskrevet hilsen til en, du kender, som kunne have brug for en opmuntring | 3 Fast fra at lytte til radio eller musik i dag. | 4 Ryd op i dit klædeskab og aflever noget af dit tøj til genbrug | 5 Lav et måltid mad til nogen og bring det ud til dem. | 6 Gå til gudstjeneste og del efterfølgende et måltid med nogle venner. |
| 7 Vær ikke sarkastisk eller ironisk i dag. | 8 Lav en liste over ting, som du er taknemmelig for. Gå med sedlen i lommen og tag den frem hver gang, du skal til at beklage dig. | 9 Tal med en nabo, kollega eller studiekammerat og spørg, hvordan de har det. | 10 Saml familien eller et par venner og del historier om, hvad der har fået jer til at le denne uge. | 11 Fast fra mad fra fra solopgang til solnedgang. | 12 Fast fra sociale medier i dag. | 13 Gå til gudstjeneste og del efterfølgende et måltid med nogle venner. |
| 14 Bed fadervor kl. 9.00, 12.00, 15.00, 18.00 og 21.00. | 15 Fortæl en ven eller et familiemedlem, hvad du godt kan lide ved dem. | 16 Spis kun eet måltid mad i dag bestående af ris og bønner. Brug tiden, hvor du ellers ville have spist de to øvrige måltider, til at bede for de sultende mennesker i verden. | 17 Fejr påskemåltid med familie eller venner (se liturgi). | 18 Gå til langfredagsgudstjeneste sammen med din familie eller en gruppe venner. Brug derefter 10 minutter i stilhed på at reflektere over Jesu død på korset. | 19 Tilbring denne aften i selskab med mennesker, du elsker. | 20 Påskesøndag – Præstenetværket i Aalborg inviterer hele byen til opstandelsesfest med Aalborg Lovsang kl. 19.30 (sted: Aalborg Menigheds Center, Gasværksvej 5, 9000 Aalborg) |

