

*Zeven weken vasten,
zeven keer barmhartigheid*

40

DAGENTIJD

2 MAART - 16 APRIL 2022

**kerk
in actie**

Vastenactie 2022



Protestantse
Kerk

Aswoensdag 2 maart - zaterdag 5 maart

DE GEVANGENEN BEZOEKEN

Doet jouw gemeente mee met de Paasgroetenactie van Kerk in Actie? Stuur dan ook een kaartje naar gevangenen. Laat hen weten dat ze niet worden vergeten (protestantsekerk.nl/paasgroeten).

Maandag 7 maart - zaterdag 12 maart

DE HONGERIGEN ETEN GEVEN

Eet één week geen vlees, of snoep deze week niet.
Geef €2,- voor elke dag dat je geen vlees eet, of niet snoept.



MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG	VRIJDAG	ZATERDAG	TOTAAL

Maandag 14 maart - zaterdag 19 maart

DE ZIEKEN BEZOEKEN

Stuur een (zelfgemaakt) kaartje naar wie bemoediging nodig heeft.
Geef €1,- voor elk kaartje dat je verstuurt.



MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG	VRIJDAG	ZATERDAG	TOTAAL

Maandag 21 maart - zaterdag 26 maart

DE NAAKTEN KLEDEN

Koop deze week geen nieuwe kleding of luxe-artikelen.
Geef €3,- voor elke dag waarop dit lukt.



MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG	VRIJDAG	ZATERDAG	TOTAAL

Maandag 28 maart - zaterdag 2 april

DE VREEMDELING HERBERGEN

Geen huis is geen warmte. Zet de verwarming thuis eens wat lager.
Geef €2,- voor elke dag waarop je stookkosten bespaart.



MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG	VRIJDAG	ZATERDAG	TOTAAL

Maandag 4 april - zaterdag 9 april

DE DORSTIGEN DRINKEN GEVEN

Laat deze week de wijn of frisdrank staan.
Geef €2,- voor elke dag dat je geen alcohol of frisdrank drinkt.



MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG	VRIJDAG	ZATERDAG	TOTAAL

Maandag 11 april - zaterdag 16 april

DE DODEN BEGRAVEN

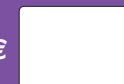
Steek een kaarsje aan voor een bekende overledene of voor mensen die wereldwijd zijn omgekomen door honger of geweld. Geef €1,- voor elke dag waarop je een kaarsje brandt.



MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG	VRIJDAG	ZATERDAG	TOTAAL

Zondag 17 april **PASEN**

Het is feest. De Heer is waarlijk opgestaan, halleluja! Hij zegt:
"Alles wat jullie hebben gedaan voor een van de onaanzienlijksten van mijn broeders en zusters, dat hebben jullie voor mij gedaan."



DAGELIJKS INSPIRATIE EN TIPS ONLINE OF PER MAIL

Vasten helpt je om stil te staan en aandacht te hebben voor mensen dichtbij en ver weg. Met deze vastenkaart kun je in de Veertigdagentijd elke week op een andere manier vasten. Bij elke dag staat een bedrag dat je kunt (be)sparen voor de 40dagentijdprojecten van Kerk in Actie.

Wil je extra inspiratie of tips ontvangen die je helpen bij het vasten? Ga da naar **kerkinactie.nl/vastenonline**.

Open hier iedere dag een vakje, of meld je aan voor de dagelijkse mail met een inspirerende tekst of tip.



Tip: Doe het geld dat je (be)spaart in een speciaal 40dagentijds spaardoosje. Deze bestel je via **kerkinactie.nl/40dagentijd**.

Zeven keer barmhartigheid

De vastenacties op deze kaart zijn gebaseerd op de zeven werken van barmhartigheid. Jezus heeft ons laten zien wat barmhartigheid is: de hongerigen eten en de dorstigen drinken geven, de naakten kleden, de vreemdelingen herbergen, de zieken en gevangenen bezoeken en de doden begraven.

Zo inspireert Hij ons tot op de dag van vandaag.

*Deel je ervaringen!
Laat anderen weten hoe jij vast, en waarom!
Deel je ervaringen bijvoorbeeld op social media, en gebruik daarbij de hashtag #vasten2022.*

**kerk
in actie**