

# Vast u ook mee?

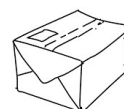
**40**  
DAGENTIJD  
22 FEB - 6 APRIL 2023

**Week 1 (Aswoensdag 22 februari t/m zondag 26 februari)**  
Bid deze week voor iemand in je omgeving die je rust en vrede toewenst.



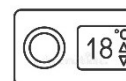
MAANDAG	+	DINSDAG	+	WOENSDAG	+	DONDERDAG	+	VRIJDAG	+	ZATERDAG	=	TOTAAL
												€

**Week 2 (maandag 27 februari t/m zondag 5 maart)**  
Laat de pakketbezorger deze week jouw deur eens overslaan. De gemiddelde verzendkosten van een pakketje zijn € 3,95. Spaar deze week € 11,85 (3 x € 3,95) voor het project in Moldavië.



MAANDAG	+	DINSDAG	+	WOENSDAG	+	DONDERDAG	+	VRIJDAG	+	ZATERDAG	=	TOTAAL
												€

**Week 3 (maandag 6 maart t/m zondag 12 maart)**  
Zet deze week de thermostaat (nog) een graadje lager. Elke graad lager bespaart ongeveer 7 procent verwarmingskosten. Spaar deze week € 6 (€ 1 per vastendag) voor het project in Moldavië.



MAANDAG	+	DINSDAG	+	WOENSDAG	+	DONDERDAG	+	VRIJDAG	+	ZATERDAG	=	TOTAAL
												€

**Week 4 (maandag 13 maart t/m zondag 19 maart)**  
Koop deze week geen voedsel dat je niet echt nodig hebt. Met het kopen van minder luxe-artikelen bespaar je al snel € 2 per dag. Spaar deze week € 12 (€ 2 per vastendag) voor het project in Moldavië.



MAANDAG	+	DINSDAG	+	WOENSDAG	+	DONDERDAG	+	VRIJDAG	+	ZATERDAG	=	TOTAAL
												€

**Week 5 (maandag 20 maart t/m zondag 26 maart)**  
Laat deze week frisdrank en alcohol staan en drink alleen water, koffie en thee. Spaar deze week in ieder geval € 6 (€ 1 per vastendag) voor het project in Moldavië.



MAANDAG	+	DINSDAG	+	WOENSDAG	+	DONDERDAG	+	VRIJDAG	+	ZATERDAG	=	TOTAAL
												€

**Week 6 (maandag 27 maart t/m zondag 2 april)**  
Nodig deze week iemand uit voor een maaltijd, en geef hem of haar tijdens die maaltijd bewust je volledige aandacht.



MAANDAG	+	DINSDAG	+	WOENSDAG	+	DONDERDAG	+	VRIJDAG	+	ZATERDAG	=	TOTAAL
												€

**Week 7 (maandag 3 april t/m zondag 9 april - Stille Week)**  
Stuur deze week een berichtje aan iemand die in de rouw is of het moeilijk heeft



MAANDAG	+	DINSDAG	+	WOENSDAG	+	DONDERDAG	+	VRIJDAG	+	ZATERDAG	=	TOTAAL
												€

**kerk  
in actie**

Uit liefde voor jou

