

## Vastenkaart voor kinderen:

kerk  
in actie

Uit liefde voor jou



Vasten betekent dat je even iets niet doet wat je anders wel doet (bijvoorbeeld snoepen). Het kan ook betekenen dat je juist iets doet wat je niet zo vaak doet, bijvoorbeeld een kaartje sturen. Met deze vastenkaart kun je in de Veertigdagentijd elke week op een andere manier vasten. Hieronder staat precies hoe je dat kunt doen en ook hoe je iets kunt sparen. Met dit geld helpt Kerk in Actie mensen die leven in moeilijke omstandigheden.

Tip 1: Spaar het geld in het speciale spaardoosje (deze kan je in de kerk ophalen).

Tip 2: Misschien is er wel iemand die jou wil sponsoren!?! 😊

### Week 1 (Aswoensdag 22 februari t/m zondag 26 februari)

Bid deze dagen voor iemand in je omgeving die dat nodig heeft. Zet een vinkje bij elke dag waarop je dit doet.



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

### Week 2 (maandag 27 februari t/m zondag 5 maart)

Geef iets weg waar jezelf niet meer mee speelt of wat je niet meer aantrekt. Zet een vinkje bij elke dag waarop je dit doet.



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

### Week 3 (maandag 6 maart t/m zondag 12 maart)

Geen huis, betekent geen warmte. Vraag aan je ouders om de verwarming lager te zetten. Trek een dikke trui aan. Geef € 0,50 voor elke dag dat je dat doet.



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

### Week 4 (maandag 13 maart t/m zondag 19 maart)

Lukt het om een week niet te snoepen? Geef €0,50 voor elke dag waarop je geen snoep eet.



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

### Week 5 (maandag 20 maart t/m zondag 26 maart)

Drink deze week geen limonade, sap of frisdrank, maar water of thee. Geef €0,50 voor elke dag waarop dat lukt.



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

### Week 6 (maandag 27 maart t/m zondag 2 april)

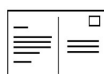
Vraag iemand om te komen spelen en deel je speelgoed. Zet een vinkje bij elke dag waarop je dit doet.



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

### Week 7 (maandag 3 april t/m zondag 9 april)

Stuur eens een (zelfgemaakt) kaartje naar iemand die ziek is of het moeilijk heeft. Zet een vinkje bij elke dag waarop je dit doet.



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

Zondag 9 april - Pasen Neem je je spaardoosje mee naar de kerk om in te leveren.

Geef het vak een kleurtje als de week voorbij is.