

5. marts

Indled fasten med liturgien for askeonsdag.

6. marts

Sig den apostolske trosbekendelse morgen og aften.

7. marts

Udfør nogle pligter i dit hjem, som du normalt ikke gør.

8. marts

Tilbyd nogen din hjælp eller inviter din nabo ind til kaffe.

9. marts

Gå til gudstjeneste og del efterfølgende et måltid med nogle venner.

10. marts

Skriv et brev til Gud og forklar de vaner og synder og den adfærd, som du gerne vil dø fra.

11. marts

Tag kontakt til nogen, du har mistet forbindelsen med.

12. marts

Fast fra mad fra solopgang til solnedgang.

13. marts

Gør noget, du har udsat længe.

14. marts

Gå en tur i nabolaget og saml det affald op, du ser.

15. marts

Løb en tur eller gå en lang tur.

16. marts

Gå til gudstjeneste og del efterfølgende et måltid med nogle venner.

17. marts

Bed før og under måltider, som du spiser i dag.

18. marts

Udvælg en person, som du beder for tre gange i løbet af i dag.

19. marts

Sig den apostolske trosbekendelse morgen og aften.

20. marts

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.

21. marts

Lær Johannesevangeliet 13,34 udenad.

22. marts

Bed fadervor kl. 9.00, 12.00, 15.00, 18.00 og 21.00.

23. marts

Gå til gudstjeneste og del efterfølgende et måltid med nogle venner.

24. marts

Skriv gule post-it sedler med opmuntringer til familie eller venner. Sæt dem rundt omkring i huset, så de finder dem i løbet af dagen.

25. marts

Se en nyhedsudsendelse i fjernsynet sammen med venner eller familie og bed for det, du så.

26. marts

Bed før og under måltider, som du spiser i dag.

27. marts

Fast fra teknologi: tv, computer, internet, playstation, Facebook og musik.

28. marts

Lav et måltid sammen med familien eller nogle venner og del, hvad I har oplevet i løbet af dagen.

29. marts

Udvælg en person, som du beder for tre gange i løbet af i dag.

30. marts

Gå til gudstjeneste og del efterfølgende et måltid med nogle venner.

31. marts

Spørg kollegaer eller venner om, hvad de synes, de mest påtrængende behov i Aalborg er.

1. april

Gå en tur i nabolaget og bed for alle, du ser.

2. april

Send en håndskrevet hilsen til en, du kender, som kunne have brug for en opmuntring.

3. april

Fast fra at lytte til radio eller musik i dag.

4. april

Ryd op i dit klædeskab og aflever noget af dit tøj til genbrug.

5. april

Lav et måltid mad til nogen og bring det ud til dem.

6. april

Gå til gudstjeneste og del efterfølgende et måltid med nogle venner.

7. april

Vær ikke sarkastisk eller ironisk i dag.

8. april

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. april

Tal med en nabo, kollega eller studiekammerat og spørg, hvordan de har det.

10. april

Saml familien eller et par venner og del historier om, hvad der har fået jer til at le denne uge.

11. april

Fast fra mad fra fra solopgang til solnedgang.

12. april

Fast fra sociale medier i dag.

13. april

Gå til gudstjeneste og del efterfølgende et måltid med nogle venner.

14. april

Bed fadervor kl. 9.00, 12.00, 15.00, 18.00 og 21.00.

15. april

Fortæl en ven eller et familiemedlem, hvad du godt kan lide ved dem.

16. april

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. april

Fejr påskemåltid med familie eller venner (se liturgi).

18. april

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. april

Tilbring denne aften i selskab med mennesker, du elsker.

20. april

Påskesøndag – Præstenetværket i Aalborg inviterer hele byen til opstandelsesfest med Aalborg Lovsang kl. 20.00 (sted: Aalborg Menigheds Center, adresse).