SONDAG	MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG	VRYDAG	SATERDAG
Kindersending **2024 VASTYD KALENDER**			**14 FEBRUARIE** **ASWOENSDAG** Vas: moenie vandag vleis eet nie. Bid: bid vir 'n seënryke Vastydseisoen vir jouself en ander. Aksie: gaan vandag kerk toe en ontvang die asse op jou voorkop.	**15 FEBRUARIE** Vas: van leuens en onwaarhede. Bid: om eerlik in alles te wees. Aksie: Skep 'n gebedsruimte in jou huis vir die Vastyd.	**16 FEBRUARIE** **Die Kruisweg** Vas: moenie vandag vleis eet nie. Bid: dat mense die skoonheid van ons wêreld sal raaksien. Aksie: Soek jou doopdatum op en skryf dit neer sodat jy dit jaarliks kan vier.	**17 FEBRUARIE** Vas: van kla en mor. Bid: wees braaf genoeg om iets goeds te doen. Aksie: Bemoedig een van jou klasmaats of werkskollega's.
18 FEBRUARIE **1ste Sondag van die Vastyd**	**19 FEBRUARIE** Vas van bekommernisse. Bid vir hulle wat gekwel en verward is. Aksie: Gee 'n blom aan iemand wat bemoediging nodig het.	**20 FEBRUARIE** Vas: vandag van luiheid. Bid: om 'n hulp vir ander te wees. Aksie: help iemand in nood.	**21 FEBRUARIE** Vas: vandag van sosiale media. Bid: vir die geduld om vandag na God se word in die kerk te luister. Aksie: neem die tyd om met aandag na ander te luister wanneer hulle praat.	**22 FEBRUARIE** Vas: daarvan vandag om jouself eerste te stel. Bid: vir vrede in jou lewe en gesin. Aksie: Sê jy is jammer wanneer jy verkeerd is.	**23 FEBRUARIE** **Die Kruisweg** Vas: moenie vandag vleis eet nie. Bid: 'n dankgebed vir jou familie vandag. Aksie: Neem deel aan die Kruisweg.	**24 FEBRUARIE** Vas: vandag van skinder. Bid: vir die wysheid om vandag goeie besluite te neem. Aksie: Verras iemand deur jou vrygewigheid.
25 FEBRUARIE **2de Sondag van die Vastyd**	**26 FEBRUARIE** Vas: van onnodige praatjies en probeer om na ander te luister. Bid: vir elke familielid op die naam. Aksie: Help iemand sonder om erkenning te verwag.	**27 FEBRUARIE** Vas: van mor en kla. Bid: vir die moed om uit te praat teen dit wat verkeerd is. Aksie: Gee iets vir liefdadigheid.	**28 FEBRUARIE** Vas: daarvan om tussen maaltye te peusel. Bid: vir iemand wat siek is. Aksie: bied jou hulp aan by die kerk.	**29 FEBRUARIE** Vas: daarvan om ander vandag te oordeel. Bid: dat mense regoor die wêreld in vrede en liefde sal verenig. Aksie: Stel iemand anders se behoeftes bo jou eie.	**1 MAART** **Die Kruisweg** Vas: moenie vandag vleis eet nie. Bid: vir almal wat hulle in situasies bevind waar hulle mishandel word. Aksie: Neem deel aan die Kruisweg.	**2 MAART** Vas: van afleidings soos TV, selfoon, rekenaarspeletjies. Bid: vir al jou vriende wat jou nog altyd ondersteun het. Aksie: Kontak 'n vriend met wie jy lanklaas gepraat het.
3 MAART **3de Sondag van die Vastyd**	**4 MAART** Vas: vandag van verwerkte voedsel. Bid: vir gestremde mense. Aksie: Knoop 'n geselsie aan met 'n iemand by die skool of werk wat nie deel is van jou vriendekring nie.	**5 MAART** Vas: van alle negatiwiteit, veral teenoor hulle met wie jy saambly of wate jy gereeld sien. Bid: 'n dankgebed vir die skoonheid van die skepping. Aksie: - Maak tyd vir 'n vriend.	**6 MAART** Vas: vandag van enige jaloesie. Bid: die Jesus-gebed "Here Jesus Christus, Seun van God, ontferm U oor my, 'n sondaar". Aksie; maak jou slaapkamer skoon en gee die klere wat jy nie meer dra nie aan die armes.	**7 MAART** Vas: moenie vandag rommel strooi nie. Bid: vir reg en geregtigheid in die wêreld. Aksie: glimlag vir almal wat jy vandag raakloop.	**8 MAART** **Die Kruisweg** Vas: moenie vandag vleis eet nie. Bid: om te verstaan hoe God wil hê jy moet lewe. Aksie: neem deel aan die Kruisweg.	**9 MAART** Vas: daarvan om kos weg te gooi. Bid: vir hulle wat honger ly. Aksie: Nooi iemand van die kerk of jou familie om by jou te kom eet.
10 MAART **4de Sondag van die Vastyd**	**11 MAART** Vas: vandag van koeldrank. Bid: vir die polisie en almal wat ons gemeenskap beskerm. Aksie: wend 'n poging aan om mense in te sluit wat dalk verwerp voel.	**12 MAART** Vas: vandag van enige familietwis. Bid: vir mense wat niemand het om vir hulle te bid nie. Aksie: besoek 'n bejaarde buurman/-vrou of familielid en help hulle met werk wat gedoen moet word.	**13 MAART** Vas: vandag van gemorskos. Bid: vir vlugtelinge en migrante. Aksie: samel skoolbenodigdhede in vir kinders wat dit nie kan bekostig nie.	**14 MAART** Vas: van kwaadpratery. Bid: vir roepinge tot die priesterskap en die religieuse lewe. Aksie: neem tyd om voor jou huis skoon te maak.	**15 MAART** **Die Kruisweg** Vas: moenie vandag vleis eet nie. Bid: vir kinders wat sonder familie is. Aksie: neem deel aan die Kruisweg.	**16 MAART** Vas: van jou telefoon vandag, moet dit glad nie gebruik nie. Bid: vir die siekes en vir die gesondheid van jou familie en vriende. Aksie: Maak 'n bydrae tot die Vastyd oproep.
17 MAART **5de Sondag van die Vastyd**	**18 MAART** Vas: vandag van kwaadpraat van iemand. Bid: vir die bewaring van die aarde en omgewing. Aksie: skryf 'n bemoedigende boodskap aan jou priester of 'n ander leier wat jy vertrou.	**19 MAART** Vas: daarvan om ander te oordeel. Bid: vir almal wat in lyding verkeer. Aksie: Hou 'n spesiale kollekte onder familie en vriende om aan die Pontifikale Genootskap vir die Kindersending te gee.	**20 MAART** Vas: van luiheid om familie verpligtinge na te kom. Bid: vir verpleegsters, dokters en alle mediese versorgers. Aksie: Maak ou komberse of handdoeke bymekaar en gee dit aan 'n plaaslike dierewelsyn skuiling.	**21 MAART** Vas: daarvan om water te vermors. Bid: vir hulle wat 'n geliefde aan die dood moes afstaan. Aksie: versorg die plante, blomme en struike in julle tuin of aan die voorkant van hulle huis.	**22 MAART** **Die Kruisweg** Vas: moenie vandag vleis eet nie. Bid: vir die siele van die oorledenes. Aksie: neem deel aan die Kruisweg.	**23 MAART** Vas: daarvan om tussen maaltye te peusel. Bid: vir wêreldleiers om die regte besluite te neem, wat almal sal baat. Aksie: Bel 'n bejaarde vriend of familielid vandag.
24 MAART **PALMSONDAG**	**25 MAART** Vas: van te veel lawaai. Bid: vir die genadegawe om deel te neem aan die Heilige Week. Aksie: bring hierdie week tyd in gebed deur. **HEILIGE OF GOEIE WEEK**	**26 MAART** Vas: vandag van sosiale media. Bid: vir matigheid in alles. Aksie: gee 'n blikkie kos aan 'n organisasie soos St Vincent de Paul wat behoeftiges help. **HEILIGE OF GOEIE WEEK**	**27 MAART** Vas: vandag van alle peuselhappies (lekkers, tjips, gaskoeldrank ens). Bid: vir gemoedsrus. Aksie: Komplimenteer vandag 'n familielid. **HEILIGE OF GOEIE WEEK**	**28 MAART** **WITTE DONDERDAG** Vas: van luiheid. Bid: vir die goeie gewoontes wat jy wil aanleer en ná die Vastyd deel maak van jou lewe. Aksie: gaan saam met jou familie na die Paastriduüm.	**29 MAART** **GOEIE VRYDAG** Vas: moenie vandag vleis eet nie! Bid: neem ekstra tyd vir gebed vandag. Aksie: neem deel aan die Goeie Vrydag dienste in jou kerk.	**30 MAART** **PAASWAAK** Verbly jou altyd in die Here, ek sê, verbly jou altyd!