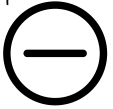
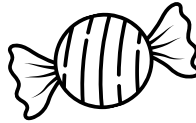




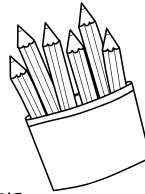
Ik ..... (vul hier je naam in)  
wil graag meedoen in het Jubeljaar om op vrijdag ruimte te maken voor goede dingen. Daarom probeer ik om op vrijdagen deze dingen niet te doen (je kiest zelf wat je aankruist):



- Sociale media zoals TikTok, WhatsApp, YouTube, Instagram, BeReal, FaceBook of Snapchat.
- Gamers zoals Nintendo, Roblox en Minecraft
- Niet tv of series kijken
- Geen chips eten
- Geen snoep eten
- Geen vlees eten
- .....



(vul zelf wat in)



De tijd die over is, wil ik gebruiken voor:

- Op bezoek gaan bij ouders zoals opa/oma/tante/oom
- Een kleurplaat maken voor Acties van hoop (zie verder op in dit boekje)
- Samen met ons gezin een gezelschapsspel doen
- Mijn vader of moeder helpen met.....
- Een tientje van de rozenkrans bidden
- .....

(vul zelf wat in)

Jezus heeft in zijn leven regelmatig gevast.  
Daarom doen Christenen dat ook.  
De vrijdag is hiervoor een goede dag, omdat dit de dag is waarop Jezus stierf.

