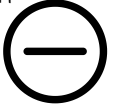


Vrijdag - vastenactie

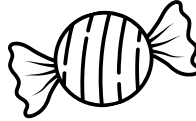


Voor ouders

Ik (vul hier je naam in)
wil graag meedoen met mijn kind om 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.
- Gamen zoals Nintendo, Roblox en Minecraft
- Niet tv of series kijken
- Geen chips eten
- Geen snoep eten
- Geen vlees eten
- Geen alcohol drinken
-



..... (vul zelf wat in)



De tijd die over is, wil ik gebruiken voor:

- Op bezoek gaan bij zieken of ouderen
- Een kaartje sturen aan iemand die een steuntje kan gebruiken
- Samen met ons gezin een gezelschapsspel doen
- Iemand uitnodigen voor de maaltijd of een maaltje brengen
- Een tientje van de rozenkrans bidden
-

..... (vul zelf wat in)

Waarom eten veel katholieken op vrijdag vis?
Vasten betekende vroeger weinig of niet eten en ook geen vlees eten. Maar als je moest werken, mocht je in plaats van vlees wel vis eten. Vis was geen vlees én de vis is het symbool voor Jezus (in het Grieks 'ichtus').

