





MY LYDENSTYD KALENDER

SONDAG	MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG	VRYDAG	SATERDAG
			ASWOENSDAG 26/2 † 1	27/2 2	28/2 3	29/2 4
1/3	2/3 5	3/3 6	4/3 7	5/3 8	6/3 9	7/3 10
8/3	9/3 11	10/3 12	11/3 13	12/3 14	13/3 15	14/3 16
15/3	16/3 17	17/3 18	18/3 19	19/3 20	20/3 21	21/3 22
22/3	23/3 23	24/3 24	25/3 25	26/3 26	27/3 27	28/3 28
29/3	30/3 29	31/3 30	1/4 31	2/4 32	3/4 33	4/4 34
PALMSONDAG 5/4 	6/4 35	7/4 36	8/4 37	HEILIGE DONDERDAG 9/4  38	GOEIE VRYDAG 10/4  39	STIL SATERDAG 11/4  40

LYDENSTYD

Lydenstyd is die 40 dae (Sondae uitgesluit) wat begin met Aswoensdag (26 Februarie) en eindig op Stilsaterdag, die Saterdag voor Paassondag.

Op Aswoensdag, is die kleur **grys** om aan as te herinner, die Bybelse simbool van rou en berou. Die kleur vir lydenstyd is **pers** tot met Heilige Week of Groot Lydensweek, die laaste week voor Paassondag. In Heilige Week verander die kleur na **bloedrooi** en op Heilige Donderdagaand of Goeie Vrydag verander dit na **swart**. Op Paassondag verander die kleur na **wit**.

Hoekom word Sondae uitgesluit? Sondag is die dag van Jesus se opstanding. Dit is 'n dag van vreugde en feesvier – nie 'n dag van vas en rou nie. Sondae bly die kleur dus wit en goud - die opstandingskleure.

Tydens lydenstyd het Christene die gebruik om iets wat hulle gewoonlik eet op te gee (of te vas). Dit herinner ons aan die 40 dae wat Jesus gevas het in die woestyn. As jy besluit om iets op te gee (bv. sjokolade, suiker, brood ens.) gaan daar tye kom wat jy weer daarvoor lus gaan kry. In daardie tye dink ons aan Jesus se baie groter opoffering vir ons. Lydenstyd is ook 'n tyd waarin ons kan fokus op gebed, diens aan ander en die wêreld.

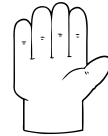
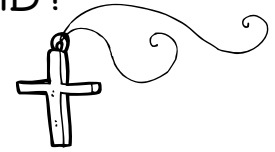
WAT WIL JY VANDAG VAS?



- Moenie vandag poeding eet nie
- Moenie vandag jou gunsteling kos eet nie
- Eet kos waarvan jy nie hou nie (blomkool of brokkoli)
- Eet alles op jou bord op sonder om te kla
- Moenie sjokolade eet nie
- Moenie vandag tamatiesous oor jou kos gooi nie
- Drink water in plaas van sap of melk

HOE WIL JY VANDAG BID?

- Sê dankie voor elke ete
- Leer 'n nuwe gebed aan
- Bid vir iemand wat siek is
- Steek vir iemand 'n kers aan
- Sê vir God dankie vir iets
- Vertel vir God dat jy lief is vir Hom
- Vra vir God om iemand in jou familie te sien



HOE WIL JY VANDAG GEE?

- Verdien R10 om vir 'n karwag te gee deur 'n werkie by die huis te doen
- Teken vir iemand 'n prentjie om hulle beter te laat voel
- Gee vir boetie of sussie kans om met een van jou speelgoed te speel
- Kies 'n speelding of twee om te skenk
- Doen 'n takie vir iemand anders
- Kies van jou klere om te skenk

HOE WIL JY VANDAG DIE AARDE BESKERM?

- Hergebruik julle inkopiesakke
- Gebruik jou eie waterbottel
- Plant 'n spekboom of waterwys plant
- Lees bietjie oor Ecobricks - maak jou eie.
- Bak ietsie vir jou kosblik eerder as om iets te koop in plastiek
- Tel die rommel op in 'n plek waar jy gereeld kom.
- Loer in die kombuis rond. Watter houertjies of bottels kan eerder vir kuns en vlyt of iets anders gebruik word?



LYDENSTYD KALENDER SIMBOLE

STAP 1: Kleur jou simbole in.

STAP 2: Knip dit uit.

STAP 3: Gebruik hierdie kalender om jouself voor te berei op Paasfees.

