WERKBLAD

Thuis de vastentijd vieren

ANKER ZONDAG

Begin van de vastentijd

Op 18 februari vieren we in de kerk Aswoensdag. Dit is het begin van de veertig dagen durende vastentijd, die van Aswoensdag tot de zaterdag voor Pasen duurt. De zondagen worden daarbij niet als vastendag meegerekend.

Tijdens de viering van Aswoensdag lezen we als Evangelie altijd Matteüs 6: 1-6 en 16-18. Hierin komen de drie pijlers van de vastentijd duidelijk naar voren: bidden, vasten en liefdadigheid (geven). In dit werkblad dat we speciaal voor gezinnen hebben samengesteld, zitten veel ideeën om hier thuis invulling aan te geven. Maar via internet zijn ook veel verschillende en concrete mogelijkheden te vinden. Vergeet daarbij niet: de invulling van de vastentijd is voor iedereen een persoonlijke keuze en daarin is geen goed of fout. Het is namelijk een keuze die je met je hart maakt met en voor God.

Aankomende Ankerzondagen:

- 22 februari 2026
- 15 maart 2026
- 19 april 2026
- 24 mei 2026 (Pinksteren)
- 21 juni 2026 (Sint Jan de Doperdag)

Tijden van de bijeenkomsten:

Inloop: 9.15 uur
Catechese: 9.30 -10.45 uur
Eucharistie: 11.00 -12.10 uur

Adres H.-Josephkerk:

Aalberseplein 2, Gouda

Contactgegevens:

✉ anker@sintjandd.nl
✆ 06 – 23 27 35 13

Het vastenpakket

Tijdens de vastentijd willen we jullie als gezin uitdagen om eigen tradities te maken of herontdekken. Familietradities vormen gedenkwaardige herinneringen die altijd dierbaar zullen blijven voor het gezin. Ook worden zij vaak van generatie op generatie doorgegeven.

In dit uitgebreide vastenpakket vind je allerlei ideeën om tijdens de vastentijd samen met het gezin toe te leven naar Pasen en samen deze dagen af te tellen. Eén van de materialen is de vastenslinger. Passend bij het Evangelie van de zondag en het paastriduüm (de drie dagen voor Pasen), kun je een vlaggetje inkleuren en ophangen. Achterop de vlaggetjes staan uitdagingen, die overeen komen met de drie pijlers uit het Evangelie van de Aswoensdag: bidden, vasten en liefdadigheid.

Nieuw dit jaar is de Vastentijd Bingo. Op de verschillende kaarten staan verschillende soorten opdrachten. Zo kunnen jullie als gezin op een speelse en praktische maniera an de slag gaan met de vastentijd.

Daarnaast hebben we ook dit jaar weer de vastenkalender toegevoegd. Streep elke dag een vakje af, zodat jullie met elkaar echt kunnen aftellen naar Pasen!

We hopen dat wij jullie als gezin middels dit pakket op weg helpen om jullie vastentijd vorm te geven en wensen jullie dan ook een gezegende vastentijd toe.

Viering van barmhartigheid

In de week voorafgaand aan de Goede Week, wordt op verschillende plaatsen de viering van barmhartigheid gehouden. Dit is een mooie manier om ook ons hart schoon te maken voor het Paasfeest. Het is een mogelijkheid om 'sorry' te zeggen tegen Jezus voor wat niet zo goed ging in ons leven. Hij is immers voor die dingen op Goede vrijdag aan het kruis gestorven, zodat wij ook in de Hemel kunnen komen! Houdt de website en in de gaten voor de data en locaties.

Vastenslinger

Dit jaar hebben we een vastenslinger voor jullie gemaakt. Op de voorkant van elk vlaggetje staat een kleurplaat die past bij het Evangelie van de zondag en het paastriduüm (de drie dagen vóór Pasen). Elke week kan een nieuw vlaggetje worden ingekleurd en opgehangen. Zo hebben jullie aan het einde van de vastentijd een mooie slinger die een deel van het leven van Jezus laat zien.

Maar de vlaggetjes hebben ook een achterkant die jullie wil uitdagen! Op elk vlaggetje staan drie symbolen die verwijzen naar de opdrachten uit het Evangelie dat we tijdens Aswoensdag hebben gehoord (Matteüs 6,1-6 en 16-18). Bij elk symbool staat een korte opdracht. We hopen dat jullie samen de uitdaging aangaan om deze één dag in de week te doen. Of misschien lukt het zelfs om het een hele week vol te houden!

Bidden

Vasten

Liefdadigheid (geven)

Tijdens de vastentijd worden we uitgenodigd om dichter naar God en naar elkaar toe te groeien. Zo bereiden we ons voor op Pasen. Doen jullie mee?

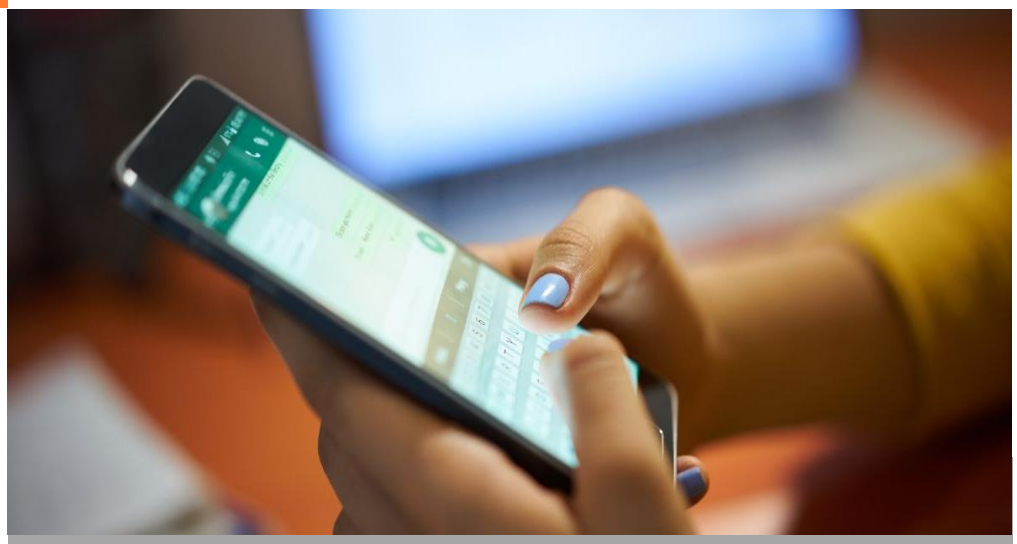
Tip:
Bespreek elke zondag gerust wat je makkelijk of moeilijk vond aan de opdracht.

Help mee de basisschool in Kitoko te laten groeien!

In Kitoko (Oeganda) leven veel gezinnen in armoede en was onderwijs lang moeilijk bereikbaar. Sinds de bouw van een basisschool in 2016 kunnen kinderen dichter bij huis leren. Inmiddels gaan 62 kinderen naar school, waaronder veel weeskinderen. De lemen klaslokalen bieden weinig bescherming tegen stof, hitte en regen. Verbetering en uitbreiding zijn nodig om een veilige leeromgeving te creëren. Met de vastenactie willen we samen met de lokale gemeenschap nieuwe klaslokalen realiseren. Steun dit project met uw gift en gebed en geef kinderen een kans op een hoopvolle toekomst.

SCAN ME

VASTENACTIE



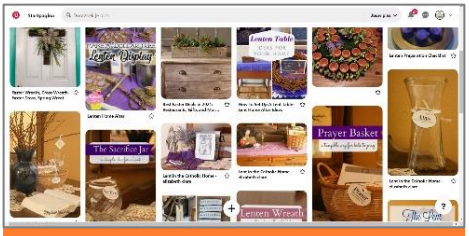
Op de hoogte blijven van activiteiten voor het gezin?

Speciaal voor (jonge) gezinnen hebben we een WhatsApp-groep, waarin regelmatig een overzicht wordt verstuurd van activiteiten die mogelijk interessant zijn. Wil je op de hoogte blijven? Scan de QR-code en wordt lid van onze groep.

Goed om te weten:
Gemiddeld sturen we eenmaal per week een herinnering om je op de hoogte te houden van activiteiten die die week, speciaal voor kinderen of het gezin, plaatsvinden binnen de Parochie Sint Jan de Doper. Jouw telefoonnummer wordt toegevoegd aan een groepsapp, waarin alleen door de beheerder berichten kunnen worden gestuurd. Je zult dus geen berichten van andere gebruikers in deze app ontvangen.

SCAN ME

sint jan



Versier het huis

Tijdens Kerstmis en Pasen wordt menig huis rijkelijk versierd, zodat het vreugdevolle gevoel ook een beleving voor het oog wordt. Bij de vastentijd, die bekendstaat om zijn soberheid, zou je er dan ook niet meteen aan denken om het huis te 'versieren'. Maar waar we tijdens Kerstmis en Pasen vaak automatisch een gevoel van vreugde ervaren, kan het versieren van het huis tijdens de vastentijd ons helpen om te werken aan onze persoonlijke relatie met God.

Denk bijvoorbeeld eens aan het maken van een vastenkrans of -kruis en aan het maken van een vastentafel.

Tip:
Volg ons op Pinterest en bekijk daar alle ideeën om het huis voor de vastentijd te versieren op ons prikbord "Versier' het huis – vastentijd'. Ga naar: https://nl.pinterest.com/Ankerzondag/

Samen bidden

Als we aan bidden denken, kan het zijn dat je denkt aan moeilijke gebeden die je niet uit je hoofd kent. Misschien slaat de paniek toe en haak je af. Maar bidden is eigenlijk een bijzondere manier van praten met God, en dat kan iedereen! Om jullie als gezin op weg te helpen, hebben we een eenvoudige oefening om samen te bidden.

Benodigdheden:

- Een mooie schaal
- Eén grote kaars en een waxinelichtje voor elk persoon
- Pen, stift of potlood
- Memoblaadjes

Aan de slag:

- Ga in een kring zitten, maak allemaal een kruisteken en houdt elkaars handen vast in een kring. Bid vervolgens samen het Onze Vader.
- Dankmoment: Wat heeft jou de afgelopen week blij gemaakt of geraakt? Schrijf dit op een blaadje. Als je wilt mag je dit met elkaar delen. Leg het papiertje daarna in de schaal.
- Samen groeien: Schrijf nu op waar je de komende week aan wilt werken of iets wat je juist wilt laten, zoals vriendelijker zijn, iemand helpen, of minder snoep eten. Zo denken kinderen op een positieve manier na over hoe zij kunnen vasten. Deel dit met elkaar, zodat je elkaar hier de komende week ook bij kunt helpen.
- Toevertrouwen: Denk aan iets of iemand dat belangrijk voor je is en steek een kaarsje voor die persoon aan. Als je wilt mag je delen voor wie je hebt gekozen en waarom.
- Sluit af met een kruisteken.

Vastentijd Bingo

Met de Bingo op de achterkant van dit werkblad willen we jullie op een speelse en praktische manier helpen om aan de slag te gaan en toe te leven naar Pasen. Op iedere bingokaart staan verschillende kleine opdrachten. Sommige helpen om tijd te maken voor gebed, andere nodigen uit tot eenvoud en vasten, en weer andere stimuleren om goed te doen voor anderen.

Aan de slag:

- Ieder persoon krijgt een eigen bingokaart.
- Kies samen een vast moment op de dag om de Bingokaarten samen te bekijken en af te strepen.
- Heb je een opdracht gedaan? Vink het vakje af (let op: maximal één per dag).
- Lukt het jullie allemaal om tijdens de vastentijd de kaart vol te krijgen?

Bij deze Bingo gaat het er niet om presteren, maar om groeien: kleine stappen maken verschil. En misschien moet soms het hele gezin daar een Kleine bijdrage voor leveren. Laat deze bingo jullie helpen om tijdens de vastentijd bewust stil te staan, te delen en ruimte te maken voor God.

29 maart: Palmzondag

Op zondag 29 maart vieren we Palmzondag. Traditiegetrouw worden dan de palmpaasstokken gemaakt door de kinderen, welk in de kerk worden gezegend en daarna worden rondgebracht naar zieke, eenzame of oudere mensen. Bij de meeste geloofsgemeenschappen binnen onze parochie is het mogelijk om in dat weekend gratis en vrijblijvend de palmpaasstokken te maken. Houdt voorafgaand aan Palmzondag de website www.sintjandd.nl in de gaten voor de actuele informatie over deze activiteit.

Bingokaart van:

Bid een extra Onze Vader	Steek een kaarsje aan en bid voor iemand	Lees het Evangelie van de zondag	Bid voor iemand die je niet zo aardig vindt	Dank God voor 3 dingen
Eet vandaag geen snoep	Sla een snack over	Drink alleen water	Ga 10 minuten wandelen in stilte	Geef iemand een compli-ment
Stuur een lief bericht aan iemand	Geef iets weg dat je niet gebruikt	Help thuis zonder dat iemand het vraagt	Doneer aan een goed doel	Bid een Wees-gegroet
Maak een kruisteken vóór elke maaltijd	Lees een psalm	Eet een sobere maaltijd	Probeer vandaag niet te klagen	Bel iemand die alleen is
Bid voor vrede in de wereld	Schrijf een dank-gebed	Kijk geen tv	Ga 5 minuten stil zitten met God	Luister naar een christelijk lied

Bingokaart van:

Begin de dag met een kort gebed	Bid voor de parochie	Lees een verhaal over een heilige	Bid voor zieken	Luister naar een christelijk lied
Drink vandaag geen frisdrank	Kijk geen tv	Eet vanavond vegetarisch	Help iemand	Ruim iets op voor een ander
Geef een glimlach aan een onbekende	Doneer kleding	Schrijf een kaartje aan iemand die het kan gebruiken	Bid voor je familie	Doneer aan een goed doel
Bedank God voor de schepping	Eet vandaag geen snoep	Bid voor kinderen wereldwijd	Bid voor vrede in de wereld	Help koken
Vergeef iemand bewust	Zeg iets positiefs tegen jezelf	Eet een sobere maaltijd	Lees het Evangelie van de zondag	Ga 10 minuten wandelen in stilte

Bingokaart van:

Bid voor de pastoor	Eet lang-zaam en bewust	Geef een glimlach aan een onbekende	Bid 2 minuten in stilte	Kijk geen tv
Zeg geen negatieve woorden	Deel iets lekkers	Lees Matteüs 5 (zalig-sprekingen)	Ruim buiten afval op	Geef tijd aan iemand
Bid voor mensen in nood	Drink vandaag geen frisdrank	Schrijf op waar je voor wilt bidden	Eet vandaag geen vlees	Luister echt naar iemand
Lees hardop een Evangelie-tekst	Ga naar een kerk (kort bezoek)	Bid voor vrede in de wereld	Doneer statiegeld	Help koken
Eet vandaag geen snoep	Stuur een lief bericht aan iemand	Maak een persoonlijk gebed	Maak een lijstje waar je dankbaar voor bent	Dank God voor 3 dingen

Bingokaart van:

Bid voor vluchte-lingen	Eet een sober ontbijt	Doe vrijwilligers-werk (klein gebaar telt)	Bid voor vrede in de wereld	Bid voor ouderen
Lach naar 5 mensen	Dank God voor 3 dingen	Dank God vóór slapen	Ga 5 minuten stil zitten met God	Eet vandaag geen snoep
Bid voor je werk of school	Doneer aan een goed doel	Maak een persoonlijk gebed	Kijk geen tv	Steek een kaarsje aan en bid voor iemand
Douche kort	Stuur een kaartje	Geef een compliment aan iemand	Bid voor de Kerk	Geef iets weg
Maak een persoonlijk gebed	Drink vandaag geen frisdrank	Bid voor iemand die verdriet heeft	Koop fairtrade	Bid voor zieken