

Fasteaksjonen 2025

05.03.25 – 19.04.25

Fasteaksjonen 2025

Avstå fra et gode og hjelp dem som trenger det

-  **Kafébesøk: 201,-**
= frø til en familie
-  **Genser: 489,-**
= kjøkkenhage til en familie
-  **Frisørtime: 1 222,-**
= nødhjelpspakke til en familie
-  **Flyreise: 1 803,-**
= støtte og veiledning til flyktninger og innvandrere

* symbolske gaver



 **Caritas**
Norge caritas.no



Vipps 93082
Gavekonto
8200.01.93433
(merk faste)

Sammen for en bedre verden, ett hjerte av gangen

Hva er faste og hva betyr det å gi avkall på noe?

Hva er faste?

- Å faste betyr å gi avkall på noe
- Varer i 40 dager, starter askeonsdag
- En forberedelse til påsken

Hva betyr det å gi avkall på noe?

- Å avstå fra noe. Å takke nei til en gode.
- F.eks - dessert, lørdagsgodt, TikTok, game osv.

Hvem er Caritas og hva gjør vi?

- Caritas Norge er en humanitær organisasjon som jobber med å bedre hverdagen til mennesker i Norge og utlandet.

Vi har tre avdelinger:

- **Nødhjelp** = Når kriser og katastrofer rammer, jobber vi sammen med lokale for å gi den støtten de trenger når sulten truer.
- **Langsiktig** = Gjennom våre prosjekter bidrar vi i kampen mot sult og feilernæring, der klimavennlig jordbruk for småbønder er en del av løsningen.
- **Integrering** = I Norge bidrar vi i integreringen av innvandrere og flyktninger. Det gjør vi ved å tilby forskjellige kurs og møteplasser der innvandrere kan møtes og utveksle erfaringer.



Vil du bidra?

Panteaksjon

- Samle alle tomflaskene til familien eller arranger panteaksjon i borettslaget eller nabolaget. Sett opp en plakat med en fast dato og klokkeslett naboene dine kan sette ut tomflasker, så panter du dem og sender pengene til fasteaksjonen. Da gjør du også noe for miljøet!



Sponsorløp

- Løpe runder – for eksempel rundt kirken/skolen eller en lokal løype
- Rekruttér sponsorer før løpet/aksjonsdagen – barn og unge rekrutterer blant venner og familie.
- Man kan sponse antall runder/lengder osv. men også et fast beløp.



Andre ideer

- Kake og vaffelsalg
Man kan lage kaker og vafler og selge dem på f.eks skolen, eller utenfor nær butikken (husk å spørre om lov)
- Loppemarked
Man kan finne ting hjemme som man ikke bruker lenger og selge dem for en god sak.
- Gaming for en god sak
Spill i et visst antall timer og få sponsorer til å gi en sum per time du spiller.
- Bilvask
Finn en parkeringsplass eller skolegård hvor dere kan vaske biler (spør om lov til å bruke plassen). Bilistene kan selv velge pris for vasken.



Fasteaksjonen 2025

Avstå fra et gode og hjelp dem som trenger det

Kafébesøk: 151,-
= frø til en familie

Genser: 361,-
= kjøkkenhage til en familie

Frisørtime: 743,-
= nødhjelpspakke til en familie

Flyreise: 2102,-
= støtte og veiledning til flyktninger og innvandrere

*symbolske gaver

Vipps
93082



 **Caritas**
Norge

Sammen gjør vi Norge og verden bedre, ett hjerte av gangen