

# Challenges

40 uitdagingen voor in de lijdenstijd

01

## woensdag 17 februari

Een dag zonder koekjes, een extra reden voor een lekker stuk fruit.

### Uit de Bijbel

Lees Spreuken 16:24. Zeg vandaag iets extra vriendelijks tegen je vriend(in).

02

## donderdag 18 februari

Bak iets lekkers en breng het bij iemand bij jou uit de straat.

### Uit de Bijbel

Lees Psalm 37:3 en 4. Een uitnodiging om op de Heere te vertrouwen en het goede te doen. Zo mag je iets laten zien van Gods goedheid. Welke manier past bij jou om Gods goedheid te laten zien?

03

## vrijdag 19 februari

Een dag zonder frisdrank.

### Uit de Bijbel

Lezen Psalm 121. Welke bemoediging haal jij uit deze psalm?

04

## zaterdag 20 februari

Een dag geen series en films en dus extra veel tijd voor spelletjes met je familie/vrienden.

### Uit de Bijbel

Lees 2 Samuël 1:1-4 en 11-12. David vastte nadat hij hoorde van de dood van Saul en Jonathan. Er zijn verschillende redenen dat mensen vasten, wat zou voor jou een reden kunnen zijn om te vasten?

## zondag 21 februari

Op zondag vieren we opstandingsdag van Jezus. Schrijf 4 punten op waar jij dankbaar voor bent.

05

## maandag 22 februari

Een dag zonder WhatsApp. Een extra reden om vandaag met een goede vriend(in) af te spreken.

### Uit de Bijbel

Lees 2 Kronieken 20:1-4. Josafat gebruikt het vasten om God te zoeken. In het geloof dat God hem zou bijstaan en beschermen. Schrijf twee redenen op waarom geloof en vasten met elkaar te maken hebben.

06

## dinsdag 23 februari

Doe vandaag een vrijwilligersklusje bij iemand die jouw hulp heel goed kan gebruiken. Denk bijvoorbeeld aan boodschappen doen voor iemand die slecht ter been is, ramen wassen enz.

### ■ Uit de Bijbel

Lees Galaten 5:13-14. De boodschap van dit gedeelte is o.a. dat we elkaar horen te dienen in liefde. Wat zijn de redenen waarom jij een vrijwilligersklus doet?

08

## donderdag 25 februari

Stuur een kaart naar een gevangene. Laat hun weten dat je aan hen denkt en bemoedig hen met een kaartje met een bemoedigende tekst. Belangrijk is dat je geen achternaam en adresgegevens vermeldt! Stuur dit kaartje naar: Geestelijk verzorgers PI Zwolle, Huub van Doornestraat 15, 8013 NR Zwolle

### ■ Uit de Bijbel

Lees Mattheüs 25:35-36. Het wordt niet alleen door gevangenen op prijs gesteld. Voor God maakt het uit of wij omzien naar de mensen die minder in tel zijn. Kies voor jezelf iemand aan wie jij vandaag extra aandacht wilt geven.

07

## woensdag 24 februari

Een dag zonder social media

### ■ Uit de Bijbel

Lees Psalm 62:1-3. In de stilte is er meer ruimte in je hoofd om te mediteren over de tekst dat in God al ons heil, zoek eens de definitie van heil op. Wat betekent heil voor jou? Heeft dit invloed op de mensen om jou heen?

09

## vrijdag 26 februari

Geef vandaag je ouders een complimentje over iets wat jij echt in hen waardeert.

### ■ Uit de Bijbel

Lees Kolossenzen 3:18-25. In vers 20 lezen we dat we als kinderen onze ouders moeten gehoorzamen. Bid vandaag voor je ouders.

## zondag 28 februari

Vandaag is het zondag.  
Een dag om het leven te vieren!

### ■ Uit de Bijbel

Lees Mattheüs 9:14-17. Dit gedeelte laat zien dat vasten niet hoort bij een feest. Maar dat er op een feest juist gegeten en vrolijk gedaan mag worden. De komst van Het Koninkrijk der hemelen geeft reden om feest te vieren en dus niet te vasten! Wat is voor jou een reden om vandaag feest te vieren?

10

## zaterdag 27 februari

Een dag zonder chips

### ■ Uit de Bijbel

Lees Lukas 2:22-40. In vers 37 lees je dat Anna God diende met bidden en vasten. Op welke manier is vasten voor jou een dienst aan God?

11

## maandag 1 maart

Vandaag even geen boter op je brood.

### ■ Uit de Bijbel

Lees Ezra 8:23. Ezra zit in een moeilijke situatie en vraagt God om hulp. Waar heb jij vandaag hulp bij nodig? Bid hier specifiek om.

14

## donderdag 4 maart

Begin je dag met een ochtendwandeling.

### ■ Uit de Bijbel

Lees Psalm 139. In deze psalm wordt gesproken over de ontzagwekkende schepping. Let eens op de details in de schepping. Waar verwonder jij je over tijdens je ochtendwandeling? Dank God voor het moois dat Hij gemaakt heeft.

12

## dinsdag 2 maart

Een dag zonder vlees. Dat betekent een extra portie gezonde groenten. 😊

### ■ Uit de Bijbel

Lees Jona 3. De mensen in Ninevé kregen berouw over hun levenswijze, daarom gingen ze vasten. Hiermee lieten ze zien dat ze er verdriet van hadden. Zou vasten voor jou een manier kunnen zijn om God te laten zien dat je spijt hebt van iets? Schrijf twee dingen op en spreek hierover met God in je gebed.

15

## vrijdag 5 maart

Een dag zonder koffie/thee.

### ■ Uit de Bijbel

Lees Mattheüs 24:36-51. In dit bijbelgedeelte gaat het over de komst van God. Hij zal komen als een dief in de nacht. In de dagen van Noach leefden mensen vrolijk, zonder te beseffen dat God een zondvloed zou geven. Welke overeenkomsten zie je met onze tijd?

13

## woensdag 3 maart

Een dag zonder iets, waarvan jij altijd denkt dat je echt niet zonder kan.

### ■ Uit de Bijbel

Lees Johannes 15:1-8. Jezus zegt: 'Zonder Mij kunt u niets doen.' Ben jij je hier bewust van? Schrijf op waar jij Gods hulp bij nodig hebt vandaag.

16

## donderdag 6 maart

Neem contact op met een oudere (bijv. telefoontje met opa/oma)

### ■ Uit de Bijbel

Lees Galaten 5:22-26. In dit gedeelte gaat het over de vruchten van de Geest. Vraag aan een vriend(in) welke vruchten hij/zij in jou herkent?

## zondag 7 maart

Vandaag vieren we de zondag. Schrijf eens op wat jij waardeert in de zondag.

17

## maandag 8 maart

Stuur een vriend(in) een berichtje/appje met een bemoediging. Een bemoediging kan een mooie tekst zijn, maar iemand vertellen wat jij in hem/haar waardeert is ook heel opbeurend.

### ■ Uit de Bijbel

Lees Mattheüs 17:14-21. In vers 21 lees je dat dat genezing en geloof alles met elkaar te maken hebben. Op welke manier zijn ze volgens jou met elkaar verbonden?

19

## woensdag 10 maart

Een dag geen toegevoegde suikers. Dat betekent dus een dag geen snoep, koek, frisdrank, chips, zoet broodbeleg, toetje enz. Wil je er nu echt zeker van zijn of je iets wel of niet kunt eten, check dan het desbetreffende product. Let op. Toegevoegde suikers zijn dus alleen suikers die eraan toegevoegd zijn. Je kunt dus prima een stuk fruit eten;)

### ■ Uit de Bijbel

Lees Handelingen 13:1-3. Barnabas en Saulus waren aan het vasten toen de Heilige Geest tot hen sprak. Hoe zou vasten jou kunnen helpen staande te blijven in geloof?

18

## dinsdag 9 maart

Een dag zonder warm eten.

### ■ Uit de Bijbel

Lees Mattheüs 6:16-18. Dit tekstgedeelte spreekt over de manier waarop je vast. Mattheüs schrijft hier dat je vasten in het verborgene moet doen. Het gaat om de eer van God, zonder jezelf op de borst te kloppen. Welk spreekwoord komt overeen met dit bijbelgedeelte?

20

## donderdag 11 maart

Een dag zonder muziek luisteren, geniet eens van de stilte.

### ■ Uit de Bijbel

Lezen Klaagliederen 3:25. Spreek hardop naar God uit dat jij je hoop en verwachting op God stelt.

21

## vrijdag 12 maart

Een dag zonder YouTube

### ■ Uit de Bijbel

Lees Mattheüs 4:1-10. Jezus vastte veertig dagen en veertig nachten en werd toen op de proef gesteld door de duivel. Ben jij wel eens op de proef gesteld? Hoe ging jij hiermee om? En wat kan jij hierin leren van Jezus?

22

## zaterdag 13 maart

Doe een klusje voor iemand en geef het geld dat je verdient aan een goed doel.

### ■ Uit de Bijbel

Lees Spreuken 3:9. Bedenk aan welke organisatie je geld wilt overmaken en bid voor deze organisatie.

## zondag 14 maart

Vandaag is een dag om te vieren! Wat is vandaag voor jou een reden om te vieren?

23

## maandag 15 maart

Een dag zonder broodbeleg

### ■ Uit de Bijbel

Lezen Daniël 10:3. Schrijf op wat jou momenteel erg bezighoudt en spreek dit uit naar God. Vraag of Hij jou een weg wil wijzen hoe hier mee om te gaan.

24

## dinsdag 16 maart

Zet vandaag 10.000 stappen

### ■ Uit de Bijbel

Lezen Hebreeën 12:1. Welke bijbels figuur is voor jou een voorbeeld? Schrijf op waarom en waarin hij/zij een voorbeeld is?

25

## woensdag 17 maart

Bid voor de regering en de koning

### ■ Uit de Bijbel

Lezen Romeinen 13:1,2 en 7. Denk vandaag na over de vraag hoe jij kunt laten zien dat je de mensen eert die gezag hebben over jou?

26

## donderdag 18 maart

Maak vandaag € 2,50 over aan het Diaconaal project van de HGJB/GZB



[diaconaalproject.nl/geef/](https://diaconaalproject.nl/geef/)

### ■ Uit de Bijbel

Lezen 1 Korinthe 12:26-27. Bid vandaag voor de mensen in Mozambique.

27

## vrijdag 19 maart

Een dag zonder brood. Een goede reden voor een lekkere vervanger.

### ■ Uit de Bijbel

Lezen Mattheüs 6:21. Denk na over wat het belangrijkste is in jouw leven? En welke plaats heeft God daarin?

28

## zaterdag 20 maart

Was vandaag de auto van je ouders/buren/familieleden zonder er geld voor te ontvangen

### ■ Uit de Bijbel

Lezen Spreuken 23:4. Bedenk vandaag welke betekenis geld in jouw leven heeft. Kun je ook met (veel) minder?

## zondag 21 maart

Zondag, een dag om te rusten, te genieten en te vieren!  
Hoe vier jij deze dag?



29

## maandag 22 maart

Stuur een kaartje naar een ziek gemeentelid

### ■ Uit de Bijbel

Lezen Psalm 147:1-6. Bid vandaag voor degene naar wie jij een kaart stuurt.

32

## donderdag 25 maart

Vandaag speel je geen spelletjes op je mobiel, dat betekent extra veel tijd voor een bordspelletje met je familie of vrienden.

### ■ Uit de Bijbel

Lezen Mattheüs 21:14-17. Zeg vandaag iets aardigs tegen een kind. Dit kan een buurkind zijn, of een neefje of nichtje, etc.

30

## dinsdag 23 maart

Sla vandaag een maaltijd over naar keuze

### ■ Uit de Bijbel

Lezen Exodus 34:27-28. Mozes was veertig dagen in de nabijheid van God. Op het tijdstip dat je de maaltijd zou gebruiken, bid je de woorden van Psalm 1.

33

## vrijdag 26 maart

Door al deze onthoudingen hou je natuurlijk geld over. Doneer dit geld aan een goed doel. Denk bijvoorbeeld aan het Diaconaal project.

Wat kun je doneren?

- € 5,- Tien mensen krijgen medicijnen tegen malaria.
- € 10,- 1 jongere ontvangt een Bijbel.
- € 20,- Coronapakket (inclusief emmer, zeep, mondkapjes, voorlichting)
- € 25,- Training aan jongeren over life skills.

Scan de QR codes op de volgende pagina!

31

## woensdag 24 maart

Laat vandaag in een openbare ruimte een bemoedigend briefje achter. Denk bijvoorbeeld aan een tekst als 'Hey, mooi mens! Maak er een mooie dag van' of een bemoedigende (bijbel)tekst.

### ■ Uit de Bijbel

Lees Jesaja 40:27-31. In vers 31 staat: 'maar wie de HEERE verwachten, zullen hun kracht vernieuwen.' Heb jij wel eens iets van Gods kracht ervaren? Op welke manier?

### ■ Uit de Bijbel

Lees 2 Korinthe 9:6-9. In het Koninkrijk van God is delen vermenigvuldigen. Hoe kun jij je gaven inzetten voor God zodat Hij deze kan gebruiken om anderen te zegenen?

## zaterdag 27 maart

Een dag zonder laptop

### ■ Uit de Bijbel

Lees Exodus 34:10-28. God sluit het verbond met Mozes. In vers 28 lezen we dat Mozes 40 dagen en nachten bij de HEERE verbleef en geen brood at en water dronk. Eten is de eerste levensbehoefte van de mens, een laptop daarentegen niet. Is veertig dagen zonder laptop haalbaar voor jou? Wat zou je missen en wat zou het je opleveren?

Scan de QR code om € 10,00 te betalen voor 1 bijbel voor jongere.

Scan de code met de Camera App op je telefoon.



[diaconaalproject.nl/geef/](https://diaconaalproject.nl/geef/)

Scan de QR code om € 20,00 te betalen voor Coronapakket .

Scan de code met de Camera App op je telefoon.



[diaconaalproject.nl/geef/](https://diaconaalproject.nl/geef/)

Scan de QR code om € 5,00 te betalen voor medicijnen tegen malaria .

Scan de code met de Camera App op je telefoon.



[diaconaalproject.nl/geef/](https://diaconaalproject.nl/geef/)

Scan de QR code om € 25,00 te betalen voor Training jongeren life.

Scan de code met de Camera App op je telefoon.



[diaconaalproject.nl/geef/](https://diaconaalproject.nl/geef/)

## zondag 28 maart

Het is weer een feestdag! Vieren, even op adem komen en je klaarstomen om deze week de grootste uitdagingen aan te gaan! Waar kijk jij naar uit deze week?

35

### maandag 29 maart

Eet vandaag halve porties

#### ■ Uit de Bijbel

Lezen Johannes 19:1-5. Lees het bijbelgedeelte 's morgens, 's middags en 's avonds en schrijf op wat jou opvalt.

36

### dinsdag 30 maart

Sla het toetje van de warme maaltijd over.

#### ■ Uit de Bijbel

Lezen Johannes 19:17-19. Je leest in dit gedeelte dat Jezus gekruisigd wordt. Het was een verschrikkelijke marteldood. Bid vandaag voor vervolgte christenen die te maken hebben met lijden omdat zij in Jezus geloven. Tip: gebruik hiervoor de gebedskalender van de GZB.

37

### woensdag 31 maart

Maak een wandeling in de buurt.

#### ■ Uit de Bijbel

Lezen 1 Thessalonicenzen 5:16-22. Bid tijdens het wandelen in stilte voor de mensen die je tegenkomt.

38

### donderdag 1 april

Geef vandaag een bos bloemen cadeau aan iemand.

#### ■ Uit de Bijbel

Lezen Johannes 13:6-9. Bedenk wat het voor jou betekent dat Jezus bereidt is de voeten van Zijn discipelen te wassen. Dit was het werk van een slaaf. Sta vandaag stil hoe jij Jezus kunt volgen door vandaag iemand van dienst te zijn.

39

### vrijdag 2 april

Eet vandaag geen brood.

#### ■ Uit de Bijbel

Lezen Johannes 23:29-30. Jezus heeft alles volbracht. Hij is het Paaslam dat bevrijdt van de slavernij van de zonde. Aan welke zonde zit jij nog vast? Bid om bevrijding.

40

### zaterdag 3 april

Een dag vasten (niet eten)

#### ■ Uit de Bijbel

Lezen 1 Petrus 3:19-22. Op stille zaterdag staat de oosters-orthodoxe kerk stil bij het neerdalen van Jezus in het dodenrijk om daar zijn overwinning te proclameren. Lees het bijbelgedeelte nog een keer en schrijf op wat je niet begrijpt. Praat hierover met medegelovigen.

HGJB

110 JAAR