

1. Facebook

Maak een facebookpagina voor de gemeente met iedere dag een nieuw bericht. Dat kan een bijbeltekst of gedicht zijn, maar ook een tekst over een van de projecten die op de zes zondagen centraal staan. Vraag aan gemeenteleden om hun ervaringen tijdens de 40dagentijd te delen op deze pagina om elkaar te inspireren.

2. Consuminderen

Spreek af om 40 dagen te minderen op bijvoorbeeld snacks, vlees, alcohol of televisie. Maak eventueel gebruik van een facebookpagina (met mate!) om elkaar te stimuleren en te inspireren.

3. Groene kerk

Zet de kerk op groen tijdens de 40dagentijd en spreek af om de fiets wat vaker te gebruiken, de verwarming een graadje lager te zetten of de douchetijd te begrenzen naar 5 minuten.

4. Stiltemarathon

In een grote gezamenlijke ruimte zitten alle deelnemers bij elkaar. De deelnemers proberen zo lang mogelijk vol te houden om helemaal stil te zijn. Ze laten zich per volgehouden uur sponsoren. Van tevoren hebben ze hiervoor sponsors geworven met een sponsorformulier. Daarop vermelden sponsors bv. hun naam, adres, e-mail, het bedrag per uur en/of een maximum of vast bedrag. Op scholen is de Witte Donderdag vaak een goede gelegenheid voor een Stiltemarathon. In kerken komt de Goede Vrijdag of de Stille Zaterdag in aanmerking. Ook aan de slag? [Download](#) hier het stappenplan.

5. Kaartje, kleine moeite, groot plezier

In dit digitale tijdperk is het extra bijzonder om een kaartje te ontvangen. Stuur elke week een kaartje naar iemand in de gemeente die een bemoediging kan gebruiken.

6. Stiltewandeling

Wandelen is bij uitstek de manier om stil te staan. Organiseer een wandeling, die u begint met gebed en een bijbelgedeelte of gedicht. Tijdens de wandeling kunt u op gezette tijden stoppen en iets lezen. Of neem een stapel kaartjes mee met teksten en vragen waar deelnemers over na kunnen denken. [Download](#) hier het stappenplan

7. Vesper

Een vesper wordt gebeden tussen 17.00 en 18.00 uur. Het is een korte avonddienst die u vooraf kunt laten gaan door een sobere maaltijd. Organiseer iedere woensdag een vesper volgens de liturgie die u [hier kunt downloaden](#).

8. Veranderdag

Samen met Stichting Present organiseert Kerk in Actie de Veranderdag. Steek de handen uit de mouwen en doe samen met uw gemeente mee! [Hier leest u meer](#) over de veranderdag.

9. Nodig een spreker uit

En breng zo het werk van Kerk in Actie tot leven in uw gemeente. Medewerkers of jongeren die op reis zijn geweest voor Kerk in Actie vertellen graag hoe zij hun geloof handen en voeten hebben gegeven. Neem voor meer informatie contact op met Truus Veldhuis of bel haar op tel. (030) 692 78 16.

10. Digitale 40dagentijd-kalender

Iedere dag een nieuwe link op uw eigen digitale 40dagentijd kalender. Dat kan een lied zijn, een recept of een uitnodiging voor een activiteit. Dit idee werd eerder uitgevoerd door de Protestantse Kerk van Sliedrecht.

11. Paasgroetenactie voor 'Uw kerk in actie'

Stuur ook dit jaar uw paasgroeten naar mensen die in de gevangenis zitten. Uw groet betekent veel voor hen. Lees meer over de paasgroetenactie en bestel uw kaarten op www.kerkinactie.nl/paasgroetenactie.

12. 40dagentijdboekje voor gemeenteleden

Voor elke dag overwegingen, gebeden, teksten, liederen, raadsels of spreuken die inspireren, prikkelen of soms ook uitdagen. Verzamel ze in een lees, bid, en doeboekje onder het thema open je handen!

13. Creatief talent

In ieder mens schuilt onvermoed creatief talent. Organiseer een talentenmarkt, waar gemeenteleden hun eigen creaties kunnen laten zien of verkopen. Met workshops, zodat mensen ook daadwerkelijk hun handen gebruiken om iets nieuws te maken. De opbrengst is voor het goede doel.

14. Tel uw zegeningen

Geef ieder gemeentelid zeven kaarten met daarop de tekening van een hand. Daag hen uit om een week lang elke dag vijf zegeningen op te schrijven, voor elke vinger een.

15. Gesprek

Elke vinger van de hand heeft een betekenis. Duim: waar ben ik trots op? Wijsvinger: waar wil ik heen. Middelvinger: wat vind ik vervelend of moeilijk? Ringvinger: Waar ben ik trouw aan? Pink: wat maakt me onzeker? Bespreek in de bijbelkring of gespreksgroep deze vragen over de hand.

16. Doe goed

Kies iemand in de gemeente voor wie u deze 40 dagen speciaal de handen uit de mouwen wilt steken. Geef extra aandacht door een bezoekje, stuur een kaart of biedt de helpende hand bij een klus.

17. Vouw je handen

Gevouwen handen zijn krachtige handen. Maak dit zichtbaar door aan het eind van de dienst in een kring hand in hand hard op het onze Vader te bidden.