



Y's Men International - TIME OF FAST – Giv væk kalender – februar 2026



Undvær er måltid - giv det sparede beløb til mennesker i nød

Ved små daglig donationer i fastetiden til støtter du Y's Men "Time of Fast" projekter i hele verden

Alle – også mennesker som ikke er med i Y's Men's bevægelsen – er velkommen til at støtte

LØRDAGE	SØNDAGE	MANDAGE	TIRSDAGE	ONSDAGE	TORSDDAGE	FREDAGE
	1. Deltag i gudstjenesten. Fortæl om TOF under kirkekaffen.	2. Kontakt dine "ikke-Y's-Men's-venner" og fortæl om ideen bag TOF. Giv dem TOF-kalender.	3. I går var det kyndelmisse / midt-vinter. Giv 25 kr. til TOF, hvis ikke du behøver at fryse af den årsag.	4. Giv 10. kr. til TOF for hver dør, du har i dit hjem.	5. Har du sendt e-mail i dag? Giv sparet porto til TOF.	6. Hvis solen har skinnet i dag (eller du bare er glad) så giv 25 kr. til TOF.
7. Spar på øl/vin til dine måltider og giv det sparede til TOF.	8. Hvis der er sne og frost i dag, så donér 5 kroner for hver cm sne + hver frostgrad.	9. Glæd dig over denne dag og mind dine venner om deres TOF kalender.	10. Vær taknemlig for, at du ikke har brug for hjælp fra TOF. Giv 25 kr. til TOF.	11. Tjek årets TOF-projekter på www.ysmen.dk.	12. Find på nye ideer til en aktivitet, der kan give penge til TOF.	13. For hver fjernbetjening du ejer giv 10 kr. til TOF
14. Spar en valentinsgave og giv det sparede beløb til TOF.	15. Nyd søndagen, og lad roen falde over dig.	16. Giv 5 kr. for hver TOF-kalender, som du har givet til en ikke Y's Men ven.	17. Bruger du briller? Giv 5 kr. til TOF for hvert par.	18. Giv 25 kr. til TOF for hver bil du ejer.	19. Virker din elforsyning i dag? Hvis ja, så giv en skærv til TOF.	20. Giv 2 kr. til TOF for hvert par sko du ejer.
21. Har du rindende vand i dit hjem? Giv 25 kr. til TOF.	22. Giv 20 kr. for hver kogeplade og oven, som du har i dit hjem.	23. Hjælp kassereren i din klub med at indkassere deltageres bidrag.	24. Åben dit vindue og nyd den friske luft. Vær glad og giv 15 kr. til TOF.	25. Gør en tjeneste for en person du holder af.	26. For hver kartoffel og skive brød du spiser i dag giv 1 kr. til TOF.	27. Giv 25 kr. til TOF, hvis du har en fast månedlig indtægt.
28. Brug denne dag til simple måltider og giv det sparede til TOF.	29. HOLD EN STOR TOF FEST MED GODE BIDRAG, THI DENNE DAG ER SJÆLDEN!	30. <i>Skiv dit eget TOF-beløb i dette felt.</i>	31. <i>Skriv TOF-beløb fra dine venner i dette felt.</i>	Hjertelig TAK for dit bidrag og din indsats for TOF og dermed for mennesker i nød. TOF-beløb i alt:	Beløbet kan indgå i klubbens bidrag eller indbetales direkte på Y's Men Region Danmarks bankkonto. (Se nedenfor.)	

Håber at planen kan inspirere til flere gode ideer til TOF-aktiviteter – TOF-aktiviteter kan foregå hele året - Du bestemmer tid og sted - Alle kan bidrage