

ALTERNATIVA ADVENTSKALENDERN 2022

12 Läs en bok med fredstema.

Boktips på hemsidan.

8 Ta en promenad och lämna telefonen hemma.

5 Be en bön om fred. Exempel på hemsidan.

11 Njut av musik. Spela hemma eller gå på julkonsert. Tips på hemsidan.

1 Gå och se fredsljuset från Betlehem som brinner i Domkyrkan. Läs mer på hemsidan.

7 Leta upp positiva nyheter. Länkar på hemsidan.

21 Fred i Betlehem – hur är det idag? Läs på hemsidan.

24 Läs eller lyssna på julevangeliet. På hemsidan kan du höra evangeliet läsas upp på minst sex olika språk. Bidra gärna med fler.

10 Nobels fredspris delas ut. Läs mer på hemsidan.

Fred & Frid



15 Ge bort något som du klarar dig utan till någon som behöver det mer.

Vad innebär fred? När känner du frid? Följ med i årets adventskalender där vi sätter av en stund att tänka på annat än det som vanligtvis fyller sinnet i december. Vi kan alla bidra till mer frid och fred i världen genom att sprida vänlighet och kärlek i våra sammanhang. Scanna QR-koden med kameran för att komma direkt till dagens lucka.

WWW.SVENSKAKYRKAN.SE/KARLSTADSPASTORAT/FRED-O-FRID

22 Vad betyder det att Jesusbarnet kom med frid till jorden? Läs på hemsidan.

13 Ta reda på varför Luciadagen också kan handla om fred. Mer info på hemsidan.

4 Tänd det andra adventsljuset och lyssna på adventsmusik. Musiktips på hemsidan.

19 Skriv kärleksfulla kommentarer på nätet.

18 Läs vad Bibeln säger om frid och fred. Tips på hemsidan.

2 Uppmuntra någon i ord eller handling.

9 Låt någon gå före i kön.

16 Bryt en jultradition som stressar dig.

6 Skapa för en stund en fridfull miljö omkring dig.

14 Vad tänker du om fred och frid? Skicka in dina ord via hemsidan om du vill.

3 Ge en komplimang till någon du inte känner.

17 Ta reda på varför duvan är en fredssymbol. Läs på hemsidan.

23 Blunda och andas lugnt i en minut före varje måltid.

20 Lyssna på musik om fred. Lista på hemsidan.