



Sveas

ADVENTS-KALENDER 2025

@svealand.
equmenia

6

Rensa ut något du inte använder och sälj eller ge bort det.

17

Önskelistor hör julen till, men hur mycket nya saker behöver vi egentligen? Skriv en lista över saker du redan har och är tacksam över.

15

Ta en helt vegetarisk dag, eller lär dig laga en ny vegetarisk maträtt.

20

Tillverka en julklapp istället för att köpa en. I Equmenias idébank finns många tips:



12

En varm dusch kräver mycket energi. Skapa en spellista på fem minuter som hjälper dig hålla koll på hur länge du står i duschen.

1

Släck en lampa som lyser i onödan.

24

GOD JUL!
Ge en julklapp till en okänd. Skicka pengar till en organisation som du tycker bidrar till en bättre värld, eller bestäm dig för att stötta dem på något annat sätt under nästa år.



22

Fråga någon som du inte brukar fira jul med om det finns någon särskild jultradition som är viktig för hen.

3

Köp något med kort bäst föredatum (eller be den som handlar mat till familjen göra det).

9

Plocka upp ett skräp i naturen och sopsortera det.

13

Lussa för någon, eller bjud någon på ett mysigt lussefika.

23

Erbjud dig att hjälpa någon med något.

7

Tänd det andra adventsljuset och be en bön om att få göra skillnad. Tips på böner:



2

Sugen på nya kläder till jul? Kolla vad som finns på second hand innan du köper nyproducerat. Det finns second hand både online och i butiker.

25

JESUS ÄR FÖDD!
Sjung eller lyssna på en julsång och tacka Gud för att han alltid vill vara nära oss.

14

Tredje advent. Ring eller bjud hem någon du inte har träffat på länge.

10

Tacka för maten.

Vem är Svea?



TILLSAMMANS
LYSER VI UPP
MÖRKRET!

8

Fråga hur någon mår och ta dig tid att lyssna på svaret.

5

Kolla över din eller din familjs sopsortering. Finns det saker ni skulle kunna göra för att bli ännu bättre på att sortera?

16

Lär dig scoutens bön med tecken som stöd.



21

Ät eller drick något utomhus och njut av naturen. Här är ett juligt utefikatips:



11

Tänk ut en drömsemester som inte inkluderar en flygresä.

30/11

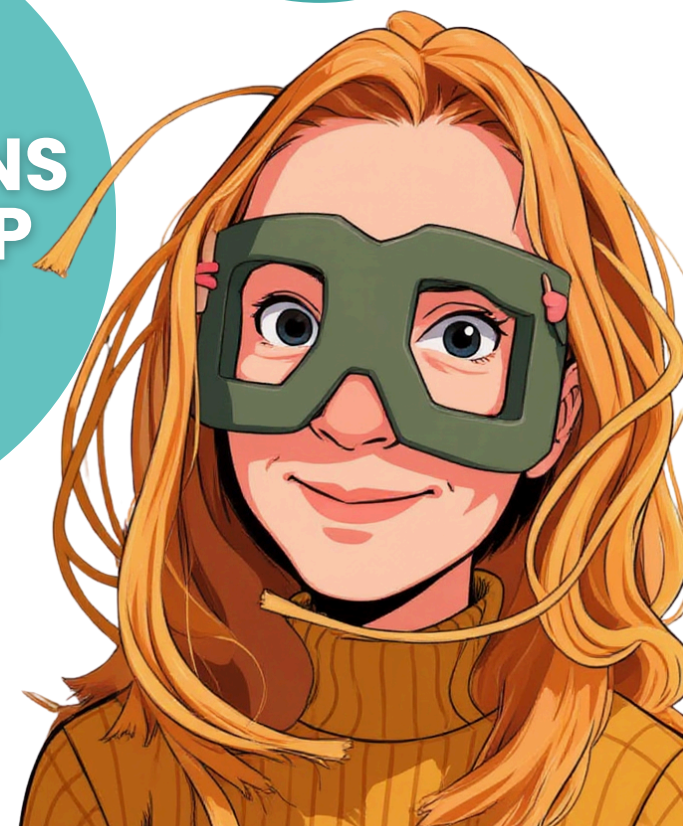
Gå på en adventsgudstjänst och säg hej till någon du inte pratar med så ofta.

18

Skriv en eller flera lappar med snälla meddelanden och göm i någons ficka eller på andra ställen där någon kan hitta dem.

4

Skicka ett julkort (eller ett jultvett) till någon du bryr dig om.



equmenia
SVEALAND