



Sveas

ADVENTS- KALENDER 2025

7

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



23

Erbjud dig att hjälpa någon med något.

11

Tänk ut en drömsemester som inte inkluderar en flygresa.

30/11

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

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.

21

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



18

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

19

Leta upp en bra nyhet och berätta om den för en annan person.

13

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

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.

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.

9

Plocka upp ett skräp i naturen och sopsortera det.

3

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

5

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

4

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

10

Tacka för maten.

Vem är Svea?



16

Lär dig scoutens bön med tecken som stöd.



24

GOD JUL! Ge en julkapp 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.

8

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

TILLSAMMANS
LYSER VI UPP
MÖRKRET!

1

Släck en lampa som lyser i onödan.

15

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

20

Tillverka en julkapp 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.

@svealand.
equmenia

equmenia
SVEALAND

