

Crescere Assieme — Settimana 13



*famiglia.fitness.fede.divertimento*



**Settimana Celebrativa  
Fine stagione**

[www.family.fit](http://www.family.fit)



Questa settimana: **Celebrazione**

## Congratulazioni!

Hai finito una stagione di famiglia.fit!

Speriamo che tu possa vedere cambiamenti nella tua famiglia. Forse sei più sano e in forma. Forse sei più positivo e più connesso. Forse avete avuto una svolta come famiglia nel perdono o nella comunicazione, nella gentilezza o nel coraggio.

Festeggiamo quello che Dio sta facendo!

Se puoi, incontrati con altre famiglie. Combiniamo fitness, fede, divertimento e cibo, e festeggiamo prima di iniziare la prossima stagione di family.fit



# Idee per festeggiare

Incontrarsi insieme come famiglia. Guarda queste idee e trova un piano per festeggiare la fine di una stagione di famiglia.fit.

Progetta l'evento in base alla tua situazione attuale. Se sei in "quarantena", prova a connetterti in modi creativi.

Includi questi elementi:

1. Famiglie nel tuo quartiere
2. Fitness
3. Divertente
4. Fede
5. Cibo

Scegli le idee dalle seguenti pagine per iniziare.

# Prepararsi per iniziare

## Condividi family.fit con gli altri:

- Pubblica una foto o un video sui social media e tagga con **#familyfit** o **@familyfitnessfaithfun**
- Fai family.fit con un'altra famiglia

## Maggiori informazioni alla fine del libretto.

### ACCORDO IMPORTANTE PRIMA DI UTILIZZARE QUESTA RISORSA

Utilizzando questa risorsa accetti i nostri Termini e Condizioni <https://family.fit/terms-and-conditions> come li puoi trovare sul sito in modo dettagliato. Questi regolano l'uso di questa risorsa da parte tua e di tutti coloro che si esercitano con te. Assicurati che tu e tutti coloro che si esercitano con te accettino integralmente questi termini e condizioni. Se non sei d'accordo con questi termini e condizioni o una parte di questi termini e condizioni, non devi utilizzare questa risorsa.

# 1. Altre famiglie

## Invita altre famiglie

---

Pensa ad altre famiglie con cui puoi incontrarti per festeggiare. Potrebbero essere persone che hanno fatto family.fit o persone che potrebbero iniziare la prossima stagione.

Se non riesci a riunirti faccia a faccia, connettiti tramite Zoom® o Skype® o fuori dalla tua finestra.

## Pregate per loro

---

Pregate per le altre famiglie che invitate.

Invita qualcuno isolato o anziano.

Vorrebbero far parte della tua famiglia per la celebrazione!

# Crea inviti

---

Rendi gli inviti divertenti. Potresti fare un video messaggio divertente. Potresti disegnare e scrivere un biglietto d'invito. Potresti mettere una sfida per l'altra famiglia.



## 2. Fitness

### Scegli alcuni elementi fitness

Guarda le ultime 12 settimane di fitness e scegli tre diverse sfide che puoi fare con altre famiglie.

Ecco alcune idee per iniziare:



Percorso ad ostacoli

Girare la bottiglia

Rotolare alla Superman



# Prepara una sfida

---

Ogni famiglia che ha fatto family.fit potrebbe costituire una sfida da mostrare alle altre famiglie. Utilizzare almeno due movimenti nella sfida.

## Progettare un concorso

---

Affronta una delle sfide e rendila competitiva. Potrebbe essere bambini contro genitori o maschio contro femmina. Potrebbe essere famiglia contro famiglia. Pensa a cosa funzionerebbe meglio e cosa potrebbe esser divertente da fare!



## 3. Divertente



### Decorazioni

---

Scegli un luogo per la tua celebrazione. Potrebbe essere un parco, la tua casa o una sala. Ora fallo sembrare divertente e speciale. Siate creativi!

### Giochi divertenti e sport

---

Pianificare alcuni giochi divertenti che tutti conoscono e amano. Ad esempio, frisbee, calcio, cricket o tag.

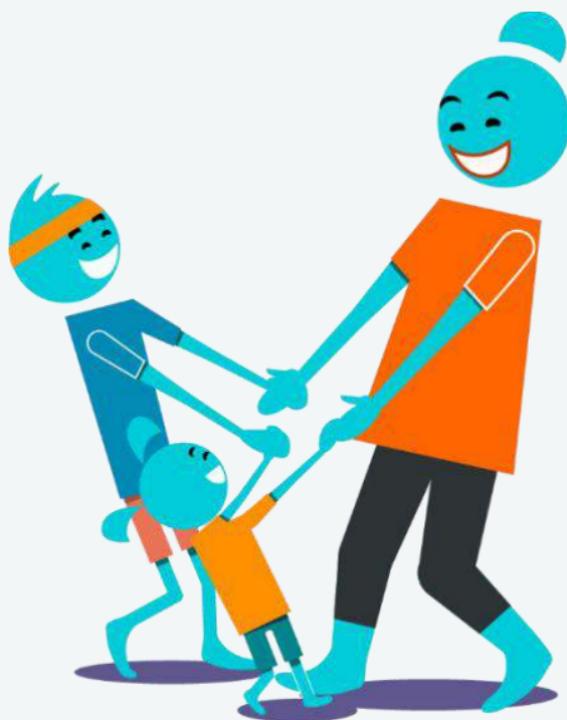
# Scegli un gioco family.fit

---

Ripensate alle ultime 12 settimane e scegliete alcuni giochi da giocare che coinvolgano tutti. Ecco alcune idee per iniziare:



Aggrovigliato  
Gara ad ostacoli con la carriola  
Sfida della coda



## 4. Fede

### Condividi come sei cresciuto

---

Condividi con altre famiglie come la tua famiglia è cresciuta e cambiata negli ultimi mesi. Quali cose positive stanno accadendo? Che cosa hai imparato?

### Aprite insieme la Bibbia

---

Scegli un tema che ha davvero aiutato la tua famiglia. Leggi di nuovo questo versetto e completa alcune delle attività e delle domande con altre famiglie.

# Guarda un video di Max7 insieme

---

Guarda uno di questi video e discuti i temi  
(vedi [Max7.org](http://Max7.org)):



La pecora perduta

Figlio prodigo — La storia del sollevatore di  
pesi

Un miracolo per il pranzo



## 5. Cibo

### Ogni famiglia porta un pasto

---

Ogni famiglia porta un pasto preferito da condividere con altre famiglie. Se non riesci a incontrarti insieme, condividi una ricetta preferita con altre famiglie.

### Preparare cibo sano insieme

---

Trova alcune ricette semplici per alcuni cibi sani e bevande da fare insieme.

Ad esempio:

- Preparare un drink con frutta fresca
- Fare uno spuntino sano

# Preparare un pasto insieme

---

Fate una grigliata, preparate una pizza o un altro pasto fatto in casa dove le famiglie portano gli ingredienti da cucinare insieme.



# Aspetta una nuova stagione!

Una nuova family.fit sta arrivando! La prossima settimana iniziamo ad andare in profondità, concentrandoci su Gesù. Ti aiuterà a continuare a far crescere la tua famiglia, la tua forma fisica, la tua fede e il tuo divertimento!

The logo for family.fit features the word "family" in a dark blue, lowercase, sans-serif font, followed by ".fit" in a white, lowercase, sans-serif font. The letter "i" in "family" is replaced by a white circle containing three orange dots, representing a family.

Andare in  
Profondità



MAGGIORI INFORMAZIONI

## Web e video

Trova tutte le sessioni sul [sito di family.fit](#)

Trovaci sui social media qui:



Trova tutti i video per family.fit sul [canale YouTube® family.fit](#)



**family.fit Cinque passi**



**Video promozionale**

## Rimani connesso

Ci auguriamo che abbiate apprezzato questo libretto di family.fit. È stato messo assieme da volontari provenienti da tutto il mondo.

Troverete tutte le sessioni di family.fit sul sito <https://family.fit>.

Il sito web ha le ultime informazioni, modi in cui puoi dare un feedback ed è il posto migliore per rimanere in contatto con **family.fit**!

Se ti è piaciuto, condividilo con altri che potrebbero voler partecipare.

Questa risorsa è fornita liberamente e destinata ad essere condivisa con altri senza alcun costo.

Se vuoi ricevere family.fit come email settimanale puoi iscriverti qui: <https://family.fit/subscribe/>.

Se traduci questo in una lingua diversa, inviaci un'email all' [indirizzo info@family.fit](mailto:indirizzo_info@family.fit) in modo che possa essere condiviso con altri.

Grazie mille.

Il family.fit team



[www.family.fit](http://www.family.fit)