



hälsa.tro.lek.gemenskap



En vecka av firande!

Väx tillsammans i gemenskap, träning och
lärjungaskap.

Säsong 1 (Vecka 13)

Håll utkik efter nästa säsong av family.fit
www.family.fit



Denna vecka: Fira!

Grattis!

Du har avslutat den första säsongen av familj.fit.

Håll utkik efter nya säsonger av ett nytt uppdaterat family.fit.

Vi hoppas att ni kan se förändring i din familj genom family.fit. Hoppas ni känner er starkare. Kanske har ni också hittat nya sätt att läsa bibeln, samtala och be tillsammans. Ni har kanske fått ett genombrott i er familj när det kommer till förlåtelse, kommunikation, vänlighet eller mod.

Låt oss fira vad Gud gör!

Om du kan, träffas med andra familjer eller vänner. Låt oss kombinera träning, lärjungaskap, lek, gemenskap och mat, och fira innan vi börjar nästa säsong av family.fit.





Kalás idéer!

Möts tillsammans som en familj. Titta på dessa idéer och kom med en plan för att fira att ni avslutat den första säsongen av familjen.fit.

Forma firandet efter er situation. Om ni inte kan mötas fysiskt så var kreativa och möt varandra digitalt.

Inkludera dessa moment i ert firande:

1. Gemenskap
2. Träning
3. Lärjungaksap
4. Lek
5. Mat

Välj idéer underifrån för att komma igång.

VIKTIGT ATT NOTERA

Genom att använda detta material så godkänner du våra villkor (<https://family.fit/terms-and-conditions/>). Dessa styr din användning av detta material och dem som använder sig av det. Se till att samtliga som deltar när ni använder family.fit är medvetna om dessa villkor och accepterar dem i sin helhet. Om delar av villkoren eller villkoren som helhet inte accepteras bör ni inte använda materialet family.fit.

1. Gemenskap

Bjud in andra familjer

Tänk på några andra familjer du kan träffas med för att fira. De kan vara familjer som har gjort family.fit eller familjer som kan börja nästa säsong.

Om ni inte kan mötas fysiskt, anslut er via Zoom® eller Skype® eller ut genom fönstret.

Be för dem

Be för de andra familjerna ni bjuder in. Bjud in någon äldre eller som varit isolerad. De skulle älska att vara en del av din familj för firandet.

Gör inbjudningar

Gör inbjudningarna roliga. Du kan göra ett roligt videomeddelande. Du kan rita och skriva ett inbjudningskort. Du kan ställa en utmaning till den andra familjen.



2. Träning

Välj några träningsmoment

Titta igenom de 12 veckornas program av träning och välj 3 olika utmaningar som ni kan göra med de andra familjerna.

Här är några idéer som hjälper dig att komma igång.

- Titta på den här videon. [Obstacle course](#)
- Titta på den här videon. [Relay](#)
- Titta på den här videon. [Superman roll](#)

Kom överens om en utmaning

Varje familj som har gjort family.fit kan ta med sig en utmaning att visa de andra familjerna. Använd minst två rörelser i utmaningen.

Skapa en tävling

Ta en av utmaningarna och gör den till en tävling. Det kan vara barn mot vuxna eller killarna mot tjejerna. Det kan vara familj mot familj. Tänk vad som skulle fungera bäst och vara kul.



3. Lekfullt firande



Dekorationer

Välj en plats för er fest. Det kan vara en park, ert hem eller en lokal. Dekorera platsen för er fest. Finns det några vänner ni som familj inte har pratat med eller träffat på länge?

Roliga spel och lekar

Planera för några roliga lekar eller sportaktiviteter som alla kan och älskar. Till exempel frisbee, fotboll, kull, under hökens alla vingar - kom, etc.

Välj en familj.fit lek

Tänk tillbaka på de senaste 12 veckorna och välj några lekar som passar alla att var med i. Här är några idéer som hjälper er att komma igång:

- **Titta på den här videon. [Tic-tac-toe](#)**
- **Titta på den här videon. [Around the world table tennis](#)**
- **Titta på den här videon. [Tail competition](#)**

4. Lärljungskap

Dela med er av hur ni har vuxit i tro och lärljungskap med family.fit.

Dela med andra familjer hur er familj har vuxit och förändrats under de senaste månaderna. Vilka positiva saker har hänt? Vad har ni lärt er?

Läs Bibeln tillsammans

Välj ett tema som verkligen hjälpte er familj att växa. Läs denna bibeltext igen och gör några av aktiviteterna och frågorna med andra familjer.

Titta på en Max7-videon tillsammans

Titta på en av dessa videos och samtala om dess tema (se Max7.org):

- [Wise and foolish builders](#)
- [The Lost sheep](#)



5. Mat

Varje familj tar med sig en någon att äta

Varje familj tar med sig en favoritmåltid att dela med andra familjer. Om du inte kan träffas kan du dela ett favoritrecept med andra familjer.

Förbered hälsosam mat tillsammans

Hitta några enkla recept för några hälsosamma livsmedel och drycker att göra tillsammans.

Till exempel:

- Gör en drink med färsk frukt
- Gör ett hälsosamt mellanmål

Koka en måltid tillsammans

Ni kan till exempel grilla och ta med er olika råvaror att grilla.



En ny uppdaterad family.fit kommer

Säsong 2 börjar vecka 14. Detta är en ny family.fit säsong som är ett verktyg för er familj att växa i lärjungaskap och hälsa på ett lekfullt sätt.



Saker att se fram emot:

- En enklare layout med fem steg.
- Ny design och enklare layout.
- Mindre filer som går att dela enklare.
- Fantastiska nya aktiviteter och utmaningar.
- Nya engagerande Bibelsamtal.



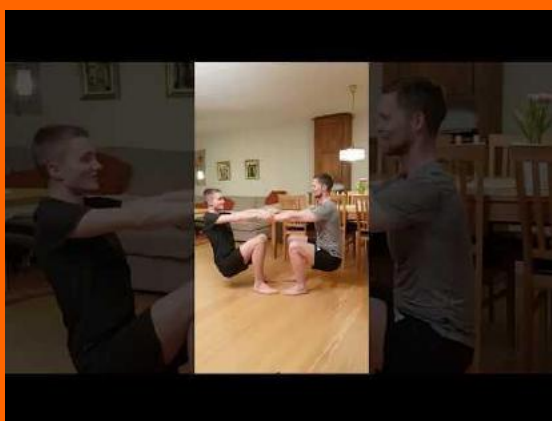
Videolänkar

Du hittar alla videor på <https://family.fit/> eller family.fit YouTube® kanal

family.fit Introduktionsvideo



[family.fit video](#)



[family.fit mobile video](#)



Kontakta oss gärna

Vi hoppas att ni gillar family.fit! Detta har sammanställts av ideella volontärer över hela världen.

På webbplatsen hittar ni den senaste informationen, nya veckopass med family.fit och här kan du även ge feedback och dela dina tankar. För svenska användare får ni gärna kontakta asa.bjork@kungssporten.com

Om ni gillar family.fit så dela gärna detta med vänner, familj, din församling eller ditt lokala nätverk.

Family.fit är kostnadsfritt och är även tänkt att delas vidare som en kostnadsfri resurs.

Om du vill översätta family.fit till ett språk som det inte redan finns översatt till. Ta då kontakt med family.fit så att vi kan dela det vidare till så många som möjligt.

info@family.fit

Tack!

Family.fit teamet



Web: www.family.fit

Email: info@family.fit