Groei dieper — Week 13

family.fitness.faith.fun

Feesviering Week
Einde van Seisoen

www.family.fit

Hierdie Week: **Feesviering**

Baie geluk!

Jy het ‘n seisoen van familiy.fit voltooi!

Ons hoop julle kan veranderinge in jul gesin sien. Miskien is julle gesonder en fikser. Miskien is julle meer positief en meer aan mekaar verbind. Miskien het julle as ‘n gesin ‘n deurbraak gehad ten opsigte van vergifnis of kommunikasie, vriendelikheid of moed.

Kom ons vier wat God besig is om te doen!

As julle kan, kom bymekaar saam met ander gesinne. Kom ons kombineer fiksheid, geloof, pret en kos, en vier fees voordat ons met nog ‘n seisoen van family.fit begin

Feesvier idees

Kom saam as ‘n gesin. Kyk na hierdie idees en kom vorendag met ‘n plan om die einde van ‘n seisoen van family.fit te vier.

Beplan die geleentheid om aan te pas by julle huidige situasie. As julle in COVID grendeltyd is, probeer kontak maak op kreatiewe maniere.

Sluit hierdie elemente in:

1. Gesinne in julle omgewing
2. Fiksheid
3. Pret
4. Geloof
5. Kos

Kies idees uit die volgende bladsye om mee te begin.

Kom aan die gang

Deel family.fit met ander:

- Plaas ‘n foto of video op sosiale media en merk met **#familyfit** of **@familyfitnessfaithfun**
- Doen familie.fit saam met ‘n ander gesin

Meer inligting aan die einde van die boekie.

BELANGRIKE OOREENKOMS VOOR DIE GEBRUIK VAN HIERDIE HULPBRON

Deur die gebruik van hierdie hulpbron stem jy in tot ons bepalings en voorwaardes **https://family.fit/terms-and-conditions** soos uiteengesit op ons webwerf. Dit rig jou gebruik van hierdie hulpbron en van almal wat saam met jou oefen. Maak asseblief seker dat jy en almal wat saam met jou oefen, hierdie bepalings en voorwaardes ten volle aanvaar. As jy nie saamstem met hierdie bepalings en voorwaardes of enige deel van hierdie bepalings en voorwaardes nie, moet jy nie hierdie hulpbron gebruik nie.

1. Ander Gesinne

Nooi ander gesinne uit

Dink aan ‘n paar ander gesinne wat julle bymekaar kan kry om saam fees te vier. Hulle kan mense wees wat family.fit gedoen het of mense wat volgende seisoen daarmee kan begin.

As julle nie van aangesig tot aangesig bymekaar kan kom nie, gesels dan oor Zoom® of Skype® of deur julle venster.

Bid vir hulle

Bid vir die ander gesinne wat julle nooi. Nooi iemand wat alleen is of bejaardes uit. Hulle wil graag deel wees van julle gesin vir die feesviering!

Maak uitnodigings

Maak die uitnodigings pret. Julle kan ‘n prettige video boodskap maak. Julle kan teken en ‘n uitnodigingskaartjie maak. Julle kan die ander gesin uitdaag.

2. Fiksheid

Kies ‘n paar fiksheid elemente

Kyk na die afgelope 12 weke van fiksheid en kies drie verskillende uitdagings wat julle saam met ander gesinne kan doen.

Hier is ‘n paar idees om mee te begin:

Toring uitdaging

Terug na rug hurksitte

Opstoot uitdaging

Skep ‘n uitdaging

Elke gesin wat family.fit gedoen het, kan ‘n uitdaging opstel om aan die ander gesinne te wys. Gebruik minstens twee bewegings in die uitdaging.

Ontwerp ‘n kompetisie

Neem een van die uitdagings en maak dit kompeterend. Dit kan kinders teen ouers of mans teen vrouens wees. Dit kan gesin teen gesin wees. Dink wat die beste sal werk en pret sal wees om te doen!

3. Pret

Versierings

Kies ‘n plek vir julle feesviering. Dit kan ‘n park, julle huis of ‘n saal wees. Versier dit prettig en laat dit spesiaal lyk. Wees kreatief!

Prettige speletjies en sport

Beplan ‘n paar prettige speletjies wat almal ken en voor lief is. Byvoorbeeld, frisbee, sokker, krieket of aan-aan.

Kies ‘n family.fit spel

Dink terug oor die afgelope 12 weke en kies ‘n paar speletjies om te speel wat almal betrek. Hier is ‘n paar idees om mee te begin:

Moeras loop

Gooi die bal uitdaging

Skop die blikkie

4. Geloof

Deel hoe julle gegroei het

Deel met ander gesinne hoe julle gesin in die laaste maande gegroei en verander het. Watter positiewe dinge het gebeur? Wat het julle geleer?

Maak die Bybel saam oop

Kies ‘n tema wat julle gesin regtig gehelp het. Lees hierdie Skrifgedeelte weer en voltooi van die aktiwiteite en vrae saam met ander gesinne.

Kyk saam na ‘n Max7 video

Kyk na een van hierdie video’s en bespreek die temas (sien Max7.org):

Die Kersverhaal:
Geboorte van Jesus

Die Herders

Die Wyse manne

5. Kos

Elke gesin bring ‘n maaltyd

Elke gesin bring ‘n gunsteling maaltyd om met ander gesinne te deel. As julle nie bymekaar kan kom nie, deel ‘n gunsteling resep met ander gesinne.

Berei gesonde kos saam

Kry ‘n paar maklike resepte vir ‘n paar gesonde disse en drankies om saam te maak.

Byvoorbeeld:

- Maak ‘n drankie met vars vrugte
- Maak ‘n gesonde peuselhappie

Kook ‘n maaltyd saam

Hou ‘n braai, maak ‘n kerrie of ander tuisgemaakte maaltyd waar gesinne bestanddele bring en saam kook.

Wees op die uitkyk vir ‘n nuwe seisoen!

Bou jou eie family.fit is binnekort hier! Die tema is gesonde houdings. Dit sal julle help om voort te gaan om julle gesin, julle fiksheid, julle geloof en julle pret te laat groei!

Laai hierdie een-bladsy plakkaat af om te druk en op julle muur te hang. In drie maklike stappe kan julle gesin jul eie aktiewe sessies bou.

Probeer dit Julle sal pret hê!

Webwerf en Video's

Kry al die sessies op die **family.fit webwerf**

Kry ons hier op sosiale media:

Kry al die video's vir family.fit op die **family.fit YouTube® kanaal**

family.fit Vyf Stappe

Bekendstelling video

Bly in kontak

Ons hoop jy het hierdie boekie van family.fit geniet. Dit is saamgestel deur vrywilligers van regoor die wêreld.

Jy sal al die family.fit sessies kry op die webwerf **https://family.fit**.

Die webwerf het die nuutste inligting, maniere waarop jy terugvoer kan gee, en is die beste plek om in kontak te bly met **family.fit**!

As jy dit geniet, deel dit asseblief met ander wat dalk graag sal deel neem.

Hierdie hulpbron word vrylik gegee en is bedoel om gratis met ander gedeel te word.

As jy graag family.fit as ‘n weeklikse e-pos wil ontvang, kan jy hier inteken: **https://family.fit/subscribe/**.

As jy dit in ‘n ander taal vertaal, stuur dit asseblief per e-pos aan ons by **info@family.fit** sodat dit met ander gedeel kan word.

Dankie.

Die family.fit span

www.family.fit