

Växa tillsammans — Vecka 13



hälsa.tro.lek.gemenskap



**En vecka av firande!
Säsongens slut**

www.family.fit



Den här veckan: **Firande**

Grattis!

Du har avslutat en säsong av familj.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, tro, att ha kul och äta och fira innan vi börjar nästa säsong av familjen.fit



Firande idéer!

Vara tillsammans som en familj. Titta på dessa idéer och kom med en plan för att fira avslutningen av en säsong av familj.fit.

Forma firandet efter er situation. Om du är i COVID karantän kan du prova att ansluta på kreativa sätt.

Inkludera dessa moment i ert firande:

1. Familjer i ditt grannskap
2. Träning
3. Ha roligt
4. Tro
5. Mat

Välj idéer från följande sidor för att komma igång.

Kom igång

Dela family.fit med andra:

- Lägg upp en bild eller video på sociala medier och tagga med **#familyfit** eller **@familyfitnessfaithfun**
- Gör family.fit tillsammans med en annan familj

Mer information i slutet av häftet.

VIKTIGT AVTAL INNAN DU ANVÄNDER DENNA RESURS

Genom att använda denna resurs godkänner du våra regler och villkor <https://family.fit/terms-and-conditions> som beskrivs i sin helhet på vår hemsida. Dessa regler styr din användning av programmet och alla som tränar med dig. Se till att du och alla som tränar med dig accepterar dessa villkor fullt ut. Om du inte samtycker till dessa villkor eller någon del av dessa villkor ska du inte använda den här resursen.

1. Gemenskap

Bjud in andra familjer

Tänk på några andra familjer ni kan fira tillsammans med. 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 tycka om 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 över de senaste 12 veckorna av träning och välj tre olika utmaningar du kan göra med andra familjer.

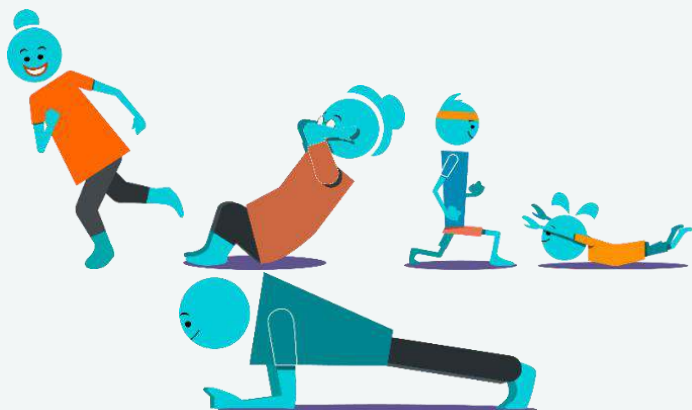
Här är några idéer som hjälper er att komma igång:



Hinderbana

Snurra flaskan

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.

Gör 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 att göra!



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. Var kreativa!

Roliga spel och lekar

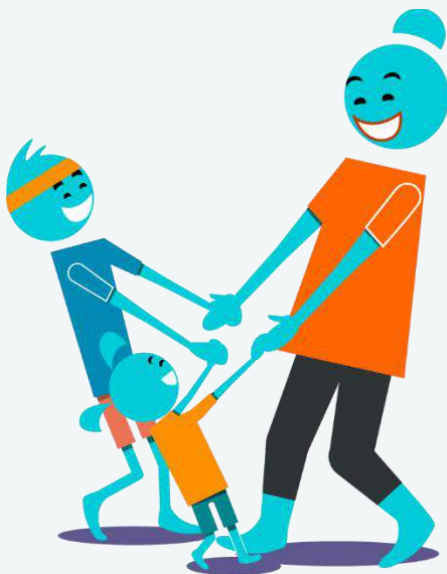
Planera för några roliga lekar eller sportaktiviteter som alla kan och älskar. Till exempel frisbee, fotboll, kull, under hökens alla vingar - kom, etc.

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:



Intrasslad
Skottkärra hinderbana
Svans tävling



4. Tro

Dela med er av hur ni har vuxit i tro och lärjungskap 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](https://www.max7.org)):



Det förlorade fåret
Den förlorade sonen — tyngdlyftarens
berättelse
Ett mirakel till lunch



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 maträtter och drycker att göra tillsammans.

Till exempel:

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

Laga en måltid tillsammans

Ni kan till exempel grilla och ta med er saker att grilla.



Håll utkik efter en ny säsong!

En ny familj.fit kommer! Nästa vecka börjar vi växa djupare, fokuserar på Jesus. Det hjälper dig att fortsätta växa och utveckla din familj, din kondition, din tro och att ha roligt!

The logo for 'family.fit' is centered within a large orange circle. The word 'family' is in a dark blue, lowercase, sans-serif font. The 'i' in 'family' is replaced by a white circle containing three orange dots, representing a family. The word '.fit' is in a white, lowercase, sans-serif font.

Växa djupare



Webb och videor

Hitta alla sessioner på [family.fit webbplatsen](https://family.fit)

Hitta oss på sociala medier här:



Hitta alla videor för family.fit på familjen.fit
[YouTube®](https://familjen.fit) -kanalen



family.fit Fem Steg



Introduktionsvideo

Håll dig uppkopplad

Vi hoppas att du har haft glädje av materialet från family.fit. Det har blivit ihopsatt av frivilliga från hela världen.

Du hittar alla family.fit sessioner på webbplatsen <https://family.fit>.

Webbplatsen har den senaste informationen, sätt för att ge feedback, och är det bästa stället att hålla kontakten med **family.fit!**

Om du gillade detta, dela gärna med andra som kanske vill delta.

Denna resurs ges fritt och är avsedd att delas med andra utan kostnad.

Om du vill få family.fit som ett e-postmeddelande varje vecka kan du prenumerera här:

<https://family.fit/subscribe/>.

Om du översätter detta till ett annat språk, vänligen maila det till oss på info@family.fit så att det kan delas med andra.

Tack.

Family.fit-teamet



www.family.fit