



---

# TID TILLSAMMANS

---

En stund varje dag fram till jul



DEN 2 NOVEMBER 2021

HERRLANDER SVENSSON FAMILJEFOKUS AB

[www.familjefokus.nu](http://www.familjefokus.nu)

Hej!

Vad roligt att du bestämt dig för att investera tid i din relation till ditt/dina barn! Vi lovar dig att du inte kommer att ångra det. På kort sikt kommer ni förhoppningsvis att ha lite roligt tillsammans. På lång sikt innebär detta att ni stärker er relation så att den klarar av påfrestningar som är en del av allas vardag.

## Du behöver:

Skriva ut kalendern

En sax

En fin ask med lock eller ett kuvert. Ta tex en diskad glasburk. Vill du pynta den så gör det.

## Gör så här:

Klipp ut alla uppdrag, 24 st

Vik lapparna och lägg ner dem i asken/burken eller kuvertet.

Ta en lapp per dag från den 1 december fram till den 24 december. På varje lapp står små uppgifter ni ska göra tillsammans. Några är fysisk aktivitet ute andra är samtalsämnen, lekar och klurigheter att göra inne.

## Tänk på att:

Avsätta minst 10 minuter till varje uppgift.

Om en uppgift inte passar just den dagen så stoppa tillbaka och ta en ny.

Är något för svårt, gör om uppgiften så att den passar din familj.

Syftet är att vara tillsammans och att ha en positiv stund.

Vi hoppas ni får många fina stunder tillsammans och önskar  
er en god jul



Nedan finns olika påståenden. Läs dem högt, fundera och prata sedan med varandra om vad ni tycker, tänker och känner inför påståendet. Tänk på att vara schyssta mot varandra, det finns inget rätt eller fel, bara olika synsätt och smaker.

“Julen är den bästa högtiden.”

“Det är ok att vara taskig mot någon, bara man berättar att det är på skoj”

“Det är alltid fel att ljuga”

“Knäck är det godaste godiset”



Turas om att hitta på val åt varandra och bestäm i förväg hur länge ni håller på. Minst tre val/person.

Tänk på: inget val är rätt eller fel. Fråga gärna varandra hur ni tänker/känner!

salt eller sött?

midsommarafton eller julafton?

katt eller hund?

jobba eller studera?



En av er säger ett ord som passar in i kategorin nedan. Turas sedan om att säga fler ord i samma kategori. Varje ord ska börja på det föregående ordets sista bokstav. (hund -delfin-noshörning-g...)

Minst fem ord var.

Kategori:

STÄDER

FÖRNAMN



Föreställ er att ni ska resa jorden runt i Tomtens släde. Det är trångt eftersom alla Tomtens klappar är packade så ni får bara plats med 10 saker tillsammans. Vilka saker tar ni med er?

Diskutera er fram och kom tillsammans med idéer vad som är viktigast att packa med. OBS! Ni får inte öppna eller göra er av med julklapparna!



När ni är klara med uppgiften:

Vad var lättast/svårast att komma överens om?

Fick alla komma till tals? Blev det problem? Isf hur löste ni dem?

En av er säger ett ord som passar in i kategorin nedan. Turas sedan om att säga fler ord i samma kategori. Varje ord ska börja på det föregående ordets sista bokstav. (hund -delfin-noshörning-g...)

Minst fem ord var.

Kategori:

FRUKTER                      JULGODIS/JULMAT



En av er säger ett ord som passar in i kategorin nedan. Turas sedan om att säga fler ord i samma kategori. Varje ord ska börja på det föregående ordets sista bokstav. (hund -delfin-noshörning-g...)

Minst fem ord var.

Kategori: JULEN      SAGOR



Ja va kul! En uteaktivitet! Är det mörkt så glöm inte reflex och kanske ficklampa. Lycka till!

Ta en promenad tillsammans och hjälps åt att under promenaden hitta

- något kletigt
- något grönt
- något tungt



Tycker ni om att tävla? Ställ timern på valfri tid och se vem som hittar flest saker i varje kategori.

**LYCKA TILL!**

Nedan ser ni olika frågor. Ställ dem till varandra, en fråga i taget, och fundera en stund innan ni svarar. Prata sedan med varandra om vad ni uppskattar hos er själva och varandra.

- Vilka är dina bästa och starkaste sidor -de du känner att du har mest nytta av i livet vardagen?
- Vad tycker din mamma/pappa/syskon eller ditt barn mest om hos dig?
- Vilka är dina bästa egenskaper som förälder/syskon/barn?



Ja va kul! En uteaktivitet! Är det mörkt så glöm inte reflex och kanske ficklampa. Lycka till!

Ta en promenad tillsammans.

Hur många tomtar ser ni under promenaden?

Är ni fler än två kan ni dela in er i lag, flest tomtar vinner.



Ja va kul! En uteaktivitet! Ni ska ut på promenad, är det mörkt så glöm inte reflex och kanske ficklampa. Lycka till!

Hjälps åt att under promenaden hitta

- något som ska slängas i soptunna (ta upp och släng i soptunna)
- något levande (låt det levande leva och låt den stanna där du hittar det/den)
- något skrovligt

Tycker ni om att tävla? Ställ timern på valfri tid och se vem som hittar flest saker i varje kategori.



LYCKA TILL!

Ställ frågorna till varandra. Det är ok att inte kunna svara. Fundera och släpp det om det är för svårt.

Vad gör dig glad?

När gör jag dig glad?

Måste man vara glad bara för att det är jul?



Ja va kul! En uteaktivitet! Är det mörkt så glöm inte reflex och kanske ficklampa. Lycka till!

Nu är det dags att svettas lite! Vill ni tävla gör ni det men framförallt: hjälp varandra genom att peppa och heja på varandra. Då orkarn ni mer och det blir så mycket roligare för er alla! Var och en kämpar på efter förmåga och ålder.

Ta en promenad tillsammans. Välj ut en lämplig parkbänk/något lite platt och upphöjt.

#### PLANKAN

Placera bägge händerna på sitsen och ställ dig i en rak plankposition. Vem klarar 30 sekunder? Vem klarar 60 sekunder? Vem klarar längre än så?

#### ARMHÄVNINGAR

Börja med att göra armhävningarna mot bänkens ryggstöd – det vill säga om du är ovan vid övningen – och när du är starkare kan du flytta ner stödet till sitsen för ännu mera motstånd.

Vem klarar 30 sekunder? Vem klarar 60 sekunder? Vem klarar längre än så?

#### ENBENSBÖJ

Detta gör du genom att ställa dig med ryggen mot bänken. Därefter lägger du upp den ena foten på bänken medan du håller benet på marken böjt. Nu böjer du på det knä där foten ligger på bänken – och så djupt du orkar – medan du håller överkroppen rak. Böj upp och ner, upp och ner. Vem klarar 30 sekunder? Vem klarar 60 sekunder? Vem klarar längre än så?

Gör varje övning tre gånger! Kör hårt och ha kul tillsammans!



Planera en mysig fika-träff med någon ni tycker om.

Vad ska ni bjuda på?

Baka eller köpa?

Hemma eller på café?

Ring/skicka sms eller skriv ett inbjudningskort!

Ha en mysig stund tillsammans både i planeringen och på fikaträffen!



Ja va kul! En uteaktivitet! Är det mörkt så glöm inte reflex och kanske ficklampa. Lycka till!

Hjälps åt att under promenaden hitta

- någon som ser glad ut
- något som går att klättra i (testa gärna)
- någon med skägg

Tycker ni om att tävla? Ställ timern på valfri tid och se vem som hittar flest saker i varje kategori. OBS! Plocka inte med er alla glada och eller skäggiga människor hem, det kan uppfattas som konstigt. Men uppmärksamma dem gärna med ett leende!



LYCKA TILL!



Ja va kul! En uteaktivitet! Är det mörkt så glöm inte reflex och kanske ficklampa. Lycka till!

Nu blir det tävling! Hitta en lyktstolpe/träd eller annan gemensam startplats.

Hoppa på ett ben fram till nästa lyktstolpe, träd eller annat gemensamt mål.

Vem vinner? Den snabbaste? Den som klarar hoppa utan att sätta i andra benet? Det bestämmer ni.

Mellan nästa två stolpar/annat går ni så sakta ni kan. Långsammast utan att stå stilla vinner!

Mellan nästa två stolpar/annat springer ni så fort ni kan! Heja Heja!



Här kommer en personlig fråga som kan vara svår. Det är ok att vilja fundera och det är ok att inte svara. Stötta varandra och var beredd på att lyssna.

Vad gör dig ledsen?

Hur vill du bli tröstad när du är ledsen?

Är det ok att vara ledsen på julafton?



Ja va kul! En uteaktivitet! Är det mörkt så glöm inte reflex och kanske ficklampa. Lycka till!

Nu är det dags att svettas lite! Vill ni tävla gör ni det men framförallt: hjälp varandra genom att peppa och heja på varandra. Då orkarn ni mer och det blir så mycket roligare för er alla! Var och en kämpar på efter förmåga och ålder.

Ta en promenad tillsammans. Välj ut en lämplig parkbänk/något lite platt och upphöjt.

#### PLANKAN

Placera bägge händerna på sitsen och ställ dig i en rak plankposition. Vem klarar 30 sekunder? Vem klarar 60 sekunder? Vem klarar längre än så?

#### BAKVÄNDA ARMHÄVNINGAR / DIPS

Ställ dig med ryggen mot bänken och placera bägge händerna på sitsen med rumpan nedanför händerna. Sträck ut benen och doppa rumpan upp och ner mot marken. Vem klarar 30 sekunder? Vem klarar 60 sekunder? Vem klarar längre än så?

#### GÅ UPP OCH NER

Gå eller spring upp och ner på parkbänken för att få upp pulsen. Om bänken är för hög så spring runt bänken.

Klarar ni 30 sekunder? Eller 60? Kanske mer?



Gör varje övning tre gånger! Kör hårt och ha kul tillsammans!

#### Gissa julmelodin

Turas om att nynna, humma eller vissla en melodi medan de andra försöker komma på vilken sång det är. Alla får nynna/humma eller vissla två julmelodier var.



#### Gissa julmelodin

Turas om att nynna, humma eller vissla en melodi medan de andra försöker komma på vilken sång det är. Alla får nynna/humma eller vissla två julmelodier var.



Om du var Tomte för en dag och hade möjlighet att ge vad som helst till vem som helst.

Vad skulle du ge?

Till vem skulle du ge det?

Varför just det till just den personen?

Turas om att berätta för varandra. Lyssna utan att avbryta.



Turas om att berätta för varandra. Lyssna utan att avbryta.

Om du hade möjlighet att färdas i tiden, vilken tidperiod, årtal, epok skulle du vilja åka till?

Vad skulle du göra där?

Varför just det till just den tiden?



Turas om att berätta för varandra. Lyssna utan att avbryta.

Om du får önska dig vad som helst, helt utan begränsningar. Vad skulle du önska dig då?

Varför önskar du dig det?

Vad skulle du göra när din önskan gått i uppfyllelse?



Hur ser Tomtens hus ut? Rita/måla var för sig eller tillsammans!



Är du "för gammal" för Tomten? Rita eller berätta om ditt drömboende, vilka färger inreder du med? Vilken stil? Bor du kvar i den stad du bor nu eller har du flyttat? Var bor du då? Dröm stort! Det går inte att drömma fel!

Vill ni dela med er av era drömmar eller hur er Tomte bor? Skicka bilderna till [info@familjefokus.nu](mailto:info@familjefokus.nu) eller Familjefokustomten c/o Winter Fregattgatan 10 21113 Malmö

Hjälps åt att göra berättelsen klar. Skriv om ni vill, berätta fritt, rita bilder!

*"Det var en gång en hund som bodde i en familj. Barnen i familjen hette...Deras förälder/föräldrar hette...Barnens mormor var jättegammal och det luktade alltid....när de kom till henne. Mormor tyckte inte om hundar därför brukade hon....*

*Hunden hette...och hade öron som....och nosen kändes...*

*Hunden älskade att vara ute på promenad. En vacker dag när de var ute råkde ...släppa kopplet. Då hände det här...*

Om ni vill dela med er av er berättelse och era bilder så skicka dem till oss så lägger vi dem på vår hemsida!

maila till [info@familjefokus.nu](mailto:info@familjefokus.nu) eller skicka brev till

Familjefokustomten c/o Winter

Fregattgatan 10

21113 Malmö

