



**FASTEAKSJONEN
FOR
KONFIRMANTER I
FREDRIKSTAD OG
HVALER
2021**

**FORANDRE FOR ANDRE!
EN CHALLENGE AV GANGEN!**

Challenge-aksjon

HVEM-HVA-HVORDAN

Hva er challenge-aksjon?

Hver konfirmant velger seg ut én challenge eller kommer på en selv - og utfører den før tirsdag 23. Mars

Før du gjennomfører challengen tar du kontakt med familie, venner, bekjente, naboer osv, og spør om de vil sponse deg.

Når du har gjort challengen tar du kontakt med de som har sagt at de sponser deg - forteller de hvordan det gikk og videresender info du får fra lederne dine om menighetens Spleis-innsamling.

Hvordan skaffe sponsorer?



Send melding, mail, ring eller send brevdue til venner, naboer, slekt, familie, bekjente. Det du kommer på!



Du kan be folk om å **støtte deg med en fast sum.**



Hvis du skal gjøre noe som handler om tid, antall eller runder kan du be folk om å **støtte deg med en litt mindre sum pr runde/antall/minutter** - når challengen er ferdig sier du ifra til sponsorene hvordan det gikk.

Synes du det er ok å sende inn bilde/video-bevis på at du har gjennomført challenge som vi kan vise på vår sending på tirsdag? Du blir med i trekningen av 4 kinogavekort hvis du sender inn bilde/video og beskrivelse til fasteaksjon.fredrikstad@gmail.com

Forslag til tekst til potensielle sponsorer:

Hei!

Frem mot 23.mars skal jeg være med på konfirmantenes challenge-aksjonen i Fredrikstad og Hvaler - hvor alle konfirmantene i Fredrikstad skal gjøre en challenge for for å samle inn penger til Kirkens Nødhjelp sitt arbeid med å sikre mennesker rent og trygt vann.

Vil du sponse meg? (forklar din challenge)

Når jeg har gjort challengen sier jeg ifra hvordan det gikk og hvordan du kan bidra via Spleis. Blir du med og sponser meg? Sammen kan vi forandre for andre!

EN LISTE MED FORSLAG DU KAN VELGE FRA, HVIS IKKE DU VIL FINNE PÅ NOE SELV.

CHALLENGES



SPORTY-SPICE Stå i 90-grader eller planke så lenge som mulig!



CHUBBY BUNNY Ha så mange marsmallows i munnen samtidig mens du sier "chubby bunny".



MONSEN Lag middag på bål for hele familien!



17. MAI Gå en runde på ca. 300 meter i nabolaget mens du spiller på selvvalgt kjøkkenredskap.



TØRST! Klar deg en hel dag uten vann!



HOPP! Hopp så lenge eller mange hopp du klarer!



HUSHOVD Ta deg en lang eller rask sykkeltur!



MINI-FORESTILLING Film når du synger en sang, leser et dikt eller lignene og send det til alle som støtter deg med minst...hvor mye?



PÅSKEHAREN Kle deg ut som påskeharen og hopp en runde så mange ganger du orker/klarertørr.



FRISKUSEN Ta deg et forfriskende bad i sjøen (husk å ikke gjøre det alene)



MILJØHJERTET Plukk søppel på stranda i 30 minutter



SUPERSUNN Ikke spis sukker, drikk brus eller spis kake/søte ting på en uke!



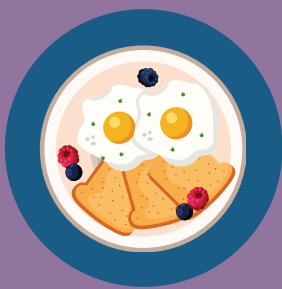
RUNDT I RING Løp rundt huset ditt så mange ganger du klarer!



WORK IT! Gjør husarbeid i 30 minutter



STRONGMAN Ta så mange push-ups du klarer!



BUTLEREN Server frokost til noen hver dag en hel uke



HOT HOT HOT Spis en sterk chili!

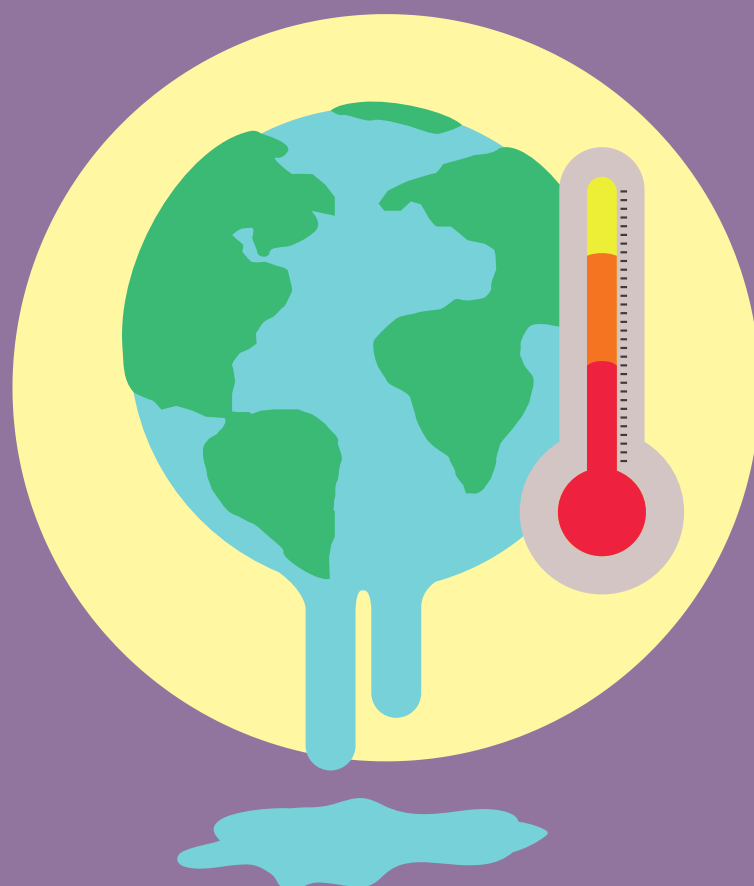
DU KAN VÆRE MED Å FORANDRE FOR ANDRE!

6 GODE GRUNNER TIL Å SATSE HØYT!



RETTFERDIGHET

Ingen barn skal måtte drikke skittent vann. Likevel må 785 millioner mennesker det hver dag.



KLIMAENDRINGER

Klimaendringene gir mer flom og tørke. Dette bidrar til at færre får tilgang til rent vann, sanitær- og hygienetjenester.



SKOLEGANG

Mange får ikke gått på skole fordi urent vann gjør dem syke eller fordi de må bruke skoletiden på å gå flere mil for å hente vann til familien sin.



TILGANG ER VIKTIG

En brønn med trygt vann i nærheten av der man bor redder liv og gjør at mange mennesker kan ta del i samfunnet på en ny måte.



DET NYTTER!

For bare 250 kroner kan en person få tilgang på rent vann for resten av livet!



GODFØLELSE

Tror du at det er en klisjé at det er fint å gjøre noe for andre? Tidligere konfirmanter vil kunne fortelle deg at å bidra til å hjelpe andre gir en skkelig godfølelse!