







Aktivitetsbingo

April

<p>A1 Inled varje morgon med "Dagens övning". hjärt-lung.se/tillsammans</p>	<p>B1 Fika med en bekant eller medlem från föreningen utomhus </p>	<p>C1 Leta upp ett träningsprogram som passar dig på hjärt-lung.se/tillsammans</p>	<p>D1 Prova nya recept med ägg. Hur många varianter kan du?</p>
<p>A2 Dags att putsa skorna. Kanske dags för nya skosnören eller sulor? </p>	<p>B2 Njut av aprilluften. Utmana dig själv – gå lite längre varje dag.</p>	<p>C2 Leta vårtecken – från fönstret och under promenaderna.</p>	<p>D2 Lär dig skilja fågelläten från varandra. Lyssna på radions Fågelsångskola, Livet enligt naturmorgon.</p>
<p>A3 Prova Hälso-coaching i grupp. Anmäl dig under Mötas och lära på hjärt-lung.se/tillsammans</p>	<p>B3 Skicka en vårhälsning till någon som du inte träffat på länge.</p>	<p>C3 Efter en regnig dag, titta hur vackert speglingen i vattenpölar är och passa på och plaska i en vattenpuss.</p>	<p>D3 Våga prova Qigong! Anmäl dig till en digital träningsgrupp på hjärt-lung.se/tillsammans</p>
<p>A4 Utforska närmaste naturområde eller park. Vilka knoppar kommer att slå ut först?</p>	<p>B4 Gör vårfint hemma – våttorka, vädra och pryd bordet med en bukett.</p>	<p>C4 Laga något som är sönder. </p>	<p>D4 Sjung in våren, ta i från tårna! Ute i naturen eller framför tv:n. </p>

Månadens aktivitetsbingo med utmaningar för kroppen, knoppen och själen. Utmana dig själv eller någon du känner. Vem klarar flest utmaningar denna månaden?

Namn: