



Aktivitetsbingo

December

<p>A1 Kolla att dina brandvarnare fungerar.</p>	<p>B1 Fånga solen med promenader på förmiddagen. En halvtimmes dagsljus gör stor skillnad för humör och sömn.</p>	<p>C1 Baka pepparkakor och prova skära till en egen form. Ta ut svängarna och dekorera vilt.</p>	<p>D1 Skriv ett eller flera julkort och/eller julbrev.</p>
<p>A2 Sätt nejlikor i en apelsin och njut av lukten.</p>	<p>B2 Vart är vi på väg? Häng med SVT:s "På spåret" och tävla från soffan.</p> 	<p>C2 Bra grepp med sulorna? Funkar broddarna? Kolla att du är förberedd för halt väglag.</p>	<p>D2 Dekorera med ljus/ljusslinga det som kan behöva lysas upp.</p>
<p>A3 Pynta hemma med julröda blommor.</p>	<p>B3 Överraska en granne med en liten gåva.</p>	<p>C3 Våga anmäla dig till en digital Tematräff, på hjart-lung.se/tillsammans</p>	<p>D3 Laga en maträtt med saffran.</p>
<p>A4 Fånga en snöflinga med tungan.</p> 	<p>B4 Byt ut gamla reflexer. Efter några år behöver reflexer ersättas med nya.</p>	<p>C4 Ring till någon som du inte pratat med på över ett år.</p> 	<p>D4 Räkna antal julgranar i din omgivning.</p>

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

Namn: