

## Aktivitetsbingo

Januari



<p><b>A1</b> Starta året med en ny god vana. Anmäl dig till digitala Hälsomöten och få stöd på resan. <a href="http://hjart-lung.se/tillsammans">hjart-lung.se/tillsammans</a></p>	<p><b>B1</b> Vilka platser är vackrast om vintern i dina trakter?</p>	<p><b>C1</b> Träna dig igenom alla träningsfilmer som finns på <a href="http://hjart-lung.se/tillsammans">hjart-lung.se/tillsammans</a></p>	<p><b>D1</b> Testa en ny varm dryck varje vecka, t ex lingondryck, ingefärste, choklad, buljong. </p>
<p><b>A2</b> Häng ut kläder, täcken och kuddar på vädring.</p>	<p><b>B2</b> Ta med dig en granne/bekant/medlem från föreningen på en januaripromenad.</p>	<p><b>C2</b> Skriv ned fem saker som varit bra året som gått. Och fem saker du vill göra under detta år.</p>	<p><b>D2</b> Krama en snöboll.</p>
<p><b>A3</b> Baka något eller gör en "delikatessbräda". med det du har hemma.</p>	<p><b>B3</b> Gör dagens övning på <a href="http://hjart-lung.se/tillsammans">hjart-lung.se/tillsammans</a></p>	<p><b>C3</b> Studera snön, hur många färger ser du? Försök fånga färgerna på papper eller annat material.</p>	<p><b>D3</b> Hjälps småfåglarna och fyll på med energirika frön. Vilka fåglar gästar ditt område?</p>
<p><b>A4</b> Hälsa på alla du möter under en dag.</p>	<p><b>B4</b> Ring eller skriv till någon som du inte träffat på länge. </p>	<p><b>C4</b> Anmäl dig till digital gympa på <a href="http://hjart-lung.se/tillsammans">hjart-lung.se/tillsammans</a> start vecka 3.</p>	<p><b>D4</b> Berätta varför du är medlem i Riksförbundet HjärtLung för en bekant som inte är medlem.</p>

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

Namn: