



Aktivitetsbingo

Januari

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