

Aktivitetsbingo

November



A1 Läs om hur du kan sköta om dig på hjärt-lung.se/din-halsa/livsstil/	B1 Passa på en regnig dag och gör riktigt fint eller i ett skåp.	C1 Träna dig igenom alla träningsfilmer som finns på hjärt-lung.se/tillsammans/trana-egen-hand/traningsfilmer/ Gör en film per dag.	D1 Klä dig rätt och ge dig ut trots busväder, samla intryck, kanske plaska i en pöl och njut av regnmättad luft...
A2 Ta med dig en granne/bekant/medlem från föreningen på en novemberpromenad.	B2 Gör en resa i huvudet eller planera en framtida resa. Läs på och "besök" platsen i böcker och dator.	C2 Ring eller skriv till någon som du inte träffat på länge. 	D2 Prova att göra långkok, en mustig gryta. Njut länge genom att frysa in i portionsförpackningar.
A3 Kura skymning. Släck ljuset, invänta solnedgången och låt tankarna vandra en stund. 	B3 Läs en bok baklänges, börja med sista kapitlet.	C3 Prova digital medicinsk yoga! Varje torsdag 9:30. hjärt-lung.se/tillsammans/trana-tillsammans/medicinsk-yoga/	D3 Sätt ihop ett minnesalbum.
A4 Återuppväck en gammal hobby som slumrat eller nytt intresse.	B4 Hälsa på alla du möter under en dag.	C4 Se om en film du gillat. Låna gratis på biblioteket genom att logga in med ditt bibliotekskort på cineasterna.com	D4 Ta hjälp av en Hälsocoach för att skapa goda nya vanor. Digitalt i små grupper! hjärt-lung.se/tillsammans/motas-och-lara/halsomoten/

Månadens aktivitetsbingo med utmaningar för kroppen, knoppen och själen.

Utmana dig själv eller någon du känner. Vem klarar flest utmaningar denna månaden?

Namn: