

Aktivitetsbingo

November



<p>A1 Anmäl dig till Hälsocoachning i grupp på hjärt-lung.se/tillsammans/motas-och-lara/halsomoten/</p>	<p>B1 Passa på en regnig dag och gör riktigt fint i en garderob eller i ett skåp.</p>	<p>C1 Träna dig igenom alla träningsfilmer som finns på hjärt-lung.se/tillsammans</p>	<p>D1 Klä dig rätt och ge dig ut trots busväder, samla intryck, kanske plaska i en pöl och njut av regnmättad luft... .</p>
<p>A2 Ta med dig en granne/bekant/medlem från föreningen på en novemberpromenad.</p>	<p>B2 Gör en resa i huvudet eller planera en framtida resa. Läs på och "besök" platsen i böcker och dator.</p>	<p>C2 Ring eller skriv till någon som du inte träffat på länge.</p> 	<p>D2 Prova att göra långkok, en mustig gryta. Njut länge genom att frysa in i portionsförpackningar.</p>
<p>A3 Kura skymning. Släck ljuset, invänta solnedgången och låt tankarna vandra en stund.</p> 	<p>B3 Läs en bok baklänges, börja med sista kapitlet.</p>	<p>C3 Välj ett träningsprogram och kör två till tre gånger under en vecka. hjärt-lung.se/tillsammans/trana-pa-egen-hand/traningsprogram/</p>	<p>D3 Sätt ihop ett minnesalbum.</p>
<p>A4 Återuppväck en gammal hobby som slumrat eller fördjupa dig i ett nytt intresse.</p>	<p>B4 Hälsa på alla du möter under en dag.</p>	<p>C4 Se om en film du gillat. Låna gratis på biblioteket genom att logga in med ditt bibliotekskort på cineasterna.com</p>	<p>D4 Prova ett digitalt träningspass på hjärt-lung.se/tillsammans/trana-tillsammans/</p>

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

Namn: