

Aktivitetsbingo

Oktober



A1 Skördetider, sätt färg på måltiderna. Använd så många färgrika ingredienser som möjligt.	B1 Sätt nya mål för oktober, ta hjälp av Träningsdagboken under fliken Träningsprogram på hjart-lung.se/tillsammans	C1 Klä dig varmt, ta med matsäck, sittunderlag och se soluppgången. 	D1 Våga anmäla dig till en digital Tematräff på hjart-lung.se/tillsammans
A2 Erbjud någon din hjälp.	B2 Har du provat digital gympa? Anmäl dig på hjart-lung.se/tillsammans	C2 Plocka fina löv, kastanjer, rönnbär, nypon och dekorera bordet. 	D2 Prova att använda "fel hand" och borsta tänderna, kamma håret, låsa dörren, trycka på fjärrkontrollen...
A3 Gå på doftsafari. Rikta din näsas uppmärksamhet på olika dofter under en dag. 	B3 Vilka låtar väcker starka minnen i ditt liv? Sätt ihop en lista på 10 låtar och skriv ned dina minnen.	C3 Tipsa tre personer du känner om våra digitala aktiviteter på hjart-lung.se/tillsammans	D3 Välj ut ett träningsprogram att jobba med denna månad på hjart-lung.se/tillsammans/trana-pa-egen-hand/traningsprogram
A4 Gör dagens övning på hjart-lung.se/tillsammans	B4 Leta hösttecken och försök fånga höstglöden med kamera. Välj ut ett extra vackert löv och använd som bokmärke.	C4 Laga eller ät en mustig höstgryta.	D4 Meditera en kvart varje dag under en vecka, slut ögonen och flytta din uppmärksamhet runt i kroppen.

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

Namn: