

Aktivitetsbingo

September



<p>A1 Njut av den klara septemberluften. Ta dagliga promenader och utmana dig själv att gå lite längre varje dag.</p>	<p>B1 Plocka svamp i skogen, på självplock eller torget och njut av skogens guld.</p>	<p>C1 Spela boule.</p>	<p>D1 Telefonfika med en bekant eller medlem från föreningen.</p>
<p>A2 Gör "Andningsmeditation" på fyra minuter, se under fliken hjärt-lung.se/tillsammans/tranapa-egen-hand/traningsfilmer/</p>	<p>B2 Kontakta din förening för planering av höstens aktiviteter och ta reda på vad som händer i höst.</p>	<p>C2 17 september är det Håll Sverige Rent-dagen. Ge dig ut på spontan skräpplockning på egen hand eller med andra.</p>	<p>D2 Hur många låtar kommer du på med ordet september i text och/eller titel? </p>
<p>A3 Gå upp tidigt och spana efter flyttfåglarna. Vet du vilka fåglar som övervintrar i dina trakter?</p>	<p>B3 Sätt mål för månadens träning av kondition, styrka och balans. Hämta inspiration från hjärt-lung.se/tillsammans</p>	<p>C3 Njut av säsongens skaldjur.</p>	<p>D3 Besök en utomhusutställning i trakten eller en vacker utsiktsplats. Ta med picknickkorgen.</p>
<p>A4 Utforska säsongens äpplen. Prova och rangordna efter smakupplevelse.</p>	<p>B4 Bestäm en bok för hösten att läsa och prata om.</p>	<p>C4 Genomför en picknick, själv eller med någon annan.</p>	<p>D4 Ge dig själv ett varmt fotbad och ta hand om dina fötter.</p>

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

Namn: