



## Aktivitetsbingo v31

<b>A1</b> Ät fisk tre gånger under veckan.	<b>B1</b> Gå på självplock eller plocka själv i naturen.	<b>C1</b> Utforska närmaste naturområde eller park.	<b>D1</b> Lyssna på ett helt musikalbum eller tio låtar från samma artist/grupp. 
<b>A2</b> Hör av dig till någon du inte pratat med på länge.	<b>B2</b> Telefonfika med en bekant eller medlem från föreningen.	<b>C2</b> Gör "Dagens övning" på <a href="http://hjart-lung.se/tillsammans">hjart-lung.se/tillsammans</a>	<b>D2</b> Gör "Träning av lårmuskler", se under fliken Träna på egen hand på <a href="http://hjart-lung.se/tillsammans">hjart-lung.se/tillsammans</a>
<b>A3</b> "Gör andningsmeditation" i sängen, somnar du fortare?	<b>B3</b> Innan du somnar, räkna upp tre saker som du är tacksam för idag.	<b>C3</b> 1 1 2 3 5 ... Räkna ut vad nästa siffra blir. Vad har det med kaniner att göra? 	<b>D3</b> Simma.
<b>A4</b> Om två veckor startar våra digitala gympapass! Anmäl dig idag på <a href="http://hjart-lung.se/tillsammans">hjart-lung.se/tillsammans</a>	<b>B4</b> Blanda till hemmagjord lemonad.	<b>C4</b> Skicka ett vykort.	<b>D4</b> Vik en trana/svala i papper.

Veckans aktivitetsbingo med utmaningar för kroppen, knoppen och själen. Utmana dig själv eller någon du känner. Vem klarar flest utmaningar den här veckan?

Namn:

Adress