



## Aktivitetsbingo v33

<p><b>A1</b> Överraska någon.</p>	<p><b>B1</b> Gå så många trappsteg du orkar.</p> 	<p><b>C1</b> Plocka bär/svamp i skogen eller på torg-handeln.</p>	<p><b>D1</b> Se ut i augustinatten och njut av årets meteorregn Perseiderna.</p>
<p><b>A2</b> Gör "Dagens övning", se startsidan på <a href="http://hjart-lung.se/tillsammans">hjart-lung.se/tillsammans</a></p>	<p><b>B2</b> Anmäl dig till en Tematräff under hösten på <a href="http://hjart-lung.se/tillsammans">hjart-lung.se/tillsammans</a></p>	<p><b>C2</b> Träna styrkan i benen i "Styrketräning du kan göra hemma". Se fliken Träna på egen hand på <a href="http://hjart-lung.se/tillsammans">hjart-lung.se/tillsammans</a></p>	<p><b>D2</b> Gör benböj, upprepa 10-15 gånger, en till tre omgångar.</p>
<p><b>A3</b> Titta eller lyssna på fem olika sorters fåglar runt knuten.</p>	<p><b>B3</b> Gör "Må bra med medicinsk yoga", under fliken Träna på egen hand på <a href="http://hjart-lung.se/tillsammans">hjart-lung.se/tillsammans</a></p>	<p><b>C3</b> Laga en efterrätt på en grönsak.</p>	<p><b>D3</b> Røj i en garderob.</p>
<p><b>A4</b> Starta terminen med Qigong den 16 augusti kl 9:30. Om du inte gått tidigare, anmäl dig på <a href="http://hjart-lung.se/tillsammans">hjart-lung.se/tillsammans</a></p>	<p><b>B4</b> Prova ett nytt recept.</p>	<p><b>C4</b> Starta hösten med en ny god vana, ta hjälp av en Hälsocoach. Anmäl dig till Hälsomöten på <a href="http://hjart-lung.se/tillsammans">hjart-lung.se/tillsammans</a></p>	<p><b>D4</b> Läs fakta i ett ämne du tyckte om som ung.</p>

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