



## Aktivitetsbingo v26

**Måndag 22 juni – söndag 28 juni**

<b>A1</b> Gå en promenad runt eller i din omgivning.	<b>B1</b> Skriv ett vykort eller ett brev.	<b>C1</b> Träna armstyrkan i "Styrketräning du kan göra hemma" under fliken Träna, Träningsprogram <a href="http://tillsammansisommar.se">tillsammansisommar.se</a>	<b>D1</b> Lek turist på din egen ort. Upptäck något nytt.
<b>A2</b> Lär dig mer om datorer och smarta telefoner i programmet Seniorsurfarna på URplay.se	<b>B2</b> Gör "Dagens övning" på startsidan <a href="http://tillsammansisommar.se">tillsammansisommar.se</a>	<b>C2</b> Gör en picknick själv eller med en bekant.	<b>D2</b> Dansa hemma till en favoritlåt. 
<b>A3</b> Fyll i din "Träningsdagbok" Finns under fliken Träna <a href="http://tillsammansisommar.se">tillsammansisommar.se</a>	<b>B3</b> Gör "Må bra med medicinsk yoga" en timme. Se under fliken Träna, Längre träningsprogram <a href="http://tillsammansisommar.se">tillsammansisommar.se</a>	<b>C3</b> Gör "Bli bäst på stress", ett kort kunskapspass som finns under fliken Göra inne och ute <a href="http://tillsammansisommar.se">tillsammansisommar.se</a>	<b>D3</b> Lyssna på en ljudbok, radioföljetong eller radionovell på SR.se
<b>A4</b> Kittla tårna i gräset.	<b>B4</b> Rensa i frysen.	<b>C4</b> Hur många sorters träd hittar du där du bor?	<b>D4</b> Gå samma promenad som i ruta <b>A1</b> , fast nu åt andra hållet.

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