



## Aktivitetsbingo v28

Måndag 6 juli – söndag 12 juli



<b>A1</b> Gå på så många underlag som möjligt; asfalt, grus, gräs, trä, sten, marmor, mossa...	<b>B1</b> Gör det korta kunskapspasset "Träna dina tankar" under fliken Göra inne och ute <a href="http://tillsammansisommar.se">tillsammansisommar.se</a>	<b>C1</b> Börja varje morgon denna vecka med en promenad.	<b>D1</b> Telefonfika med en bekant eller medlem från föreningen.
<b>A2</b> Byt plats på något i ditt hem.	<b>B2</b> Doppa fötterna i svalkande vatten.	<b>C2</b> Räkna antalet cabbar (öppna bilar) du ser under veckan.	<b>D2</b> Ge en måltid din fulla uppmärksamhet. Tugga varje munsbit 15 ggr innan du sväljer.
<b>A3</b> Försök lösa Melodikrysset på radion.	<b>B3</b> Fika utomhus.	<b>C3</b> Gör "Sittgympa trettio minuter", se fliken Träna, Längre träningsfilmer. <a href="http://tillsammansisommar.se">tillsammansisommar.se</a>	<b>D3</b> Lär dig något nytt denna vecka; nytt ord, nytt recept, ny träningsövning...
<b>A4</b> Ta en promenad och njut av en glass. 	<b>B4</b> Kom på något du vill bli bättre på i år. Ta fram en plan.	<b>C4</b> Gör "Dagens övning", se startsidan <a href="http://tillsammansisommar.se">tillsammansisommar.se</a>	<b>D4</b> Hälsa på alla du möter under veckan och le.

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