



Aktivitetsbingo

Oktober



A1 Skördetider, sätt färg på måltiderna. Använd så många färgrika ingredienser som möjligt.	B1 Följ upp din "Träningsdagbok" och sätt nya mål för kommande månad. Se fliken Träna på tillsammansihöst.se	C1 Klä dig varmt, ta med matsäck, sittunderlag och se soluppgången. 	D1 Våga anmäla dig till en digital Tematräff på tillsammansihöst.se
A2 Erbjud någon din hjälp.	B2 Telefonfika med en av våra Hälsocoachers. Boka via vår växel på 08-556 062 00 eller på tillsammansihöst.se	C2 Plocka fina löv, kastanjer, rönnbär, nypon och dekorera bordet. 	D2 Prova att använda "fel hand" och borsta tänderna, kamma håret, låsa dörren, trycka på fjärrkontrollen...
A3 Gå på doftsafari. Rikta din näsas uppmärksamhet på olika dofter under en dag. 	B3 Vilka låtar väcker starka minnen i ditt liv? Sätt ihop en lista på 10 låtar och skriv ned dina minnen.	C3 Tipsa tre personer du känner om vår hemsida tillsammansihöst.se	D3 Gör det korta kunskapspasset "Konsten att skapa fler relationer", under fliken Göra inne och ute tillsammansihöst.se
A4 Träna styrkan i benen i "Styrketräning du kan göra hemma". Se fliken Träna, Träningsprogram tillsammansihöst.se	B4 Leta hösttecken och försök fånga höstglöden med kamera. Välj ut ett extra vackert löv och använd som bokmärke.	C4 Uppmärksamma Alla helgons dag o/e Halloween: tänd ljus, karva en pumpa, njut av hösten.	D4 Meditera en kvart varje dag under en vecka, slut ögonen och flytta din uppmärksamhet runt i kroppen.

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

Namn: