



## Aktivitetsbingo

### November

<b>A1</b> Få råd om mat, motion och motivation. Kontakta Livsstils-coachen, se fliken Mötas och lära på <a href="http://tillsammansihöst.se">tillsammansihöst.se</a>	<b>B1</b> Passa på en regnig dag och gör riktigt fint i en garderob eller i ett skåp.	<b>C1</b> Träna dig igenom alla träningsfilmer som finns på <a href="http://tillsammansihöst.se">tillsammansihöst.se</a> Gör en film per dag.	<b>D1</b> Klä dig rätt och ge dig ut trots busväder, samla intryck, kanske plaska i en pöl och njut av regnmättad luft... .
<b>A2</b> Ta med dig en granne/bekant/medlem från föreningen på en novemberpromenad.	<b>B2</b> Gör en resa i huvudet eller planera en framtida resa. Läs på och "besök" platsen i böcker och dator.	<b>C2</b> Ring eller skriv till någon som du inte träffat på länge. 	<b>D2</b> Prova att göra långkok, en mustig gryta. Njut länge genom att frysa in i portionsförpackningar.
<b>A3</b> Kura skymning. Släck ljuset, invänta solnedgången och låt tankarna vandra en stund. 	<b>B3</b> Läs en bok baklänges, börja med sista kapitlet.	<b>C3</b> Läs och gör "Ensamhet på gott och ont" under fliken Göra inne och ute, Korta kunskapspass <a href="http://tillsammansihöst.se">tillsammansihöst.se</a>	<b>D3</b> Sätt ihop ett minnesalbum.
<b>A4</b> Återuppväck en gammal hobby som slumrat eller fördjupa dig i ett nytt intresse.	<b>B4</b> Hälsa på alla du möter under en dag.	<b>C4</b> Se om en film du gillat. Låna gratis på biblioteket genom att logga in med ditt bibliotekskort på <a href="http://cineasterna.com">cineasterna.com</a>	<b>D4</b> Boka telefonfika genom vår växel på 08-556 062 00 eller under fliken Mötas och lära på <a href="http://tillsammansihöst.se">tillsammansihöst.se</a>

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

Namn: