



## Aktivitetsbingo

**Maj**

<b>A1</b> Avsätt 10 min varje dag till dina muskler. Hämta inspiration under fliken Träna på <a href="http://tillsammansivar.se">tillsammansivar.se</a>	<b>B1</b> Telefonfika med en av våra Hälsocoacher. Boka på 08-556 062 00 eller <a href="http://tillsammansivar.se">tillsammansivar.se</a>	<b>C1</b> Utmana dig själv – köp och tillaga ett nytt livsmedel du inte prövat eller som du bara ätit lite av.	<b>D1</b> Besök en utomhusutställning i trakten eller en vacker utsiktsplats. Ta med picknickkorgen.
<b>A2</b> Skörda årets första nässlor i naturen eller i butiken. Koka soppa med ägg och bacon som tillbehör.	<b>B2</b> Har du kläder du inte längre vill ha? Laga eller lämna in till välgörenhet eller en butik som tar emot gamla kläder.	<b>C2</b> Hälsa på en hund. 	<b>D2</b> Om du är en superhjälte. Vilken skulle vara din unika egenskap? Vad skulle du kämpa för? Vad skulle du heta?
<b>A3</b> Gå upp tidigt och spana efter hemvändande flyttfåglar. Vilka är de vanligaste fåglarna runt din knut?	<b>B3</b> Undvik alla typer av skärmar efter klockan åtta på kvällen. Prova att göra detta en gång i veckan. Hur gick det?	<b>C3</b> Gör det korta kunskapspasset "Konsten att skapa fler relationer", under fliken Göra inne och ute på <a href="http://tillsammansivar.se">tillsammansivar.se</a>	<b>D3</b> Vill du sova bättre? Anmäl dig till Tematräffar Sömn under fliken Mötas och lära på <a href="http://tillsammansivar.se">tillsammansivar.se</a>
<b>A4</b> Hitta på ett ordspråk utifrån ditt eget liv.  ” ..... ” ..... ”	<b>B4</b> Genomför en picknick, själv eller med någon annan. Varför inte 22 maj? Då är det picknickens dag.	<b>C4</b> Testa livsstilskunskaper, själv eller tillsammans. Gör frågesporten under Göra inne och ute på <a href="http://tillsammansivar.se">tillsammansivar.se</a>	<b>D4</b> Innan du somnar, räkna upp fem saker som du är tacksam för.

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

Namn: