



## Aktivitetsbingo

**Juli**



<b>A1</b> Fånga morgon-solen. Ta med frukosten ut. Sätt dig på en skön plats.	<b>B1</b> Putsa upp en gammal eller investera i en ny sommarhatt.	<b>C1</b> Ta en kvart varje dag under en vecka och öva på Qigong. Du hittar övningarna under fliken Träna på <a href="http://tillsammansisommar.se">tillsammansisommar.se</a>	<b>D1</b> Utforska ett nytt område i din trakt. Inspirera andra att göra samma sak.
<b>A2</b> Träna ute med eller utan stavar. Få tips under fliken Träna på <a href="http://tillsammansisommar.se">tillsammansisommar.se</a>	<b>B2</b> Laga en måltid med nya ingredienser: ramslök, lime, spiskummin, tahini eller...	<b>C2</b> Ta hand om din hud, rensa ut gammal solkräm och lotion och uppdatera.	<b>D2</b> Fika med en bekant eller medlem från föreningen utomhus. 
<b>A3</b> Blås en maskrosboll. 	<b>B3</b> Testa livsstilskunskaper, själv eller tillsammans. Gör frågesporten under fliken Göra inne och ute på <a href="http://tillsammansisommar.se">tillsammansisommar.se</a>	<b>C3</b> Köp en varmkorv till middag och njut medan solen går ned.	<b>D3</b> Köp eller låna en pocketbok, ta med ut i naturen och läs.
<b>A4</b> Upptäck och lär dig mer om skulpturerna i din trakt. 	<b>B4</b> Hur många Bellmanlåtar kan du? Sjung ut och ta ifrån tårna.	<b>C4</b> Regnar det? Gå på upptäcksfärd på <a href="http://tillsammansisommar.se">tillsammansisommar.se</a> Surfa runt på det du tidigare inte sett.	<b>D4</b> Kom på något du vill bli bättre på i år. Ta fram en plan.

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

Namn: