



## Aktivitetsbingo

**Aug**

|  |  |  |   |
|--|--|--|---|
| <b>A1</b> Gå själv eller flera på promenad. Prova en längre runda. Ta med matsäck.                   | <b>B1</b> Bra träning är träning som blir av. Varva styrka med kondition, få tips under fliken Träna på <a href="http://tillsammansisommar.se">tillsammansisommar.se</a> | <b>C1</b> Botanisera bland säsongens meloner, prova en ny sort.  | <b>D1</b> Börja planera hösten! Anmäl dig till digital träning fr.o.m. 24/8 på <a href="http://hjart-lung.se/tillsammans">hjart-lung.se/tillsammans</a> |
| <b>A2</b> Köp en tandkräm du aldrig tidigare provat. Jämför med din vanliga. Nyfiken att prova fler? | <b>B2</b> Prova att använda högerhanden om du är vänsterhänt, och vänsterhanden om du är högerhänt, till dagens sysslor.   | <b>C2</b> Njut av augustivarma bad.<br>   | <b>D2</b> Dra ett skämt. Försök hitta på nya historier. Leta upp gamla godingar. Vilka gillar du bäst?  |
| <b>A3</b> Erbjud någon din hjälp.  | <b>B3</b> Gå på självplock eller plocka själv i naturen.   | <b>C3</b> Gör det korta kunskapspasset "Konsten att skapa fler relationer", under fliken Göra inne och ute på <a href="http://tillsammansisommar.se">tillsammansisommar.se</a> | <b>D3</b> Skriv minst 10 rader om något som hänt i ditt liv.  |
| <b>A4</b> Återuppväck en gammal hobby som slumrat eller fördjupa dig i ett nytt intresse.            | <b>B4</b> Njut av säsongens skaldjur, har du någon favorit?  | <b>C4</b> I september startar vi digitala Hälsomöten i grupp igen. Anmäl dig fr.o.m. 24/8 på <a href="http://hjart-lung.se/tillsammans">hjart-lung.se/tillsammans</a>          | <b>D4</b> Prova lokal-producerad honung. Har du någon favorit?<br> |

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

Namn: