



Aktivitetsbingo

December

A1 Kolla att dina brandvarnare fungerar.	B1 Fånga solen med promenader på förmiddagen. En halvtimmes dagsljus gör stor skillnad för humör och sömn.	C1 Baka pepparkakor och prova skära till en egen form. Ta ut svängarna och dekorera vilt.	D1 Skriv ett eller flera julkort och/eller julbrev.
A2 Boka telefonfika genom vår växel på 08-556 062 00 eller under fliken Mötas och lära på tillsammansivinter.se	B2 Vart är vi på väg? Häng med SVT:s "På spåret" och tävla från soffan. 	C2 Bra grepp med sulorna? Funkar broddarna? Kolla att du är förberedd för halt väglag.	D2 Dekorera med ljus/ljusslinga det som kan behöva lysas upp.
A3 Gör "Styrke-träning du kan göra hemma", under fliken Träna på tillsammansivinter.se	B3 Överraska en granne med en liten gåva.	C3 Våga anmäla dig till en digital Tematräff, se under fliken Mötas och lära på tillsammansivinter.se	D3 Gör det korta kunskapspasset "Konsten att skapa fler relationer", under fliken Göra inne och ute tillsammansivinter.se
A4 Fånga en snöflinga med tungan. 	B4 Byt ut gamla reflexer. Efter några år behöver reflexer ersättas med nya.	C4 Ring till någon som du inte pratat med på över ett år. 	D4 Räkna antal julgranar i din omgivning.

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

Namn: