



Aktivitetsbingo

Januari

A1 Få råd om mat, motion och motivation. Kontakta Livsstilscoachen, se fliken Mötas och lära på tillsammansivinter.se	B1 Vilka platser är vackrast om vintern i dina trakter?	C1 Träna dig igenom alla träningsfilmer som finns på tillsammansivinter.se Gör en film per dag.	D1 Testa en ny varm dryck varje vecka, t ex lingondryck, ingefärste, choklad, buljong. 
A2 Häng ut kläder, täcken och kuddar på vädring.	B2 Ta med dig en granne/bekant/medlem från föreningen på en januaripromenad.	C2 Skriv ned fem saker som varit bra året som gått. Och fem saker du vill göra under detta år.	D2 Krama en snöboll.
A3 Baka något eller gör en "delikatessbräda". med det du har hemma.	B3 Testa dina livsstilskunskaper, gör frågesporten under Göra inne och ute på tillsammansivinter.se	C3 Studera snön, hur många färger ser du? Försök fånga färgerna på papper eller annat material.	D3 Hjälps småfåglarna och fyll på med energirika frön. Vilka fåglar gästar ditt område?
A4 Hälsa på alla du möter under en dag.	B4 Ring eller skriv till någon som du inte träffat på länge. 	C4 Gör det korta kunskapspasset, EASE – modell mot ensamhet, se Göra inne och ute på tillsammansivinter.se	D4 Boka telefonfika genom vår växel på 08-556 062 00 eller under fliken Mötas och lära på tillsammansivinter.se

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

Namn: