

# Sommarbingo

Kryssa för så många aktiviteter du kan, när du har fått ihop en rad har du fått bingo. Lycka till!

|  |   |                                 |                                    |   |
|--|---|---------------------------------|------------------------------------|---|
| Ta en picknick med familjen                              | Lyssna på fågelkvitter                  | Ge en kram varje dag            | Hälsa och le mot främlingar en dag | Testa utomhusgym 30 min                         |
| Gör något för dig själv                                  | Ge en komplimang                        | Ta en cykeltur till en ny plats | Ta sovmorgon                       | Ta en promenad i skogen och njut av en picknick |
| Testa Yoga   | Ta en fika med en vän                   | Plocka svamp eller bär          | Turista i din egen stad            | Ta 1 h rask promenad                            |
| Reflektera: Nämn 3 saker som du är tacksam för varje dag | Läs en bok/ ljudbok                     | Fånga en solnedgång             | Bjud över vänner på middag         | Krama någon du inte brukar krama                |
| Ta ett kvällsdopp  | Njut av en glass med någon du tycker om | Dansa                           | Ta en powernap utomhus             | Gå på teater/ bio                               |

