

Aktivitetsbingo - Sommar

Utför och kryssa för minst 5 aktiviteter (vågrätt, lodrätt eller diagonalt) för att delta i utlottningen av hemliga priser. *Skriv namn och kontaktuppgifter på bingobrickan och skicka eller lämna in den senast 1.9. 2020 till:*

*Folkhälsan på Åland
Äldre & hälsa
Skeppargatan 11
22100 Mariehamn*

Kontakta oss gärna på tfn. 018-527063

Plocka en blombukett	Res dig upp och sätt dig ner 10 ggr från en köksstol	Skriv ner en dikt du minns eller skriv en egen	Ring en person som det är länge sen du pratat med	Prova ett nytt recept
Följ hemmagympan på Ålandskanalen kl. 10.30-11.00	Ät en glass	Plantera om en krukväxt	Rita eller måla en tavla	Ta en promenad längs en naturstig
Gör en balansövning, tex stå på ett ben eller gunga från sida till sida	Ta en fika utomhus	Ta ett dopp i havet	Besök ett museum	Sök upp en världskarta och hitta ön Solta
Ta 10 andetag, fokusera helt på andetagets väg in och ut.	Sök 3 goda nyheter i en tidning	Plocka bär eller svamp	Lös ett korsord eller sudoku	Unna dig själv din favoritmåltid
Ring Seniortelefonen 527063 och byt några ord med Erika eller Annette	Skicka ett vykort	Sjung en sång eller lyssna på musik du tycker om	Sök dig till en strand och lyssna till vågskvalp, andas och njut av dofterna	Gå på stället samtidigt som du sträcker upp en arm i taget mot taket