

Vi tycker all motion i alla olika former är bra och att friskvård ska vara lustfyllt och roligt!

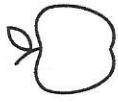
Friskvårdsbingo är för alla, oavsett grundförsättning och situation.

Friskvårdsbingo är ett sätt att hitta glädjen till mer motion och fler hälsosamma val.

Låt bingobrickan fungera som ett stöd för dina aktiviteter.

Vi har valt ut en mängd olika aktiviteter och hoppas att någon av dem kommer att passa dig.

Välj aktiviteter som passar just dig!









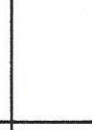
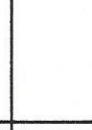
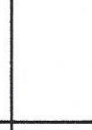
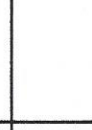
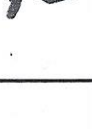
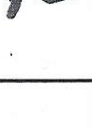
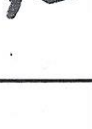
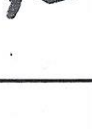


När det gäller styrketräning behöver det inte vara på ett gym eller liknande ställen.

Det går lika bra att utföra lämpliga övningar hemma.

Två av de förfyllda aktiviteterna har vi valt ut med tanke på vikten av bra balans, vilket är bra för att minska risken för att ramla omkull och skada sig.

De 3 övriga förfyllda aktiviteterna har vi valt ut med tanke på att det också är viktigt att ta det lugnt och slappna av.

Friskvårdsbingo

Ett roligt och inspirerande sätt att få in mer rörelse i vardagen!

Vi är gjorda för rörelse!

Träning förbättrar vår muskelstyrka och balans.

Genom träning får du en god fysik och du bevarar din självständighet och livskvalitet.

Fem i rad ger Bingo / Vågrätt, Lodrätt eller Diagonalt.

Du kan fylla i valfritt antal bingoer Vid full bricka har du fått ihop 12 bingoer. Fyll i datum för utförd aktivitet.

Endast en aktivitet per dag får fyllas i.

Fem aktiviteter är förifyllda och ska göras för att få bingo på den raden.

Välj någon av de övriga aktiviteterna och fyll i de tomma rutorna

- 1 Cykla
- 2 Promenera, stavgång
- 3 Simning
- 4 Styrketräning
- 5 Gymnastikpass
- 6 Balansträning
- 7 Städning
- 8 Trädgårdsarbete
- 9 Dans
- 10 Kulturevenemang
- 11 Lösa Korsord/Sudoku
- 12 Läsa i en bok/Studier
- 13 Sång
- 14 Golf
- 15 Skogs promenad
- 16 Boule
- 17 Skidåkning
- 18 Rodd

Namn:.....

TÅ- hävning	Dag		Dag		Dag	Ätit hälsosamt	Dag		Dag
	Dag		Dag		Dag		Dag		Dag
	Dag		Dag	Balans träning	Dag		Dag		Dag
	Dag	Fikat/lunchat Med en god vän	Dag		Dag		Dag		Dag
	Dag		Dag		Dag	LÄST EN BOK/Studier	Dag		Dag