

Hälsobingo 2024



Hälsobingon vill inspirera till olika fritidsaktiviteter. Vid minst 3 fulla rader (vågrätt och/eller lodrätt) har ni genomfört hälsobingon.

Hälsobingons syfte är att främja hälsa och välmående genom att inspirera till fritidsaktiviteter, naturupplevelser, kreativitet, energi och engagemang på olika sätt.

Bingon består av sju "grenar" - Foto, Miljö & Natur, Musik, Spel, Mat/bakning, Återhämtning och Litteratur. Vid minst 3 fulla rader (vågrätt och/eller lodrätt) har ni genomfört hälsobingon.

Redovisning sker genom ikryssad hälsobingo samt en sammanställning av varje genomförd gren med foton som skickas till Ringhals IF, ringhalsif@gmail.com

Priser kommer att lottas ut bland alla de som fullbordar hälsobingon. Ringhals IF kontaktar vinnarna när perioden är avslutad.

Hälsobingon pågår mellan 1 oktober till 31 oktober.

Foto Ta kort på	Lägereld	Djur i natur	Vatten	Orkidé	Myrstack	Björk	En staty
Natur & Miljö	Lämna något till återvinning	Besök ett naturreservat	Skänk bort något	Gå upp på ett berg	Gå eller cykla istället för att åka bil	Gå runt en sjö	Gå ut och plocka svamp
Musik Lyssna på	Jazz	Rock	Klassiskt	Disco	Hipp hopp	Blues	Folkmusik
Spela spel	Kortspel	Lös ett korsord	Lägg en patiens	Lös Sudoku	Delta i ett Quiz	Spela ett sällskapspel	Utmana någon i boule (finns klot att låna i receptionen V2)
Mat/bakning	Laga en vegetarisk rätt	Gör en lyx-/hotellfrukost	Använd ett nytt recept	Baka matbröd	Laga mat på rester	Laga mat ute	Laga en rätt som väcker trevliga minnen
Återhämtning	Mindfulness (vara i nuet)	Skärmfri tid/3h	Avslappning/ Andningsövning	Yoga	Power nap	Paus i solen	Ta en sovmorgon
Litteratur Läs/lyssna på	Pod	Deckare/roman	Serietidning	Läs högt för någon	En klassiker	En nobelpristagare	Dikter