



VÅRBINGO



Nu går vi mot ljusare tider men tvingas fortfarande hålla den fysiska distanseringen. Utmaningen genomförs genom att du, under 21 valfria dagar i mars månad, utför en aktivitet per dag från listan på sidan 2. Utmaningen startar 1 mars och pågår hela månaden. Du väljer fritt i vilken ordning, men får bara välja aktiviteten en gång och du kan bara utföra en aktivitet per dag. När den är utförd noterar du siffran och datumet i tabellen nedan. När alla rutor är ifyllda så är utmaningen klar!

Tre vinnare lottas ut bland de som fyllt i hela brickan. Fina priser utlovas! ☺ (endast medlemmar är med i utlotningen)

| | | |
|------------|------------|------------|
| Datum: | Datum: | Datum: |
| Aktivitet: | Aktivitet: | Aktivitet: |
| Datum: | Datum: | Datum: |
| Aktivitet: | Aktivitet: | Aktivitet: |
| Datum: | Datum: | Datum: |
| Aktivitet: | Aktivitet: | Aktivitet: |
| Datum: | Datum: | Datum: |
| Aktivitet: | Aktivitet: | Aktivitet: |
| Datum: | Datum: | Datum: |
| Aktivitet: | Aktivitet: | Aktivitet: |
| Datum: | Datum: | Datum: |
| Aktivitet: | Aktivitet: | Aktivitet: |
| Datum: | Datum: | Datum: |
| Aktivitet: | Aktivitet: | Aktivitet: |

När du genomfört utmaningen skickar du ifylld lapp digitalt (scanna eller fota av) till:

fritidsforeningiorebro@trafikverket.se

Lappen ska vara inskickad senast 2022-04-09

NAMN och Org.beteckning (gäller TRV): _____

MAILADRESS: _____

KONTOR/ORT: _____

- 1 Utmana en vän (behöver inte vara en TRV:are) på denna aktivitet!
- 2 Ta en 30 min promenad i dagsljus
- 3 Ät fem frukter/grönsaker på en dag
- 4 Ge en vän beröm
- 5 Gör en avslappningsövning. Se tex: <https://www.youtube.com/watch?v=92xTPH7OtLs>
- 6 Ät enbart vegetarisk en dag
- 7 Utmana en vän på frågesport via tex: <https://matteolsson.se/fardiga-fragesporter/>
- 8 Börja läsa en bok
- 9 Ring någon du inte pratat med på ett tag
- 10 Skriv ner en positiv tanke om dig själv
- 11 Genomför en pulshöjande aktivitet
- 12 Locka fram ett skratt hos någon annan
- 13 Ta en promenad tillsammans med någon på distans
- 14 Fika ute i naturen
- 15 Rensa bort en "surdeg"
- 16 Lös ett korsord
- 17 Genomför en stretchövning. Se tex <https://www.youtube.com/watch?v=EA6PirX2seE>
- 18 Lyssna till musik som gör dig glad
- 19 Skriv ett vykort till någon
- 20 Stå upp och jobba 30 min
- 21 Grilla utomhus
- 22 Rensa en låda (tex verktygs-, skrivbords-, bestick-, byrå-, garderobs-,)
- 23 Överraska någon
- 24 Prova en ny maträtt
- 25 Ta en fika på distans
- 26 Gör någon en tjänst
- 27 Ta en powernap
- 28 Prova något du aldrig gjort förut
- 29 Lär dig en ny patiens via tex: <https://www.spelregler.org/category/goran/patienser-patiensspel/>
- 30 Ta en kvällspromenad
- 31 Stå på ett ben när du borstar tänderna (blunda gärna)
- 32 Laga något som gått sönder
- 33 Ta en skärmfri dag
- 34 Spela ett bräd- eller kortspel
- 35 Avsätt tid för dig själv
- 36 Gör en hemmabiokväll (kom ihåg popcornen!)
- 37 Gör plankan, osäker hur man gör? Se tex: <https://www.youtube.com/watch?v=51EDShjNcyE>
- 38 Ta ett fotbad
- 39 Besök en hälsotrappa eller gå minst 50 steg uppför en vanlig trappa
- 40 Hoppa hopprep
- 41 Baka något gott med choklad
- 42 Lyssna på en pod eller ljudbok
- 43 Gå 10 000 steg på en dag
- 44 Besök ett utegym
- 45 Sjung högt i duschen/bilen
- 46 Jogga en runda
- 47 Avstå tillsatt socker en dag
- 48 Färglägg en mandala (googla mandala så kommer flera bilder upp)
- 49 Genomför ett hemmagympa-pass, se tex: <https://www.svtplay.se/trana-med-sofia>
- 50 Lär dig något nytt om platsen där du bor
- 51 Gör jägarvilan, är du osäker på hur? Se tex: <https://www.gymlivet.com/jagarvila/>
- 52 Tvätta bilen
- 53 Dansa loss till en favoritlåt
- 54 Ta en promenad innan jobbet
- 55 Besök ett historiskt-/kulturobjekt
- 56 Rensa och åk till återvinningsstationen med skräpet