

SOMMARBINGO

Lämna din bingobricka, med minst 3 rader ifyllda, till närmsta seniorträff innan 23 augusti och få ett pris i utbyte!

Lyssna på musik som gör dig glad	Gör en balansövning	Låna en bok på biblioteket	Prova en ny maträtt	Säg hej till en främling du möter
Lös ett korsord	Ring en gammal vän	Ta en fika utomhus	Gå en promenad med en vän	Titta på gamla foton
Gå en promenad där du inte brukar gå	Gör grimaser framför spegeln	Drick något gott	Berätta för någon att du tycker om den	Läs en tidning eller bok
Skriv ner tre saker du är tacksam för	Ät en god frukt	Le mot någon idag	Gör en balansövning	Hör av dig till någon du inte har pratat med på länge
Titta på en rolig film	Skriv ett vykort till någon du tycker om	Gå på en aktivitet på en av våra träffar	Ge någon en kram	Unna dig något gott att äta

