



Bingo

Så här spelar du: Sätt ett kryss (X) när du har gjort en aktivitet. När du har fått fyra kryss i rad (vågrät, lodrät eller diagonalt) har du fått Bingo. Du kan också sikta på full bricka!

Var i rörelse 30 minuter i sträck.	Måla/rita av utsikten från ditt fönster.	Ring någon du saknar.	Laga ett nytt receptet.
Lär dig ett ord eller en mening på ett annat språk.	Städa en låda eller ett skåp - belöna dig med något lyxigt.	Gå 5 varv runt kvarteret (vid samma tillfälle eller 1 varv åt gången).	Skicka vykort med hälsning på födelsedag eller högtid.
Beställ en take away-kasse från ditt närmaste bibliotek.	Prata med en granne du inte känner så väl.	Skapa ett konstverk i valfritt material, 15 x 15 cm. Skicka till Blå Stället.	Dansa till din favoritlåt.
Skicka ett handskrivet brev till någon.	Gör morgongymnastik.	Plocka en blombukett, eller be någon plocka en, till ditt köksbord.	Läs högt för någon eller bli läst för.

Vill du vara med och tävla? Skicka in detta blad med ditt namn och telefonnummer till oss **senast fredag 31 juli**, så är du med i utlottning av fina priser. **Skicka till: Hammarträffen, Hammarkulletorget 62a, 424 37 Angered**

