

Tävla gratis i Aktivitetsbingo för Strokeföreningens medlemmar.

- Pågår under tiden 27 januari – 20 februari 2022.
- Det finns 25 rutor i spelplanen.
- Endast 1 ruta per dag får väljas och du får välja fritt bland de numrerade aktiviteterna.
- 5 rätt i rad = Bingo. Både vågrätt och lodrätt får räknas. Det betyder att om alla aktiviteter är gjorda så blir det totalt 10 Bingo.
- Varje Bingo ger 1 lott vid utlottningen av priser.
- Antalet priser kommer att regleras efter antalet inlämnade bingobrickor.
- Rita av spelplanen och fyll i datum för den aktivitet du gjort. T.ex. i ruta nr 5 – 27/1.
- Skicka in spelplanen till Melker Johnsson, Storgatan 66 A, 93134 Skellefteå, eller maila till melker.johnsson@gmail.com eller SMS:a till 070-626 74 29 **senast 22/2**.
- Lycka till med aktiviteterna och Bingen!

1. Ring en vän.
2. Gympa efter bästa förmåga med TV-Sofia (SVT 1).
3. Spela sällskapsspel med någon.
4. Andas frisk utomhusluft i minst 30 minuter.
5. Försök att lösa ett korsord eller sudoku.
6. Skriv en brevhälsning till någon.
7. Skicka ett favoritrecept till någon som gillar mat.
8. Ät någon av klassikerna spenatsoppa, fiskbullar, pölsa eller bruna bönor med fläsk.
9. Se ett evenemang från vinter-OS.
10. Andas frisk utomhusluft i minst 30 minuter.
11. Dammsug och/eller dammtorka i 30 minuter.
12. Bjud någon på en kopp kaffe.
13. Ta en söngvila och fundera på roliga minnen.
14. Se ett nyhetsprogram.
15. Be någon om en tjänst.
16. Erbjud någon en tjänst.
17. Lyssna på Nordegren och Epstein i P1, måndagar-torsdagar kl. 15.04.
18. Gör en namnlista på personer som du känner. Övrraska någon med ett telefonsamtal eller brev/kort.
19. Spela sällskapsspel med någon. Går bra via telefon också, t.ex. Yatzy och frågesport.
20. Låna en bok på bibliotek eller av någon bekant, eller läs ur en egen bok.
21. Gör en lista över fordon du har och har haft (cyklar, bilar, traktorer, bussar, skidor, sparkar, ...) Skicka den till någon som är intresserad av värdelöst vetande.
22. Skriv en önskemeny med förrätt, huvudrätt och efterrätt. Berätta den för någon, några. Plötsligt händer det!
23. Andas frisk uteluft i minst 30 minuter.
24. Ät glass!
25. Lär dig så mycket som möjligt om Västerbottens landskapsdjur – storspoven, blomma – Kung Karls spira, insekt – större svartbagge, sten – kopparkismalm, fisk – flodnejonöga, svamp – rynkad tofsskivling, fågel – blå kärnhök.

1	2	3	4	5
6	7	8	9	10
11	12	13	14	15
16	17	18	19	20
21	22	23	24	25