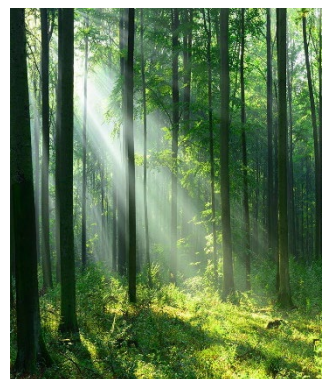


HÄNG PÅ ONKPAT´S HÄLSOBINGO

Denna bingo innehåller både fysiska och mentala utmaningar. Anmäl dig till paula.mannstrom@ki.se så får du en Teamslänk.

Kryssa max 1 ruta om dagen. 4 i rad, vertikalt, horisontalt och diagonalt och full bricka gäller som Bingo. Skriv svar i Teamskommentar! Kanske blir det ett pris till vinnaren!

Start: måndag 20 nov, sista dag för registrering 21 dec.



PROVA MARKLYFT I MOBILA GYMMET	TESTA ETT VEGETARISKT RECEPT OCH DELA I TEAMSGRUPPEN	TA EN RASK LUNCHPROMENAD	PROVA SJÄLVMASSAGE DO-IN¹
TA ETT SKOGSBAD²	TA EN HALVTIMMAS PROMENAD	BJUD PÅ NYTTIGT FIKA (ELLER ÄT SJÄLV)	TRÄNA MED KETTLE- BELL I MOBILA GYMMET
TA TRAPPORNA UPP ISTÄLLET FÖR HISSEN	ÄT LUNCH MED ANDRA ÄN DU BRUKAR³	TRÄNA MED GUMMIBAND I MOBILA GYMMET	PROVA EN NY AKTIVITET PÅ FRISKVÅRDEN KI⁴
GÖR EN 10MIN PAUS- GYMPA	TA EN CYKELTUR UTE ELLER INNE	PROVA JOGGING	GÅ TILL ETT FÖNSTER OCH FOKUSERA LÅNGT BORT I 1 MINUT

KOMMENTARER

¹ **DO-IN:** KLAPPNING OCH MASSAGE AV DESSA AKUPUNKTPUNKTER KOMMER ATT GE DIN KROPP OCH SINNE ENERGI. PROVA DENNA VIDEO:
<https://www.youtube.com/watch?v=i6WjP5G4xLs>

² **SKOGSBAD**

- BESÖK EN SKOG ELLER NÅGON ANNAN PLATS DÄR DU KAN UPPLEVA NATUREN. STÄNG AV DIN MOBIL.
- STÅ STILLA OCH NOTERA VAD SOM FINNS RUNT OMKRING DIG.
- STANNA UPP OCH UTFORSKA MED ALLA DINA SINNEN. KÄNN PÅ BARKEN AV ETT TRÄD. LUKTA PÅ JORDEN OCH VÄXTERNA, LYSSNA PÅ VINDEN OCH FÅGLARNA.
- SITT BARA TYST EN STUND.

³ **LUNCH-UTMANING:** ÄR LUNCH MED NÅGRA ANDRA PERSONER ÄN DINA VANLIGA LUNCHKOMPISAR. SAMTALSTIPS: DIN BINGO-UTMANING!

⁴ **PÅ FRISKVÅRDENS HEALTH HUB** KAN DU LÄSA MER OM DERAS AKTIVITETER:
<https://kise.sharepoint.com/teams/health/SitePages/sv/TopicHome.aspx>