



ARJEPLOGS
KOMMUN



Promenadbingo

- gå minst 10 minuter / ruta under 1-31 maj

Gå på en trottoar/gångväg	Gå på en stig/skoterspår	Gå i en skog	Gå i en backe	Gå i soligt väder
Se minst 3 djur under promenaden	Gå med en vän	Gå medan du lyssnar på musik	Gå med snabba steg	Gå med långa steg
Gå och njut av våren, räkna ihop tre vårtecken	Gå i dåligt väder	Gå och hälsa på någon du känner	Gå och känn hur det känns i alla delar i kroppen	Gå med ett leende på läpparna
Gå baklänges	Gå på en väg du inte har gått på denna vecka	Gå och plocka upp skräp	Gå medan du söker efter något grönt i naturen	Gå till jobbet/skolan minst 3 gånger på en vecka
Gå stilla på samma ställe eller på ett löpband	Gå vid vatten (sjö, vattendrag eller liknande)	Gå med stavar	Gå och ta in omgivningen med syn, hörsel och luktsinne	Gå på en promenad och hälsa på alla du möter

Försök samla ihop 5 i rad vågrätt, lodrätt eller diagonalt! En promenad kan innehålla flera rutor.

Eller gör så många du kan - kanske hela bingobrickan?!

Namn	
Ålder (frivilligt)	
Adress	
Telefonnummer	

Lämna in din talong senast 1 juni för att vara med i utlottning av priser.

Lämna in talongen i brevlådan på Tingsbacka eller medborgarservice, märk med Sara Dahlberg. Eller maila in ett foto på talongen till sara.dahlberg@arjeplog.se