



ARJEPLOGS  
KOMMUN  
ÁRJEPLOUVE KOMMUVUONNA  
**FTR**  
ARJEPLOG

# Promenadbingo

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

|  |  |                                 |   |  |
|--|--|---------------------------------|---|--|
| Gå en promenad för att handla                  | Gå en promenad på kvällen                    | Gå och plocka upp skräp         | Gå i en backe                                 | Gå vid vatten (sjö, vattendrag eller liknande)   |
| Se minst 3 djur under promenaden               | Gå med en vän                                | Gå medan du lyssnar på musik    | Gå med snabba steg                            | Gå med ett leende på läpparna                    |
| Gå och njut av våren, räkna ihop tre vårtecken | Gå på en promenad och hälsa på alla du möter | Gå på trottoar/gångväg          | Gå till skolan/jobbet/ annan aktivitet        | Gå med stavar                                    |
| Gå en promenad på morgonen                     | Gå på en väg du inte har gått på denna vecka | Gå med långa steg               | Gå medan du söker efter något grönt i naturen | Gå i en skog                                     |
| Gå stilla på samma ställe eller på ett löpband | Gå i soligt väder                            | Gå och hälsa på någon du känner | Gå längs vaukarundan                          | Gå till jobbet/skolan minst 3 gånger på en vecka |

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 5 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](mailto:sara.dahlberg@arjeplog.se)

Läs om hur Arjeplogs kommun hanterar dina personuppgifter: <https://arjeplog.se/integritetspolicy/>