

Hålligång!

En Frisk Generations aktivitetsbingo

Laga mat tillsammans	Hitta en magisk plats	Spring i 10 minuter utomhus utan att stanna	Ät ett mellanmål utomhus tillsammans
Gå en promenad tillsammans i 60 minuter	Passa en boll till varandra 50 gånger	På med favoritmusiken och dansa tillsammans	Spring 10 gånger upp för en backe
Gör en mumsig fruktsallad	Besök ett utegym och prova 5 olika övningar	Kasta en boll så högt du kan och klappa så många gånger du kan innan du fångar den, 20 gånger	Prova en grönsak du aldrig provat
Lek inte nudda mark med hela familjen	Studsas en boll 50 gånger med höger hand och 50 gånger med vänster hand	Läs högt ur en bok tillsammans	Spring 15 minuter utomhus utan att stanna

EN FRISK
GENERATION

Skicka bilder på aktiviteterna och motivering till varför just er familj ska vinna senast den 1 februari 2021 till kommunikation@enfriskgeneration.se

Lycka till!