

Sommerbingo

Bruk sansene aktivt i naturen; lyd, syn, lukt og føle

Gå tur fra Bore strand til Sele havn

Gjør 10x3 tåhev, knebøy og utfall

Spis 5 ulike frukt/ grønt hver dag i en uke

Gi deg selv ros hver dag i en uke

Valgfri aktivitet som får opp pulsen

Inviter en venn på en gåtur

Gi kompliment til de du treffer gjennom en hel dag

Gå raskt/ løp opp en bakke 6 ganger

Bli med på minst en Friskliv Sommer-trening

Lag vegetar-middag tre dager i en uke

10x3 situps, seteløft og armheving

Plukk søppel på stranda og i skogen

Gå tur til Karten (Time kommune)

Skriv en takknemlig hets- liste over 5 dager

Ring noen det er lenge siden du har snakket med

Lag deg en god sommer-salat

Ta opp igjen en gammel hobby/ lær noe nytt

Delta på minst to Friskliv Sommer-trening

Les en fortelling eller bok ute

God sommer fra Friskliv Jæren