


Hyvinvointi- BINGO

Rasti ruutuun! Montako näistä saat arkeesi? Mitä voisit vielä kokeilla? Bingo!

Nauroin hyvässä seurassa	Tunsin kiitollisuutta	Ajattelin itsestäni lempeästi	Löysin myönteisiä asioita arjestani	Sain voimaa luonnosta
Nukuin hyvin	Tunsin itsestäni ylpeyttä	Opin jotain uutta	Uppouduin lempipuuhaani	Kuuntelin musiikkia
Hemmottelin itseäni	Osallistuin itselle tärkeään toimintaan	 OMA HYVINVOINTI-TEKONI	Soitin hyvänmielen puhelun	Rentouduin
Haaveilin ja unelmoin	Kävin kävelyllä	Puhuin itselleni kuin ystävälle	Muistelin kaunista muistoa	Vietin omaa aikaa
Söin hyvän aterian	Piristin arkea huumorilla	Kannustin ja kehuin toista	Pyysin ja sain apua	Tapasin muita ihmisiä

