

LEKKER LEVEN BINGO

Lekker actief en genieten



Wandel 10
minuten

☐

Drink 2 glazen
water

☐

Sta elk uur
even op

☐

Neem de trap als
dat kan

☐

Eet een stuk fruit

☐

Ga even naar
buiten

☐

Sta 10x op uit
een stoel

☐

Drink een kop
thee zonder suiker

☐

Doe 10
knieheffingen
(zittend of staand)

☐

Draai rustig met
je schouders

☐

Eet extra groenten
bij de maaltijd

☐

Dans op een
favoriet liedje

☐

BINGO?!

Maak foto's van de activiteiten. Heb jij een volle bingokaart? Stuur je leukste foto('s) vóór 1 oktober naar contact@lekkerleveninmiddendrenthe.nl of tag ons op Facebook of Instagram (zie hieronder).

Wie weet win jij een leuke prijs!

Dus: bewegen, afvinken, foto maken en insturen. Veel plezier!



lekkerleveninmiddendrenthe.nl



[/lekkerleveninmd](https://www.facebook.com/lekkerleveninmd)



[@lekkerleveninmiddendrenthe](https://www.instagram.com/lekkerleveninmiddendrenthe)