

HÄLSOBINGO

Lycka till med bingot! Testa något nytt eller gör något du redan gillar!

Ta en promenad
på 15 minuter

Besök en
badplats
i kommunen

Valfri
rörelseaktivitet

Besök en
lekplats eller park
i kommunen

Heja på en match
eller träning
i kommunen

Vandra en
vandringsled
i kommunen

Spela ett
spel utomhus
med någon

Gå i trappor

Testa att träna
i utegymmet vid
Grums idrottspark

Gör två
balansövningar
på en dag

Dansa till din
favoritlåt

Testa en längre
väg än den du
brukar ta till jobb,
skola eller annan
aktivitet

Gör plankan
i en minut

Gör tio
armhävningar
mot en vägg

Sträck på dig en
gång varje timme
under en dag

Gör en kort
styrketräning

Den här bingobrickan är till för alla i Grums kommun! Kryssa i en ruta varje gång du gör en aktivitet. En vågrät eller lodrät rad ger bingo.

Namn: _____ Telefon: _____

Lämna ifyllt bingobricka i kontaktcenter senast 30 september 2026 så har du chans att vinna biobiljetter på Grums bio. Dela gärna med dig på sociala medier - #hejagrums. Mer information: [grums.se](https://www.grums.se)



GRUMS KOMMUN