

AKTIVITETSBINGO!

Nytt år - nye muligheter! ABC- for god psykisk helse handler om å: Gjør noe aktivt – Gjør noe sammen – Gjør noe meningsfullt. I løpet av de neste 30 dagene eller en bestemt dato skal du prøve å få bingo – enten vannrett, loddrett eller diagonalt.

👉 Tips: Heng opp brettet eller del det med en venn og se hvem som klarer bingo!

Inviter noen du vet sitter alene på kaffe eller gåtur	Ring en gammel bekjent og ta opp kontakten	Skriv ned 3 ting du er takknemmelig for i dag	Gå på kafé med en venn, nabo eller en i lokallaget 🍰	Dans til musikk i 5 minutter 🎵
Rydd eller organiser et område hjemme 🖌️	Del et smil eller en hyggelig kommentar 😊	Vær med på frivillig arbeid eller støtt en god sak 🌱	Lag noe og gi bort (kort, bakst, tegning) 📁	Gjør en lett treningsøkt 💪
Meld deg på et kurs eller arrangement i nærmiljøsentere eller bydelshus	Gå en tur ute i frisk luft 🚶♀️	Rydd i boden eller skap – fysisk aktivitet med mening	Gå på kafé med en venn eller nabo 🍰	Delta i en sosial aktivitet – quiz, sanggruppe, hobbyklubb 🎵
Del en livshistorie med barnebarn eller yngre generasjoner	Søk småjobb via Seniorene – lønnet arbeid for pensjonister	Skriv ned 3 ting du gleder deg til.	Hjelp noen med en liten oppgave 🤝	Sett deg et lite mål og jobb mot det 🎯
Delta i en sosial aktivitet 👥	Si 3 fine ting om deg selv 😊	Vær med på å arrangere en lokal fest eller markering	Skriv brev eller kort til noen som trenger oppmuntring	Bli med i en hobbyklubb – strikking, treskjæring, foto

Reflekter over hvilke aktiviteter som gir deg mest glede og mening og gjør mer av det! Målet er å styrke trivsel og psykisk helse gjennom små handlinger med stor effekt.



Pensjonistforbundet