

## BINGO-bricka

## Reumatikerföreningen Piteå

Namn:

Telefonnummer:

E-post (valfri):

Gå med i gruppen Piteå på” inloggad. reumatiker.se”	Gå en promenad på 20 minuter	Läs en intressant artikel i Reumatiker-världen	Lär dig något nytt	Ring och prata med en bekant
Fika utomhus med en vän	Laga en god maträtt	Skriv en kommentar i Piteå gruppen på inloggad	Genomför rörelseövningar hemma i 20 minuter	Gilla reumatiker föreningen Piteå på facebook
Dra axlarna uppåt 20 gånger	Träna ett pass med Sofia på svt	Prata med en granne	Titta in på Piteå:s hemsida	Gör 10 knäböj
Ring och prata med en bekant	Titta in på Reumatiker förbundets hemsida	Kommentera ett inlägg på Piteå:s facebook	Fika utomhus med en bekant	Gå en promenad på 30 minuter
Hjälp en vän med någonting	Dansa loss till valfri låt	Gå en promenad på 20 minuter	Skuggboxas allt du kan i 3 minuter	Laga en god maträtt