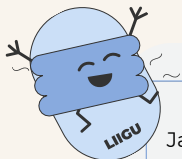


# Liikumise BINGO

- Leia ühe nädala jooksul hetki, et liikuda bingos toodud viisil.
- Neile tegevustele, mille oled juba teoks teinud, tõmba rist peale.
- Kui oled saanud ühe rea täis, tee sellest pilti ja jaga kaaslastega.
- Kui saad täis kogu ruudustiku, võid enda üle uhke olla, kuna hoolitsesid enda vaimse tervise eest!



|                                    |                                              |                                              |                                    |                                   |
|------------------------------------|----------------------------------------------|----------------------------------------------|------------------------------------|-----------------------------------|
| Jaluta õues<br>jäänaeliku-<br>tega | Tee kätele<br>liigutusi<br>kummi-<br>lindiga | Lõdvesta<br>lihaseid<br>massaaži-<br>rulliga | Sügav<br>rahulik<br>hingamine      | Joo klaas vett                    |
| Kõnd<br>kõnnikep-<br>pidega        | Palliga kerge<br>liikumine või<br>toetus     | Venitused<br>joogamatil                      | Massaažisõr-<br>mus<br>sõrmedele   | Ütle endale<br>midagi<br>toetavat |
| Rahulik<br>jalutuskäik             | Kummilindig<br>a tõmbed või<br>sirutused     | Vali sobiv<br>liikumine                      | Selja toetus<br>pallil             | Ekraanivaba<br>paus               |
| Kiirkõnd                           | Palliga<br>tasakaalu-<br>hoid                | Massaažipalli<br>ga jalad või<br>käed        | Varvastele ja<br>kandadele<br>tõus | Märka täna<br>midagi head         |
| Liikuv<br>venitusring              | Kummilindig<br>a jalaharjutus                | Kaela ja<br>õlgade<br>lõdvestus              | Jaluta<br>värskes õhus             | Naerata :)                        |

