

Fitte BINGO

**Maak
kans op een
gezonde
prijs!**

Elke dag een vakje fitter. Hoeveel vakjes vink jij af in één week? Speel de Fitte Bingo thuis, op school of op je werk samen met vrienden, familie en collega's. Iedereen kan meedoen!



**Lekker
in je vel!**

Vitaliteitsweek

BINGO WEETJES

Deel je foto!

Bingokaart vol of heb je een leuke opdrachtfoto? Deel 'm met #fittebingo of mail naar goyoflo@ooststellingwerf.nl
De origineelste inzending wint een leuke prijs!

Drink een glas water

Even een energiedip?
Drink een glas water.
Goed voor je
concentratie
én voor je
hele lijf.



Start een gezonde gewoonte

Kies iets kleins dat je elke
dag kunt doen. Bijv.
10 min. wandelen,
een glas water
drinken of een paar
pagina's lezen.
Begin vandaag!



Stuur een kaartje

Verras iemand met een
kaartje. Een klein gebaar
dat een grote glimlach
oplevert. En van iets
liefs doen,
word je
zelf ook blij.



Wandel met een vriend of vriendin

Een kwartiertje wandelen
doet wonderen. Je krijgt
frisse energie én hebt
meteen tijd om
gezellig bij te
praten.



Eet een appel of banaan

Of kies een ander stuk fruit.
Fruit zit vol vitamines,
mineralen en vezels.
Lekker, gezond
en goed voor
je energie.



Geef een compliment

Een compliment kost
niets en doet veel.
De ander wordt er blij
van... en jij ook!



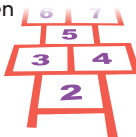
Fiets en wandel naar school/werk

Elke stap en elke trap telt.
Laat de auto eens staan en
ontdek bijv. de beweeg-
routes in Ooststellingwerf.
Scan de QR-code
en download de
Soofi-app.



Spring over een hinkelpad

Vind een hinkelpad in de
buurt of teken er zelf een
met stoepkrijt. Hinkelen is
leuk, spelen houdt ook je
brein scherp en
helpt stress te
verminderen.



Doe even helemaal niks

Leg je scherm weg, adem
rustig in en uit en denk aan
drie dingen waar je blij van
wordt. Vijf min.
rust geeft al
nieuwe energie.



Meer info: www.scala-welzijn.nl/agenda



gezonde jeugd
gezonde toekomst

