

Aktivitetsbingo: ABC for mental sundhed

Regler: Del medarbejderne ind i hold. Hvert hold får Bingo ved at gennemføre 8 aktiviteter på række (lodret, vandret, skrå). Sæt kryds når en aktivitet er udført. Aktiviteten skal i udgangspunktet vare mindst 20 minutter i fritiden (undtagen når andet er angivet i feltet, og når det ikke giver mening). Alle på holdet skal have mindst ét kryds i rækken. Afsæt evt. 4 uger: Hver mandag uddeles præmie for Bingo. Hovedpræmie hvis man får fuld plade inden 4 uger.

Sig 'godmorgen' til en kollega	Læg dig i sofaen med lukkede øjne i 20 minutter	Ring til en ven / kollega / familiemedlem	Cykle en tur (20 minutter)	Hold pause fra sociale medier 12 timer i streg	Læs en artikel	Skriv 3 ting / oplevelser ned som du er glad for	Ophold dig i naturen (20 minutter)
Gå på opdagelse i Om Tanke-programmet	Sov uden mobil i soveværelset	Fortæl din partner / ven om 3 ting du er taknemmelig for	Lyt til en lydfil fra Om Tanke-programmet	Løb en tur inden du tager på arbejde	Planlæg én ting du glæder dig til	Gør noget du aldrig har gjort før	Fiks noget derhjemme som er gået i stykker
Lav mad fra en ny opskrift	Tag en 2 minutters pause i løbet af arbejdsdagen	Tag i biografen med en ven / kollega / familiemedlem	Smil til en fremmed	Cykle til og fra arbejde	Drik en kop kaffe mens du lytter til musik	Læs i en bog (20 minutter)	Lav en lækker dessert
Gå en tur og slut af med en badetur i havet	Strikke/hækle i 15 minutter	Giv en compliment til en kollega	Løb en tur på 2 km	Gå en tur med en kollega	Tegne / male i 20 minutter	Giv konstruktiv feedback på en opgave til en kollega	Deltag i en konkurrence
Dyr yoga/meditation	Hjælp en ven med noget	Gå en tur alene med musik / podcast i ørene	Spil et spil med familie / venner	Dyr yoga / meditation	Hjælp din kollega med noget han / hun har brug for hjælp til	Gå en tur med en du holder af	Løs en suduko
Spil et spil med familie eller venner	Bag morgenboller	Spis frokost med en kollega du ikke plejer at spise med	Styrketræning i 15 minutter	Spil et spil med familie eller venner	Bag en god kage	Spis frokost med kollega(er)	Dans /aerobic i 20 minutter
Gå en tur i skoven alene uden musik/ podcast i ørene	Mal et møbel derhjemme	Tag en dukkert i havet	Giv ros til en kollega for noget du synes var godt	Gå en tur i skoven	Ryd op (enten hjemme eller på arbejdet)	Tag en dukkert i havet og gå i sauna bagefter	Giv ros til en kollega for noget du synes var godt
Gør noget kreativt i 20 minutter	Tag initiativ til et socialt arrangement med kollegaer	Se en film med familie / venner	Lys til roligt musik på vej til arbejde	Gå på opdagelse i værktøjskassen 'Mental Sundhed'	Sov længe en dag i weekenden	Boldspil i 20 minutter	Mal en væg derhjemme

Regler: Del medarbejderne ind i hold. Hvert hold får Bingo ved at gennemføre 8 aktiviteter på række (lodret, vandret, skrå). Sæt kryds når en aktivitet er udført. Aktiviteten skal i udgangspunktet vare mindst 20 minutter i fritiden (undtagen når andet er angivet i feltet, og når det ikke giver mening). Alle på holdet skal have mindst ét kryds i rækken. Afsæt evt. 4 uger: Hver mandag uddeles præmie for Bingo. Hovedpræmie hvis man får fuld plade inden 4 uger.