

Friskvårdsutmaning hösten 2026

November – Höstbingo

Det viktigaste är inte hur många rutor du kryssar – utan att du gör något som får dig att må bra.



Visste du att?

- Att skratta och umgås med andra kan minska stress och stärka känslan av gemenskap
- Några minuters rörelse eller en kort paus i naturen kan ge ny energi och förbättra koncentrationen
- Små vänliga handlingar mot en kollega kan göra stor skillnad – både för den som ger och den som får