



Explications du BINGO Santé/Mieux-Être

- Chaque jour, tu seras invité à jouer au Bingo Mieux-Être
- Comme au bingo, il sera possible de faire une ligne horizontale, verticale, diagonale, les 4 coins ou une pleine carte.
- Pour les lignes (horizontale, verticale ou diagonale), tu pourras choisir celle que tu veux faire.

Aider à faire la vaisselle	Collation à l'extérieur de la maison	15 squats (Assis et lève-toi d'une chaise.)	Appeler un membre de ta famille.	Prendre 10 grandes respirations lentement
Lire ou regarder les images d'un livre	Fermer les yeux et relaxer pendant 1 minute	Écouter sa chanson préférée et danser!	5 extensions des bras(push-up) 5 squats 5 redressements assis	Faire une tâche ménagère de ton choix
S'asseoir à l'extérieur pour 15 minutes	Passer le balai ou la balayeuse	<u>GRATUIT</u>	Faire son lit	1 minute de course sur place
Se construire une cabane dans son salon et lire un livre.	20 sauts ciseaux (jumping jacks)	Jouer à l'extérieur pour 30 minutes	Nettoyer à l'extérieur de la maison	Souper à l'extérieur de la maison
30 secondes d'équilibre sur une jambe.	10 sauts de grenouilles	1 minute courir sur place en levant les genoux haut	Diner à l'extérieur de la maison	Faire de la marche ou du vélo