

Lebensfreude Bingo

Eine 2-Wochen-Challenge 😊

Über alte Hobbys nachgedacht	TÄGLICH MIND. 1 PERSON GRUNDLOS ANGELÄCHELT	Etwas sehr Mutiges getan	14 Tage lang ein Dankbarkeitstagebuch geführt
Interessantes youtube-Video angeschaut	Aufgeschrieben, was ich früher gern gemacht habe	Sportangebot aus dem Internet ausprobiert	2 Wochen lang jeden Tag mindestens 30 min draußen spazieren gegangen
Etwas zum ersten Mal gemacht	Podcast (z.B.) bei spotify oder in der ARD-Audiothek zum Thema „Älterwerden“ angehört	Einen deutlich jüngeren Menschen um Rat gefragt	ETWAS NEUES GELEHRT
Buch über spannendes Älterwerden gelesen	Nach Musik aus den 70ern in der Küche getanzt	Mit jemandem per Scype, Zoom oder Facetime gesprochen	„Freebie“-Webinar im Internet gefunden und teilgenommen
Täglich mindestens 3x gelacht	MICH BEI NEBENAN.DE ANGEMELDET	Einmal etwas bewusst ganz anders gemacht als sonst	Eine hilfreiche App installiert