

Hassut- telin	Söin hyvää ruokaa	Kuuntelin musiikkia	Luin kirjaa	Liikuin luonnossa
Silitin eläintä	Leivoin	Kuuntelin linnun laulua	Halasin	Katselin kukkia
Istuskelin aurin- gossa	Kävin kävelyllä	Mielen- terveys- kuntoilija	Olin kiitollinen	Piirsin
Otin valokuvia	Huilailin	Kävin uimassa	Tanssin	Kävin museossa
Lähdin piknikille	Otin yhteyttä ystävään	Venyt- telin	Kävin kirppu- torilla	Kehuin

Mielen-terveys- kuntoilija -BINGO

Hassutelin	Söin hyvää ruokaa	Kuuntelin musiikkia	Luin kirjaa	Liikuin luonnossa
Silitin eläintä	Leivoin	Kuuntelin linnun laulua	Halasin	Katselin kukkia
Istuskelin aurin-gossa	Kävin kävelyllä	Mielen-terveys- kuntoilija	Olin kiitollinen	Piirsin
Tein käsitöitä	Huilailin	Kävin uimassa	Tanssin	Katselin taidetta
Lähdin piknikille	Otin yhteyttä ystävään	Venytelin	Kävin kirpputorilla	Kehuin

Hassutelin	Söin hyvää ruokaa	Kuuntelin musiikkia	Luin kirjaa	Liikuin luonnossa
Silitin eläintä	Leivoin	Kuuntelin linnun laulua	Halasin	Katselin kukkia
Istuskelin aurin-gossa	Kävin kävelyllä	Mielen-terveys- kuntoilija	Olin kiitollinen	Piirsin
Tein käsitöitä	Huilailin	Kävin uimassa	Tanssin	Kävin museossa
Lähdin piknikille	Otin yhteyttä ystävään	Venytelin	Kävin kirpputorilla	Kehuin

Kevennä mieltäsi!



SOPIMUSVUORI RY

#mielenterveyskuntoilija
sopimusvuori.fi/mielenterveyskuntoilija

