

Namn:

Kontaktuppgifter:

AKTIVITETSSPELET 2026

Rörelse och hälsa	Socialt	Kul och kreativt	Natur	Utmaning
Paddla kanot.	Besöka Tingsryd marknad	Spela kubb	Plocka sommarkantareller.	Paddla SUP. (Stand Up Padel).
Gång eller jogging i minst 1 timme.	Besöka 3 kultursevärdheter.	Spela golf/minigolf.	Promenader i park/skogsområde minst 3 ggr.	Bada i sjö 3 ggr.
3 cykelturer på minst 45 min.	Besöka Korrö musikfestival.	Ta en "semesterpose"-bild	Besöka Naturreservat eller Nationalpark.	Göra simborgarmärket.
Tipspromenad	Bjuda granne på fika.		Plocka bär och göra en paj	Gör en "hemlig god gärning"
Gå eller cykla istället för att ta bil, vid mindre ärenden.	Grillfest utomhus.		Fisketur.	Skriv en haiku
Träning på ett utegym.	Plocka blommor och ge till en vän.		Skogsbad	
Testa en ny träningsform				
Äta sill och potatis				

Regler

- Varje aktivitet får bara räknas **en gång**
- Vissa rutor kan kräva “bevis” (bild eller text)
- Allt ska göras inom förbestämda veckor
- Man kan göra aktiviteter ensam eller med andra

Kontaktperson: Johnny Gummesson tel. 070-317 41 96

Ifyllt aktivitetsspel skickas till Personalklubben@tingsryd.se eller lämnas in på Medborgarkontoret, Torggatan 1

AKTIVITETSSPELET 2026