

THUIS-BLIJF-BINGO

Je dagelijkse portie
gezond en nuttig



aangeboden door LauraPeetoom.nl

m d w d v

m d w d v

m d w d v

m d w d v

m d w d v

m d w d v

m d w d v

m d w d v

m d w d v

INSTRUCTIES

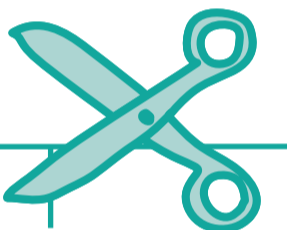
Hoe werkt de BINGO
het beste?



aangeboden door LauraPeetoom.nl

1. Knip plaatjes uit en plak ze in de bingo-vakjes, schrijf er een opdracht bij in voltooid verleden tijd (ik heb xx gedaan). Hang de bingo ergens in zicht
2. Schrijf op de strookjes hieronder allerlei kleine beloningen voor jezelf.*
3. Knip ze los en stop ze in een potje.
4. Speel de bingo gedurende de dag.
5. Heb je een rij vol? Spreek een kleine beloning af. Doe een dansje of neem een glas drinken bv
6. De hele kaart vol? Dan mag je een strookje uit de pot pakken en de beloning innen!

* Denk bijvoorbeeld aan: een korte sport- of ontspanningsnoefeningen, een avond de baas over de afstandsbediening, toetje of diner kiezen, massage krijgen, ontbijt op bed, uur langer uitslapen, iets lekkers tussendoor, film kiezen om te kijken, warm bad, maskertje, tekenuurtje, wandelingetje, muziekje luisteren, die extra lekkere koffie, enz. Of maak een doosje met kleinen beloningen./cadeautjes voor jezelf.
Kleine dingen waar je blij van wordt.





Knipvel om je eigen thuis-blijf-bingo kaart te maken.
 Plaat je nodig? Mail mij! info@LauraPeetoom.nl