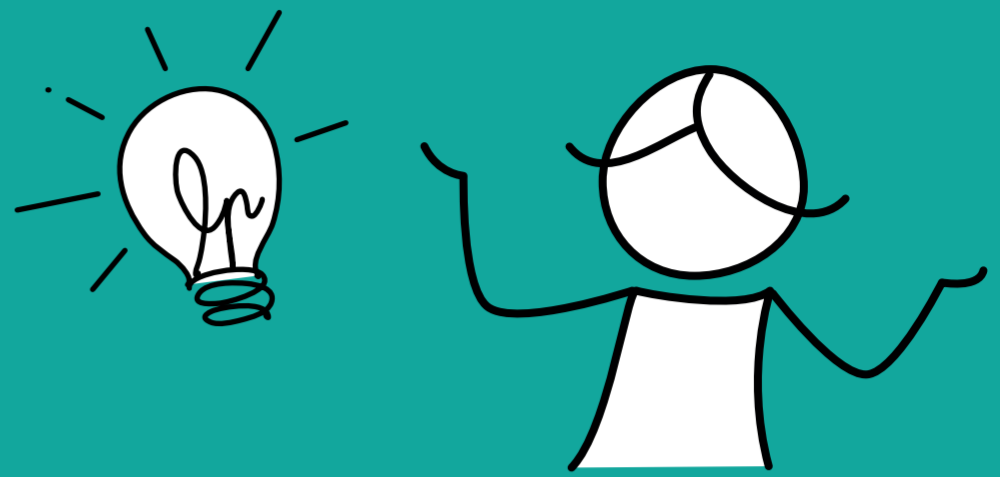


THUIS-WERK-BINGO

Je dagelijkse portie
gezond werken



aangeboden door LauraPeetoom.nl

nieuws berichten
gelezen



m d w d v



mail gechecked

m d w d v

max 2x per dag
berichten op
telefoon
beantwoord



m d w d v

30 minuten matig
intensief bewogen



m d w d v



+ 2 L gedronken

m d w d v

na elke videocall
een rondje
door het
huis gelopen



m d w d v

sociaal contact
met 1 of meer
collegas gehad.



m d w d v



een uur gewerkt
zonder scherm

m d w d v

elk uur of vaker
van houding
veranderd



m d w d v

INSTRUCTIES

Hoe werkt de BINGO
het beste?



aangeboden door LauraPeetoom.nl

1. Schrijf op de strookjes hieronder allerlei kleine beloningen voor jezelf.*
2. Knip ze los en stop ze in een potje.
3. Speel de bingo gedurende de dag.
4. Heb je een rij vol? Extra pauze !
5. De hele kaart vol? Dan mag je een strookje uit de pot pakken !

* Denk bijvoorbeeld aan: een korte sport- of ontspanningsoefeningen, 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.

