

VAIMSE TERVISE BINGO

See on bingo, kus eesmärk on oktoobrikuu jooksul täita väikseid, aga olulisi ülesandeid, mis toetavad su vaimset tervist. 🎉

Mõne ülesande juures on vaja midagi valjusti öelda – kas endale või kellegagi jagada. Need on märgitud jutumärkidega.

📷 Soovi korral võid kuni 3 bingoülesannet asendada enda välja mõeldud väljakutsega, mis sinu vaimset tervist kõige paremini toetab. Lisaülesanne: võid proovida igast hetkest teha väikese pildi ja panna need hiljem kokku kollaažiks – nii saad enda üle veelgi rohkem uhke olla! 💙🌟

PROOVI UUS TERVISLIKKU RETSEPT 🍲	HELISTA VÕI KIRJUTA SÕBRALE/PERE- LIKMELE NIISAMA JUTTU 📞	“OLEN OMA TEGEMISTE ÜLE UHKE” 🙌	TUTVU UUE INIMESEGA 🗣️	PAKU ABI KELLELEGI, KES TUNDUB SEDA VAJAVAT 🤝
TEE SÕBRAGA MIDAGI KOOS (KOHV, JALUTUS-KÄIK, ÕPPIMINE) 🍷📖	MINE 30 MIN VAREM MAGAMA KUI TAVALISELT 😴	LÜLITA KÕIK EKRAANID VÄLJA TUND ENNE MAGAMAMINEKUT 📺	AVASTA UUS JALUTUSKOHT 🌳	TEE 5 MIN HOMMIKU-VÕIMLEMIST 🧘
MEDITEERI VÕI HINGA RAHULIKULT 5 MINUTIT 🧘	LOO VÕI JOONISTA MIDAGI (KASVÕI KRITSELDUS) 🎨	“TÄNA ON HEA PÄEV” 🌞	PANE KIRJA 20 ENDA ELUUNISTUST 📝	PANE KIRJA 10 ASJA, MIS TEEVAD TUJU NATUKE PAREMAKS 😊
MÕTLE VÄLJA 3 HOMMIKU-RITUAALI 📅	TEE VÄIKE HEATEGU ANONÜÜMSelt 💌	TEE ENDALE KULTUURIPÄEV (KÜLASTA NÄITUST, MUUSEUMI VMS) 🎭	TEE KELLELEGI KOMPLIMENT 🌟	KORISTA VÄIKE NURK OMA TOAST VÕI LAUAST 🧹
JAGA 5 HEAD KALLISTUST 🤝	KÄI ÜHEL VAIMSE TERVISE KUU ÜRITUSEL 💙	“LUBAN ENDALE VÄIKESE RÕÕMU” 🎁	VORMISTA HOMMIKUSÖÖK ILUSALT 🍳	TEE ÜKS NEURO-VÕIMLEMISE HARJUTUS 🧠

✓ Täida kõik need ülesanded ära ja tule väikese kingituse järgi 29. oktoobril kell 9.30–10.10 peahoone fuajeesse. 📺

Aga kõik, kes täidavad kogu bingo, saavad enda suule medali – suure naeratuse – ja VIP-pääsme paremasse tujusse! 🎉🌟