

# Lebensfreude Bingo

Eine 2-Wochen-Challenge 😊

Über alte Hobbys nachgedacht	TÄGLICH MIND. 1 PERSON GRUNDLOS ANGELÄCHELT	<b>Etwas sehr Mutiges getan</b>	14 Tage lang ein Dankbarkeitstagebuch geführt
Interessantes youtube-Video angeschaut	<b>Aufgeschrieben, was ich früher gern gemacht habe</b>	Sportangebot aus dem Internet ausprobiert	<b>2 Wochen lang jeden Tag mindestens 30 min draußen spazieren gegangen</b>
<b>Etwas zum ersten Mal gemacht</b>	Podcast (z.B.) bei spotify oder in der ARD-Audiothek zum Thema „Älterwerden“ angehört	Einen deutlich jüngeren Menschen um Rat gefragt	<b>ETWAS NEUES GELEERT</b>
<b>Buch über spannendes Älterwerden gelesen</b>	Nach Musik aus den 70ern in der Küche getanzt	Mit jemandem per Scype, Zoom oder Facetime gesprochen	„Freebie“-Webinar im Internet gefunden und teilgenommen
Täglich mindestens 3x gelacht	MICH BEI NEBENAN.DE ANGEMELDET	<b>Einmal etwas bewusst ganz anders gemacht als sonst</b>	Eine hilfreiche App installiert