

## Hyvinvointibingo



**Hymyilen  
tuntemattomalle.**

**Soitan sukulaiselle,  
josta en ole  
kuullut hetkeen.**

**Autan  
jotain ihmistä.**

**Teen jotain  
itselleni mieluista.**

**Annan jollekin  
positiivista  
palautetta.**

**Pidän  
venyttelyhetken  
itselleni.**

**Kuuntelen  
hyvää mieltä  
tuovan kappaleen.**

**Otan  
päiväunet.**

**Käyn kävelyllä  
luonnossa.**

**Syön  
hyvää ruokaa.**

**Kehun  
kaveria.**

**Teen jotain  
mukavaa ulkona.**

**Teen jotain, mistä  
nautin lapsena.**

**Saan  
jonkun ihmisen  
hymyilemään.**

**Keksin kolme  
asiaa, joista voin  
kiittää itseäni.**

**Huomaan jonkun  
pienen asian,  
joka tuottaa  
minulle iloa.**

**Myös vapaaehtoisena toimiminen lisää tutkitusti hyvinvointia ja vaikuttaa myönteisesti elämään!**  
(Lähde: Vapaaehtoistyö.fi-palvelun valtakunnallinen Vapaaehtoisten kysely 2022.)

**Liity vapaaehtoiseksi osoitteessa [oma.punainenristi.fi](https://oma.punainenristi.fi)**