







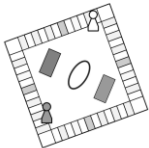












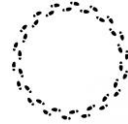




## Wellness Bingo

From June 1-30th let's practice wellness! Try and check off as many boxes as you can over this next month. Each square gets you one entry in the draw and at the end of the month we will randomly pick a winner for our TBD prize!









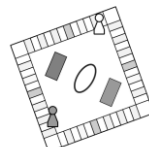















Email [sis898@mail.usask.ca](mailto:sis898@mail.usask.ca) with the subject "SOGC Wellness Bingo" with the squares you completed.

W	E	L	L	N	E	S	S
 <p>Start a new book</p>	 <p>Talk a walk outside</p>	 <p>Bake Something</p>	 <p>Go to bed 1hr earlier</p>	 <p>30mins of yoga or stretching</p>	 <p>Go a whole day with no screen time</p>	 <p>Make a budget for June</p>	 <p>Try a new recipe</p>
 <p>Organize a virtual game/movie night</p>	 <p>Drink 2L of water today</p>	 <p>Do an outdoor activity</p>	 <p>Send a thank you card or email to someone</p>	 <p>Book a health appointment (glasses, hairdresser, dentist)</p>	 <p>Call a friend/family member</p>	 <p>Mental Health Check In - Download "R2MR" App and do a check in</p>	 <p>Exercise 30min twice this week</p>
 <p>Let's laugh - watch a funny video/comedian</p>	 <p>Book a fun appointment (something just for you)</p>	 <p>Sleep in 1hr later on your day off</p>	 <p>Ergonomics - check out this <a href="#">link</a> for a self assessment checklist</p>	 <p>Practice a relaxation technique - meditation, breath exercise, etc</p>	 <p>Walk 10,000 steps today</p>	 <p>"Dance it out" - listen to one of your favourite songs and either sing or dance</p>	 <p>Start a craft</p>

## Bingo du bien être

Du 1 au 30 juin, mettons le bien-être en pratique! Essayez de cocher autant de cases que possible au cours du mois prochain. Chaque case vous donne droit à une participation au tirage; à la fin du mois, nous sélectionnerons une personne gagnante au hasard qui remportera un grand prix!

Écrivez à l'adresse [sis898@mail.usask.ca](mailto:sis898@mail.usask.ca) en indiquant « Bingo du bien-être de la SOGC » comme objet du courriel dans lequel vous préciserez les missions accomplies.

W	E	L	L	N	E	S	S
 <p>Commencer un nouveau livre</p>	 <p>Se promener à l'extérieur</p>	 <p>Cuire quelque chose au four</p>	 <p>Se coucher 1 h plus tôt</p>	 <p>Faire 30 minutes de yoga ou d'étirements</p>	 <p>Passer une journée sans écran</p>	 <p>Établir un budget pour juin</p>	 <p>Essayer une nouvelle recette</p>
 <p>Organiser une soirée film ou jeu virtuelle</p>	 <p>Boire 2 litres d'eau dans la journée</p>	 <p>Faire une activité à l'extérieur</p>	 <p>Envoyer un courriel ou une carte de remerciement</p>	 <p>Prendre rendez-vous pour des soins (lunettes, coiffeur, dentiste)</p>	 <p>Appeler un ami ou un membre de la famille</p>	 <p>Vérifier sa santé mentale en téléchargeant l'appli RVPM</p>	 <p>Faire 2 séances de 30 minutes d'exercice dans la semaine</p>
 <p>Rire en écoutant une vidéo drôle ou un humoriste</p>	 <p>Fixer un rendez-vous plaisant (juste pour vous)</p>	 <p>Se lever 1 heure plus tard un jour de congé</p>	 <p>Évaluer l'ergonomie du poste de travail (<a href="#">liste de vérification</a>)</p>	 <p>Essayer une technique de relaxation (méditation, respiration)</p>	 <p>Faire 10 000 pas aujourd'hui</p>	 <p>Chanter ou danser sur une de vos chansons préférées</p>	 <p>Se lancer dans un projet d'artisanat</p>