

## För livets alla:



Avkoppling



Sömn



Rörelse



Hobbies



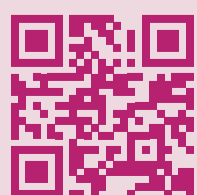
Fokus



Relationer

**+ Hobbies**

**+ Avkoppling**



Levla upp din psykiska hälsa  
[UMO.se/mabrahjalpen](https://umo.se/mabrahjalpen)

Region Uppsala  
i samarbete med:

