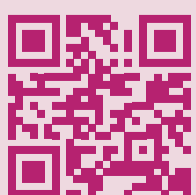


## För livets alla:

-  Avkoppling
-  Sömn
-  Rörelse **+**
-  Hobbies
-  Fokus
-  Relationer

**+ Rörelse**



Levla upp din psykiska hälsa  
**UMO.se/mabrahjalpen**

Region Uppsala  
i samarbete med:



Älvkarleby  
kommun