

## För livets alla:



Avkoppling



Sömn



Rörelse



Hobbies

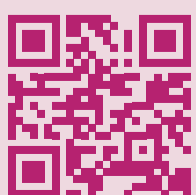


Fokus



Relationer

**+ Sömn**



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

Region Uppsala  
i samarbete med:



Älvkarleby  
kommun