

För livets alla:

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

+Hobbies

+Avkoppling



Levla upp din psykiska hälsa
UMO.se/mabrahjalpen

Region Uppsala
i samarbete med:



Älvkarleby
kommun