

För livets alla:

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

+Rörelse



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

Region Uppsala
i samarbete med: