

## För livets alla:

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

+ Sömn



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

Region Uppsala  
i samarbete med:



Älvkarleby  
kommun