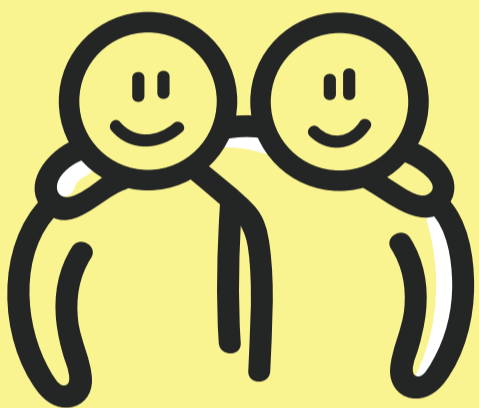


# Hodebra.

Du kan lett styrke din egen psykiske helse ved å ta tre enkle grep:

**Gjør noe sammen!**



Finn aktiviteter og arrangementer der du kan være sosialt aktiv sammen med andre. Bygg vennskap og tilhørighet.

**Å engasjere seg er  
Hodebra!**

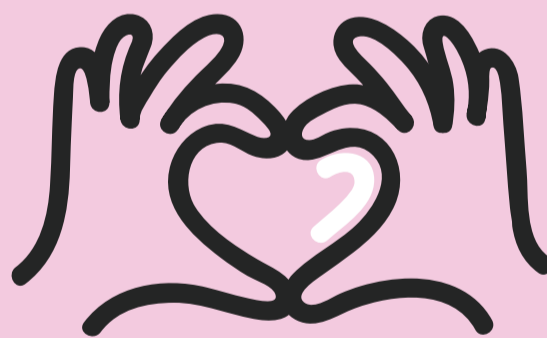
**Gjør noe aktivt!**



Hold deg aktiv med noe du liker å gjøre. Humøret blir bedre og det blir det enklere å håndtere utfordringer.

**Å være aktiv er  
Hodebra!**

**Gjør noe meningsfylt!**



Finn en sak du brenner for eller bli med i frivillig arbeid. Dette gir økt livsglede.

**Å gjøre noe meningsfylt er  
Hodebra!**

[hodebra.no](http://hodebra.no)