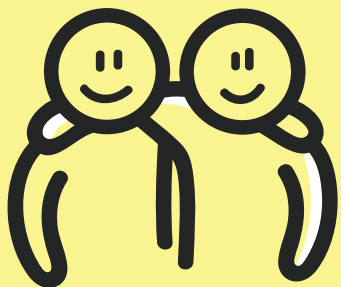


Hodebra.

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

Gjør noe sammen!



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

Å engasjere seg er Hodebra!

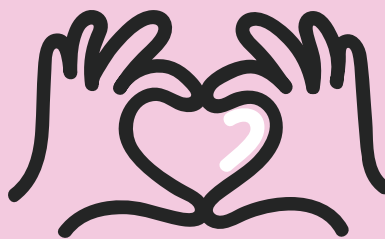
Gjør noe aktivt!



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