



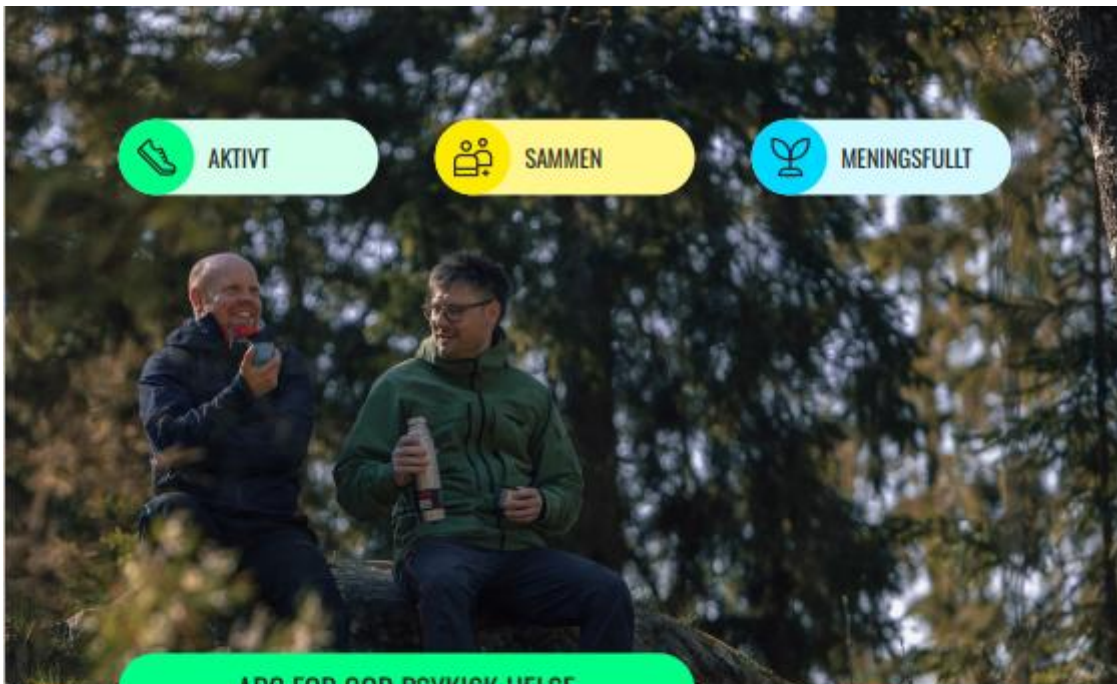
AKTIVT



SAMMEN



MENINGSFULLT



ABC FOR GOD PSYKISK HELSE

GJØR NOE AKTIVT OG MENINGSFULLT SAMMEN

Hverdagsvaner har mye å si for hvordan du har det. Hvis du holder deg i aktivitet, vil du føle deg gladere – oftere.

Hva er viktig og bra for deg? Hva vekker de gode følelsene? Når du gjør noe du synes er meningsfullt, får du bedre hverdager.

Velg å gjøre noe aktivt og meningsfullt sammen med andre så ofte du kan. Det styrker både din egen og andres psykiske helse.

Kjenn forskjellen!

Les mer på helsenorge.no/abc-for-god-psykisk-helse