

FRÄMJANDE AV VÄLFÄRDEN OCH HÄLSAN I LOJO STAD

# HAND I HAND MOT PSYKISKT VÄLBEFINNANDE



VAD ÄR NÅGOT BRA DU  
KAN GÖRA REDAN I DAG?

VECKAN FÖR RUSMEDELSFÖREBYGGANDE ARBETE 2023



# VÄLLSTÅENDE BINGO FÖR VARJE DAG

TRÄFFA EN VÄN	GE TID ÅT ETT VIKTIGT INTRESSE	KOPPLA AV I NATUREN	VÄLJA EN ALKOHOLFRI DRYCK
NJUTA AV KONST	SKÄMMA BORT ENS KROPP	KONCENTRER A SIG PÅ EN BRA BOK	SLAPPNA AV
MOTIONERA PÅ ETT SÄTT SOM PASSAR DIG	TÄNKA GOTT OM SIG SJÄLV	NJUTA AV SAKER SOM GÖR GOTT	MINSKA ANVÄNDNINGEN AV NIKOTIN
VÅRDA DET VACKRA OMKRING	BERÖMMA EN NÄRSTÅENDE	GÖRA SAKER SOM GÖR DIG GLAD	HA MEDLIDANDE MED DIG SJÄLV

## VILKEN RUTA SAKNAS ÄNNU?