

LILLA

2

Hvorfor er  
fællesskaber  
vigtige?

Hvornår  
har du sidst  
været  
aktiv?

3

Hvilken ny  
ting vil du  
gerne lære?

4

Hvad giver  
dig energi?

GRØN

5

ABC

1

Hvad kan gøre  
dig glad?

Hvornår har  
du sidst gjort  
noget for dig  
selv?

HVID

8

Hvornår har  
du sidst gjort  
noget godt  
for andre?

Hvornår finder  
du fordybelse  
og ro?

7

BLÅ

9

ABC

FOR  
MENTAL  
SUNDHED



Region Syddanmark

**Sådan gør du:**

- 1) Start med denne side op, og fold alle hjørner ind mod midten.
- 2) Vend nip napperen om, og fold igen alle hjørner ind mod midten.
- 3) Klar, parat - start :-)

NORDEA  
FONDEN  
Vi støtter gode liv