

SÆT FOKUS PÅ DIN MENTALE SUNDHED

1 UGE 41

I DENNE UGE
KAN DU ØVE
DIG MED
VORES
IDEKALENDER

05 MANDAG

Gå en lille tur,
gerne i naturen
eller i en have



06 TIRSDAG

Skriv tre ting
ned, du godt
kunne lide i dag
og læs det højt
for dig selv



07 ONSDAG

Prøv en ny
opskrift



08 TORSDAG

Lav en god kop
kaffe eller te og
nyd øjeblikket i
ro



09 FREDAG

Tag et flot
billede af noget
du holder af



10 LØRDAG

Lyt til din
favoritsang



11 SØNDAG

Giv 5 ting væk du
ikke længere har
brug for



FREDERIKSBERG
KOMMUNE

