

# IDROTT & PSYKISK HÄLSA



*Det borde vara lika självklart att rehabilitera en stukad själ som ett skadat knä eller fotled*

## Ett projekt för att

- öka medvetenheten och minska fördomar kring psykisk ohälsa
- Träna och stärka den mentala hälsan
- Skapa tryggare idrottsmiljöer

## Vilka kan delta

Idrottsföreningar inom både lag- individuell idrott runt om i Västerbottens län.

## Gratis att vara med

Men det krävs vilja, engagemang och kontinuitet från föreningen och tränare/ledare.

**Med Sunnanå SK  
som pilotförening  
under hösten 2023**



# Vill ni vara med?

eller för mer information kontakta Eva Andersson, projektledare [hkvbprojekt@gmail.com](mailto:hkvbprojekt@gmail.com)

I samverkan



**Västerbotten**

