

PFLEGE SOZIALE VERBINDUNGEN



SCHAFFE EINE ROUTINE



SELBSTPFLEGE

Priorisiere dein geistiges
und körperliches
Wohlbefinden.



UMGANG MIT ISOLATION

TIPPS UND STRATEGIEN FÜR DEIN WOHLBEFINDEN

ENGAGE IN HOBBIES



SUCHE UNTER- STÜTZUNG



ÜBE SELBST MITGEFÜHL



BLEIB VERBUNDEN, BLEIB GESUND!



Co-funded by
the European Union



The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.

