MENSCHEN – KONTAKT – HALTEN

TAGESPLAN – FEST – STRUKTUR MACHEN

UM DICH SELBST KÜMMERN:

KÖRPER – PFLEGEN

GEFÜHLE – ACHTEN

EINSAM – WAS TUN?

TIPPS – DAMIT ES DIR BESSER GEHT:

ETWAS TUN – MACHT DIR SPASS? – JA, MACH!

GEHT ES DIR SCHLECHT? → HILFE HOLEN!

SEI FREUNDLICH ZU DIR SELBST

VERBUNDEN BLEIBEN – GESUND BLEIBEN!

Co-funded by the European Union

Remote Health

"The European Commission und Aktion Mensch 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."

AKTION MENSCH