

GESUNDES FELS AM WAGRAM im November 25



Liebe Felserinnen und Felser!

Nun ist sie da die graue Jahreszeit, wo uns Nebel und Wolken den Himmel verhängen und das fehlende Sonnenlicht so manchem aufs Gemüt drückt. Gerade jetzt ist es wichtig auf unsere mentale Gesundheit zu achten. Selbstfürsorge nennt sich das und ist ganz einfach!

GGR Sabine Trembl

Regionale Gesundheitskoordinatorin & Arbeitskreisleitung Gesunde Gemeinde



Mentale Gesundheit – Impulse für unser Wohlbefinden

Die niederösterreichische Gesundheitsvorsorge GmbH „Tut gut!“ bietet uns auf ihrer Homepage eine ganze Palette von Hilfsmitteln und Werkzeugen unter <https://www.noetutgut.at/mentale-gesundheit>. Hier ein Auszug daraus:

- ✓ **Sich selbst annehmen** - nur „mittelmäßige“ Menschen sind immer in Bestform
- ✓ **Darüber reden** - Sprachlosigkeit ist der Beziehungskiller Nummer 1
- ✓ **Aktiv bleiben** - Bewegung ist Voraussetzung für Entwicklung
- ✓ **Neues lernen** - Ohne Risiko komme ich nicht leicht zu neuen Entdeckungen
- ✓ **Mit Freundinnen und Freunden in Kontakt bleiben** - Eine Freundin oder ein Freund ist mehr als eine Besucherin/ein Besucher
- ✓ **Kreatives Tun** - In jeder/jedem steckt ein/e Künstlerin/ein Künstler!
- ✓ **Sich beteiligen** - Menschen haben Sehnsucht nach Geborgenheit in lebendigen Gemeinschaften
- ✓ **Um Hilfe fragen** - »Hilflosigkeit ist der geeignetste Ausgangspunkt für Entdeckungen« (Waldefried Pechtl)
- ✓ **Sich entspannen** - In der Ruhe liegt die Kraft
- ✓ **Sich nicht aufgeben** - Die Krisen des Lebens meistern



Wir können viel für unsere Gesundheit tun - beginnen wir JETZT damit!