#### E importante volersi vene.

# 

Dedicati del tempo

La salute mentale è un bene da coltivare e proteggere. Insieme.



Nr. emergenza | Notruf 112

Bolzano | Bozen +39 0471 435146/7

Bressanone | Brixen +39 0472 812960

Brunico | Bruneck +39 0474 586340





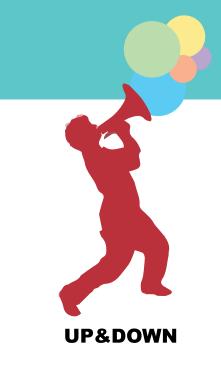












Giornata mondiale della salute mentale 2021

### C'è bisogno d'aiuto

### ECHIEDERLO?

#### Anche questo è condividere

La salute mentale è un bene da coltivare e proteggere. Insieme.



Nr. emergenza | Notruf 112

Bolzano | Bozen +39 0471 435146/7 Bressanone | Brixen +39 0472 812960

Brunico | Bruneck +39 0474 586340

















#### Parlare ainta

### 

Dai voce ai tuoi sentimenti

La salute mentale è un bene da coltivare e proteggere. Insieme.



Nr. emergenza | Notruf 112

Bolzano | Bozen +39 0471 435146/7

Bressanone | Brixen +39 0472 812960

Brunico | Bruneck +39 0474 586340

















L'attività fisica rinforza il nostro corpo e rilassa la nostra mente

### PASSEGGALA

Attivi si diventa

La salute mentale è un bene da coltivare e proteggere. Insieme.



Nr. emergenza | Notruf 112

Bolzano | Bozen +39 0471 435146/7

Bressanone | Brixen +39 0472 812960

Brunico | Bruneck +39 0474 586340

















#### TON-TATIO e una magia

### 

Sorridendo accoali ali altri

La salute mentale è un bene da coltivare e proteggere. Insieme.



Nr. emergenza | Notruf 112

Bolzano | Bozen +39 0471 435146/7 Bressanone | Brixen +39 0472 812960

Brunico | Bruneck +39 0474 586340





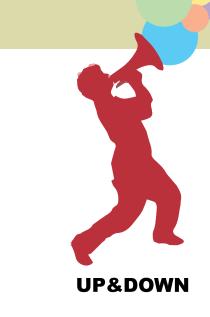












#### La creatività è salute

## COSTARTE

Facendo nuove esperienze puoi scoprire le tue passioni e realizzare i tuoi sogni

La salute mentale è un bene da coltivare e proteggere. Insieme.



Nr. emergenza | Notruf 112

Bolzano | Bozen +39 0471 435146/7

Bressanone | Brixen +39 0472 812960

Brunico | Bruneck +39 0474 586340





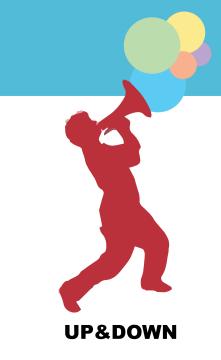












#### Il pre-GIUDIZIO offusca la mente e fa chiudere il cuore

### 

Diamoci tempo per conoscerci

La salute mentale è un bene da coltivare e proteggere. Insieme.



Nr. emergenza | Notruf 112

Bolzano | Bozen +39 0471 435146/7

Bressanone | Brixen +39 0472 812960

Brunico | Bruneck +39 0474 586340













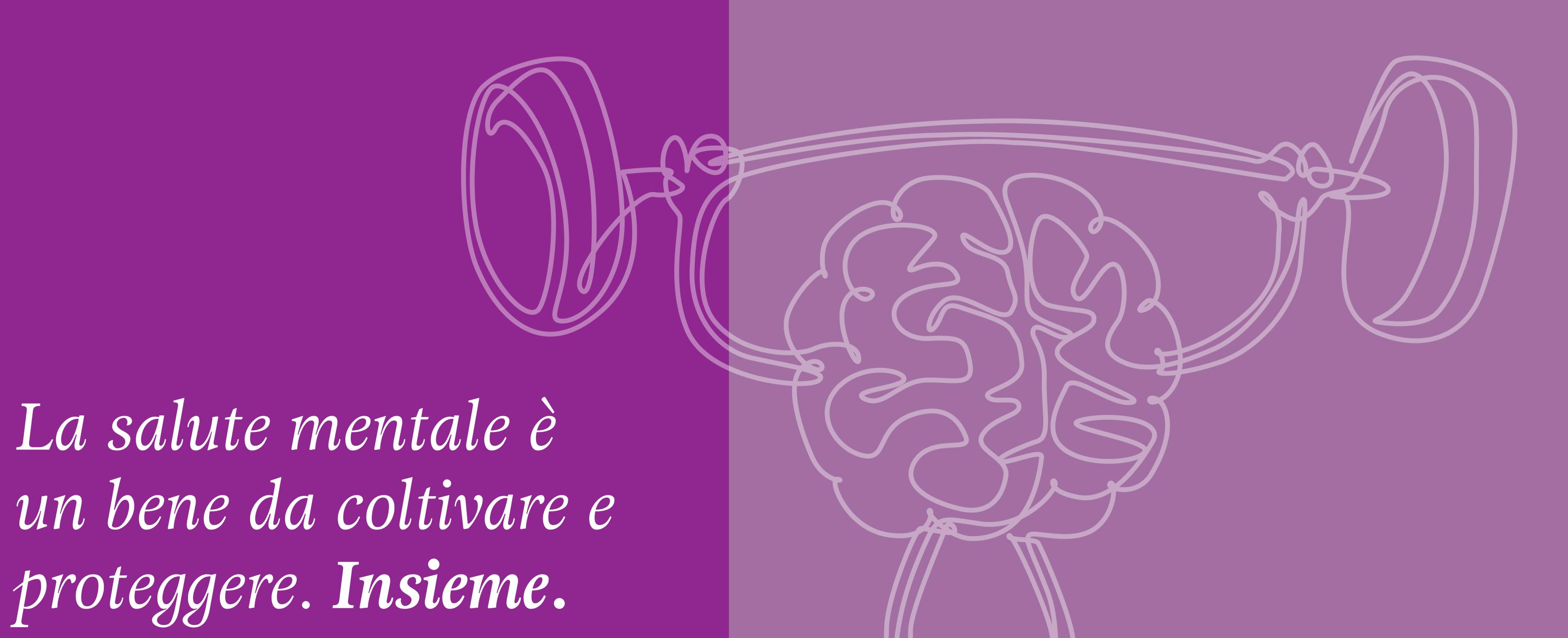




#### Il riposo è benefico

### 

Quando riposi corpo, anima e mente si rigenerano





Nr. emergenza | Notruf 112

Bolzano | Bozen +39 0471 435146/7

Bressanone | Brixen +39 0472 812960

Brunico | Bruneck +39 0474 586340

















# È importante accettare se stessi e gli altri

### 



La salute mentale è un bene da coltivare e proteggere. Insieme.



Nr. emergenza | Notruf 112

Bolzano | Bozen +39 0471 435146/7

Bressanone | Brixen +39 0472 812960

Brunico | Bruneck +39 0474 586340















