

## **PFLEGE SOZIALE VERBINDUNGEN**



## **SCHAFFE EINE ROUTINE**



## **SELBSTPFLEGE**

Priorisiere dein geistiges und körperliches Wohlbefinden.



# UMGANG MIT ISOLATION

## TIPPS UND STRATEGIEN FÜR DEIN WOHLBEFINDEN

## **BETREIBE HOBBYS**



## **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.