

Winter

gut durch den

GEMEINSAM

Wie geht's dir?



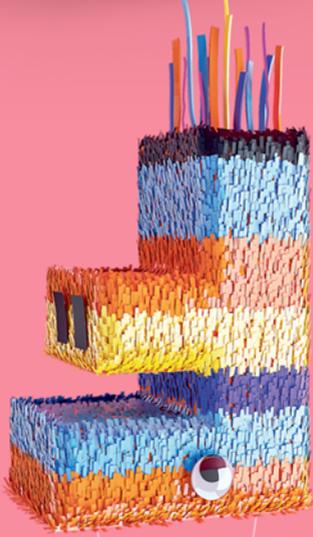
gesundheitsförderung  uri



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera

wie-gehts-dir.ch

Wie «FRÖHLICH»



Wie «OPTIMISTISCH»



Die Corona-Pandemie schränkt unser gesellschaftliches Leben ein. Kontakte, die sich sonst im Alltag ganz einfach ergeben haben, Vereinsaktivitäten oder gesellige Runden mit Freunden sind derzeit nicht empfohlen. Für Menschen, die sich vor der Pandemie schon einsam oder niedergeschlagen fühlten, hat sich die Situation noch verschärft. Aber auch für uns alle kann die Winterzeit anspruchsvoll werden.

Damit wir als Gemeinschaft alle gut durch den Winter kommen, braucht es – heute mehr denn je – alle von uns. Wir sind gefordert, aufeinander zu achten, miteinander in Kontakt zu bleiben und uns gegenseitig zu unterstützen. Mit diesem Karten-Set möchten wir dir Ideen an die Hand geben und dich daran erinnern, wie du aktiv werden kannst: Setze zum Beispiel eine der aufgelisteten Aktionen in die Tat um oder verschicke deine ganz persönlichen Grüsse mit den zwei Postkarten.

Herzlichen Dank für deine Mithilfe, uns alle gut durch den Winter zu bringen.

Gesundheitsförderung Uri



Botschaft und Aufruf des Urner Gesundheits-, Sozial- und Umweltdirektors Christian Arnold.

Beziehungen pflegen, sich selbst Sorge tragen und Inspiration finden, zum Beispiel mit einem dieser Tipps und Aktionen:



DANKBAR

Überrasche einen Menschen und lege ihm ein Geschenk in den Briefkasten.



EINSAM

Rufe einen Menschen an, der dir in den Sinn kommt, und tauscht euch über etwas Schönes aus.



NACHDENKLICH

Lade einen Menschen auf einen Spaziergang ein und lüftet eure Gedanken durch.



GESTRESST

Komm zur Ruhe und finde wieder ins Hier und Jetzt. Sei achtsam mit dir selber, nur so kannst du auch für andere da sein.



INTERESSIERT

Frage einen Menschen in deinem Umfeld, ob er Unterstützung benötigt, und biete diese falls möglich an.

Achte darauf, bei allen Aktionen die empfohlenen Schutzmassnahmen einzuhalten.

gesundheitsfoerderung-uri.ch | wie-gehts-dir-ich

gesundheitsfoerderung-uri.ch | wie-gehts-dir-ich

Ich fühle mich fröhlich und ströze vor Energie. So sollte es jeden Tag sein, oder doch meistens. Gerne gebe ich dir dieses tolle Gefühl weiter und wünsche dir einen sensationellen Tag.



Ich bin voller Zuversicht. Denn es findet sich für alles eine Lösung und das Leben ist doch unglaublich schön. Das Beste am Optimismus: Er wird stärker, wenn man ihn teilt. Deshalb sende ich dir optimistische Grüsse.

