



pranoj vetveten



bëj një punë kreative



pyes për ndihmë



mbetem në kontakt me
shoqet dhe shokët

10 HAPA PËR SHËNDETIN PSIKIK



tregoj hallet



marr pjesë



nuk e lëshoj vetveten



shtendosem, çlodhem



mësoj diçka të re



mbetem aktiv/-e



Pro Mente Oberösterreich (www.promenteoee.at) ist Urheber der Postkarte mit diesen Piktogrammen