

STYRK DIN MENTALE SUNDHED

Slagelse Kommune er en del af projekt ABC for mental sundhed, der skal styrke borgernes og din mentale sundhed.

Se her, hvordan DU kan forbedre DIN mentale sundhed.

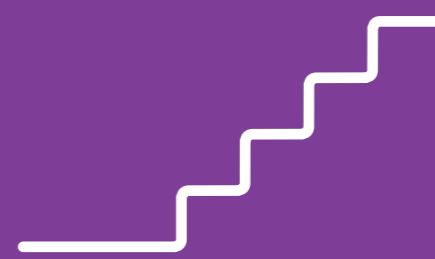
ACT: GØR NOGET AKTIVT



Læs en bog



Lav havearbejde



Tag trappen



Tal med en kollega



Tag i svømmehallen

BELONG: GØR NOGET SAMMEN



Hold walk&talk-møder



Dyrk holdsport



Spis frokost sammen



Gå på café med en ven



Spil brætspil med familien

COMMIT: GØR NOGET MENINGSFULDT



Sæt et mål for, hvad du vil opnå den næste uge



Lav frivilligt arbejde



Hjælp en kollega



Tænk over, hvad der giver mening for dig i hverdagen