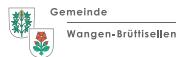




Regionale Kooperation Alter und Gesundheit



**Wir reden über alles. Auch über
psychische Gesundheit und Krankheiten.**



www.wie-gehts-dir.ch

Liebe Einwohnerinnen und Einwohner
aus Dietlikon, Wallisellen und Wangen-Brüttisellen

Die eigene psychische Gesundheit kann gestärkt werden. Wir alle sind manchmal ängstlich, unkonzentriert, wütend, lustlos oder traurig – das ist normal. Wenn Belastungen wie Beziehungsstress, Familienzoff, Einsamkeit, Leistungsdruck in Beruf und Ausbildung oder andere Sorgen andauern, kann alles zu viel werden.

Unsere Mitarbeitenden der Abteilungen Gesellschaft sind für Sie da und unterstützen Sie, wenn es schwierig wird.

Weitere Unterstützungsangebote finden Sie auf www.wie-gehts-dir.ch oder bei einem telefonischen Beratungsangebot:

- Tel. 143, Die Dargebotene Hand – Sorgentelefon für Erwachsene
- Tel. 147, Pro Juventute – Beratung für Kinder und Jugendliche
- Tel. 0848 800 858, Pro Mente Sana: psychosoziale und rechtliche Beratung

Wir wünschen Ihnen ein frohes 2024, den Mut Hilfe zu holen und gute Gesundheit.



Verena Frangi Granwehr
SR Wallisellen



Roger Würsch
GR Dietlikon



René Zimmermann
GR Wangen-Brüttisellen

Die Kampagne „Wie geht's dir?“ wird von den Kantonen der Deutschschweiz und der Stiftung Pro Mente Sana im Auftrag von Gesundheitsförderung Schweiz umgesetzt.

Wir empfehlen



Wie
geht's
dir?



Beziehungen
pflegen



Gespräch
suchen



Lebensstil
beachten



Neues
entdecken



Selbstwert
erkennen



Unterstützung
annehmen