

MindWell



Répandez la bonté

MindWell - le site web santé mentale des habitants de Leeds

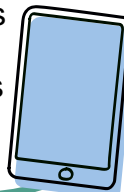
#MentalHealthAwarenessWeek
#KindnessMatters

@MindWellLeeds

Trouvez un moyen, même petit, de répandre la bonté

Répandez la bonté en ligne :

- Par des messages de soutien à vos amis ou collègues.
- Soyez aimable dans vos courriels - ne lâchez pas votre stress sur les autres.
- Attention à vos messages en ligne, pensez à la façon dont ils peuvent affecter les autres.
- Partagez des messages heureux, aimables ou inspirants sur les médias sociaux.



Trouvez des causes locales à supporter immédiatement. Comment pouvez-vous aider ?

Souriez à vos voisins ou dites bonjour à ceux d'en face.



Pensez à offrir votre temps ou vos talents ou à faire connaître une organisation au niveau local, national ou international.



Soutenez une campagne ou une cause qui vous passionne. Partagez simplement leur message sur les médias sociaux, collez une affiche ou inscrivez-vous à une lettre d'information.

