

# Come mantenersi mentalmente sani:

## Agisci

### Fai qualcosa.

Mantieniti attivo - mentalmente, fisicamente, socialmente, spiritualmente e culturalmente. Fai una passeggiata, saluta qualcuno, leggi un libro, medita o prega.

## Appartieni

### Fai qualcosa con qualcuno.

Rimani connesso - agli amici, alla famiglia, alla comunità ed alla tua cultura. Iscriviti al tuo club italiano, entra in una squadra sportiva, cucina con parenti ed amici, partecipa agli eventi della comunità.

## Impegnati

### Fai qualcosa di significativo.

Fai qualcosa di significante, importante e di valore per te. Fai volontariato, impara qualcosa di nuovo, accetta una sfida, combatti per un ideale, aiuta un vicino.

[actbelongcommit.org.au](http://actbelongcommit.org.au)

[info@actbelongcommit.org.au](mailto:info@actbelongcommit.org.au)

(08) 9266 1705



Mentally Healthy WA

# How to keep mentally healthy:

## Act

### Do something.

Keep active – mentally, physically, socially, spiritually and culturally. Go for a walk, say hello to someone, read a book, meditate or pray.

## Belong

### Do something with someone.

Keep connected – to friends, family, community and your culture. Join your local Italian club, join a sports team, cook with family and friends, go to community events.

## Commit

### Do something meaningful.

Do something meaningful, important and valuable to you. Volunteer, learn something new, take on a challenge, take up a cause, help a neighbour.

[actbelongcommit.org.au](http://actbelongcommit.org.au)

[info@actbelongcommit.org.au](mailto:info@actbelongcommit.org.au)

(08) 9266 1705



Mentally Healthy WA