



# Bringt der Oktober viel Regen, ist's für die Felder ein Segen ...

...und die Natur zeigt sich in voller herbstlicher Farbenpracht. Die reichhaltige Ernte lädt ein, sich kreativ zu zeigen.

Liebe Mitarbeitende

Kreativität steckt in uns allen. Sie kann uns als Bewältigungsform unterstützen. Kreatives tun kann helfen, Gedanken oder Gefühle auszudrücken, die nicht in Worte zu fassen sind.

- **Wo und wie können Sie sich kreativ entfalten?**
- **Was tut Ihnen besonders gut wie z.B. Kochen, Musizieren, Malen, Reparieren, Gärtnern, Schreinern, Nähen, Gestalten, Tanzen?**
- **Welche Möglichkeiten, um kreativ zu sein, möchten Sie gerne ausprobieren?**

Wie geht es Ihnen aktuell mit den Antworten auf diese Fragen?

Brauchen Sie Unterstützung oder Tipps?



**Stärken Sie Ihre psychische Gesundheit mit der «Wie geht's dir?»-App:**

[wie-gehts-dir.ch](https://www.wie-gehts-dir.ch)