



Comune di **Grono**

**Come  
stai?**

## Campagna «Come stai?»

Obiettivi dell'azione panchina per il Comune di Grono:

- sensibilizzare sulla salute mentale
- offrire un'opportunità per riposare alle persone anziane durante le loro passeggiate quotidiane
- motivare a fare del movimento e favorire gli incontri
- rafforzare lo scambio intergenerazionale nella società
- adempiere il suo compito nell'ambito della promozione della salute



Le malattie mentali riguardano tutti: una persona su due soffre almeno una volta in vita sua di una malattia mentale. Parlare dei problemi alleggerisce e permette di aiutare. Ciò è importante, poiché quanto più dura un carico psichico, tanto maggiore è il rischio che si trasformi in una malattia seria.

Come il corpo, anche la mente può essere rafforzata e curata. È importante poter dire come stiamo e cosa ci fa bene. La campagna «Come stai?» fornisce sostegno attraverso informazioni e consigli:

- Informarsi (come-stai.ch): [Opuscoli e materiale](#)
- Esercitarsi: [Suggerimenti per parlarne](#)
- Rafforzare: [Impulsi per la salute mentale](#)
- Trovare un professionista: [find-help GR](#)

Perché non recarsi presso una delle [panchine gialle](#) per colloqui nei Grigioni? Grazie a questa iniziativa la campagna è saldamente ancorata in oltre 40 comuni.

IL MUNICIPIO DI GRONO

Arch. 33.03

Comune di **Grono**  
Cancelleria Comunale

Via al Mot 17  
CH-6537 Grono

T +41 91 827 14 20  
cancelleria@grono.ch

www.grono.ch

 **San Bernardino**  
Mesolcina Calanca