

Já fizeste alguém feliz hoje?

**Esta é a tua oportunidade
de, empática'mente,
fazeres diferença na vida
do outro.**

Cada vale simboliza um gesto de empatia! Depois de cumprires o desafio e o ofereceres, quem recebe pode passar a outra pessoa para continuar esta corrente de felicidade.

Vamos a isso?



E porque não queremos deixar ninguém de fora, deixamos-te aqui os vales que poderás partilhar com quem mais gostas!



Vale... irmos ver um pôr-do-sol

ativa^amente  matosinhos



Vale... uma caminhada à beira-mar

ativa^amente  matosinhos

blá

Vale... uma boa conversa

ativa^amente  matosinhos

És incrível!

Vale... um elogio inesperado

ativa^amente  matosinhos



Vale... uma hora só para cuidares de ti

ativa^amente  matosinhos

Vale... uma mensagem de bom dia!

ativa^amente  matosinhos



Vale... irmos a um concerto ou ao cinema

ativa^amente  matosinhos

Vale... um abraço sentido

ativa^amente  matosinhos

Vale... um sorriso rasgado

ativa^amente  matosinhos

Vale... um "Gosto muito de ti!"

ativa^amente  matosinhos



Esta iniciativa está inserida no projeto Ativa'mente da Câmara Municipal de Matosinhos. Pretendemos sensibilizar para a importância de cuidar da nossa saúde mental, desmistificando os pensamentos e julgamentos muitas vezes associados às perturbações mentais.

Sabe mais em
@ativamente.matosinhos  

ativamente

 **matosinhos**