

USTAWI KUPITIA UUNGANISHO

Changamoto ya Bingo kwa Heshima ya Mwezi wa Uhamasishaji wa Afya ya Akili



TUMA
UJUMBE WA
"NAKUFIKIRIA"

FANYA TENDO
DOGO LA
WEMA

ULIZA
"NAWEZA
KUKUSAIDIA
VIPI?"

SHIRIKI
KICHEKO
NA MTU

SAIDIA MTU
KATIKA KAZI
FULANI

ANDIKA BARUA
AU UJUMBE
WA SHUKRANI
KWA MTU

OMBA
MSAADA NA
MRUHUSU
MTU
AKUSAIDIE

MSIFU MTU
KWA DHATI

SHIRIKI KITU
UNACHOSHUKURU

SHIRIKI
KUMBUKUMBU
CHANYA NA MTU

SIKILIZA BILA
KUMKATISHA

SHIRIKI
RASILIMALI YA
JAMII

NAFASI
HURU

SIKILIZA KWA
MAKINI

SHUKURU
MTU LEO

SHIRIKI
KATIKA
SHUGHULI YA
KIKUNDI

SHIKILIA
MLANGO KWA
MTU

ANGALIA HALI
YA MPENDWA
WAKO

SHIRIKI USTADI
AU MAARIFA
YAKO

WEKA SIMU MBALI
UNAPOKUWA NA
WENGINE

KULA CHAKULA
PAMOJA NA
MTU

PANGA
MIPANGO
NA MTU

ENDA
KUTEMBEA
NA MTU

JITOLEE KATIKA
SHIRIKA LISILO LA
FAIDA LA KARIBU

MJULISHE MTU
KUWA YEYE NI
MUHIMU

Tazama maelekezo upande wa nyuma.

USTAWI KUPITIA UUNGANISHO

Changamoto ya Bingo kwa Heshima ya Mwezi wa Uhamasishaji wa Afya ya Akili

Jiunge nasi katika kusherehekea Mwezi wa Uhamasishaji wa Afya ya Akili mwezi huu wa Mei kwa kuchukua hatua ndogo ndogo za kuungana na wewe mwenyewe, na wengine, na jamii yako. Changamoto ya Bingo ya Ustawi Kupitia Uunganisho ni njia rahisi ya kuingiza uunganisho katika maisha yako ya kila siku. Kila kibanduku kwenye kadi kinawakilisha tendo dogo lakini lenye maana la kuungana, kwa sababu kuendelea kuungana ni mojawapo ya njia zenye nguvu zaidi za kusaidia ustawi wa afya ya akili.

Ili kushiriki, fanya shughuli zilizo kwenye kadi yako ya bingo na jaribu kupata bingo kwa kukamilisha visanduku 5 mfululizo kabla ya mwisho wa Mei. Unapopata bingo, tujulishe kwa kuchanganua msimbo wa QR iliyo hapa chini au kwa kutembelea <https://forms.gle/Edcp6Wwii3uF12j97> ili kujaza fomu rahisi. Kila mtu atakayejaza fomu kabla ya mwisho wa Mei ataingizwa katika bahati nasibu ya kushinda zawadi.

Kwa roho ya mwezi huu, tunakuhimiza uendelee kukamilisha visanduku hata baada ya kupata bingo, kwa sababu kila tendo la kuungana linaleta tofauti!

