

Onderstaande tekst kunt u gebruiken op uw eigen website, uw intranet, het personeels- of clubblad.

30 dagen zonder alcohol: ga ook de uitdaging aan!

Van 1 tot en met 30 maart 2017 organiseert GGD Gooi en Vechtstreek voor de zesde keer de actie '30 dagen zonder alcohol'. Met deze campagne daagt de GGD volwassenen uit om na te denken over hun eigen alcoholgebruik. Deze regionale actie sluit aan bij het landelijke initiatief 'IkPas'.



Een glas wijn en een biertje zijn vaak zo vanzelfsprekend. Tijdens het eten, na het sporten of bij een feestje. Kunt u best wel zonder? Ervaar zelf hoe het is om een maand géén alcohol te drinken en vraag sportmaatjes, collega's, vrienden en familieleden om ook mee te doen.

Wat levert het op?

Tijdens deze maand ervaart u hoe het is om niet vanzelfsprekend een glas alcohol te drinken. U staat steeds verkwikt op, begint met een fris gevoel aan de lente en spaart bovendien geld uit. In de afgelopen jaren hebben honderden mensen in Gooi en Vechtstreek dat al ervaren.

Uit het landelijke onderzoek in 2016 bleek:

- De actie is interessant voor alle leeftijden: van onder de 20 tot bijna 90 jaar.
- Bijna iedereen lukt het om een maand alcoholvrij te blijven.
- De positieve effecten die zij ervaren: meer bewust van rol alcohol in onze samenleving/in mijn leven; goed voorbeeld aan jongeren geven; fitter voelen; beter slapen; eenvoudiger 'nee' zeggen tegen alcohol; gewichtsverlies.
- Deelnemers hebben hun drinkpatroon doorbroken: ook na een half jaar drinken ze 30% minder alcohol.



Samengevat: De actie is effectieve manier om bewuster om te gaan met alcohol en om het alcoholgebruik te doorbreken.

Startpakket ontvangen

Als deelnemer ontvangt u - kort voor het begin van de actie - een startpakket thuis. Met het IkPas-polssbandje, de BOB-sleutelhanger en het 'contract met jezelf' denkt u dagelijks aan uw uitdaging.

Doorlopend tips en ervaringen delen

Tijdens de actie ondersteunen we u met een wekelijkse nieuwsbrief. Daarin leest u praktische tips en ervaringen van andere deelnemers. U kunt ook zelf uw ervaringen en vragen delen via Facebook (30dagezonderalcohol) of e-mail (30dagezonderalcohol@ggdgv.nl).

Meld u direct aan

Ga naar www.30dagezonderalcohol.nu. Daar vindt u meer informatie en kunt u zich aanmelden.

