

**UITDAGING
OF EEN
MAKKIE?**

30 dagen Alcoholvrij

Ga van 1 t/m 30
oktober 2013 ook
de uitdaging aan!

Kijk op:
www.30dagenalcoholvrij.nl

Ga helder de herfst in! Doe mee aan '30 dagen alcoholvrij'

Een glas wijn bij het eten, een biertje na het sporten...
Het drinken van alcohol is vaak een gewoonte.
Kunt u best wel zonder?

Tijdens de actie '30 dagen alcoholvrij' ervaart u hoe het is om niet vanzelfsprekend een glas alcohol te drinken. U staat steeds verkwikt op en begint met een fris gevoel aan de dag. Aan jongeren laat u zien dat het ook gezellig kan zijn zónder het gebruikelijke glaasje. Bovendien spaart u in zo'n maand geld uit dat u kunt besteden aan uw (gezamenlijke) 'beloning'.

Van 1 t/m 30 oktober 2013 loopt in de regio Utrecht-West de actie '30 dagen alcoholvrij'.

Doe mee en vraag familie, vrienden, buurtgenoten, collega's en sportmaatjes ook mee te doen. Ongetwijfeld wordt de actie een gespreksonderwerp tijdens verjaardagen, bij het koffieapparaat op het werk en in de kleedkamer van de sportclub.

Hoe kunt u deelnemen?

- Meld uzelf –alleen of met groepsgenoten– aan via www.30dagenalcoholvrij.nl.
- Like de Facebook-fanpage '30dagenalcoholvrij'. Onder de 'likers' wordt regelmatig een prijs verloot.
- Deel uw ervaringen met de andere deelnemers. Via Facebook leest u hoe het anderen vergaat, kunt u eigen ervaringen melden en ontvangt u tips om het vol te houden

