

IKPAS = 40 DAGEN ZONDER ALCOHOL



ZET JE ALCOHOLGEBRUIK OP PAUZE

Doe je ook mee?

Schrijf je in op IKPAS.NL

Start 40 dagen vanaf 6 maart 2019

40 DAGEN GEEN ALCOHOL DRINKEN ZORGT DAT JE OOK OP LANGE TERMIJN MINDER DRINKT!

Met IkPas ga je de uitdaging met jezelf aan en drink je vanaf 6 maart t/m 14 april 2019 geen alcohol.

Je ervaart de positieve effecten die niet-drinken op je lichaam heeft: je voelt je fitter, slaapt beter, valt misschien wat af....

Maar ook leer je beter 'nee' zeggen en doorbreek je jouw gewoontegedrag.

We vragen je niet om nooit meer te drinken, maar om je alcoholgebruik even op pauze te zetten.

Ga je de uitdaging aan? Schrijf je in via www.ikpas.nl of installeer de app van IkPas.



GEMEENTE HEUMEN



Gemeente Mook en Middelaar



Malderburch

Centrum voor Welzijn
Wonen en Zorg



**SAMEN
GEZOND**