



AKTION.TROCKEN-App

Geschätzte Vereinsvorstände

Wir laden Sie und Ihre Mitglieder ein, mit Hilfe der AKTION.TROCKEN App in der Fastenzeit vom 6. März bis 20. April 2019 bewusst auf Alkohol zu verzichten.

Bei der App steht das Positive im Vordergrund. Es geht darum, alkoholfreie Tage zu sammeln und den bewussten und selbstbestimmten Konsum zu fördern. Die App dokumentiert auch jene Tage, an denen Alkohol getrunken wurde und zeigt dem Nutzer mit einem Blick, ob es ein bestimmtes Konsummuster oder wiederkehrende Trinkanlässe gibt.

Ein weiterer spannender Aspekt der App ist, dass man sich in Gruppen zusammenschliessen und gemeinsam alkoholfreie Tage sammeln kann. Gerade im Team kann so etwas sehr motivierend wirken. Dabei geht es nicht darum, sich gegenseitig zu überwachen, sondern um die Möglichkeit die eigenen Ergebnisse mit dem Gruppendurchschnitt zu vergleichen.

Für Vereine kann die App einen neuen und gleichzeitig spannenden Zugang zur Gesundheitsförderung der Mitglieder darstellen. Denn sie steigern durch den Alkoholverzicht ihre Lebensqualität und werden für das Thema sensibilisiert. Ausserdem sind sie sich ihrer Alkoholkonsum-Gewohnheiten bewusst, die Work-Life-Balance steigt und auch das WIR-Gefühl im Verein.

Weitere Informationen finden Sie im Internet unter www.aktiontrocken.li.

Sind Sie interessiert, die AKTION.TROCKEN in Ihrem Verein umzusetzen? Gerne stellen wir Ihnen kostenlos Materialien zur Verfügung wie Banner, Flyer, Informationstexte und Plakate. Für Fragen und Bestellungen wenden Sie sich bitte an Hansjörg Frick, info@suchtprevention.li, Tel. +423 799 40 81.

Mit besten Grüßen

Hugo Risch