

Inspiratiegids

Alcoholvrij genieten?!

KEMPEN 0,0 %

100% genieten, 0% alcohol

TOURNÉE  MINÉRALE

IN DE KEMPEN

Deze campagne is een samenwerking van CGG Kempen, Logo Kempen en de Kempense lokale besturen.



Inhoudstafel

Kempen 0,0%

- Inleiding
- Jaarthema 2025 - Ik zeg 'ja'!
- Gezondheidsvoordelen
- Hulp nodig bij de uitwerking van de actiemaand?

Aan de slag!

- Promotiematerialen Kempen 0,0%
- Activiteiten
- Materialen VAD

Communicatietoolkit

- Inleiding
- Belangrijke afspraken
- Communicatiematerialen
 - Artikels
 - Sociale mediaberichten & filmpjes

Kempen 0,0%

Inleiding

In de Kempen weten we wat écht genieten is.

Tournée Minérale krijgt ook dit jaar een Kempisch tintje. In **februari 2025** loopt de actie '**Kempen 0,0%: 100% genieten, 0% alcohol**'. Doe met jouw organisatie mee, zo werken we samen aan een gezonde Kempen.

Communiceer over alcoholvrij genieten, organiseer leuke acties of serveer verfrissende alcoholvrije alternatieven. Deze inspiratiegids staat boordevol ideeën om op een leuke en effectieve manier met het thema alcohol(vrij) aan de slag te gaan.

In de **KEMPEN** weten we wat **GENIETEN** is,
en dat kan ook **ZONDER ALCOHOL**.
Ga in februari met ons de uitdaging
aan en **GENIET ALCOHOLVRIJ**.

Jaarthema 2025 - Ik zeg 'ja'!

Een maand zonder alcohol levert heel wat voordelen op en kan positieve veranderingen teweegbrengen. Daarom doen veel mensen zelfs meermaals mee aan Tournée Minérale. Ze zeggen om allerlei redenen 'ja' tegen een maand zonder alcohol: beter slapen, sterkere sportprestaties, je fitter voelen, meer plezier tussen de lakens, bewuster met alcohol omgaan, een voorbeeld zijn voor anderen ... De campagne van 2025 staat in het teken van al deze redenen om deel te nemen. **Wat is jouw reden?**

Kempen 0,0%

Gezondheidsvoordelen

Met Kempen 0,0% willen we iedereen uitdagen om in de maand februari geen alcohol te drinken en zo aan den lijve één of meer van de voordelen te ondervinden:

- **Meer energie:** Door alcohol even achterwege te laten, geef je je lichaam de kans om zich te herstellen en voel je je energieverder gedurende de dag.
- **Betere slaap:** Alcohol kan je slaap verstoren, dus een maand zonder alcohol kan resulteren in een diepere en meer verkwikkende slaap.
- **Spaart geld uit:** Niet alleen is dit goed voor je gezondheid, maar het kan ook een positieve impact hebben op je portemonnee.
- **Gezond gewicht:** Het vermijden van alcohol kan bijdragen aan een gezonder gewicht en je algemene welzijn bevorderen.
- **Laat je huid stralen:** Alcoholconsumptie kan de huid uitdrogen en dof maken, dus een alcoholvrije maand kan leiden tot een stralendere huid.
- **Geen kater, dus meer tijd:** Zonder katers te moeten verwerken, heb je meer tijd en energie om dingen te doen die je graag doet.



Hulp nodig bij de uitwerking van de actiemaand?

Heb je nog vragen of heb je hulp nodig? Neem contact op met Logo Kempen. Dit kan door te bellen (014 44 08 34) of mailen (info@logokempen.be).

Aan de slag!

Promotiematerialen Kempen 0,0%

Ontdek de promotiematerialen die specifiek werden ontwikkeld voor Kempen 0,0%. De materialen zijn allemaal gratis te downloaden en zelf af te drukken. Enkele materialen kan je ook bestellen via het [bestelformulier](#).

AFFICHE

o Gratis te [downloaden](#) of te [bestellen](#).



Aan de slag!

KARTONNEN DRANKVILTJE

o Gratis te downloaden of te bestellen (Kostprijs: Maximum 20 cent per stuk).

KEMPEN 0,0%
100% genieten,
0% alcohol

PLACEMAT

Test je kennis over alcohol, ontdek een lekker mocktailrecept, en meer met de placemat van Kempens 0,0%.

o Gratis te downloaden of te bestellen (Kostprijs: Maximum 16 cent per stuk).

WAAR OF NIET WAAR?

1. Letten op je alcoholgebruik zorgt dat je werkt aan een gezond gewicht.
Niet waar - Dit is nooit veilig. Zelfs een beetje alcohol kan je fysieke en mentale gezondheid ook vaak naar voren brengen. Alcohol heeft een negatieve invloed op je gewicht en kan bijdragen aan overgewicht.

2. Een glas wijn per dag verlaagt het risico op kanker.
Niet waar - Alcohol verhoogt het risico op verschillende kankers. Wijn is niet minder schadelijk dan over of andere dranken. Dit hangt af van de hoeveelheid alcohol iemand drinkt.

3. Vrouwen kunnen minder goed tegen alcohol dan mannen.
Niet waar - Vrouwen worden sneller dronken en blijven ook langer dronken. Hierdoor zijn er meer risico's op gezondheidsproblemen en een kortere levensverwachting.

4. Jongeren mogen vanaf 16 jaar een cocktail drinken in België.
Niet waar - In België mag je niet jonger zijn dan 18 jaar om alcohol te drinken. Het is niet toegestaan om alcohol te kopen of te drinken voor de 18e verjaardag.

5. Het is veilig om alcohol te drinken en te rijden.
Niet waar - Het is nooit veilig om alcohol te drinken en te rijden. Alcohol vermindert je reactiesnelheid en verhoogt het risico op een ongeval.

6. Alcohol zorgt voor een slechtere nachtrust.
Niet waar - Alcohol kan ervoor zorgen dat je sneller in slaap valt, maar het verstoort de slaapcyclus. Dit kan leiden tot minder rustende slaap en meer wakker worden 's nachts.

7. Af en toe een glas alcohol drinken tijdens de zwangerschap kan geen kwaad.
Niet waar - Alcohol is schadelijk voor de ontwikkeling van de baby tijdens de zwangerschap. Het kan tot vermindering van de geboortegewicht, vroeggeboorte en andere gezondheidsproblemen bij de baby leiden.

8. Alcohol drinken zorgt voor voldoende vocht in je lichaam en een glanzende huid.
Niet waar - Alcohol is dehydrerend. Het zorgt ervoor dat je meer water moet drinken om je lichaam te hydrateren. Het kan ook tot huidproblemen zoals roodheid en uitdroging leiden.

RECEPT
FRISZOEKE MOCKTAIL MET GRENADINE EN APPELSIEN

Voor 2 porties:
• 1 limoen van 40ml limoensap
• 3 appelsienen of 250 ml sinaasappelsap
• 30 ml zero grenadine
• 12 blauwe bessen
• 6 basilicumblaadjes
• Ijsblokjes of crushed ice

Werkwijze:
1. Pers de appelsienen en limoen uit.
2. Meng het sap met de grenadine.
3. Schenk het sap in twee glaasjes.
4. Werk af met de basilicumblaadjes, blauwe bessen en ijsblokjes of crushed ice.

TIPS

Voor een op en top gezonde leefstijl, drink je best geen alcohol. Ben je toch van plan om alcohol te drinken, dan kunnen deze tips helpen om problemen te voorkomen:

- **Bepaal vooraf hoeveel je wil drinken en hou je aan dat voornemen**
- **Bepers het aantal glazen dat je per keer drinkt**
- **Drink traag en eet bij het drinken**
- **Wissel af: na een glas alcohol, een glas alcoholvrij**
- **Blijf binnen de wettelijke richtlijn van max. 10 standaardglazen**
- **Las geregeld alcoholvrije dagen in**

WAAR KAN JE TERECHT?

Ben je bezorgd over je alcoholgebruik of dat van iemand rondom jou? Bij De Druiflijn kan je terecht voor een eerste advies op maat.

Wil je aan de slag met je gebruik? Neem een kijkje op www.alcoholhulp.be voor online zelfhulp en begeleiding.

Aan de slag!

ALCOHOLVRIJ RECEPTENBOEKJE

Laat je inspireren door de originele drankjes in de alcoholvrije receptenbundel. Maak zelf een lekker mocktail of een verfrissende smaakwater.

o Gratis te [downloaden](#).



QUIZWANDELING

o Gratis te [downloaden](#).



Aan de slag!

Activiteiten

Hieronder vind je een overzicht van inspirerende activiteiten. Het organiseren van een activiteit is niet verplicht, maar wel een leuke manier om meer aandacht aan de actiemaand te besteden en mensen op een leuke manier op weg te helpen. Voel je vrij om zelf een activiteit te bedenken en te organiseren. Heb je iets georganiseerd? Voeg dit dan eenvoudig toe aan de [activiteitenkalender](#) van Tournée Minérale.

ALCOHOLVRIJ AANBOD

Organiseer je een receptie, feest of heb je een bar binnen je organisatie? Neem dan even de tijd om je drankaanbod te bekijken. Bied je al smakelijke alcoholvrije opties aan, zoals een verfrissende mocktail of alcoholvrije cava? Schenk deze drankjes in een mooi glas en maak zo van de alcoholvrije keuze een aantrekkelijke optie.

Als je inspiratie nodig hebt, kun je de [receptenbundel van Kempen 0,0%](#) bekijken met daarin mocktails, smaakwaters en een selectie van alcoholvrije alternatieven uit de supermarkt of ontdek nog meer recepten op [Tournée Minérale](#).



Ga nog een stapje verder?

- [Werk een **alcoholvrij beleid** uit voor je organisatie.](#)
- [Online training](#) voor barpersoneel.

ALCOHOLVRIJE PROEVERTJES

Een alcoholvrije proeverij organiseren is eenvoudig en leuk. Begin met het samenstellen van een selectie van verschillende alcoholvrije dranken, zoals mocktails, smaakwaters, alcoholvrije bieren en wijnen. Zet deze in mooie glazen en zorg voor bijpassende hapjes. Label elke drank en geef een korte beschrijving van de smaak. Laat je gasten verschillende dranken proeven en hun favorieten kiezen. Zo creëer je een gezellige en smaakvolle ervaring zonder alcohol!



Nog meer inspiratie?!

Maak een **proevertjeswandeling**. Je kan samenwerken met verschillende horecazaken waar de wandelaars een alcoholvrij alternatief kunnen uitproberen. Of plaats onderweg statafels waar je een alcoholvrij drankje schenkt.

Aan de slag!

MOCKTAILWORKSHOP

Verzamel een paar recepten voor lekkere alcoholvrije cocktails en zorg voor alle ingrediënten en benodigdheden (denk aan: verse sappen, kruiden, fruit en mooie glazen). Begin de workshop met een korte uitleg over de basis van een goede mocktail en het balanceren van smaken. Laat de deelnemers daarna zelf experimenteren met het maken van hun eigen creaties. Geef tips en tricks tijdens het mixen en sluit af met een proeverij waarin iedereen zijn mocktail kan delen.

Wil je de workshop laten verzorgen door een externe partij? Zoek dan online naar 'mocktailworkshop' en je vindt tal van organisaties die dit bij jou op locatie tegen betaling kunnen verzorgen.

Nog meer inspiratie?!



- Organiseer een **'Mocktail-Mix-Off'**: Organiseer een wedstrijd waarin deelnemers hun eigen mocktails creëren. Voorzie een tafel met verschillende ingrediënten en laat iedereen zijn creatie presenteren aan een jury die de smaak en presentatie beoordeelt. (Bonuspunten voor de leukste naam!)
- Kies maandelijks een **'mocktail van de maand'** of creëer een **'huis-mocktail'** om op te nemen in je vaste drankenaanbod. Serveer de mocktail ook als alcoholvrij alternatief op recepties en andere gelegenheden.

QUIZ(WANDELING)

Organiseer een quizavond met vragen over alcoholvrije dranken, verrassende weetjes over de effecten van alcohol en gezonde alternatieven. Vragen kan je vinden op de [placemat](#) of op de [quizwandeling](#).

Quizwandeling Kempen 0,0%



Stippel een leuke route uit in de omgeving en hang onderweg acht vragen of stellingen op over alcohol. Test je kennis door te bepalen of de stellingen waar of niet waar zijn. Bij elke volgende vraag ontdek je de juiste oplossing van de vorige. Geen wandelmogelijkheden? Geen probleem! Hang de quiz in een gang of een andere geschikte ruimte, zodat iedereen kan deelnemen, ook zonder te wandelen. [Link naar de quizwandeling](#).

Aan de slag!

FILMAVOND

Organiseer een filmavond. Maak de ruimte gezellig met comfortabele zitplaatsen en sfeervolle verlichting. Ook de alcoholvrije drankjes mogen natuurlijk niet ontbreken!

Tip: We raden aan een professional uit te nodigen voor een nabespreking en om de film van de juiste omkadering te voorzien.

Onderstaande films bieden krachtige en vaak emotionele beelden van de uitdagingen van alcohol en van herstel:

- **28 Days (2000)** - Deze film vertelt het verhaal van een vrouw die naar een rehabilitatiecentrum wordt gestuurd om haar alcoholverslaving aan te pakken. Het is een mix van humor en ernst, en laat de weg naar herstel zien.
- **A Beautiful Boy (2018)** - Gebaseerd op ware gebeurtenissen, volgt deze film een vader en zijn zoon die worstelen met de gevolgen van verslaving. Het biedt een indringend en emotioneel portret van de impact van verslaving op een gezin.
- **When a Man Loves a Woman (1994)** - Deze film onderzoekt de impact van alcoholverslaving op een huwelijk en biedt een realistische kijk op de weg naar herstel en de impact op familieleden.
- **The Way Back (2020)** - De film een voormalig basketbalcoach die worstelt met alcoholverslaving en zijn zoektocht naar herstel. Het biedt een krachtige en motiverende kijk op herstel en zelfverbetering.
- **Drunk (2020)** - Deze Deense film volgt een groep middelbare schoolleraars die experimenteren met een constante lichte staat van dronkenschap om hun leven en werk te verbeteren. De film biedt een kritische blik op de impact van alcohol en de zoektocht naar balans.
- **Crazy Heart (2009)** - De film volgt een oude countryzanger die worstelt met alcoholverslaving en probeert zijn leven weer op de rails te krijgen. De film toont zowel de destructieve als de verlossende kanten van verslaving en herstel.
- **Requiem for a Dream (2000)** - Deze film biedt een intense en aangrijpende blik op de gevolgen van verslaving, hoewel het niet alleen alcohol betreft. Het belicht de destructieve kracht van verslaving op verschillende levens.

Aan de slag!

- **A Star Is Born (2018)** - In dit romantische drama spelen problemen met alcohol een belangrijke rol. De film onderzoekt zowel de aantrekkingskracht als de verwoestende effecten van verslaving op persoonlijke relaties en carrières.
- **Patsjer (2018)** - Deze Belgische film volgt een groep jonge mannen die betrokken raken bij de drugs wereld en georganiseerde misdaad in Antwerpen. Het biedt een rauwe en realistische kijk op hoe verslaving en criminele activiteiten samenkomen in een levensstijl vol chaos en risico.

VORMING 'ALS KLEINE KINDEREN GROOT WORDEN'

'Als kleine kinderen groot worden' is een interactieve vorming voor ouders van tieners om tabak-, alcohol-, ander druggebruik en gamen bij hun kinderen te voorkomen of uit te stellen. Centraal staat het versterken van beschermende opvoedingsvaardigheden. Ouders krijgen tips om tabak-, alcohol-, en ander druggebruik bij hun kinderen te helpen voorkomen of uitstellen. Er wordt onder meer ingegaan op open communicatie en grenzen stellen.

Voor meer info mail je naar info@logokempen.be.



Nog meer tips op maat van jouw sector?
[Download tips op jouw maat!](#)

Aan de slag!

Materialen VAD

Het Vlaams Expertisecentrum Alcohol en andere Drugs (VAD) biedt betrouwbaar en onafhankelijk advies, materialen en vormingen over alcohol. Bezoek [hun website](#) om het volledige aanbod van het VAD te bekijken. We maken alvast een selectie van enkele interessante materialen en campagnes voor de actiemaand.

ALGEMENE, INFORMATIEVE MATERIALEN OVER ALCOHOL

Factsheet alcohol

Deze factsheet presenteert de belangrijkste cijfergegevens van het voorbije decennium over de omvang van het alcoholgebruik in Vlaanderen en België.

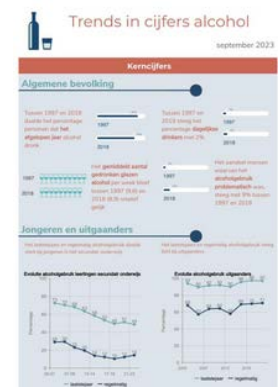


Richtlijn voor alcoholgebruik

Alcohol drinken is een persoonlijke keuze. Als je kiest om alcohol te drinken, dan kan deze richtlijn helpen om te bepalen wanneer en hoe(veel).

Factsheet trends alcohol

Uit verschillende databanken en onderzoeken, verzamelde het VAD de belangrijkste trends in cijfergegevens over alcohol in Vlaanderen en België de afgelopen 20 tot 50 jaar.



Aan de slag!

Drugs ABC - Alcohol

Alcohol is in onze maatschappij alomtegenwoordig, al is het geen ongevaarlijk product. Wat zijn de belangrijkste eigenschappen van alcoholhoudende dranken? Wat zegt de Belgische wet? Wat zijn de effecten en de risico's? Een kennismaking met de belangrijkste aspecten van alcohol en het gebruik ervan.

drugs abc alcohol

Alcohol ontstaat door gisting van de suikers die van nature in granen en fruit zitten. Gistcellen zetten die suikers om in alcohol. De alcohol die geschikt is voor consumptie heet ethylalcohol (ethanol). In pure vorm is het een reuk- en smaakloze vloeistof.

Alcohol is in onze maatschappij alomtegenwoordig, al is het geen ongevaarlijk product. Wat zijn de belangrijkste eigenschappen van alcoholhoudende dranken? Wat zegt de Belgische wet? Wat zijn de effecten en de risico's? Een kennismaking met de belangrijkste aspecten van alcohol en het gebruik ervan.



Infociche Alcohol en zwangerschap

Deze infociche is voor zorgprofessionals die in een oogopslag te weten willen komen wat de risico's zijn van alcoholgebruik voor, tijdens en na de zwangerschap.

CAMPAGNES GERICHT NAAR DE ALGEMENE BEVOLKING

Is het altijd alcoholtijd?

Affiches in het straatbeeld en video's op sociale media stellen de vraag: is het altijd alcoholtijd? Ze doen stilstaan bij situaties waarin alcohol nog vaak vanzelfsprekend lijkt. Maar is alcohol in sommige van die situaties wel op zijn plek? Wanneer vinden we alcohol, voor onszelf en voor onze omgeving, gepast en wanneer niet? Voorafgaand aan de lancering werden duizend Vlamingen bevraagd naar wat zij over alcohol vinden. De resultaten tonen dat onze attitudes aan het veranderen zijn. De campagne wil die groeiende kritische geest versterken.



Tournée Minérale

Ontdek alle voordelen van een maand stoppen met drinken, bekijk welke acties er lopen in Vlaanderen, ontdek lekkere alcoholvrije recepten, lees getuigenissen, en nog veel meer.

Aan de slag!

CAMPAGNES GERICHT NAAR 55-PLUSSEERS

Flyers barbeleid voor WZC en LDC

Deze informatieve flyers geven vrijwilligers achter de bar van een WZC of LDC tips en aandachtspunten over alcohol schenken.



Ouder worden en alcohol

Niet zozeer jongeren, maar vijftigers en zestigers blijken de grootste alcoholconsumenten te zijn. Samen met de leeftijd, neemt ook de impact van alcohol op de gezondheid toe. Deze brochure biedt een antwoord op enkele veel gestelde vragen: wat doet alcohol met mij? Hoeveel alcohol mag ik drinken? Wanneer extra uitkijken met alcohol? Waarom is minder vaak beter en hoe doe je dat?

Langer gezond genieten – ouder worden en alcohol

Deze folder informeert 55-plussers op een visuele manier over de effecten van alcohol op een veranderend lichaam. Ze krijgen informatie over de voordelen van minder alcohol en de gevaarlijke cocktail van alcohol met medicijnen. Daarnaast krijgen ze concrete tips voor een glas minder, wordt de mythe doorprikt dat alcohol goed zou zijn voor het hart en krijgen ze een richtlijn om gezondheidsrisico's te beperken.



Een alcoholbeleid in het lokale dienstencentrum



Aan de hand van dit materiaal kan een lokaal dienstencentrum een preventieve aanpak rond alcohol ontwikkelen, op maat van hun werking.

Het materiaal bestaat uit een handleiding en vijf methodieken om de verschillende onderdelen van het alcoholbeleid uit te werken.

Aan de slag!

CAMPAGNES GERICHT NAAR VRIJE TIJD

Zot op kamp

ZOT op kamp biedt een leidraad voor jeugdbewegingen om afspraken te maken over alcohol en drugs op kamp. Het is een nieuw onderdeel van www.drugsinbeweging.be.



Zebradrinken beats kater

‘Zebradrinken’ is het afwisselend drinken van een alcoholisch en een non-alcoholisch drankje, net zoals de strepen van een zebra elkaar afwisselen. Het is een risicobeperkende drinkstrategie.

Sportivos: over alcohol en drugs in de sportclub

Sportivos is een preventietraject voor sportclubs. Met Sportivos proberen sportclubs problemen door alcohol of andere drugs te voorkomen en als ze toch gebeuren, te beperken. Zo toont een sportclub dat ze begaan is met de gezondheid en het welzijn van sporters, clubleden, sympathisanten en bezoekers. Samen zorgen ze voor een veilige en gezellige clubomgeving.



CAMPAGNE GERICHT NAAR GEZINNEN



Opvoeden over alcohol en andere drugs. Zo begin je eraan!

Vroeg of laat komen jongeren in aanraking met alcohol en andere drugs, zoals cannabis. Als ouder hoop je dat je zoon of dochter sterk genoeg is om daar verstandig mee om te gaan. Onderschat daarbij je rol als ouder niet! Je hebt heel wat in huis om je tiener te helpen gezonde keuzes te maken.

Aan de slag!

CAMPAGNES GERICHT NAAR WERK



Online training voor barpersoneel

Deze gratis training is bedoeld voor het barpersoneel van eender welke locatie met een bar. Gaande van clubs en festivals, over cafés en jeugdhuizen, tot sportkantines en sportevenementen. De training kan overal vanop een laptop gevolgd worden en duurt ongeveer 30 minuten. Ze legt uit wat veilige en gezonde uitgaanslocaties zijn, hoe je verantwoord alcohol kan schenken, en wat te doen bij incidenten.

Een kwaliteitsvol alcohol- en drugbeleid in de organisatie - Online cursus

In deze online cursus staan we stil bij wat een kwaliteitsvol alcohol- en drugbeleid in een organisatie inhoudt, hoe je er mee aan de slag gaat en wie je hiermee kan helpen. De online cursus is gratis. Je schrijft je in en kan meteen aan de slag! Via filmpjes, begeleidende teksten en oefeningen loodsen wij je doorheen de inhoud. Heel makkelijk en op jouw tempo.



Een alcohol- en drugbeleid op maat

Problemen in jouw organisatie, bedrijf, school, vereniging of gemeente voorkomen en aanpakken met een eigen alcohol- en drugbeleid.



Communicatietoolkit

Inleiding

Welkom bij de communicatietoolkit voor Kempfen 0,0%. Deze toolkit helpt je op weg met promotiematerialen, sociale mediaberichten, teksten en meer. Daarnaast maken we duidelijke afspraken over hoe we samen communiceren. Zo zorgen we ervoor dat we allemaal dezelfde boodschap uitdragen.

Belangrijke afspraken



- Gebruik op sociale media altijd de hashtag **#alcoholvrijgenieten** bij berichten over Kempfen 0,0%.
- Organiseer je een activiteit? Voeg deze eenvoudig toe aan de **activiteitenkalender** van Tournée Minérale.
- Leuke **foto's** genomen tijdens je activiteit? Vraag de mensen op de foto toestemming om de foto te delen en mail ze naar ons. Dan kunnen we de foto's gebruiken om nog meer mensen aan te zetten mee te doen!
- Kan je iets niet vinden of heb je **hulp nodig**? Mail naar info@logokempfen.be, en wij helpen je graag verder!

Communicatietoolkit

Communicatiematerialen

ARTIKEL

Publiceer een kort of langer artikel in een nieuwsbrief, (gemeente)magazine of op een website en motiveer zo anderen om mee te doen met Kempen 0,0%. Vergeet geen passende afbeelding toe te voegen om de herkenbaarheid van het project te versterken. Je kan hiervoor de afbeeldingen van de promotiematerialen van Kempen 0,0% gebruiken.



- Liever een quiz? Haal je vragen en antwoorden uit de quizrally of de placemat.
- Publiceer een mocktail of smaakwaterrecept uit de receptenbundel.

Je vindt de artikelen in PDF en enkele afbeeldingen en recepten via [deze link](#).

Kort artikel

Kempen 0,0%: 0% alcohol, 100% genieten

In de Kempen weten we wat écht genieten is.

Tournée Minérale krijgt ook dit jaar een Kempisch tintje. In februari 2025 loopt de actie 'Kempen 0,0%: 100% genieten, 0% alcohol'. Deze actie daagt iedereen opnieuw uit om in februari een maand geen alcohol te drinken en de tal van voordelen aan den lijve te ondervinden. Want er zijn heel wat redenen om 'ja' te zeggen tegen een maand zonder alcohol: beter slapen, sterkere sportprestaties, je fitter voelen, meer plezier tussen de lakens, bewuster met alcohol omgaan, een voorbeeld zijn voor anderen ...

Wat is jouw reden? Ga de uitdaging aan, en ontdek dat je geen alcohol nodig hebt om te genieten! Meer info vind je op www.tourneeminerale.be.



Communicatietoolkit

Lang artikel

Kempen 0,0%: 0% alcohol, 100% genieten

In de Kempen weten we wat écht genieten is.



Tournée Minérale krijgt ook dit jaar een Kempisch tintje. In februari 2025 loopt de actie 'Kempen 0,0%: 100% genieten, 0% alcohol'. Deze actie daagt iedereen opnieuw uit om in februari een maand geen alcohol te drinken en de tal van voordelen aan den lijve te ondervinden.

- Meer energie: Door alcohol even achterwege te laten, geef je je lichaam de kans om zich te herstellen en voel je je energieverder gedurende de dag.
- Beter slaap: Alcohol kan je slaap verstoren, dus een maand zonder alcohol kan resulteren in een diepere en meer verkwikkende slaap.
- Spaart geld uit: Niet alleen is dit goed voor je gezondheid, maar het kan ook een positieve impact hebben op je portemonnee.
- Gezond gewicht: Het vermijden van alcohol kan bijdragen aan een gezonder gewicht en je algemene welzijn bevorderen.
- Laat je huid stralen: Alcoholconsumptie kan de huid uitdrogen en dof maken, dus een alcoholvrije maand kan leiden tot een stralendere huid.
- Geen kater, dus meer tijd: Zonder katers te moeten verwerken, heb je meer tijd en energie om dingen te doen die je graag doet.

De campagne van 2025 staat in het teken van al deze redenen om deel te nemen. **Wat is jouw reden?**

Op jouw gezondheid

Met 'Kempen 0,0%' sta je bewuster stil bij je alcoholgewoontes. Je zegt 'ja' tegen een gezellige februari waarin je je beter in je vel voelt! Veel deelnemers van de afgelopen jaren merkten op dat ze meer energie hadden, beter sliepen en zich over het algemeen frisser voelden. En het is nog goed voor je gezondheid ook!

Doe je mee? Blijf op de hoogte via de nieuwsbrief, de sociale media en de website www.tourneeminerale.be. Ontdek er recepten, tips, activiteiten, en meer. Zo kan je maand zonder alcohol niet meer stuk.

Communicatietoolkit

Sociale mediaberichten & filmpjes

Voor sociale media zijn berichten en afbeeldingen beschikbaar. Daarnaast zijn er video's waarin professionals uitleg geven over alcohol en gezondheid, en waarin enkele hulporganisaties zichzelf voorstellen. Je vindt de campagne via [deze link](#).

In de **KEMPEN** weten we wat **GENIETEN** is,
en dat kan ook **ZONDER ALCOHOL**.
Ga in februari met ons de uitdaging
aan en **GENIET ALCOHOLVRIJ**.