LANGE VERSIE

Tournée Minérale: een maand zonder alcohol

Tournée Minérale komt terug voor een vijfde editie! Elk jaar nemen er ongeveer 1 op 5 volwassen Belgen deel aan dit initiatief van De Druglijn. Een onvoorstelbaar grote groep! ‘Tournée Minérale’ gaat op dat elan verder en roept alle Belgen op om in februari 2021, voor het eerst of opnieuw, een maand ‘nee’ te zeggen tegen alcohol.

**Editie 2021 – een extra uitdaging**Meedoen met Tournée Minérale is altijd al een ervaring geweest. Daag jezelf uit, en ontdek daarbij dat je je goed voelt met minder alcohol! Doe het met je familie, je vrienden, je collega’s, zo beleef je het samen.

Maar door de corona-maatregelen staat ons sociaal leven, waar Tournée Minérale steeds sterk op inzet, al een hele tijd op een lager pitje. Ook de horecasector, gaandeweg een bondgenoot van de campagne, staat sterk onder druk.

Dat maakt deze editie voor iedereen, zowel de organisatoren als de deelnemers, extra uitdagend. Maar ook extra belangrijk. De corona-maatregelen hebben voor veel mensen de manier waarop ze met alcohol omgaan veranderd. Sommigen drinken minder omdat een deel van hun sociaal leven is weggevallen. Anderen beslissen net sneller om een glas te drinken. Meestal thuis, alleen of met twee. Om de hectische, abnormale werkdagen achter zich te laten. Of om te bekomen van de emoties die deze periode losmaakt. Dat is begrijpelijk, maar het houdt ook risico’s in.

**Gezelligheid zonder alcohol**Tournée Minérale is de perfecte gelegenheid om ervoor te zorgen dat dat extra thuisdrinken geen blijvende gewoonte wordt. De campagne staat dit jaar stil bij alle gelegenheden die we aangrijpen om een glas uit te schenken. Van een avondje zetelhangen voor de voetbalmatch op tv, tot klinken op de verloving van de oudste kleinzoon.

Gezelligheid staat op die momenten centraal, en dat is meteen ook de boodschap van deze Tournée Minérale. Maak die momenten in februari alcoholvrij, en ontdek het zelf: ze zijn even warm en gezellig, ze doen evenveel deugd, en uiteindelijk voel je je er beter bij. Heel wat Tournée Minérale-deelnemers ervaarden de afgelopen jaren meer energie, betere slaap en een algemeen frisser gevoel. Allemaal heel welkom in deze uitzonderlijke tijden. En je werkt er nog mee aan je gezondheid ook!

**Tournée Minérale in team!**Net als de vorige jaren is Tournée Minérale nog leuker als je het samen met anderen doet. Daag je familie, vrienden, collega’s, ploegmaten, … uit om in februari ook geen alcohol te drinken, en wissel ervaringen en mocktailrecepten uit. Bedrijven, organisaties, sportclubs, verenigingen, … vinden op [materiaal.tourneeminerale.be](file:///%5C%5Cvad-dc01.vad.local%5CPlanning%5CExT%20Lokaal%20beleid%20en%20de%20Burger%5COntwikkelingsprojecten%5CTM%202020%5CTeksten%5Cmateriaal.tourneeminerale.be) heel wat tips over hoe ze als team kunnen deelnemen aan de campagne. Je kan er ook affiches, stickers en (bier)viltjes bestellen.

**Op je gezondheid**Ga dus de uitdaging aan en drink in februari 2021 geen alcohol. Want ook zonder kan je je perfect amuseren. Meer info vind je op [www.tourneeminerale.be](http://www.tourneeminerale.be) .

MEDIUM VERSIE

Tournée Minérale: een maand zonder alcohol

‘Tournée Minérale’ komt terug voor een vijfde editie. De campagne roept alle Belgen op om in februari, voor het eerst of opnieuw, een maand ‘nee’ te zeggen tegen alcohol.

**Gezelligheid zonder alcohol**De corona-maatregelen maken deze editie wel extra uitdagend. Maar ook extra belangrijk. Hoewel sommige mensen minder zijn gaan drinken nu hun sociaal leven op een laag pitje staat, beslissen ook heel wat mensen net ietsje sneller om een glas te drinken. Meestal thuis, alleen of met twee, om te bekomen van alle emoties en stress in deze uitzonderlijke periode. Dat is begrijpelijk, maar het houdt ook risico’s in.

Met Tournée Minérale zorg je ervoor dat dat extra thuisdrinken geen blijvende gewoonte wordt. We associëren alcohol vaak met gezelligheid: we drinken een glas voor tv, in gezelschap, om iets te vieren of om iets te verwerken. Tournée Minérale daagt je uit om die gezelligheid te creëren zonder alcohol. Dat doet evenveel deugd, en uiteindelijk voel je je er beter bij. Want minder alcohol levert je meer energie, een betere slaap en een algemeen frisser gevoel op. En je werkt er nog mee aan je gezondheid ook!

**Op je gezondheid**Ga dus de uitdaging aan en drink in februari 2021 geen alcohol. Want ook zonder kan je je perfect amuseren. Meer info vind je op [www.tourneeminerale.be](http://www.tourneeminerale.be) .

Tournée Minérale is trouwens nog leuker als je het samen met anderen doet. Daag je familie, vrienden, collega’s, ploegmaten, … uit om in februari ook geen alcohol te drinken. Doe je mee als organisatie, club of vereniging? Daarvoor vind je tips, affiches, stickers en (bier)viltjes op [materiaal.tourneeminerale.be](file:///C%3A%5CUsers%5Ckatleen.peleman%5CDownloads%5Cmateriaal.tourneeminerale.be).

KORTE VERSIE

Tournée Minérale: een maand zonder alcohol

‘Tournée Minérale’ komt terug! De DrugLijn roept alle Belgen opnieuw op om in februari een maand geen alcohol te drinken. Daar zijn goede redenen voor: alcohol heeft, ook als je weinig drinkt, invloed op bijna alle organen in het lichaam en hangt samen met ongeveer 200 verschillende aandoeningen. Door, voor het eerst of opnieuw, mee te doen met de campagne krijgt je lichaam de tijd om te recupereren van je gewoonlijke alcoholgebruik. Heel wat deelnemers voelen zich dan ook beter in hun vel. Wat heel welkom is in deze uitzonderlijke tijden. Ga dus de uitdaging aan, en ontdek dat je geen alcohol nodig hebt om je te amuseren.

Meer info vind je op [www.tourneeminerale.be](http://www.tourneeminerale.be) . Ook organisaties, bedrijven, verenigingen en sportclubs vinden er tips en materiaal om als team mee te doen met de campagne.