

ARTIKEL

**Afzender:** Logo Brugge-Oostende vzw

**Ideale publicatiemaand:** februari 2020

# Tournée Minérale: een maand zonder alcohol

### LANGE VERSIETOURNEE_MINERALE_LOGO_RGB

Tournée Minérale komt terug voor een vierde editie! Elk jaar nemen er ongeveer 1 op 5 volwassen Belgen deel aan dit initiatief van De DrugLijn en Stichting tegen Kanker. Een onvoorstelbaar grote groep! ‘Tournée Minérale’ gaat dus op dat elan verder en roept alle Belgen op om in februari 2020, voor het eerst of opnieuw, een maand ‘nee’ te zeggen tegen alcohol.

**Tournée Minérale zet in op teams**Nieuw dit jaar is dat er sterk ingezet wordt op teams. Organisaties, bedrijven, verenigingen, sportclubs, horecazaken … kunnen hun werknemers, klanten, leden en partners uitdagen om allemaal samen mee te doen met de Tournée. Want samen sta je sterk! Je kan elkaar aanmoedigen, ervaringen vergelijken en ideeën voor alternatieven uitwisselen. Zo wordt de uitdaging niet alleen makkelijker, maar ook leuker. Wie een team wil aanmaken, kan een gratis toolbox met tips en bekendmakingsmateriaal aanvragen op [materiaal.tourneeminerale.be](file:///\\vad-dc01.vad.local\Planning\ExT%20Lokaal%20beleid%20en%20de%20Burger\Ontwikkelingsprojecten\TM%202020\Teksten\materiaal.tourneeminerale.be) .

**Minérale Bars en Resto’s maken van februari een feest**Ook de horecasector springt op de kar. Een aantal bars en restaurants zorgt tijdens de campagne voor een aantrekkelijk alcoholvrij aanbod, en organiseert ook allerlei Tournée Minérale-initiatieven. Horecazaken kunnen daarvoor een toolbox bestellen via de bovenstaande link. Die bars en restaurants verschijnen dan ook automatisch op een interactieve kaart op de website. Zo weten de deelnemers waar ze in februari alcoholvrij op hun wenken bediend kunnen worden.

**Alcohol: geen onschuldig product**Voor de deelnemers zelf blijft de boodschap onveranderd. Een glas wijn bij het eten, een pint na het sporten, voor velen maakt het deel uit van de routine. Toch zijn er heel wat risico’s verbonden aan alcohol, en niet alleen voor de problematische gebruikers. Alcohol heeft invloed op bijna alle organen in het lichaam en hangt samen met ongeveer 200 verschillende aandoeningen. Van de relatief onschuldige kater tot heel wat ernstigere gezondheidsklachten, zoals slaapproblemen, hartklachten, leveraandoeningen en kanker. Daarnaast kan alcohol voor heel wat moeilijkheden zorgen in het verkeer, op het werk, in relaties, …

**Op je gezondheid**Met Tournée Minérale krijgt je lichaam de tijd om te recupereren van je gebruikelijke alcoholconsumptie. En daar zijn voordelen aan verbonden: sommige mensen slapen beter, anderen hebben meer energie, je werkt ermee aan een gezonder gewicht, … Veel deelnemers voelen zich gewoon beter in hun vel.

Ga dus de uitdaging aan en drink in februari 2020 geen alcohol. Je zal zien dat je je ook zonder perfect kan amuseren. Meer info en inschrijven kan via [www.tourneeminerale.be](http://www.tourneeminerale.be) .

### MEDIUM VERSIE

**Tournée Minérale: een maand zonder alcohol**

Na het overdonderende succes van de vorige jaren, slaan De DrugLijn en Stichting tegen Kanker weer de handen in elkaar voor een nieuwe ‘Tournée Minérale’. De campagne roept alle Belgen op om in februari, voor het eerst of opnieuw, een maand ‘nee’ te zeggen tegen alcohol.

**Tournée Minérale zet in op teams**Organisaties, bedrijven, verenigingen, sportclubs, horecazaken … kunnen hun werknemers, klanten, leden en partners uitdagen om allemaal samen mee te doen met de Tournée. Wie een team aanmaakt, kan een gratis toolbox met tips en bekendmakingsmateriaal aanvragen op [materiaal.tourneeminerale.be](file:///\\vad-dc01.vad.local\Planning\ExT%20Lokaal%20beleid%20en%20de%20Burger\Ontwikkelingsprojecten\TM%202020\Teksten\materiaal.tourneeminerale.be).

**Minérale Bars en Resto’s maken van februari een feest**Ook de horecasector springt op de kar. Een aantal bars en restaurants zorgt voor een aantrekkelijk alcoholvrij aanbod, en organiseert allerlei Tournée Minérale-initiatieven. Bars en restaurants die een toolbox bestellen, verschijnen automatisch op de interactieve kaart op de website. Zo weten de deelnemers waar ze in februari alcoholvrij op hun wenken bediend kunnen worden.

**Alcohol: geen onschuldig product**Voor de deelnemers zelf blijft de boodschap onveranderd. Voor velen maakt alcohol deel uit van de routine. Toch zijn er heel wat risico’s aan verbonden. Alcohol heeft invloed op bijna alle organen en hangt samen met ongeveer 200 verschillende aandoeningen. Schrijf je dus in en drink een maand geen alcohol. Zo geef je je lichaam de tijd om te recupereren van je gebruikelijke alcoholconsumptie.

Ga de uitdaging aan. Je zal zien: je hebt geen alcohol nodig om je te amuseren. Meer info en inschrijven via [www.tourneeminerale.be](http://www.tourneeminerale.be).