



Beste Anja,

Vanmiddag gaan een aantal deelnemers aan '30 dagen zonder alcohol' elkaar te ontmoeten en verschillende soorten alcoholvrije wijn proeven. Dat wordt vast een gezellige bijeenkomst! Bovendien is vanavond een tweede bijeenkomst mindfulness voor wie eens wil ervaren hoe het is om je wel bewust te zijn van gedachten, zonder die te willen veranderen. Kees had bijvoorbeeld zin in een Belgisch biertje. Mindful denken is: je oordeelt niet over jezelf, maar observeert je gedachten en denkt hooguit: "Oke, ik heb er enorme trek in. Dat mag..." Daar blijft het bij. Met mildheid kijk je naar jezelf en naar anderen. De enorme trek in dat biertje –zo zul je ervaren– ebt weer weg, zeggen de mensen die met mindfulness bezig zijn. Zo creëer je rust en voorkom je stress. Heb jij meegedaan aan een van de mindfulness-bijeenkomsten? Wat waren je ervaringen? Laat het ons weten en maak kans op kaartjes voor diverse musea of het filmhuis.

Niet fitter, wel meer discipline

Voor Tineke kwam de laatste nieuwsbrief precies op tijd: "Zo , nu een glas wijn, dacht ik op maandagmiddag. maar eerst las ik in de nieuwsbrief over het verbeteren van zelfdiscipline. Dat heeft me ervan weerhouden dat glas wijn te nemen." Mooi om te lezen, Tineke, want dat is ook het doel van deze nieuwsbrief: je herinneren aan aan je goede voornemen! Niet iedereen merkt positieve effecten. Liesbeth is tevreden over het feit dat ze nu een tijdje is gestopt met drinken, maar voelt zich er jammer genoeg niet fitter bij. Mogelijk vraagt dat nog wat meer tijd. Volhouden dus!

Judith mailt met veel uitroepstekens: "Ik merk dat ik me fitter voel en 's nachts rustiger slaap! Ik zal altijd moeite zal blijven houden met de ochtenden..." Tja, je bent nu eenmaal een ochtendmens of niet.

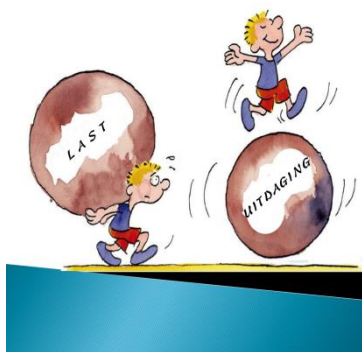


Tip voor anderen?

Welke tip heb jij voor anderen tijdens '30 dagen zonder alcohol'? Hoe hou jij het vol? Laat het ons

weten en maak kans op kaartjes voor het Vestingmuseum, Museum Hilversum of Muiderslot. Aanstaande maandag laten we weten wie de winnaars zijn.

Wie doen er mee aan deze actie?



Iedere deelnemer aan '30 dagen' is vooraf gevraagd een vragenlijst in te vullen. Fijn dat bijna iedereen dat gedaan heeft! Uit de reacties weten we nu dat 70% van de deelnemers vrouw is en 30% man. 85% van hen doet voor het eerst mee. 2/3 neemt deel om minder of minder vaak te drinken. Bijna 40% verwacht dat het een makkie zal zijn; voor ruim 60% is het best een uitdaging. Ook na de '30 dagen' ontvang je weer een verzoek om een aantal vragen te beantwoorden. Met elkaar moet het lukken om het nog even vol te houden!

Wilt u u met mij in gesprek? Oproep voor onderzoek

Mijn naam is Charlotte en ik ben student Gezondheidswetenschappen in Amsterdam. Op het moment ben ik bezig met mijn afstuderen en doe ik onderzoek naar de actie '30 dagen zonder alcohol'. Om dit onderzoek succesvol te laten verlopen ben ik op zoek naar deelnemers die het leuk vinden om met mij hun ervaringen over de actie te delen. Het gesprek zal plaatsvinden in april, op een locatie naar uw keuze en ongeveer 40-60 minuten duren. Wilt u eenmalig met mij in gesprek gaan? Stuur dan uw naam en telefoonnummer naar dertigdagenzonderalcohol@ggdgooi.nl. Dan neem ik contact met u op. U zou me echt enorm helpen. Als dank voor uw medewerking ontvangt u een klein presentje. *Groeten, Charlotte*



Tot de volgende keer. Succes dit derde weekend!

Het campagneteam:



Irma Laméris



Saskia Luijter



Marien Walstra



Anja Straathof

Ons mailadres is:

dertigdagenzonderalcohol@ggdgooi.nl

[uitschrijven voor deze lijst](#) [pas mijn gegevens aan](#)

MailChimp